

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАДИМА
ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА

“ЕКОНОМІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ”

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**на тему “ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ ТА
ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАННЯ СТРЕСУ”**

Здобувачки Вебер Еріки Юріївни

(підпис)

Науковий керівник: старший викладач Бойчук Олена Сергіївна

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед
Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф. Артюшина М.В.

(підпис)

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність	053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми

_____Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО
(підпис)
2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки
та психології

_____Марина АРТЮШИНА
(підпис)
2025 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студентці Вебер Еріці Юріївні

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Взаємозв'язок типів особистості та особливостей додання стресу»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «27» жовтня 2025р. №1732-ст

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1	Теоретичні основи взаємозв'язку типів особистості та особливостей додання стресу
Розділ 2	Емпіричне дослідження взаємозв'язку типів особистості та особливостей додання стресу

Об'єкт дослідження:	типи особистості
Предмет дослідження:	взаємозв'язок між типами особистості та особливостями додання стресу
Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи:	виявлення взаємозв'язку між типами особистості та особливостями додання стресу

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1	Проаналізувати теоретичні підходи до типології особистості та стратегій копіngu, узагальнити ключові поняття та класифікації
У розділі 2	Визначити процедуру емпіричного дослідження, включаючи вибір методик та організацію опитування Провести емпіричне дослідження для виявлення кореляцій між типами особистості та копінг-стратегіями Опрацювати та інтерпретувати отримані результати, сформулювати рекомендації для психологічної практики
Завдання підготував науковий керівник	(підпис) О.С. Бойчук (ініціали, прізвище) «_25_» _листопада_ 2025 р.
Завдання одержав студент	(підпис) Е.Ю. Вебер (ініціали, прізвище) «_26_» _листопада_ 2025 р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 57 сторінок, 8 таблиць, 6 рисунків, список використаних джерел з 32 найменувань, додатки.

«Взаємозв'язок типів особистості та особливостей додання стресу»

Об'єктом дослідження є типи особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між типами особистості та особливостями додання стресу.

Метою кваліфікаційної роботи є виявлення взаємозв'язку між типами особистості та особливостями додання стресу.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до типології особистості та стратегій копіngu, узагальнити ключові поняття та класифікації;
- визначити процедуру емпіричного дослідження, включаючи вибір методик та організацію опитування;
- провести емпіричне дослідження для виявлення кореляцій між типами особистості та копінг-стратегіями;
- опрацювати та інтерпретувати отримані результати, сформулювати рекомендації для психологічної практики.

Для розв'язання поставлених завдань у кваліфікаційній роботі використовується комплекс методів дослідження.

Теоретичні: аналіз наукової літератури; синтез; порівняльний аналіз; систематизація; узагальнення.

Емпіричні: Методика визначення копінг-стратегій: опитувальник “копінг-стратегії”. (автори: Р. Лазарус, С. Фолкман (R. Lazarus, S. Folkman, 1988); (в перекладі Н.В. Пророк та колег); Методика “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS” (Н.С. Ендлер, Дж.Д.А. Паркер); Шкала особистісної динаміки (О. Мазяр, А. Троценко, В. Войтенко).

Математико-статистичні методи: табличний процесор MS Excel (для первинного аналізу даних, кодування, розрахунку сум балів за методиками та побудови кругових діаграм розподілу); методи описової статистики в програмі Jamovi (розрахунок середнього арифметичного, медіани та моди); критерій Шапіро-Вілка (для перевірки нормальності розподілу отриманих даних); кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (для виявлення та оцінки взаємозв'язків між змінними).

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що отримані результати дослідження та висновки можуть бути використані у роботі практичних психологів, психотерапевтів та HR-фахівців. Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки рекомендацій щодо

розвитку ефективних способів додання стресу та врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Ключові слова: типи особистості, особливості додання стресу, копінг-стратегії.

ВІДГУК

про кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувачки факультету Управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

Вебер Еріки Юріївни

на тему: **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ
ДОЛАННЯ СТРЕСУ»**

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена поглибленням розуміння взаємозв'язку стійких індивідуально-типологічних властивостей особистості та способів адаптації індивіда, його взаємодії з соціальним середовищем, а також для прогнозування поведінкових реакцій. Визначення характеру зв'язку типу особистості з копінг-стратегіями має значення для теоретичної психології і для практики психологічного консультування та психопрофілактики в умовах підвищення психологічного навантаження, воєнних подій та зростання стресового напруження.

Робота відзначається логічною структурою, науковою послідовністю викладу матеріалу та ґрунтовним теоретичним аналізом проблеми. Автором опрацьовано значний обсяг сучасних наукових джерел з проблем типології особистості, психології стресу, копінг-стратегій. У дослідженні вдало поєднано теоретичний і емпіричний аспекти.

До позитивних рис роботи належать чіткість формулювання мети та завдань дослідження, обґрунтований вибір психодіагностичного інструментарію, коректне використання математико-статистичних методів. Отриманим результатам авторка надала самостійну ґрунтовну інтерпретацію зі знанням і розумінням суті явищ. Висновки висвітлюють основні результати проведеного дослідження.

Самостійність в організації емпіричного дослідження, діяльності у ході виробничої практики, виступ на студентській науковій конференції КНЕУ (травень 2026р.) демонструють компетентність та апробацію основних результатів дослідження.

Разом із тим, практичну спрямованість роботи на сферу психологічної практики та консультування доцільно посилити шляхом збільшення репрезентативності та гомогенності вибірки у подальших дослідженнях зазначеної проблематики.

У цілому кваліфікаційна бакалаврська робота на тему: «Взаємозв'язок типів особистості та особливостей долання стресу» відповідає існуючим вимогам до кваліфікаційних робіт освітнього ступеня бакалавр, може бути рекомендована до захисту в ЕК і заслуговує високої позитивної оцінки.

Науковий керівник

старший викладач кафедри педагогіки та психології

Олена Бойчук

“_10_”_червня___2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАННЯ СТРЕСУ	6
1.1. Типологія особистості: основні моделі та класифікації.....	6
1.2. Копінг-стратегії подолання стресу та їх зв'язок з типами особистості.....	14
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАННЯ СТРЕСУ	26
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
2.3. Психологічна інтерпретація результатів дослідження та рекомендації щодо оптимізації копінг-поведінки респондентів.....	45
Висновки до розділу 2.....	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність теми

У сучасному світі, де стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо в умовах соціально-економічної нестабільності та геополітичних викликів, вивчення взаємозв'язку типів особистості та особливостей подолання стресу набуває особливого значення. В Україні, з огляду на тривалу війну, на жаль, населення часто стикається з хронічним стресом, що призводить до психосоматичних розладів, зниження продуктивності та соціальних проблем, що зумовлює актуальність для дослідження. Критичний аналіз відомих підходів показав, що тема взаємозв'язку типів особистості та особливостей подолання стресу і те яким чином індивідуально-типологічні особливості можуть впливати на вибір копінг-стратегій недостатньо дослідженою, зокрема для українського суспільства, де потрібні адаптовані стратегії для підвищення стресостійкості в контексті індивідуально-типологічних особливостей. Таким чином, дослідження проблеми взаємозв'язку типів особистості та особливостей подолання стресу сприяє не лише теоретичному збагаченню психології, але й практичному вдосконаленню програм психологічної допомоги, що є доцільним для розвитку цієї галузі в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема взаємозв'язку типів особистості та особливостей подолання стресу активно розробляється в сучасній психології. Зокрема, Г. Сельє започаткував концепцію загального адаптаційного синдрому, акцентуючи на фізіологічних аспектах стресу, тоді як Р. Лазарус та С. Фолкман розвинули теорію копіngu, виділивши емоційно- та проблемно-орієнтовані стратегії. У контексті типів особистості К. Юнг запропонував основу для типології, яку розвинули

І. Майєрс та К. Бріггс у моделі MBTI, демонструючи, як інтроверсія/екстраверсія впливає на реакції на стрес. Серед сучасних дослідників А. Антонова вивчала вплив темпераменту на копінг-стратегії в пострадянському просторі, а Д. Левенсон досліджував культурні відмінності в подоланні стресу. Також важливий вклад в основу вивчення типологій особистості привніс О.В. Мазяр. В Україні О. Кокун та І. Титаренко аналізували резилієнтність у кризових умовах, підкреслюючи роль особистісних факторів у воєнному стресі. Однак, невирішеними залишаються питання інтеграції типів особистості з адаптивними стратегіями копіngu в емпіричних дослідженнях, зокрема для молоді та професійних груп.

Об'єктом дослідження є типи особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між типами особистості та особливостями додання стресу.

Метою кваліфікаційної роботи є виявлення взаємозв'язку між типами особистості та особливостями додання стресу.

Для досягнення мети поставлено **такі завдання:**

- проаналізувати теоретичні підходи до типології особистості та стратегій копіngu, узагальнити ключові поняття та класифікації;
- визначити процедуру емпіричного дослідження, включаючи вибір методик та організацію опитування;
- провести емпіричне дослідження для виявлення кореляцій між типами особистості та копінг-стратегіями;
- опрацювати та інтерпретувати отримані результати, сформулювати рекомендації для психологічної практики.

Для розв'язання поставлених завдань у кваліфікаційній роботі використовується комплекс **методів дослідження.**

Теоретичні: аналіз наукової літератури; синтез; порівняльний аналіз; систематизація; узагальнення.

Емпіричні: Методика визначення копінг-стратегій: опитувальник “копінг-стратегії”. (автори: Р. Лазарус, С. Фолкман (R. Lazarus, S. Folkman, 1988) (в перекладі Н.В. Пророк та колег); Методика “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS” (Н.С. Ендлер, Дж.Д.А. Паркер); Шкала особистісної динаміки (О. Мазяр, А. Троценко, В. Войтенко).

Математико-статистичні методи: табличний процесор MS Excel (для первинного аналізу даних, кодування, розрахунку сум балів за методиками та побудови кругових діаграм розподілу); методи описової статистики в програмі Jamovi (розрахунок середнього арифметичного, медіани та моди); критерій Шапіро-Вілка (для перевірки нормальності розподілу отриманих даних); кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (для виявлення та оцінки взаємозв’язків між змінними).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАННЯ СТРЕСУ

1.1. Типологія особистості: основні моделі та класифікації.

«Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ.» [7; с. 11]

Типологія особистості є фундаментальним напрямком у психології, що намагається класифікувати індивідуальні відмінності в поведінці, емоціях та когнітивних процесах. Вона базується на ідеї, що особистість можна описати через набір стабільних рис, які впливають на взаємодію людини зі світом. Історично типології еволюціонували від давніх філософських концепцій, таких як чотири темпераменти Гіпократ (сангвінік - пов'язаний з кров'ю, холерик - пов'язаний із жовтою жовчю, меланхолік - з чорною жовчю, флегматик - із слизом (флегмою)), до сучасних емпіричних моделей, заснованих на факторному аналізі. У своїй праці “Про природу людини” Гіппократ трактував людську натуру як збалансоване співвідношення чотирьох ключових “соків” (humoros) в тілі. Він стверджував, що людський організм складається з крові, флегми та двох видів жовчі – жовтої та чорної. Гармонійне співжиття цих рідин вважалося основою здоров'я, тоді як порушення їхнього балансу, викликане невідповідними пропорціями, вело до недуг. Співвідношення цих рідин в організмі, а також їхні специфічні комбінації, визначають індивідуальний тип темпераменту. Адже сам термін “темперамент” походить з грецької мови і означає “гармонійне змішування”. Ці моделі дозволяють не лише описувати особистість, але й прогнозувати поведінку в різних контекстах, таких як освіта, робота чи терапія. [3]

“Однак при всій різноманітності підходів до проблеми вчені і практики визнають, що темперамент — біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота. Темперамент відбиває динамічні аспекти поведінки, переважно вродженого характеру, тому властивості темпераменту найбільш стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини.” [32; с. 41]

Однією з класичних моделей є типологія Карла Густава Юнга, запропонована в праці "Психологічні типи" (1921). Юнг виділив дві основні установки – екстраверсію (орієнтація на зовнішній світ) та інтроверсію (орієнтація на внутрішній світ) – та чотири психологічні функції: мислення, відчуття, інтуїцію та почуття. Комбінація цих елементів створює вісім базових типів, наприклад, екстравертний мислячий чи інтровертний інтуїтивний. Ця модель акцентує на тому, як люди сприймають інформацію та приймають рішення, і стала основою для подальших розробок. Однак, критики зазначають її суб'єктивність та відсутність емпіричної валідності в порівнянні з сучасними підходами. [18]

“Окрему увагу приділимо впливу типологічних підходів на самоідентифікацію особистості. Дослідження С. Dweck свідчать, що жорстке віднесення індивіда до певного «типу» може сприяти формуванню фіксованих уявлень про власні можливості й обмежувати розвитковий потенціал [30]. У цьому контексті рисові й інтегративні моделі мають перевагу, оскільки уможлиблюють розгляд особистості як динамічної системи, відкритої до змін і розвитку впродовж усього життєвого шляху.” [1; с. 10]

На основі ідей Юнга розроблено модель Маєрс-Бріггс (МВТІ), створену Ізабеллою Маєрс та Кетрін Бріггс у 1940-х роках. МВТІ класифікує особистість за чотирма дихотоміями: екстраверсія/інтроверсія (Е/І),

сенсорика/інтуїція (S/N), мислення/почуття (T/F) та судження/сприйняття (J/P). Це призводить до 16 типів особистості, таких як INTJ (інтровертний, інтуїтивний, мислячий, суджуючий) чи ESFP (екстравертний, сенсорний, почуттєвий, сприймаючий). Модель широко застосовується в кар'єрному консультуванні та командобудуванні, оскільки допомагає розуміти сильні сторони та уподобання. Згідно з дослідженнями, MBTI має добру надійність, але низьку валідність для прогнозування поведінки, і часто критикується за бінарний підхід, що не враховує градації рис. [26]

У своїй монографії О.В. Мазяр писав, що типологія особистостей гранично широка. “Основними показниками розвитку приймаються феномени самоактуалізації та соціальної інтегрованості. Їхній результат обумовлено дихотомією принципів саморегуляції:

- біологічний принцип виживання, насолоди і домінування (потреба у психологічній силі);
- соціальний принцип реальності (здатність відповідати усталеним соціальним нормам і мінливим ситуаційним умовам)”. [6; с. 40]

“Шлях до соціальності пролягає через історію біологічного опору, яка накладає відбиток на характер соціального розвитку суб'єкта. Це об'єктивується у типологічних особливостях особистісного розвитку. Тип особистості – це досвід сплаву натурального ряду психіки з культурним за домінуючої частки останнього”. [6; с. 42] Завдяки способам прояву біологічних та соціальних механізмів психічної саморегуляції, існує можливість теоретично сформулювати чотири основні типи особистості. Ця класифікація демонструє напрямок розвитку індивіда, а не його остаточний стан. Запропоновані типи є крайніми точками у розвитку особистості. У

переважній більшості випадків, коли людина перебуває у стані психічної норми, її розвиток є збалансованим і відповідає певному типу особистості.

Виокремлюються дві протилежні типологічні пари:

- конгруентний – ізольований
- конформний – психотичний.

Особистість конгруентного типу ефективно проявляє свою психологічну потужність, обираючи для цього соціально схвалені види діяльності. Така людина добре інтегрована в суспільство. Вона продуктивно розкриває свою суб'єктність та самоактуалізується. При цьому зберігається висока здатність критично сприймати навіювання. Загалом, досягнення конгруентності виступає як кінцева мета психотерапевтичного процесу. [6]

Натомість, людина з ізольованим типом особистості має тенденцію уникати соціальної взаємодії, намагаючись звести її до мінімуму. Така особа прагне до самореалізації в межах, відмінних від соціальних протистоянь. Вона уникає відкритого демонстрування своєї психологічної могутності, зокрема, бажання панувати або здобувати з цього втіху. Варто зазначити, що подібний тип особистості може розвиватися в умовах діяльності закритих груп (сект, екстремістських товариств, містичних кіл), які вважають відчуженість оптимальним методом для формування "істинної" індивідуальності. [6]

Конформний тип, програє у змаганні за утвердження власної суб'єктності. Особистість конформного типу особистості, по суті, передоручає цю функцію іншій людині (керівнику). Постійно сприймаючи об'єктивну дійсність як небезпечну, конформний індивід здатний відчувати психологічну міць лише в межах групи, вдаючись до наслідування групових практик. Йому притаманний значний ступінь навіюваності. Саме на формування такого типу

особистості орієнтований авторитарний підхід до освітньо-виховного процесу.

Особам з психотичним типом особистості бракує реалізації власного потенціалу, проте вони демонструють свою суб'єктність через антисоціальні діяння. На їхню поведінку жодним чином не впливає об'єктивна обстановка. Така людина прагне конструювати паралельну дійсність, що слугує для зняття фрустраційних станів. Низький рівень схильності до навіювання. Процес психотизації набуває ознак дезадаптивності.

Отже, конгруентному типу притаманна одночасна соціальна інтегрованість та суб'єктність. Ізольований тип зберігає свою суб'єктність, але це відбувається коштом обмеження широкої соціальної взаємодії. Конформний тип, в свою чергу, підтримує соціальну інтегрованість, поступаючись при цьому власною суб'єктністю. Психотичний тип характеризується соціальною дезінтеграцією, а суб'єктність реалізується ним у межах спотвореної реальності.

Також автор у своїй роботі розкрив термін, як типологічна інверсія – це процес зрушення особистісних диспозицій, що призводить до системної зміни саморегуляції. Головною причиною виникнення типологічної інверсії є невротичний розлад. Невроз, у свою чергу, визначається як проміжний психологічний стан, своєрідний "міст" між різними типами особистості. Дослідник підкреслює, що невроз може як сприяти соціальній інтеграції, так і призводити до дезінтеграції. При інтеграції людина досягає стану узгодженості (конгруентності) або пристосування (конформізму). Натомість, при дезінтеграції можливі ізоляція або прогресування до психозу. [6]

Іншою важливою моделлю є 16-факторна теорія Реймонда Кеттелла, розроблена в середині ХХ століття на основі факторного аналізу. Кеттелл виокремив 16 первинних факторів особистості, які групуються в п'ять глобальних факторів: екстраверсія, тривожність, жорсткість, незалежність та самоконтроль. Ця модель базується на емпіричних даних з опитувальників і враховує як спадкові, так і середовищні впливи. Кеттелл також розрізняв поверхневі риси (observable) та джерельні риси (underlying), що робить його підхід більш динамічним. Дослідження підтверджують, що 16 факторів добре корелюють з іншими моделями, але модель вважається надто складною для практичного використання. [29]

Видатний англійський дослідник Ганс Айзенк (1916–1997) залишив вагомий слід у галузі психології як автор чотириступеневої ієрархічної моделі, що описує структуру людської особистості. Подібно до свого колеги Кеттелла, Айзенк у розробці власної теорії застосовував інструменти факторного аналізу. Проте його методологія мала певні відмінності. По-перше, перед тим як вдаватися до факторного аналізу, вчений послуговувався гіпотетико-дедуктивним методом для попередньої обробки даних. По-друге, Айзенк розглядав факторний аналіз лише як один із допоміжних засобів для пошуку відповідей на ключові питання, що стосуються теоретичних аспектів особистості. По-третє, він зосередився не на окремих рисах, а виділив три широкі біполярні суперфактори: екстраверсія проти інтроверсії, нейротизм проти емоційної стабільності, та психотизм проти суперего. Екстраверсія проявляється у товарищескості та імпульсивності; інтроверсія – у пасивності та схильності до роздумів; нейротизм – у підвищеній тривожності та специфічних звичках; стабільність – у відсутності вищезгаданих рис;

психотизм – у тенденціях до антисоціальної поведінки; тоді як суперего позначене емпатією та готовністю до співпраці. [16]

Сучасна психологія переважно спирається на рисичні моделі, серед яких домінує модель Великої п'ятірки (Big Five), також відома як п'ятифакторна модель або OCEAN. Ця модель виникла в результаті факторного аналізу лексичних описів особистості в різних мовах і культурах, починаючи з робіт Гордона Олпорта та Генрі Одберта в 1930-х, які зібрали понад 18 000 термінів для опису особистості. Подальші дослідження, проведені Реймондом Кеттеллом, Дональдом Фіске та іншими, скоротили це до п'яти стабільних факторів. Big Five описує особистість через п'ять широких вимірів, кожен з яких є континуумом від низького до високого рівня:

1. Відкритість до досвіду (Openness to Experience): Цей фактор відображає ступінь креативності, уяви та інтелектуальної цікавості. Люди з високим рівнем відкритості люблять нові ідеї, мистецтво, пригоди та абстрактне мислення, тоді як низький рівень асоціюється з консерватизмом, практичністю та уподобанням рутини. Дослідження показують, що відкритість корелює з креативністю в мистецтві та науці, але може підвищувати ризик психічних розладів, таких як шизотипія.

2. Сумлінність (Conscientiousness): Вимірює організованість, відповідальність та самодисципліну. Високий рівень проявляється в старанності, плануванні та досягненні цілей, тоді як низький – в імпульсивності та безладі. Цей фактор є сильним предиктором успіху в роботі та здоров'я, оскільки сумлінні люди рідше вдаються до шкідливих звичок.

3. Екстраверсія (Extraversion): Описує соціальність, енергійність та пошук стимулів. Екстраверти – товариські, впевнені та ентузіастичні, тоді як інтроверти – стримані, незалежні та віддають перевагу самоті. Цей фактор пов'язаний з позитивними емоціями та лідерством.

4. Приємність (Agreeableness): Відображає кооперативність, емпатію та альтруїзм. Високий рівень – довірливі, м'які, скромні люди, тоді як низький – конкурентні, скептичні та егоїстичні. Цей фактор важливий для міжособистісних відносин і зменшує конфлікти.

5. Нейротизм (Neuroticism): Вимірює емоційну стабільність. Високий рівень – тривожність, депресія, вразливість до стресу, тоді як низький – спокій та резилієнтність. Нейротизм є предиктором психічних розладів, таких як депресія та тривога. [19]

Big Five є універсальною моделлю, підтвердженою в понад 50 культурах, включаючи українську, де дослідження показують подібні структури, але з культурними нюансами, наприклад, вищим нейротизмом у посттравматичних суспільствах. Модель має високу надійність та валідність, і застосовується в клінічній психології для діагностики розладів особистості. Критики зазначають, що вона ігнорує динамічні аспекти, такі як мотиви чи соціальний контекст, і пропонує розширення, як HEXACO, що додає фактор чесності/скромності. [22]

Модель HEXACO, запропонована Майклом Ештоном та Кібеом Лі, яка додає до Big Five фактор чесності/скромності, роблячи шість факторів. Це покращує прогнозування етичної поведінки. Також існує типологічний підхід на основі Big Five, де за допомогою кластерного аналізу виокремлюють типи, такі як *resilients* (стійкі), *overcontrollers* (надконтрольовані) та *undercontrollers*

(недоконтрольовані), з п'ятьма або сімома кластерами в деяких дослідженнях. [31].

У контексті сучасних інтегративних моделей зроблено спробу поєднати переваги рисових і темпераментальних підходів, включаючи до аналізу мотиваційні, емоційні та когнітивні компоненти. Зокрема, у моделі психобіологічної структури особистості С. Cloninger виокремлено темпераментальні та характерологічні виміри, зацентровано на ролі навчання, саморегуляції та ціннісних орієнтацій у розвитку особистості. Ці моделі дають змогу враховувати як стабільність, так і динаміку особистісних характеристик упродовж життєвого шляху. [1]

У висновку, типологія особистості еволюціонувала від бінарних типів до багатовимірних моделей, з Big Five як домінуючою завдяки емпіричній базі. Вона дозволяє інтегрувати з іншими теоріями, такими як копінг-стратегії, і є ключовою для розуміння взаємозв'язку з подоланням стресу. Також ключовою в типології особистостей є теоретична концепція О.В. Мазяра, яка розкриває чотири типи особистості, які формуються в біологічному та соціальному контексті.

1.2. Копінг-стратегії подолання стресу та їх зв'язок з типами особистості.

Стрес є одним із фундаментальних концептів сучасної психології, оскільки відображає реакцію організму на внутрішні та зовнішні виклики. Науково стрес визначається як неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги, які вимагають адаптації чи подолання труднощів. Це поняття охоплює фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти, забезпечуючи більш глибоке розуміння того, як зовнішні умови впливають на функціонування особистості. У реаліях сучасного світу, позначеного соціальними змінами, економічною нестабільністю та частими кризовими ситуаціями, дослідження

цього феномена набуває особливої значущості. З одного боку, стрес мобілізує ресурси організму для адаптації та дії, але з іншого – може спричиняти патологічні зміни у структурі особистості, впливаючи на емоційний, поведінковий та когнітивний розвиток. Дослідження стресу бере початок з робіт Ганса Сельє, який у 1936 році увів поняття стресу для опису загальної адаптаційної реакції організму на подразники. Він також розробив модель загального адаптаційного синдрому (GAS), яка описує три фази розвитку стресу: тривогу, опір і виснаження. [8] На стадії тривоги організм посиляє сигнал про стрес у гіпоталамус, що забезпечує викид адреналіну та кортизолу. За рахунок цього збільшується серцебиття, підвищується тиск та рівень цукру в крові. Надниркові залози виробляють підвищений вміст цих гормонів і перебувають у гіперфункції. На стадії опору організм вдається до спроб стабілізувати секрецію кортизолу, а також відновити показники серцевих скорочень і артеріального тиску до належного рівня. Якщо реакція тривоги припиняється, тіло повертається до нормального стану, але якщо дія стресового фактора продовжується, надниркові залози використовують механізм «захоплення прегненолона», який є «сировиною» для вироблення кортизолу та статевих гормонів. При цьому вироблення тестостерону та інших статевих гормонів знижується на користь кортизолу. На етапі виснаження, коли стресовий фактор триває безперервно, наднирники поступово втрачають потужність у синтезі значних обсягів кортизолу та адреналіну. Це призводить до припинення надлишкового виділення прегненолону та кількісного зростання DHEA (дегідроепіандростерону). Останній, будучи прекурсором статевих гормонів, безпосередньо впливає на їхній синтез. [2] Перша фаза супроводжується мобілізацією фізіологічних ресурсів — підвищенням рівня адреналіну, прискоренням серцебиття тощо. Якщо стресовий фактор діє протягом тривалого часу, організм переходить до стадії опору, у якій

активуються механізми адаптації. При тривалому або надмірному впливі стресорів може наступати етап виснаження, що характеризується порушеннями у функціонуванні органів, ослабленням імунної системи та розвитком психосоматичних розладів. Вказана теорія Сельє підкреслює подвійний характер стресу: він виступає одночасно засобом адаптації та джерелом руйнівних наслідків. [8] Українські науковці продовжують розвивати ідеї Сельє, акцентуючи увагу на культурних і соціальних особливостях впливу стресу. У вітчизняних наукових працях стрес часто визначається як реакція тіла та свідомості на запити середовища, що можуть бути як позитивними (еустрес), так і негативними (дистрес). Наголошується, що в українському контексті, який включає історію травматичних подій (війни, катастрофи), стрес нерідко набуває хронічного характеру, значно впливаючи на психічне здоров'я населення. У дослідженнях також підкреслюється багатогранність цього явища: стрес охоплює зовнішні подразники (стресори), суб'єктивні емоційно-психологічні реакції (наприклад, захисні механізми) та фізіологічну відповідь організму. Типологія стресу має кілька класифікацій. За характером впливу виділяють еустрес, що стимулює і допомагає ефективніше виконувати завдання (наприклад, під час складання екзамену), та дистрес, який провокує незадоволення і страждання. Гострий стрес виникає раптово в екстремальних обставинах і викликає негайну реакцію "бий, біжи або завми", зокрема прискорений пульс чи тремтіння. Хронічний стрес розвивається поступово та спричиняє виснаження фізіологічних і психологічних ресурсів, провокуючи депресивні або навіть суїцидальні тенденції. [10]

Копінг-стратегії (від англ. coping — подолання), або стратегії подолання подолання стресу, представляють собою когнітивні та поведінкові дії,

спрямовані на подолання стресових ситуацій, коли зовнішній чи внутрішній тиск перевищує доступні ресурси людини. Вони виконують функцію регуляції емоцій, зміни обставин або адаптації до нових умов. Вперше термін копінг-стратегія був запропонований Л. Мерфі у 1962 році для позначення поведінкових реакцій дитини, коли вона стикається з кризовими моментами розвитку. [25] Ця концепція має своє коріння в психології стресу, а однією з основних теорій, які її пояснюють, є транзакційна модель Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман, вперше представлена у 1984 році. Вона розглядає стрес як процес взаємодії між особистістю та її середовищем. [14]

Стрес, за визначенням Р. Лазаруса, є станом дискомфорту, що виникає через невідповідність між індивідуальним сприйняттям умов навколишнього середовища та доступними ресурсами для взаємодії з цими умовами. Саме людина оцінює ситуацію як стресову. [3] Як зазначають Р. Лазарус і С. Фолкман, люди визначають ступінь стресогенності ситуації та аналізують свої можливості для подолання викликів, які вона ставить. Відповідно до концепції Р. Лазаруса, індивід здійснює когнітивне оцінювання наявної ситуації, і саме сукупність цих когнітивних процесів визначає міру сприйняття ситуації як стресової. [4]

Основні підходи до вивчення копінг-поведінки поділяються на кілька напрямів. Один із них — орієнтована на особистість теорія К. Меннінгера, яка розглядає копінг як механізм, що допомагає людині знижувати внутрішнє напруження. К. Меннінгер проводив дослідження копінгових механізмів, визначаючи як найбільш, так і найменш патологічні з них для психічного здоров'я особистості. Іншим напрямом є его-орієнтована теорія, яку розробляли такі вчені, як А. Фрейд і Д. Вайлант, зосереджуючи увагу на захисних механізмах психіки. Теорія рис стверджує, що копінг є поєднанням

особистісних характеристик, які визначають реакцію людини на стресові ситуації. На думку Р. Лазаруса, копінг формується залежно як від зовнішніх обставин, так і від особистісних рис людини, які впливають на її реакцію у конкретній ситуації. [13] Найбільш комплексне трактування копінг-стратегій запропонував Р. Лазарус. Він розглядав копінг як набір вироблених людиною способів психологічного захисту, що формують особливості її поведінки в різних умовах. За його концепцією, копінг-стратегії виникають у відповідь на психотравмуючі події і змінюються залежно від контексту. У сучасній психологічній науковій літературі копінг розуміється як динамічний процес з певними стабільними патернами, які визначають реакції та поведінковий стиль людини. [30]

“Прихильники диспозиційного підходу визначають копінг як відносно стійку рису особистості або стиль поведінки, схильність певним чином реагувати на стресові події. Таким чином, риси особистості відображають повсякденні поведінкові патерни людей по відношенню до подій у їхньому житті. Загалом прихильники цього підходу зосереджуються на стабільних особистісних характеристиках або рисах особистості як факторах подолання стресу.” [12; с. 110]

Особливості вибору поведінки в межах копінг-стратегій визначаються низкою чинників. Зокрема, важливу роль відіграє "Я-концепція" — людина обирає ті стратегії поведінки, які найкраще узгоджуються з її самовідношенням, прийнятні до її соціального статусу, матеріального рівня, духовних та вольових характеристик, а також фізичних можливостей. Іншим ключовим фактором є локус контролю. Відповідно до цього критерію, певні копінг-стратегії можна поділити на інтернальні (засоби взаємодії з проблемою та шляхи її вирішення) та екстернальні (методи дистанціювання від проблеми

чи її уникнення). Також суттєве значення має емпатія: вибір стратегій поведінки може мати як позитивний, так і негативний вплив на інших людей. Важливими є й умови, у яких людина перебуває під час стресової ситуації, адже саме вони здатні впливати на те, які стратегії будуть обрані. До копінг-ресурсів, що допомагають долати стресові ситуації, належать різноманітні індивідуальні та соціальні ресурси. Серед ресурсів особистості виділяють "Я-концепцію", інтернальний локус контролю, можливості когнітивної сфери, емпатію, афіліацію, ставлення до навколишнього світу, духовність та ціннісно-мотиваційну структуру особистості. Серед соціальних ресурсів важливу роль відіграє середовище, у якому живе людина, а також її здатність знаходити, приймати та надавати соціальну підтримку. Інтернальний локус контролю, який характеризується вмінням контролювати власне життя та брати за нього відповідальність, розглядається як один із ключових особистісних ресурсів. Саме він забезпечує формування адаптаційної поведінки і значною мірою визначає стиль життя та варіанти інтеграції людини в соціум. [2]

“На думку Дж. Едвардса структуру копінг-процесу можна представити наступним чином: сприймання стресу - когнітивна оцінка - вироблення стратегій подолання - оцінка результату дій.” [13]

Згідно з концепцією Р. Лазаруса та С. Фолкман, існує вісім ключових копінг-стратегій:

– **планування розв’язання проблеми:** це активні дії, спрямовані на трансформацію обставин, що включають дослідження для пошуку рішень та розробку конкретного плану дій.

– **конфронтаційний копінг:** стратегія передбачає рішучі кроки для зміни ситуації, що нерідко супроводжуються певною агресивністю та готовністю йти на ризик.

– **прийняття відповідальності:** ця стратегія полягає у визнанні власної ролі у виникненні складнощів та готовності брати на себе зобов'язання, що сприятимуть їх вирішенню.

– **самоконтроль:** йдеться про вольову регуляцію власних переживань та поведінки, усвідомлення того, як саме ситуація впливає на особистість.

– **позитивна переоцінка:** суть цієї стратегії в тому, що людина намагається знайти позитивні аспекти навіть у стресовій ситуації, спираючись на оптимістичний погляд на життя.

– **пошук соціальної підтримки:** це звернення по допомогу, поради чи розраду до інших людей.

– **дистанціювання:** виявляється у свідомих зусиллях, спрямованих на знецінення проблеми, відкладення її на другий план або переключення уваги на інші аспекти.

– **втеча-уникнення:** ця стратегія характерна для ескапізму та може стимулювати формування залежностей.

Зазначені копінг-стратегії було об'єднано в чотири групи. Першу категорію становлять планування вирішення проблеми, конфронтація та прийняття відповідальності. Ці стратегії відзначаються тим, що людина прагне безпосередньо впливати на ситуацію, запроваджуючи ініціативні кроки для її подолання. Друга група охоплює стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки. Шляхом переосмислення ситуації особистість змінює своє

бачення обставин на більш сприятливе, що сприяє психологічній адаптації та ефективному врегулюванню проблеми. До третьої групи належать такі копінг-стратегії, як дистанціювання та втеча-уникнення. Їх об'єднує відсторонення людини від ситуації, відмова від зміни обставин або власного стану, що типово для зовнішнього локусу контролю. Четверта група – це стратегія пошуку соціальної підтримки. Вона не дає можливості самотійно розв'язати проблему, але й не спонукає людину виходити з ситуації. Натомість, людина шукає оточення, здатне розділити відповідальність та мінімізувати вплив стресової ситуації.

Р. Лазарус акцентував увагу на тому, що копінг-поведінка являє собою складний процес, у якому особи застосовують певні стратегії в більшій мірі, ніж інші, за умов стресового середовища. У стресових обставинах індивіди звертаються до численних копінгових механізмів. Копінг виступає важливим посередником між емоціями, причому окремі емоційні стани тісно пов'язані з конкретними стратегіями подолання. [28]

Дослідники Р. Моос та Д. Шеффер виділили три основні стратегії копінг-поведінки. Перша стратегія спрямована на поведінковий аспект, що передбачає визначення для себе сенсу певної ситуації. Друга зосереджена на вирішенні проблеми через прийняття рішень, необхідних для опанування обставин. Третя стратегія орієнтована на емоційний компонент, у рамках якої людина працює зі своїми почуттями, прагнучи зберігати емоційну рівновагу. Основна передумова описаної моделі базується на взаємному впливі таких елементів: особистісні стресові чинники, наявні резерви, життєві переломні моменти та перетворення, з якими стикається особа, плюс її розумове інтерпретування обставин та методи боротьби з ними. Усі ці компоненти перебувають у тісній двоспрямованій залежності, що врешті-решт зумовлює

стан здоров'я й загальний рівень благополуччя індивіда. Модель включає п'ять основних компонентів, які є взаємопов'язаними та характеризуються двонаправленою взаємодією. Перший компонент описує персональну систему, що охоплює індивідуальні стресові фактори та ресурси. Другий компонент фокусується на контекстуальних аспектах — соціальній підтримці, стані здоров'я та фінансових ресурсах. Життєві обставини та кризи утворюють третій компонент, сюди входять як процеси розвитку, так і пережиті травми; саме вони значною мірою впливають на кінцевий стан здоров'я й добробуту. Четвертий компонент визначає копінг-стратегії і ресурси, що мають важливу роль у зменшенні негативного впливу стресу на людину. Останній компонент стосується результатів впливу стресу та його подолання, які можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для здоров'я. [28]

Взаємозв'язок копінг-стратегій за теорією Лазаруса з типами особистості в моделі Big Five є важливим аспектом вивчення поведінки під час стресу. Модель Big Five, що включає відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсію, приємність і нейротизм, тісно пов'язана з тим, як особистісні риси впливають на вибір стратегії подолання стресу. Мета-аналіз 165 досліджень засвідчили, що такі риси, як екстраверсія, сумлінність і відкритість, пов'язані з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями. У той же час нейротизм асоціюється з емоційно-орієнтованим копінгом та униканням. Зокрема, нейротизм сприяє частіше використанню стратегій уникання (коефіцієнт кореляції $r=0.30-0.40$), що може погіршувати емоційний стан, провокуючи тривогу чи депресію, особливо під час кризових періодів, наприклад пандемії COVID-19. Екстраверсія сприяє пошуку соціальної підтримки ($r=0.371$), що є емоційно-орієнтованою стратегією, але ефективною для зниження дистресу. Риса сумлінності тісно пов'язана з проблемно-

орієнтованим копінгом, такими як планування та позитивна переоцінка ситуації, при цьому демонструє негативну кореляцію з униканням ($r=-0.29$). Приємність стимулює звернення до соціальної підтримки, тоді як відкритість забезпечує креативний підхід до переоцінки викликів. У студентів помічено, що сумлінність та екстраверсія створюють захисний ефект від компульсивних покупок завдяки адаптивним методам копіngu. Загалом цей зв'язок характеризується медіацією: риси особистості формують спосіб оцінювання ситуації, а вибір копінг-стратегій визначає кінцевий результат. [30]

У своєму дослідженні Парасей-Гочер А. О., Проданюк Ф. М., Юдіна Л. підкреслюють, що стратегії подолання суттєво відрізняються залежно від віку. [11] “Молодші люди були більш схильні використовувати емоційно-орієнтовані методи подолання, такі як пошук соціальної підтримки або уникнення. Люди середнього віку схилилися до підходів, зосереджених на вирішенні труднощів, які виникали, докладаючи зусиль для подолання причин стресу. Старші респонденти більше поклалися на прийняття та когнітивну переоцінку. Ці варіації свідчать про те, що адаптивні реакції на кризи формуються не лише ситуаційними факторами, але й віковими психологічними ресурсами та соціальними ролями.”

Висновки до розділу 1.

У першій частині кваліфікаційної роботи було проведено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку типів особистості і особливостей подолання стресу, що дозволило узагальнити наукові підходи до розуміння цього явища, а також до типології особистості і стратегій копіngu.

Перший підрозділ зосереджувався на основних типологічних підходах до аналізу особистості, охоплюючи класичні концепції темпераменту та сучасні модельні підходи. Розглянуто типології Гіппократа, Г. Айзенка, К.

Юнга, модель Маєрс–Бріггс (MBTI), теорію 16 факторів Р. Кеттелла та п'ятифакторну модель особистості (Big Five). З'ясовано, що сучасна психологія надає перевагу багатовимірним емпірично обґрунтованим моделям, проте типологічні підходи, такі як MBTI, залишаються популярними у прикладних дослідженнях і використовуються для аналізу індивідуальних відмінностей у способах реагування на стресові ситуації. Також ключовою в типології особистостей є теоретична концепція О.В. Мазяра, яка розкриває чотири типи особистості, які формуються в біологічному та соціальному контексті. Автор виділив чотири типи особистості: когруентний, ізольований, конформний та психотичний тип. Вони виступають як протилежні пари: з одного боку – конгруентність та ізоляція, а з іншого – конформність та психотизм. Це підкреслює протиставлення ключових рис особистості (соціальної інтегрованості та суб'єктності).

Другий підрозділ присвячено поняттю стресу, встановлено, що він є багатограним феноменом, який охоплює фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти функціонування людини. Концепції Г. Сельє та Р. Лазаруса показали, що стрес може виконувати як функцію адаптації, так і дезадаптації, залежно від тривалості дії стресових факторів, рівня індивідуальних ресурсів і способу їх використання. Особливу увагу приділено транзакційній моделі стресу, що наголошує на важливості когнітивної оцінки ситуації і суб'єктивного сприйняття власних можливостей. Далі було проведено детальний аналіз копінг-стратегій подолання стресу у взаємозв'язку з типами особистості. Розглянуто основні теоретичні підходи, зокрема транзакційну модель Р. Лазаруса і С. Фолкман, его-орієнтовані інші концепції. Встановлено, що копінг-стратегії є динамічними механізмами, вибір яких залежить як від індивідуальних характеристик (темперамент, рівень

локусу контролю, емоційна стабільність), так і від конкретних ситуаційних умов. Проаналізовано класифікацію копінг-стратегій та емпіричні дані, що підтверджують кореляції між типами темпераменту і домінантними способами подолання стресу. Теоретичний аналіз у цілому дозволив висновувати про ключову роль типу особистості в сприйнятті факторів стресу та виборі копінг-стратегій. Це створює основу для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку типів особистості зі способами подолання стресу серед студентської молоді, яке буде реалізовано у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЛАННЯ СТРЕСУ

2.1. Організація емпіричного дослідження.

З метою вирішення поставлених завдань та емпіричної перевірки сформульованих гіпотез на базі платформи Google Форми було організовано та проведено психодіагностичне дослідження. Загальний обсяг сформованої вибірки склав 64 респонденти, які взяли участь у тестуванні на засадах добровільності, конфіденційності та анонімності.

Аналіз демографічної структури досліджуваної вибірки за статевою ознакою дозволив встановити кількісну перевагу респондентів жіночої статі. Зокрема, розподіл вибірки за статтю є таким: жінки — 76,6% від загальної кількості опитаних (49 осіб); чоловіки — 23,4% від загальної кількості опитаних (15 осіб). Графічний розподіл вибірки за статевим критерієм відображено на рисунку 2.1.

Ваша стать
64 відповіді

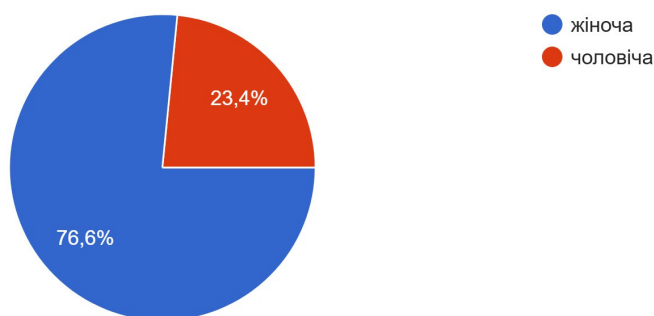


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статевою ознакою (n=64)

Наступним кроком аналізу організаційного етапу дослідження стало вивчення вікової диференціації піддослідних. Віковий діапазон вибірки характеризується певною гетерогенністю, проте з чітко вираженим

домінуванням осіб зрілого та молодого віку. Розподіл респондентів за віковими групами зафіксовано у таких пропорціях: особи віком 31 рік і старше становлять чисельну більшість — 48,4% (**31 особа**); особи віком 17–20 років — 40,6% (**25 осіб**); особи віком 21–25 років — 9,4% (**6 осіб**); особи віком 26–30 років — 1,6% (**1 особа**). Графічну репрезентацію вікової структури досліджуваних представлено на рисунку 2.2.

Ваш вік
64 відповіді

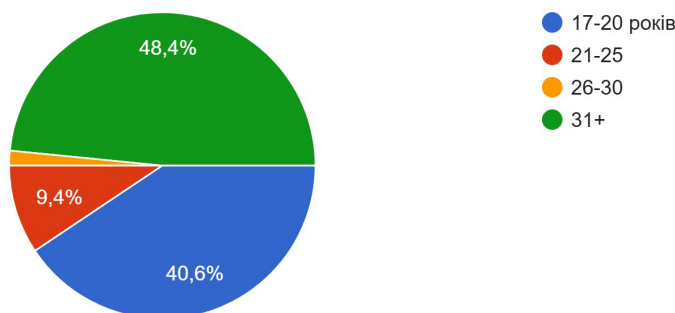


Рис. 2.2. Вікова диференціація досліджуваної вибірки (n=64)

Важливим складником соціально-демографічного портрета вибірки, що безпосередньо може детермінувати специфіку переживання стресових ситуацій та вибір копінг-стратегій, є характер повсякденної зайнятості респондентів. У межах нашого дослідження зафіксовано такі показники соціального статусу опитаних: особи, які виключно **працюють** — 57,8% (**37 осіб**); особи, які виключно **навчаються** — 31,3% (**20 осіб**); особи, які **навчаються та працюють** — 10,9% (**7 осіб**). Візуалізацію розподілу досліджуваних за критерієм зайнятості унаочнено на рисунку 2.3.

Ваша зайнятість

64 відповіді

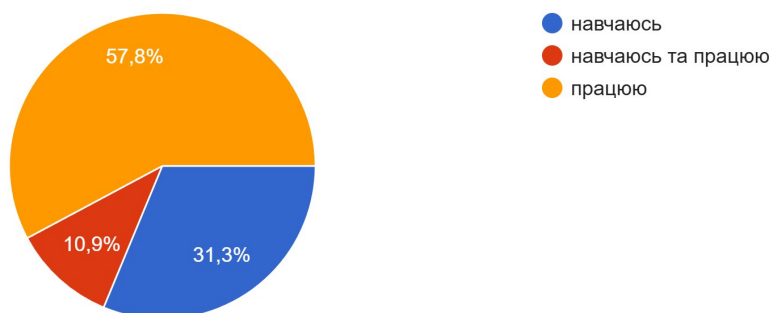


Рис. 2.3. Особливості розподілу респондентів за характером зайнятості (n=64)

Таким чином, сформована емпірична вибірка (n=64) є репрезентативною, збалансованою за основними соціально-демографічними характеристиками та придатною для проведення подальшого математико-статистичного аналізу (кореляційного аналізу та процедури інтерпретації даних) з метою виявлення взаємозв'язку між типами особистості та особливостями долаття стресу.

Для діагностики особливостей подолання стресу та структури копінг-поведінки респондентів було обрано взаємодоповнювальні інструменти: “Методику визначення копінг-стратегій” Р. Лазаруса та С. Фолкмана (адаптована версія 1988 р.) [15; 23] та Методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» Н. С. Ендлера та Дж. Д. А. Паркера. [9; 21] Вивчення індивідуально-типологічних властивостей та внутрішньої структури досліджуваних здійснювалося за допомогою “Опитувальника шкали особистісної динаміки” А. Троценко (розробленого на основі теоретичної концепції О. В. Мазяра). [5; 17]

Математико-статистична обробка та підготовка отриманого масиву даних до аналізу здійснювалися з використанням табличного процесора MS

Excel та спеціалізованого програмного забезпечення Jamovi. [24] З метою обґрунтованого вибору статистичних критеріїв первинні дані було перевірено на характер розподілу за допомогою критерію Шапіро-Вілکا (Shapiro-Wilk test). Оскільки розподіл більшості шкал зафіксував відхилення від параметричної норми, подальший аналіз було орієнтовано на застосування методів непараметричної статистики, зокрема коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Відповідно до визначеної програми дослідження, аналітико-дослідницький етап передбачає первинний кількісний та якісний аналіз розподілу респондентів за рівнями вираженості досліджуваних ознак. Це дозволяє встановити емпіричні факти щодо домінування конкретних особистісних властивостей та стратегій долаття стресу у сформованій вибірці (n=64).

Першим кроком дослідження став якісний аналіз показників за Опитувальником шкали особистісної динаміки А. Троценко (див. рис. 2.4).

Отримані дані демонструють, що за всіма п'ятьма вимірюваними шкалами у вибірці виражено переважає *середній рівень* особистісної динаміки. Зокрема, найбільша кількість респондентів із середнім рівнем зафіксована за шкалою «ізолюваний тип» (89%), що може вказувати на помірну вираженість внутрішніх тенденцій до автономізації психічних структур без переходу в деструктивні стани.

Шкала «невротичності», яка виконує прогностувальну та медіаторну функції в даній методиці, зафіксувала найвищий показник високого рівня серед респондентів (27%). Це свідчить про наявність чіткої субгрупи осіб з підвищеним внутрішнім напруженням, що в подальшому аналізі дозволить

простежити, як саме цей показник моделює вибір копінг-стратегій респондентами. Водночас найменш вираженим є високий рівень за шкалами «конгруентний тип» (0%) та «психотичний тип» (0%), що ілюструє відносну адаптивність та збереженість базових інтеграційних механізмів психіки респондентів на середньому рівні вираженості (66% та 64% відповідно).

Розподіл респондентів за шкалою особистісної динаміки за В. Троценко

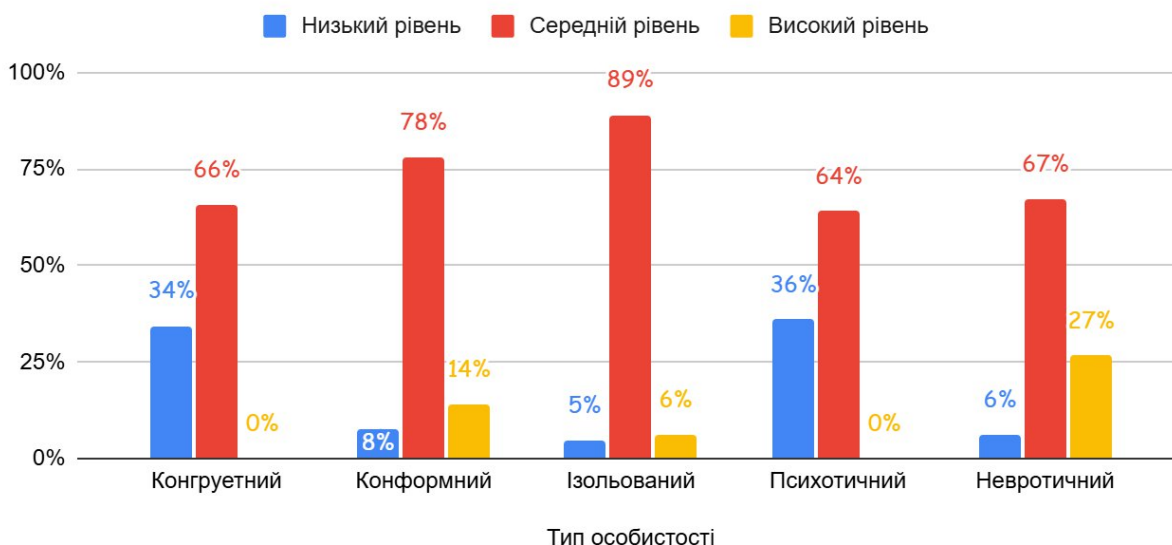


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнями вираженості базових шкал та шкали невротичності за методикою А. Троценко (n=64)

Наступним етапом аналізу виступило вивчення парціальних копінг-стратегій за Методикою визначення копінг-стратегій: опитувальник “копінг-стратегії” Р. Лазаруса та С. Фолкман (див. рис. 2.5).

Автори цієї концепції розглядають копінг не як стабільну особистісну рису, а як динамічний процес, що постійно змінюється залежно від когнітивної оцінки людиною загрози та наявних у неї внутрішніх чи зовнішніх ресурсів. Застосування цього інструментарію дозволило деталізувати поведінкові, когнітивні та емоційні зусилля респондентів через призму восьми дискретних

копінг-стратегій, кожна з яких відображає специфічний вектор взаємодії суб'єкта з життєвими труднощами.

Деталізація способів реагування на стресогенні чинники дозволила встановити, що найбільш розповсюдженими стратегіями з *високим рівнем* застосування серед респондентів є «самоконтроль» (42%), «конфронтація» (41%) та «позитивна переоцінка» (41%). Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних у стресових ситуаціях мобілізує вольові зусилля для стримування емоцій, схильна до активного протистояння стресу, а також намагається переосмислити ситуацію в позитивному ключі.

Найменш затребуваною стратегією виявилася «прийняття відповідальності» — тут зафіксовано найвищий показник *низького рівня* (66%). Цей факт вказує на виражену тенденцію респондентів відтерміновувати визнання своєї ролі у виникненні проблеми, що може призводити до делегування рішень або пасивного очікування зміни обставин.

Розподіл респондентів за рівнями копінг-стратегій за методикою С. Лазаруса

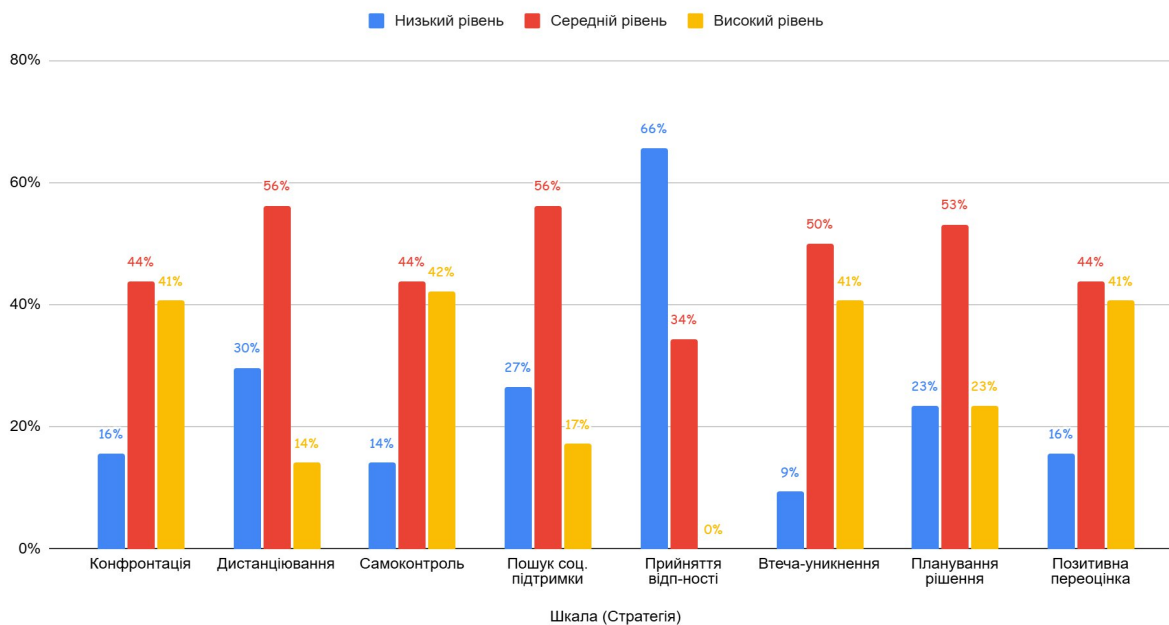


Рис. 2.5. Процентний розподіл досліджуваних за рівнями використання парціальних копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман (n=64)

Для укрупненого розуміння поведінкових паттернів вибірки було проаналізовано макростратегії за Методикою “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS” (Н.С. Ендлер, Дж.Д.А. Паркер) (див. рис. 2.6).

Аналіз розподілу за трьома базовими копінг-стилями підтверджує тенденції, виявлені попереднім тестом. У вибірці домінує *середній рівень* прояву емоційно-орієнтованого копінгу (77%) та копінгу, спрямованого на уникнення (72%).

Проте ключовий інтерес викликає проблемно-орієнтований копінг, який має найвищий відсоток *високого рівня* вираженості (38%) порівняно з іншими макростратегіями (емоційний та уникнення мають лише по 2% високого рівня). Це є важливим фактологічним підтвердженням того, що попри загальну тенденцію до стримування емоцій (середні рівні), реальна

поведінкова активність вибірки зміщена в бік конструктивного, раціонального аналізу та вирішення життєвих завдань.

Розподіл рівнів копінг-поведінки за методикою CISS

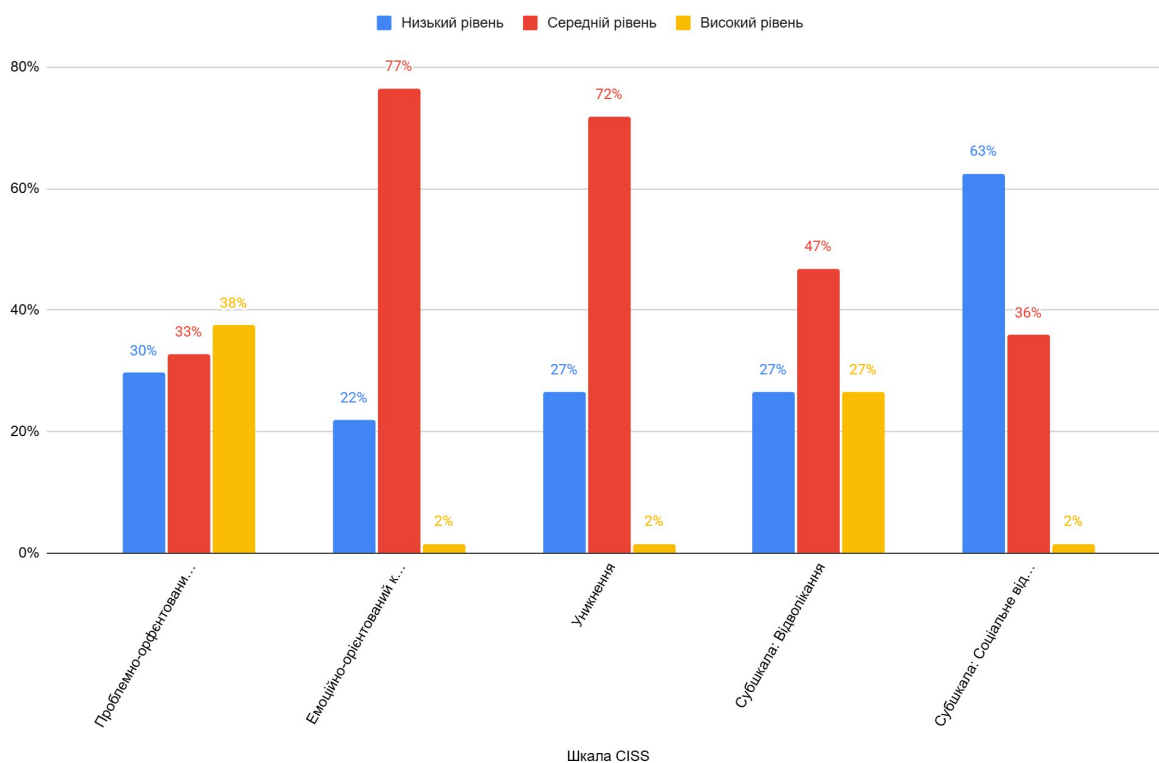


Рис. 2.6. Показники розподілу респондентів за рівнями вираженості макростратегій копінг-поведінки за методикою CISS ($n=64$)

Описові статистики

	Конгруентний тип	Конформний тип	Ізольований тип	Психотичний тип	Шкала невротичності
<i>N</i>	64	64	64	64	64
<i>Середнє</i>	4.97	7.13	6.39	3.55	6.59
<i>Медіана</i>	5.00	7.00	6.00	3.00	6.50
<i>Мода</i>	6.00	8.00	6.00	3.00	5.00
<i>Стандартне відхилення</i>	1.66	2.37	1.97	2.03	2.87

<i>Мінімум</i>	0	2	3	1	2
<i>Максимум</i>	7	13	11	8	13
<i>Шاپіро-Вілк W</i>	0.911	0.977	0.953	0.898	0.958
<i>Шاپіро-Вілк p</i>	<.001	0.291	0.016	<.001	0.029

Таблиця 2.1. Міри центральної тенденції та показники розподілу ознак особистісної динаміки за методикою А. Троценко (n=64)

Аналіз первинних емпіричних даних ми розпочали з розрахунку мір центральної тенденції та оцінки характеру розподілу ознак за методикою Шкала особистісної динаміки (О. Мазяр, А. Троценко, В. Войтенко). Результати первинного статистичного аналізу представлені в таблиці 2.1.

Для перевірки гіпотези про нормальність розподілу сирих балів респондентів було використано критерій Шاپіро-Вілка (W). Згідно з отриманими даними, для показників конгруентного типу ($W=0.911$, $p<0.001$), ізольованого типу ($W=0.953$, $p=0.016$), психотичного типу ($W=0.898$, $p<0.001$) та шкали невротичності ($W=0.958$, $p=0.029$) виявлено статистично значуще відхилення від закону нормального розподілу ($p<0.05$).

Єдиним показником, розподіл якого наближається до нормального, виявився конформний тип особистісної динаміки ($W=0.977$, $p=0.291$). Оскільки більшість досліджуваних змінних мають розподіл, відмінний від нормального, це методологічно обґрунтовує подальше використання непараметричних методів статистичного аналізу (зокрема, коефіцієнта рангової кореляції Спірмена) для вивчення взаємозв'язків між конструктами.

Аналіз мір центральної тенденції (середнє арифметичне, медіана, мода) дозволив виявити специфіку особистісної динаміки респондентів у межах досліджуваної вибірки:

- 1. Конформний тип особистісної динаміки** демонструє найвищі показники вираженості серед усіх типів ($M=7.13$, $Md=7.00$, $Mo=8.00$).

Значення моди на рівні 8.00 балів вказує на те, що для значної частини респондентів є характерною виражена тенденція до орієнтації на зовнішні стандарти, прагнення до соціального схвалення, адаптивності та уникнення прямих міжособистісних конфліктів.

2. **Ізольований тип** займає друге місце за рівнем прояву ($M=6.39$, $Md=6.00$, $Mo=6.00$). Це свідчить про помірно-високу схильність опитаних до збереження автономії, емоційної стриманості, певної дистанційованості у взаємодії та потреби у захисті власного внутрішнього простору від надмірного зовнішнього тиску.

3. **Шкала невротичності** також характеризується підвищеними значеннями ($M=6.59$, $Md=6.50$, $Mo=5.00$). Такі результати відображають загальний високий рівень психоемоційної напруги у вибірці, чутливості до стресогенних чинників та схильності до тривожних переживань, що безпосередньо актуалізує потребу у вивченні їхніх копінг-стратегій.

4. **Конгруентний тип** має помірні, збалансовані показники ($M=4.97$, $Md=5.00$, $Mo=6.00$). Це свідчить про наявність у респондентів базового потенціалу для автентичного самовираження, внутрішньої цілісності та усвідомленості, який, проте, за умов високої невротизації може блокуватися захисними механізмами інших типів.

5. **Психотичний тип** виявився найменш вираженим у досліджуваній групі ($M=3.55$, $Md=3.00$, $Mo=3.00$). Низькі значення цієї шкали вказують на загальну збереженість соціальної нормативності, емпатійності та відсутність виражених тенденцій до деструктивної, імпульсивної чи егоцентричної поведінки.

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	План. вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
<i>N</i>	64	64	64	64	64	64	64	64
<i>Середнє</i>	8.03	8.16	11.1	9.03	5.27	11.5	9.50	11.6
<i>Медіана</i>	8.00	8.00	11.0	9.00	5.00	11.0	10.0	11.5
<i>Мода</i>	8.00	7.00	13.0	6.00 ^a	4.00 ^a	11.0	10.0	11.0
<i>Стандартне відхилення</i>	3.19	3.56	4.14	3.64	2.56	4.01	3.45	4.85
<i>Мінімум</i>	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Максимум</i>	16	16	18	17	10	20	17	21
<i>Шاپіро-Вілк W</i>	0.978	0.957	0.967	0.980	0.970	0.980	0.977	0.979
<i>Шапіро-Вілк p</i>	0.297	0.025	0.080	0.394	0.127	0.391	0.280	0.346

^a Існує більше однієї моди, повідомляється лише про першу

Таблиця 2.2. Міри центральної тенденції та показники розподілу копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса (n=64)

На наступному етапі дослідження було проведено первинний статистичний аналіз показників за Методикою визначення копінг-стратегій: опитувальник “копінг-стратегій” Р. Лазаруса та С. Фолкман. Розраховані міри центральної тенденції, мінливості та критерій нормальності представлені в таблиці 2.2.

Оцінка характеру розподілу за допомогою критерію Шапіро-Вілка (W) показала, що для більшості копінг-стратегій розподіл балів наближається до нормального закону ($p > 0.05$). Зокрема, це стосується стратегій «конфронтаційний копінг» ($p = 0.297$), «самоконтроль» ($p = 0.080$), «пошук соціальної підтримки» ($p = 0.394$), «прийняття відповідальності» ($p = 0.127$), «втеча-уникнення» ($p = 0.391$), «планування вирішення проблеми» ($p = 0.280$) та

«позитивна переоцінка» ($p=0.346$). Єдиною шкалою, де виявлено значуще відхилення від норми, є «дистанціювання» ($W=0.957$, $p=0.025$). Оскільки в загальному масиві значна частина змінних має ненормальний розподіл, це остаточно закріплює доцільність застосування саме непараметричного коефіцієнта кореляції Спірмена на етапі аналізу зв'язків.

Аналіз середніх значень (M), медіани (Md) та моди (Mo) дозволив виділити домінуючі та допоміжні моделі долаючої поведінки у досліджуваній вибірці:

1. Провідні копінг-стратегії. Найвищі середні показники зафіксовано за шкалами «планування вирішення проблеми» ($M=9.50$, $Md=10.0$, $Mo=10.0$), «позитивна переоцінка» ($M=11.6$, $Md=11.5$, $Mo=11.0$) та «самоконтроль» ($M=11.1$, $Md=11.0$, $Mo=13.0$). Такі результати свідчать про загальну високу адаптивність респондентів. У стресових ситуаціях вони схильні опиратися на раціональний аналіз, моделювання дій, прагнення контролювати власні емоційні прояви та пошук позитивних змістів у труднощах. Високе значення моди (13.0) для «самоконтролю» вказує на виражену тенденцію до стриманості та придушення імпульсивних реакцій у більшості опитаних.

2. Допоміжні копінг-стратегії. Помірні й збалансовані рівні вираженості мають стратегії «втеча-уникнення» ($M=11.5$, $Md=11.0$) та «пошук соціальної підтримки» ($M=9.03$, $Md=9.00$). Респонденти здатні гнучко залучати зовнішні ресурси (поради, допомогу оточення), проте за потреби можуть використовувати й тимчасове емоційне або мисленнєве відсторонення для зниження гостроти переживань.

3. Найменш затребувані копінг-стратегії. Найнижчі бали виявлено за шкалами «прийняття відповідальності» ($M=5.27$, $Md=5.00$, $Mo=4.00$) та «конфронтаційний копінг» ($M=8.03$, $Md=8.00$, $Mo=8.00$). Це вказує на те,

що досліджуваним не притаманна імпульсивна, конфліктна чи агресивна реакція на стресори (низька конфронтація), але водночас вони рідко схильні до самозвинувачення чи надмірного фокусування на власній провині у виникненні проблемних ситуацій.

Описові статистики

	<i>Проблемно-орієнтований копінг</i>	<i>Емоційно-орієнтований копінг</i>	<i>Копінг, орієнтований на уникнення</i>	<i>Субшкала "Відволікання"</i>	<i>Субшкала "Соціальне відволікання"</i>
<i>N</i>	64	64	64	64	64
<i>Середнє</i>	52.3	44.8	43.9	20.6	14.5
<i>Медіана</i>	53.0	45.0	45.5	20.5	15.0
<i>Мода</i>	48.0 ^a	53.0	48.0	19.0	15.0
<i>Стандартне відхилення</i>	13.6	12.7	10.5	6.03	4.28
<i>Мінімум</i>	16	16	16	8	5
<i>Максимум</i>	79	69	66	38	24
<i>Шاپіро-Вілк W</i>	0.983	0.973	0.980	0.975	0.982
<i>Шاپіро-Вілк p</i>	0.501	0.165	0.382	0.210	0.471

^a Існує понад однієї моди, повідомляється тільки про першу

Таблиця 2.3. Міри центральної тенденції та показники розподілу макростратегій копінг-поведінки за методикою CISS (n=64)

Завершальним кроком первинного статистичного аналізу стало дослідження мір центральної тенденції та характеру розподілу за Методикою “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS” (Н.С. Ендлер, Дж. Д.А. Паркер). Отримані результати узагальнено в таблиці 2.3.

Перевірка характеру розподілу за критерієм Шاپіро-Вілка (W) продемонструвала, що для всіх без винятку показників методики CISS розподіл балів повністю відповідає закону нормального розподілу ($p > 0.05$). Зокрема, рівень значущості для проблемно-орієнтованого копінгу становить

$p=0.501$, емоційно-орієнтованого — $p=0.165$, копіngu уникнення — $p=0.382$, а також для субшкал «відволікання» ($p=0.210$) та «соціальне відволікання» ($p=0.471$). Попри те, що всі шкали методики CISS розподілені нормально, виявлена раніше асиметрія у більшості шкал особистісної динаміки А. Троценко повністю підтверджує правильність загального методологічного плану дослідження — використання непараметричного кореляційного аналізу Спірмена на наступних етапах роботи.

Аналіз мір центральної тенденції дозволив визначити чітку ієрархію базових макростратегій долаання стресу у досліджуваних респондентів:

1. **Емоційно-орієнтований копінг** демонструє найвищі показники вираженості у вибірці ($M=44.8$, $Md=45.0$, $Mo=53.0$). Значення моди на рівні 53.0 балів свідчить про те, що у стресових ситуаціях значна частина респондентів схильна гостро реагувати емоційно, занурюватися в переживання та відчувати внутрішнє напруження, що актуалізує пошук зв'язків цих проявів із їхніми особистісними особливостями.

2. **Копінг уникнення** посідає друге місце за рівнем прояву ($M=43.9$, $Md=45.5$, $Mo=48.0$). Досліджувані часто використовують уникнення як захисний механізм. Детальний аналіз субшкал показує, що це відбувається переважно через «відволікання» на інші справи, завдання чи хобі ($M=20.6$, $Mo=19.0$), тоді як пошук «соціального відволікання» (спілкування з іншими) виражений дещо менше ($M=14.5$, $Mo=15.0$).

3. **Проблемно-орієнтований копінг** має найнижчі показники вираженості серед трьох макростратегій ($M=52.3$, $Md=53.0$, $Mo=48.0$). Такі результати вказують на те, що в ситуаціях високої емоційної напруги респонденти схильні до раціонального та послідовного підходу розв'язання

проблем: вони аналізують ситуацію, вивчають усі доступні варіанти, складають план дій та прагнуть активно впливати на перебіг подій. Для них типове відчуття власного впливу на хід справ та зосередженість на досягненні певного результату. У стресових умовах такі люди менше схильні до зациклення на емоціях, натомість фокусуються на пошуку практичних рішень, зборі необхідної інформації чи мобілізації ресурсів для подолання перешкод.

Аналіз першого фрагменту кореляційної матриці (*Таблиця 2.4. (Див. Додаток А)*) дозволив оцінити взаємозв'язок чотирьох типів особистості разом з шкалою “невротичності” (за А. Троценко) з такими стратегіями долаття стресу, як «конфронтаційний копінг», «дистанціювання» та «самоконтроль».

За результатами розрахунків було зафіксовано статистично значущий прямий зв'язок між показниками психотичного типу особистості та копінг-стратегією «Дистанціювання» ($r_s = 0.301$, при $p = 0.016$). Даний результат вказує на те, що респонденти із вираженими психотичними рисами (емоційна автономність, суверенність, схильність опиратися суто на власні жорсткі установки) у ситуації емоційного напруження захищаються через механізм інтелектуального або емоційного відсторонення. Вони суб'єктивно мінімізують значущість проблеми, що допомагає їм зберігати відчуття контролю над обставинами. Натомість показники конгруентного типу виявляють зворотну мікротенденцію щодо дистанціювання ($r_s = -0.210$, $p = 0.096$), що відображає їхню готовність іти назустріч труднощам, а не уникати їх.

При аналізі показників стратегії «самоконтроль» було виявлено позитивну кореляцію з ізольованим типом особистості на рівні вираженої

статистичної тенденції ($r_s = 0.241$, при $p = 0.055$). Оскільки значення p значно наблизилося до критичного рівня значущості (≤ 0.05), це дає підстави констатувати внутрішню схильність замкнених, інтровертованих респондентів у стресових умовах спиратися на ресурси внутрішньої саморегуляції. Вони намагаються суворо контролювати власні емоційні прояви, стримувати імпульсивні реакції та переживати кризу всередині, не виносячи її на міжособистісний рівень.

Щодо «конфронтаційного копіngu», жодна з особистісних змінних не виявила статистично значущих зв'язків ($p > 0.05$). Це свідчить про те, що схильність до імпульсивного чи агресивного відстоювання власних меж у стресі є автономною реакцією у досліджуваній вибірці та не детермінується напряду базовою особистісною динамікою респондентів.

Другий фрагмент кореляційного аналізу (*Таблиця 2.5. (Див. Додаток Б))* був спрямований на вивчення взаємозв'язків типів особистості з такими копінг-стратегіями «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності» та «втеча-уникнення» за Р. Лазарусом.

За результатами математичних розрахунків, прямих статистично значущих зв'язків між базовими типами особистості, емоційною нестабільністю та вказаними трьома копіngами на рівні ($p \leq 0.05$) виявлено не було. Даний факт вказує на те, що прагнення брати на себе відповідальність, шукати підтримку в міжособистісному середовищі або, навпаки, намагатися подумки чи фізично уникнути джерела напруги, у досліджуваній вибірці є універсальними поведінковими проявами. Вони безпосередньо не детермінуються індивідуально-типологічними особливостями респондентів.

Проте у межах даного фрагменту матриці чітко простежуються сильні внутрішні взаємозв'язки між самими копінг-стратегіями нашої вибірки, які мають високу психологічну значущість. Зокрема, виявлено потужний прямий зв'язок стратегії «пошук соціальної підтримки» із «прийняттям відповідальності» ($r_s = 0.427$, при $p < 0.001$).

Така інтегрована структура свідчить про наявність чіткої адаптивної логіки у поведінці досліджуваних: раціональне визнання своєї ролі у виникненні складної ситуації не призводить до деструктивної самоізоляції чи пасивної втечі від обставин. Навпаки — воно автоматично мобілізує внутрішні ресурси саморегуляції, стримування емоційних імпульсів та стимулює респондентів до активної комунікації з оточенням задля отримання інформаційної чи емоційної допомоги.

Фінальний фрагмент кореляційного аналізу взаємозв'язку з методикою Р. Лазаруса охоплює копінг-стратегії «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка». *(Таблиця 2.6. (Див. Додаток В)).*

За результатами математичних розрахунків, було підтверджено наявність *статистично значущого прямого зв'язку між ізольованим типом особистості та копінг-стратегією «позитивна переоцінка»* ($r_s = 0.247$, при $p < 0.049$). Дана закономірність є важливим науковим фактом нашого дослідження: респонденти інтровертованого плану, схильні до ізольованого типу, долають життєві кризи не через зовнішню експресивну або імпульсивну активність, а завдяки глибокій внутрішній ментальній переробці. Вони схильні самотійно й наодинці з собою переосмислювати стресові події, шукати в них позитивні сторони та сприймати труднощі як корисний досвід, що стимулює розвиток особистості.

Додатково для показників ізольованого типу особистості зафіксовано позитивний взаємозв'язок зі шкалою «планування вирішення проблеми» на рівні вираженої статистичної тенденції ($r_s = 0.243$, при $p = 0.053$). Значення p значно наблизилося до критичного рівня значущості, що додатково підкреслює орієнтацію представників цього типу опиратися суто на власні інтелектуальні сили під час подолання труднощів — вони схильні самотійно аналізувати ситуацію та раціонально проектувати кроки виходу з неї.

За іншими шкалами особистісної динаміки та за шкалою невротичності у контексті взаємозв'язку з даними копінгами статистично значущих кореляцій виявлено не було ($p > 0.05$). Це свідчить про те, що процеси планування метакогнітивного переосмислення у вибірці в цілому мають полідетерміновану природу та залежать від ширшого спектра чинників.

Наступним етапом дослідження став аналіз *(Таблиця 2.7. (Див. Додаток Ж))* взаємозв'язків типів особистості за А. Троценко та шкали невротичності із трьома базовими інтегральними макростратегіями подолання стресу за методикою CISS — «проблемно-орієнтованим копінгом», «емоційно-орієнтованим копінгом» та «копінгом уникнення».

Фундаментальним результатом є виявлення сильного прямого зв'язку між ізольованим типом особистості та проблемно-орієнтованим копінгом ($r_s = 0.351$; $p \leq 0.005$). Отриманий показник має високу психологічну цінність і свідчить про те, що для респондентів, які схильні до ізольованого типу, характерний максимально раціональний та конструктивний стиль подолання життєвих криз. Опиняючись у стресовій ситуації, такі люди не витрачають внутрішній ресурс на бурхливе вираження емоцій чи хаотичний пошук зовнішньої допомоги. Завдяки своїй автономності та інтровертованості, вони мобілізують інтелектуальний потенціал, фокусуються на логіці подій,

самостійно прораховують варіанти й спрямовують усі сили на реальне, покрокове вирішення проблеми. Більше статистично значущих зв'язків типів особистості та шкали “невротичності” з іншими двома копінг-стратегіями не виявлено.

В даному фрагменті кореляційної матриці (*Таблиця 2.8. (Див. Додаток Д)*) було розглянуто взаємозв'язок типів особистості із поведінковими субшкалами копіngu — «відволікання» та «соціальне відволікання» (за методикою CISS).

Головним емпіричним результатом тут виступає виявлення чіткого, статистично значущого прямого зв'язку між *психотичним типом особистості та субшкалою «відволікання»* ($r_s = 0.356$; $p < 0.004$). Отриманий показник свідчить про те, що тенденція нівелювати стрес шляхом переключення на сторонні справи, роботу чи побутові завдання має чітку індивідуально-типологічну детермінацію у досліджуваній вибірці респондентів.

Психологічний зміст цього взаємозв'язку полягає в тому, що особи з вираженими рисами психотичного типу, які за своєю природою є високо автономними, емоційно стриманими та незалежними від думки соціуму, у кризових ситуаціях обирають суто індивідуальну модель поведінкового захисту. Замість деструктивного хаотичного уникнення або пошуку розради в міжособистісній взаємодії (що підтверджується відсутністю значущих зв'язків із субшкалою «соціальне відволікання»), вони спрямовують свою активність у закриту діяльність. Такі респонденти намагаються штучно знизити рівень внутрішнього емоційного дискомфорту через надмірну концентрацію на сторонніх справах, професійних завданнях або побутових

обов'язках, буквально «витісняючи» стресогенний фактор із фокусу власної уваги за допомогою зміщеної активності.

Показники конгруентного, конформного та ізолюваного типів особистості не виявили статистично значущих кореляцій із даними субшкалами ($p > 0.05$), що вказує на відносну варіативність їхніх проявів у вибірці респондентів під час подолання труднощів.

2.3. Психологічна інтерпретація результатів дослідження та рекомендації щодо оптимізації копінг-поведінки респондентів.

Оцінюючи отримані нами дані, ми помітили, що вибірка загалом характеризується відотною зрілістю та збереженням адаптивного потенціалу. Більшість досліджуваних демонструють виражену тенденцію до використання конструктивних, орієнтованих на вирішення завдань моделей поведінки (за методикою CISS). Водночас показники емоційної нестабільності (шкала невротичності) та наявність деструктивних копінгів у певній частині вибірки можуть свідчити про те, що тривалий або інтенсивний стрес здатний виснажувати внутрішні психологічні ресурси людей, підштовхуючи їх до ментальної або поведінкової втечі від реальних життєвих проблем.

Головна наукова цінність проведеного дослідження полягає у розкритті специфічних закономірностей, що пов'язують індивідуально-типологічні властивості особистості (за типологією О.В. Мазяра) із конкретними механізмами психологічного подолання труднощів. Отримані результати дозволяють припустити, що типологічні характеристики особистості можуть виступати своєрідним регуляторним фактором, який впливає на переважні способи реагування у стресових ситуаціях.

Яскравим підтвердженням цього є виявлений нами *статистично значущий прямий зв'язок психотичного типу особистості з копінг-*

стратегією «дистанціювання» за Р. Лазарусом. Отримані дані можуть свідчити про схильність осіб із вираженими рисами даного типу до емоційного відсторонення від стресової ситуації та зниження її суб'єктивної значущості. Такий спосіб реагування може виконувати захисну функцію, сприяючи тимчасовому зменшенню емоційної напруги та підтриманню відчуття контролю, однак не завжди забезпечує безпосереднє вирішення проблеми. Також важливо виділити емпіричний результат - виявлення чіткого, статистично значущого прямого зв'язку між психотичним типом особистості та субшкалою «відволікання» ($r_s = 0.356$; $p < 0.004$). Це може свідчити про тенденцію до використання діяльнісного переключення уваги як способу зниження стресового навантаження. У стресових ситуаціях такі люди можуть зосереджуватися на побутових справах, навчальній діяльності, хобі або медіаконтенті, що дозволяє тимчасово зменшити емоційне напруження, проте не вирішує саму проблемну ситуацію.

Не менш важливим для розуміння адаптаційних процесів є виявлений взаємозв'язок між ізольованим типом особистості з копінг-стратегією «позитивна переоцінка» у поєднанні з чіткими тенденціями до «самоконтролю» та «планування вирішення проблеми». Отримані результати дозволяють припустити, що для осіб із даним типом характерною є схильність до внутрішньої обробки стресового досвіду, раціонального аналізу ситуації та самостійного пошуку шляхів її вирішення. У складних життєвих обставинах вони, як правило, орієнтуються на власні ресурси, зосереджуються на плануванні дій і переосмисленні ситуації, намагаються знайти у труднощах філософський зміст чи сприйняти їх як корисний життєвий досвід, що може виконувати адаптивну функцію. Також було виявлено статистично значущий прямий зв'язок між ізольованим типом особистості та проблемно-

орієнтованим копінгом ($r_s = 0.351; p \leq 0.005$). Отриманий результат може свідчити про те, що особи із вираженими рисами ізолюваного типу схильні долати стресові ситуації шляхом активного аналізу проблеми та пошуку способів її вирішення. Для них характерна орієнтація на власні внутрішні ресурси, самостійність у прийнятті рішень та незалежність від зовнішніх оцінок. Перебуваючи в умовах стресу, такі особи частіше зосереджуються на раціональному осмисленні ситуації, плануванні подальших дій та контролі над обставинами, а не на емоційному реагуванні чи пошуку сторонньої допомоги.

Окрему увагу при інтерпретації результатів слід приділити внутрішній структурі взаємозв'язків між копінг-стратегіями, виявленій у досліджуваній вибірці. *Встановлені статистично значущі прямі зв'язки між прийняттям відповідальності та пошуком соціальної підтримки* можуть свідчити про поєднання усвідомлення власної ролі у виникненні труднощів із тенденцією до звернення за допомогою до соціального оточення.

Водночас виявлений зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом та копінгом уникнення може відображати поєднання інтенсивних емоційних переживань із прагненням тимчасово дистанціюватися від стресової ситуації, що потенційно знижує ефективність конструктивного подолання проблем.

Спираючись на виявлені в ході математичного аналізу закономірності, було сформульовано низку практичних рекомендацій. Вони спрямовані на підтримку та розвиток ефективних способів подолання стресу з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей респондентів.

1. Рекомендації для осіб з вираженими рисами ізолюваного типу:

Отримані результати дозволяють припустити, що представники ізольованого типу схильні до використання внутрішніх ресурсів, самостійного аналізу ситуацій та планування дій. У зв'язку з цим їм можуть бути корисними методи, що підтримують індивідуальну рефлексію та структуроване опрацювання стресових ситуацій.

Доцільним є використання письмових форм самоаналізу, зокрема когнітивно-поведінкових щоденників. Такі техніки можуть сприяти структуризації думок, зниженню емоційної напруги та більш раціональному осмисленню проблемних ситуацій.

Водночас варто враховувати, що надмірна орієнтація на самоконтроль і внутрішню переробку переживань може бути пов'язана з підвищеним емоційним навантаженням. У таких випадках доцільним є використання індивідуально підібраних методів емоційної саморегуляції та релаксації.

2. Рекомендації для осіб з вираженими рисами психотичного типу:

Виявлені закономірності можуть свідчити про схильність осіб із психотичним типом до використання дистанціювання як способу подолання стресових ситуацій. У цьому контексті важливим є розмежування адаптивного психологічного відсторонення та уникнення, яке може знижувати ефективність вирішення проблеми.

Доцільним є розвиток навичок усвідомленого аналізу ситуацій, за якого емоційна дистанція поєднується з оцінкою реальних обставин і можливих наслідків. Це дозволяє зберігати сильні сторони даного стилю реагування, одночасно підтримуючи орієнтацію на вирішення проблеми.

Окремої уваги може потребувати розвиток емоційної гнучкості, що передбачає здатність усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани без їх надмірного пригнічення або повного відсторонення.

3. Загальні рекомендації для всієї вибірки досліджуваних:

Отримані результати дозволяють підкреслити важливість розвитку проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу. У цьому контексті можуть бути корисними освітні та тренінгові програми, спрямовані на формування навичок аналізу проблемних ситуацій, прийняття рішень і планування дій в умовах невизначеності.

Окрему увагу доцільно приділяти профілактиці надмірного емоційного напруження, яке може бути пов'язане з використанням уникнення як копінг-стратегії. Для цього можуть застосовуватися методи зниження стресу, зокрема дихальні вправи, техніки усвідомленості (mindfulness) та організація умов для короткочасного психологічного відновлення.

Висновки до розділу 2.

У другому розділі кваліфікаційної роботи було реалізовано емпіричний етап дослідження, спрямований на виявлення взаємозв'язків між типами особистості та особливостями копінг-поведінки респондентів. Дослідження проводилося на вибірці 64 осіб із використанням психодіагностичного комплексу, що включав Шкалу особистісної динаміки (О. Мазяр, А. Троценко, В. Войтенко), опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман та методику CISS (Н. С. Ендлер, Дж. Д. А. Паркер).

За результатами аналізу особистісної динаміки встановлено, що у вибірці найбільш вираженим є конформний тип особистості ($M = 7.13$), далі

— ізольований тип ($M = 6.39$) та шкала невротичності ($M = 6.59$). Найменші показники зафіксовано для психотичного типу ($M = 3.55$).

Аналіз копінг-поведінки показав переважання емоційно-орієнтованого копінгу та копінгу уникнення за методикою CISS, тоді як проблемно-орієнтований копінг мав відносно нижчі показники. За методикою Р. Лазаруса і С. Фолкман найбільш вираженими виявилися стратегії самоконтролю, конфронтації та позитивної переоцінки.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) дозволив встановити статистично значущі зв'язки між типами особистості та копінг-стратегіями. Зокрема, виявлено прямий зв'язок між ізольованим типом особистості та проблемно-орієнтованим копінгом ($r_s = 0.351$; $p \leq 0.005$), а також між ізольованим типом і позитивною переоцінкою. Крім того, встановлено значущий зв'язок між психотичним типом особистості та субшкалою «відволікання» ($r_s = 0.356$; $p < 0.004$).

Також виявлено тенденцію до зв'язку між ізольованим типом особистості та стратегією самоконтролю ($r_s = 0.241$; $p = 0.055$), яка не досягає рівня статистичної значущості, однак може розглядатися як тенденція.

Отримані результати загалом підтверджують гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між типами особистості та копінг-стратегіями. Встановлено, що індивідуально-типологічні особливості особистості пов'язані з переважанням певних способів подолання стресу.

Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання в психологічному консультуванні та розробці програм формування адаптивних копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній бакалаврській роботі наведено теоретичне узагальнення та емпіричне вирішення актуальної психологічної проблеми, що полягає у визначенні характеру взаємозв'язків між типами особистості та специфікою копінг-поведінки особистості під час подолання стресових ситуацій. Комплексний аналіз отриманих результатів дозволив сформулювати такі висновки відповідно до поставлених завдань:

1. Результати теоретичного аналізу проблеми. Проведено аналіз наукових робіт різних підходів до типологій особистості. Серед різноманіття сучасних модельних підходів особливу увагу приділено концепції особистісної динаміки О.В. Мазяра. Даний підхід виділяє чотири базові типи особистості (конгруентний, ізольований, конформний та психотичний), які утворюють антитетичні пари за критеріями суб'єктності й соціальної інтегрованості та виступають внутрішніми фільтрами сприйняття стресогенних факторів. Узагальнено сутність психологічного стресу як багатогранного феномену, що безпосередньо впливає на емоційну стабільність та психічне здоров'я людини. З'ясовано, що вибір копінг-стратегій є динамічним процесом, який детермінується як ситуаційними чинниками, так і стійкими індивідуально-типологічними властивостями особистості.

2. Обґрунтування процедури емпіричного дослідження. Для досягнення мети дослідження було сформовано репрезентативну вибірку загальним обсягом 64 респонденти та підібрано валідний психодіагностичний інструментарій. Комплекс методик охопив: Методика

визначення копінг-стратегій: опитувальник “копінг-стратегії”. (автори: Р. Лазарус, С. Фолкман (R. Lazarus, S. Folkman, 1988); Методика “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS” (Н.С. Ендлер, Дж.Д.А. Паркер); Шкала особистісної динаміки (О. Мазяр, А. Троценко, В. Войтенко). Математико-статистична обробка первинних емпіричних даних здійснювалася спочатку в програмі Excel та після в сучасній статистичній програмі Jamovi з використанням непараметричного коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s), що дозволило забезпечити високу точність та об'єктивність результатів.

3. Результати виявлення кореляційних взаємозв'язків. За допомогою кореляційного аналізу математично доведено існування стійких статистично значущих зв'язків між типами особистості, рівнем емоційної нестабільності та специфікою захисного реагування респондентів:

а. Ізольований тип особистості продемонстрував сильний прямий зв'язок із проблемно-орієнтованим копінгом ($r_s = 0.351$; $p \leq 0.005$), та зв'язок з «позитивною переоцінкою» ($r_s = 0.247$, при $p < 0.049$), а також виражені позитивні тенденції до «самоконтролю», «планування вирішення проблеми» за одночасного заперечення «соціального відволікання». Це підтверджує орієнтацію типу на самостійну, глибоку раціональну переробку криз.

б. Психотичний тип особистості виявив значущі прямі зв'язки з копінгом «дистанціювання» за Р. Лазарусом та поведінковою субшкалою «відволікання» за CISS ($r_s = 0.356$; $p < 0.004$). Особи цього типу схильні захищатися через ментальне відсторонення від проблеми та переключення уваги на сторонню індивідуальну діяльність (роботу чи побут).

4. Інтерпретація результатів та практичні рекомендації.

Інтерпретація результатів та практичні рекомендації ґрунтуються на узагальненні виявлених статистичних закономірностей і передбачають можливі напрями практичного застосування отриманих даних у роботі психологів, консультантів та HR-фахівців.

Отримані результати дозволяють припустити доцільність диференційованого підходу до підтримки та розвитку адаптивних копінг-стратегій з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей особистості. Для осіб із ізольованим типом можуть бути корисними методи, що передбачають використання індивідуальної роботи, спрямованої на розвиток навичок саморефлексії та структурованого аналізу власного досвіду.

Для представників психотичного типу доцільним може бути спрямування психологічної роботи на розвиток конструктивних форм емоційного дистанціювання, які поєднуються з усвідомленим аналізом ситуації та оцінкою можливих наслідків. Окрему увагу в цьому контексті може бути приділено розвитку емоційної гнучкості та навичок усвідомленої регуляції емоційних станів.

У цілому психопрофілактичні заходи можуть бути спрямовані на підтримку адаптивних способів подолання стресу, зниження рівня емоційного напруження та розвиток навичок раціонального планування, що потенційно сприяє більш ефективному реагуванню в складних життєвих ситуаціях.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямку полягають у розширенні вибірки та дослідженні динаміки копінг-поведінки в умовах довготривалих соціальних криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гуляс І. А. ТИПИ ОСОБИСТОСТІ: ВІД ПОПУЛЯРНИХ ЯРЛИКІВ ДО НАУКОВО ОБҐРУНТОВАНИХ МОДЕЛЕЙ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2026. № 1. С. 7–12. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.1>.
2. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль : Екон. думка, 2004.
3. 2.6. Гіппократ: темпераментальна природа організму. “*НОМО PSYCHOLOGICUS*”. URL: <https://makhnii-history.blogspot.com/2018/01/26.html>.
4. Карамушка Л.М Снігур Ю.С. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ: СУТНІСТЬ, ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ, ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, № 55.
5. Мазяр О. В., Кириченко В. В. Шкала особистісної динаміки: перевірка надійності паралельних форм. *Габітус*. 2023. № 46. С. 176–180.
6. Мазяр О. Особистісний дисонанс: системний аналіз : монографія. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. 332 с. URL: https://doi.org/file:///C:/Users/playi/Downloads/МазярОсобистisnyi_dysonans_systemnyi_analiz.pdf.
7. Maksymenko, S. (2016). Поняття особистості у психології. *Психологія та особистість*, (1), 11–17. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.1.151724>
8. Наугольник Л. Психологія стресу. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf.
9. Осовська Марина Олегівна. КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ». Запоріжжя : МЕЛІТОП. ДЕРЖ. ПЕД. УН-Т ІМ. БОГД. ХМЕЛЬН. Ф-Т ФІЗ. КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ Каф. психології, 2024.
10. Овчаренко О. Психологія стресу та стресових розладів. Київ : Ун-т «Україна», 2023. 266 с. URL:

https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf.

11. Парасей-Гочер А. О., Проданюк Ф. М., Юдіна Л. СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У РІЗНІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ: ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА УЯВЛЕНЬ ПРО ВІКОВУ АДАПТАЦІЮ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 47–51. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.8>.
12. Перепелюк Т., Харченко Н. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 108–114. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-108-114>.
13. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 291–299. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3762>.
14. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. № 4. URL: <https://nasplib.isofts.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/2d154c6e-d8ec-482e-972a-75e56cb8473e/content>.
15. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 219 с.
16. Столяренко О. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : «Центр учб. літ.», 2012. 280 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>.
17. Троценко А. ШКАЛА ОСОБИСТІСНОЇ ДИНАМІКИ. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 5. С. 61–72. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-9>.
18. Типологія Юнга | Український Соціон. *Український Соціон | Соціоніка українською*. URL: <https://ukrsocion.org/2017/06/26/типологія-юнга/>.
19. An introduction to the five-factor model and its applications - PubMed. *PubMed*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1635039/>.
20. Dweck C. S. Mindset: The new psychology of success. New York: Random House, 2006. 276 с.

21. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*.
22. Five Personality Types Based on Big Five: A Latent Class Analysis / Xiaohui Li et al. *Family Science Review*. 2018. Vol. 22, no. 2. URL: https://www.familyscienceassociation.org/wp-content/uploads/2021/07/2018-22-2-Five-personality-types-based-on-big-five_Li.pdf.
23. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1988). Ways of Coping Questionnaire (WCQ).
24. Learning statistics with jamovi. URL: <https://lsj.readthedocs.io/uk/latest/>.
25. Murphy, L. B. (1962). The widening world of childhood: Paths toward coping. New York: Basic Books.
26. Personality Types, Personality Traits, and Mental Health. *HelpGuide.org*. URL: <https://www.helpguide.org/mental-health/psychology/personality-types-traits-and-how-it-affects-mental-health>.
27. Richard Lazarus' Cognitive-Appraisal Theory. *Psychology Fanatic*. URL: <https://psychologyfanatic.com/richard-lazarus-cognitive-appraisal-theory/>.
28. Shaikhislamov Z. R., Horbenko V. Y. THEORETICAL APPROACHES TO DETERMINING THE COPING STRATEGY OF PERSONAL BEHAVIOR. *Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*. 2023. № 1. C. 64–69. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>.
29. The 16PF Personality Questionnaire. URL: <https://www.aipc.net.au/articles/the-16pf-personality-questionnaire/>.
30. The relationship between big five personality traits, coping strategies, and emotional problems through the COVID-19 pandemic - PMC. *PMC Home*. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9660183/>.
31. The six dimensions of personality (HEXACO) and their associations with network layer size and emotional closeness to network members. *Catherine Molho*. URL: <https://catherinemolho.github.io/assets/pdf/Molhoal2016.pdf>
32. Yelesina M. O. THE THEORETICAL ANALYSIS OF THE INDIVIDUALTYPOLOGICAL PERSONAL FEATURES INFLUENCE ON THE ACTIVITY EFFICIENCY PROBLEM. *PSYCHOLOGY AND SOCIAL WORK*. 2020. No. 2(52). P. 39–53. URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2\(52\).225428](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2(52).225428).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 2.4. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена: типи особистості та копінги конфронтації, дистанціювання й самоконтролю (n=64)

		Конгру ентний тип	Конфо рмний тип	Ізольо ваний тип	Психот ичний тип	Шкала "Неврот ичності"	Конфрон тативний копінг	Дистанці ювання	Самоко нтроль
Конгруе нтний тип	Спи рме н $\rho(rh$ o)	—							
	df (сту пені в сво бод и)	—							
	р- зна чен ня	—							
Конфор мний тип	Спи рме н $\rho(rh$ o)	0.164	—						
	df (сту пені в сво бод и)	62	—						
	р- зна чен ня	0.196	—						
Ізольов аний тип	Спи рме н $\rho(rh$ o)	0.114	0.068	—					

	df (сту пені в сво бод и)	62	62	—			
	р- зна чен ня	0.370	0.595	—			
Психоти чний тип	Спи рме н ρ(rh o)	- 0.242	0.174	0.11 8	—		
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	—		
	р- зна чен ня	0.054	0.168	0.35 4	—		
Шкала "Неврот ичності"	Спи рме н ρ(rh o)	- 0.104	0.291 *	0.04 7	0.140	—	
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	—	
	р- зна чен ня	0.411	0.020	0.70 9	0.268	—	
Конфро нтаційн ий копінг	Спи рме н ρ(rh o)	0.033	- 0.062	- 0.02 8	0.113	-0.140	—

	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	62	—	
	р- зна чен ня	0.794	0.624	0.82 8	0.376	0.269	—	
Дистанц іювання	Спи рме н ρ(rh o)	- 0.210	0.108	- 0.05 1	0.301 *	0.091	0.396**	—
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	62	62	—
	р- зна чен ня	0.096	0.396	0.68 9	0.016	0.472	0.001	—
Самоко нтроль	Спі рме н ρ(rh o)	- 0.101	- 0.065	0.24 1	0.082	-0.065	0.641***	0.582** *
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	62	62	62
	р- зна чен ня	0.428	0.611	0.05 5	0.522	0.610	<.001	<.001

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Додаток Б

Таблиця 2.5. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена: типи особистості та копінги пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності й втечі-уникнення ($n = 64$)

		Конгруе нтний тип	Конфо рмний тип	Ізолю ваний тип	Психот ичний тип	Шкала "Неврот ичності"	Пошук соціал ьної підтри мки	Прийнят тя відповіда льності	Втеча - уникн ення
Конгруе нтний тип	Спи рме н $\rho(rho)$	—							
	df (сту пені в сво бод и)	—							
	р- знач ення	—							
Конфор мний тип	Спи рме н $\rho(rho)$	0.164	—						
	df (сту пені в сво бод и)	62	—						
	р- знач ення	0.196	—						
Ізолюва ний тип	Спи рме н $\rho(rho)$	0.114	0.068	—					
	df (сту пені	62	62	—					

Психотичний тип	в сво бод и)						
	р- знач ення	0.370	0.595	—			
	Спи рме н ρ(rh o)	-0.242	0.174	0.118	—		
Шкала "Неврот ичності"	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	—		
	р- знач ення	0.054	0.168	0.354	—		
	Спи рме н ρ(rh o)	-0.104	0.291 *	0.047	0.140	—	
Пошук соціальн ої підтримк и	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	—	
	р- знач ення	0.411	0.020	0.709	0.268	—	
	Спи рме н ρ(rh o)	-0.003	-0.000	0.176	0.114	0.005	—
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	62	—

	и)								
	р-значення	0.981	0.999	0.165	0.371	0.969	—		
Прийняття відповідальності	Спирмен ρ(rh o)	-0.205	0.027	0.032	0.061	0.127	0.427***	—	
	df (ступені в свободи)	62	62	62	62	62	62	—	
	р-значення	0.104	0.833	0.800	0.632	0.317	<.001	—	
Втеча-уникнення	Спирмен ρ(rh o)	-0.065	-0.017	0.070	0.147	0.002	0.647***	0.570***	—
	df (ступені в свободи)	62	62	62	62	62	62	62	—
	р-значення	0.611	0.896	0.584	0.245	0.989	<.001	<.001	—

Примітка. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Додаток В

Таблиця 2.6. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена: типи особистості та копінги планування вирішення проблеми й позитивної переоцінки ($n = 64$)

		Конгруентний тип	Конформний тип	Ізольований тип	Психотичний тип	Шкала "Невротичності"	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Конгруентний тип	Спірмен $\rho(\rho)$	—						
	df (ступенів свободи)	—						
	p-значення	—						
Конформний тип	Спірмен $\rho(\rho)$	0.164	—					
	df (ступенів свободи)	62	—					
	p-значення	0.196	—					
Ізольований тип	Спірмен $\rho(\rho)$	0.114	0.068	—				
	df (ступенів свободи)	62	62	—				
	p-значення	0.370	0.595	—				
Психотичний тип	Спірмен	-0.242	0.174	0.118	—			

Шкала "Невротичності"	ρ(ρho)							
	df (ступенів свободи)	62	62	62	—			
	р-значення	0.054	0.168	0.354	—			
	Спирмен ρ(ρho)	-0.104	0.291*	0.047	0.140	—		
Планування вирішення проблеми	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	—		
	р-значення	0.411	0.020	0.709	0.268	—		
	Спирмен ρ(ρho)	0.003	-0.183	0.243	-0.057	-0.068	—	
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	—	
Позитивна переоцінка	р-значення	0.979	0.147	0.053	0.657	0.595	—	
	Спирмен ρ(ρho)	0.063	-0.100	0.247*	-0.000	-0.106	0.841**	—
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	62	—
	р-значення	0.622	0.430	0.049	1.000	0.405	<.001	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Додаток Ж

Таблиця 2.7. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена: типи особистості та проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований копінг і копінг, орієнтований на уникнення за методикою CISS ($n = 64$)

		Конгруе нтний тип	Конфо рмний тип	Ізолю ваний тип	Психот ичний тип	Шкала "Неврот ичності"	Пробле мно- орієнто ваний копінг	Емоцій но- орієнто ваний копінг	Копінг, орієнто ваний на уникне ння
Конгруе нтний тип	Спи рме н $\rho(rho)$	—							
	df (сту пені в сво бод и)	—							
	р- знач ення	—							
Конфор мний тип	Спи рме н $\rho(rho)$	0.164	—						
	df (сту пені в сво бод и)	62	—						
	р- знач ення	0.196	—						
Ізолюв аний тип	Спи рме н $\rho(rh$	0.114	0.068	—					

	о)						
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	—			
	р- знач ення	0.370	0.595	—			
Психоти чний тип	Спи рме н ρ(ρh о)	-0.242	0.174	0.118	—		
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	—		
	р- знач ення	0.054	0.168	0.354	—		
Шкала "Неврот ичності"	Спи рме н ρ(ρh о)	-0.104	0.291 *	0.047	0.140	—	
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	—	
	р- знач ення	0.411	0.020	0.709	0.268	—	
Пробле мно- орієнтов аний	Спи рме н ρ(ρh о)	0.142	- 0.147	0.351 **	- 0.250 *	-0.132	—

копінг	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	62	—	
	р- знач ення	0.264	0.246	0.005	0.046	0.298	—	
Емоційн о- орієнто ваний копінг	Спи рме н ρ(rh o)	-0.233	0.185	0.139	0.040	0.187	0.297*	—
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	62	62	—
	р- знач ення	0.063	0.144	0.272	0.751	0.140	0.017	—
Копінг, орієнто ваний на уникнен ня	Спи рме н ρ(rh o)	-0.020	0.114	0.139	0.255 *	0.042	0.491* **	0.478* **
	df (сту пені в сво бод и)	62	62	62	62	62	62	62
	р- знач ення	0.872	0.370	0.273	0.042	0.740	<.001	<.001

Примітка. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Додаток Д

Таблиця 2.8. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена: типи особистості та субшкали відволікання і соціального відволікання за методикою CISS ($n = 64$)

		Конгруе нтний тип	Конфор мний тип	Ізольов аний тип	Психоти чний тип	Шкала "Невротич ності"	Субшкал а "Відволік ання"	Субшкал а "Соціаль не відволік ання"
Конгруен тний тип	Спир мен $\rho(\rho)$	—						
	df (ступ енів своб оди)	—						
	р- знач ення	—						
Конформ ний тип	Спир мен $\rho(\rho)$	0.164	—					
	df (ступ енів своб оди)	62	—					
	р- знач ення	0.196	—					
Ізольова ний тип	Спир мен $\rho(\rho)$	0.114	0.068	—				
	df (ступ енів своб оди)	62	62	—				
	р-	0.370	0.595	—				

		значення							
Психотичний тип	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.242	0.174	0.118	—				
	df (ступенів свободи)	62	62	62	—				
	p-значення	0.054	0.168	0.354	—				
Шкала "Невротичності"	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.104	0.291*	0.047	0.140	—			
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	—			
	p-значення	0.411	0.020	0.709	0.268	—			
Субшкала "Відволікання"	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.135	0.149	0.027	0.356**	0.091	—		
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	—		
	p-значення	0.286	0.241	0.834	0.004	0.473	—		
Субшкала "Соціальне відволікання"	Спирмен $\rho(\rho)$	0.019	0.185	0.126	0.089	0.018	0.517***	—	
	df (ступенів свободи)	62	62	62	62	62	62	—	

оди)

р-
знач
ення

0.880

0.143

0.322

0.483

0.885

<.001

—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ДОДАТОК К

Бланк методики

Шкала особистісної динаміки (О. Мазяр, А. Троценко, В. Войтенко)

Шкала особистісної динаміки (О. Мазяр, А. Троценко, В. Войтенко)

Будь ласка, визначте чи відповідає кожне твердження рисам Вашої особистості та поведінки.

Будьте щирими. Перша відповідь, яка спадає на думку, є правильною. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, оберіть відповідь «так», якщо не погоджуєтесь, оберіть «ні». Якщо вагаєтесь між обома відповідями – оберіть ту, яка хоч і відносно, але найближча до істини (табл. 1).

Таблиця
1

1.	Зазвичай я висловлююся прямо.	так	ні
2.	У гамірному товаристві мій настрій поліпшується.	так	ні
3.	Я не буваю повністю задоволений (-на) зробленим вибором.	так	ні
4.	Відлюдники виявляються найбільш щирими та гармонійними особистостями.	так	ні
5.	Залякування — найефективніша стратегія впливу на інших	так	ні
6.	Я будь-що уникаю конфліктних ситуацій і пристосовуюсь.	так	ні
7.	Мої слова збігаються зі справами.	так	ні
8.	Мені часто складно зробити вибір.	так	ні
9.	У будь-якому товаристві я швидко знаходжу спільну мову.	так	ні
10.	Я обмежую спілкування, бо люди мене неправильно розуміють	так	ні
11.	Зазвичай я намагаюся перемогти будь-якою ціною.	так	ні
12.	Коли постає вибір, я легко втрачаю рівновагу.	так	ні
13.	Зазвичай я одразу погоджуюсь з думкою інших.	так	ні
14.	Більшість прийнятих рішень відповідають моїм можливостям їх реалізувати.	так	ні
15.	Я не можу людям прямо сказати те, що хочу.	так	ні
16.	Я віддаю перевагу усамітненню.	так	ні
17.	Я схильний (-на) до ризиків, навіть якщо це може бути шкідливо для мене чи для інших.	так	ні
18.	Я почуваюся більш значущим (-щою) у великому товаристві.	так	ні
19.	Я можу довго прокручувати у голові фразу, перед тим, як наважусь сказати її.	так	ні
20.	Я уникаю будь-яких конфліктів.	так	ні
21.	Мої плани реалістичні та досяжні.	так	ні

22. Я тримаю людей на значній відстані.	так	ні
23. Іноді я отримую задоволення від вчинення дій, які можуть заподіяти шкоду іншим.	так	ні
24. Часто-густо я все роблю не так.	так	ні
25. Я швидко «зливаюсь» із колективом.	так	ні
26. Зазвичай я дотримую свого слова.	так	ні
27. Я не впевнений (-на) у правильності ухваленого рішення.	так	ні
28. Часто-густо я почуваюся ізольованим (-ною) від людей.	так	ні
29. Маніпуляція є найбільш дієвим механізмом досягнення цілей.	так	ні
30. Я не буваю повністю переконаний (-на) у власній правоті.	так	ні
31. Зазвичай мої плани реалізуються без ускладнень.	так	ні
32. У мене дуже вузьке коло спілкування.	так	ні
33. Мене не хвилюють почуття та емоції інших.	так	ні
34. Мене часто переповнює невизначеність.	так	ні
35. Я не приховую своїх емоцій, але й не перебільшую їх.	так	ні
36. Коли є вибір, я залишаюсь наодинці, а не йду на вечірку.	так	ні
37. Я буваю безжалісним (-ною) у стосунках з іншими.	так	ні
38. Я часто шкодую щодо вчиненого.	так	ні
39. Вночі я довго не можу заснути, тому що обдумую ухвалені рішення.	так	ні
40. Я часто ухвалюю суперечливі та неоднозначні рішення.	так	ні
41. Я ніколи не почуваюся повністю вдоволеним (-ною).	так	ні

Ключі

Конгруентний: 1, 7, 14, 21, 26,
31, 35

Конформний: 2, 9, 18, 25 + підшкала уникнення конфліктів: 6, 13, 20

Ізольований: 4, 10, 16, 22, 28, 32, 36

Психотичний: 5, 11, 17, 23, 29, 33

Невротичний: 3, 8, 12, 15, 19, 24, 27, 30, 34, 38, 39, 40, 41

Обробка результатів

Визначаємо сумарний бал за кожною шкалою відповідно до наведеного ключа.

Кожне твердження «так» – 1 бал, «ні» - 0 балів. Бали підшкали уникнення конфліктів додаємо до базової шкали конформ-ний. Отримані сирі значення переводимо в стандартизовані стени, які показують вираженість окремих шкал за 5 рівнями. Дуже низький: 1; низький: 2–3; середній: 4–7; високий: 8–9; дуже високий: 10.

переведення первинних оцінок у стандартні

первинна оцінка	Стени				
	Невротичний	Конгруентний	Конформний	Ізольований	психотичний
0	1	1	1	1	1
1	1	1	2	2	2
2	2	2	3	4	3
3	3	3	5	5	5
4	5	5	6	7	6
5	5	6	7	8	8
6	5	7	9	9	9
7	6	9	10	10	10
8	6	-	-	-	-
9	7	-	-	-	-
10	8	-	-	-	-
11	8	-	-	-	-
12	9	-	-	-	-
13	10	-	-	-	-

ДОДАТОК Л

Бланк методики МЕТОДИКА «КОПІНГ-ПОВЕДІНКА У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ CISS»

(Н.С. Ендлер, Дж.Д.А. Паркер)

МЕТОДИКА «КОПІНГ-ПОВЕДІНКА У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ CISS»

(Н.С. Ендлер, Дж.Д.А. Паркер)

Адаптований варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє виявити показники за такими шкалами:

Копінг, орієнтований вирішення завдання.

Копінг орієнтований на емоції.

Копінг, орієнтований на уникнення.

Відволікання (субшкала).

Субшкала соціального відволікання.

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні складні або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з пунктів. 1- Ніколи 2 - Рідко 3 -Іноді 4 -Часто 5 - Дуже часто

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час 1 2 3 4 5
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити 1 2 3 4 5
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті 1 2 3 4 5
4. Намагаюсь бути на людях 1 2 3 4 5
5. Звинувачую себе за нерішучість 1 2 3 4 5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації 1 2 3 4 5 82
7. Занурююсь у свій біль та страждання 1 2 3 4 5
8. Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації 1 2 3 4 5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи 1 2 3 4 5
10. Думаю про те, що для мене найголовніше 1 2 3 4 5
11. Намагаюся більше спати 1 2 3 4 5
12. Дозволяю собі поїсти улюблену їжу 1 2 3 4 5
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією 1 2 3 4 5
14. Відчуваю нервові напруження 1 2 3 4 5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше 1 2 3 4 5

16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною 1 2 3 4 5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації 1 2 3 4 5
18. Іду кудись перекусити чи пообідати 1 2 3 4 5
19. Переживаю емоційний шок 1 2 3 4 5
20. Купую собі якусь річ 1 2 3 4 5
21. Визначаю план дій та дотримуюсь його 1 2 3 4 5
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, що робити 1 2 3 4 5
23. Їду на вечірку, до компанії 1 2 3 4 5
24. Намагаюся осмислити ситуацію 1 2 3 4 5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити 1 2 3 4 5
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію 1 2 3 4 5
27. Обдумую те, що сталося, і навчаюся на своїх помилках 1 2 3 4 5
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього 1 2 3 4 5
29. Іду в гості до друга 1 2 3 4 5
30. Непокоюсь про те, що я тепер робитиму 1 2 3 4 5
31. Проводжу час із дорогою людиною 1 2 3 4 5
32. Іду на прогулянку 1 2 3 4 5
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову 1 2 3 4 5
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках 1 2 3 4 5
35. Розмовляю з людиною, чия порада я особливо ціную 1 2 3 4 5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї 1 2 3 4 5
37. Дзвоню другу 1 2 3 4 5
38. Відчуваю роздратування 1 2 3 4 5
39. Вирішую, що тепер варто насамперед робити 1 2 3 4 5
40. Дивлюся фільм 1 2 3 4 5
41. Контролюю ситуацію 1 2 3 4 5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все вирішити 1 2 3 4 5

43. Розробляю кілька різних рішень проблеми 1 2 3 4 5
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації 1 2 3 4 5
45. Виплескую переживання на інших 1 2 3 4 5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему 1 2 3 4 5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації 1 2 3 4 5
48. Дивлюся телевизор 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки результатів сумуються бали, поставлені досліджуваними з урахуванням наведеного нижче ключа.

- Для копінгу, орієнтованого на розв'язання задачі, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
- Для копінгу, орієнтованого на емоції, сумуються такі 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
- Для копінгу, орієнтованого на уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
- Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що стосуються уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
- Субшкала соціального відволікання підраховується з таких 5 пунктів, які стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

Емпіричні норми опитувальника CISS

Назва стилів/субстилів	Стать	Низький рівень	Середній	Високий
Проблемно-орієнтований	Ч	31-52	53-65	66-79
	Ж	24-52	53-64	65-80
Емоційно-орієнтування	Ч	16-35	36-48	49-64
	Ж	20-37	38-51	52-76
Копінг, орієнтований на уникнення	Ч	17-34	35-45	46-64
	Ж	20-38	39-49	50-69

Субшкала «Відволікання»	Ч	8-14	15-22	23-32
	Ж	8-16	17-22	23-32
Субшкала «Соціальне відволікання»	Ч	5-12	13-17	18-25
	Ж	5-12	13-17	18-25

ДОДАТОК М

Бланк методики МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: ОПИТУВАЛЬНИК «КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ». (АВТОРИ: Р. ЛАЗАРУС, С. ФОЛКМАН (R. LAZARUS, S. FOLKMAN, 1988))

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: ОПИТУВАЛЬНИК «КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ». (АВТОРИ: Р. ЛАЗАРУС, С. ФОЛКМАН (R. LAZARUS, S. FOLKMAN, 1988))

Інструкція. Вам буде запропоновано низку тверджень щодо особливостей вашої поведінки в складних та скрутних ситуаціях. Прочитавши кожне із тверджень, вирішіть, вірно воно стосовно вас чи ні. Ви можете вибрати чотири варіанти відповіді залежно від того, наскільки часто ви використовуєте вказаний у твердженні спосіб поведінки: «ніколи» - 0 балів; «інколи» - 1 бал; «рідко» - 2 бали; «часто» - 3 бали.

Будьте уважні та намагайтеся відповідати щиро. Правильних та неправильних («поганих» та «хороших») відповідей тут немає.

Текст опитувальника:

Опинившись у важкій ситуації, я ...

1. зосереджувався (лась) на тому, що мені робити далі, – на наступному кроці
2. починав (ла) щось робити, знаючи, що це не спрацює, головне – робити хоч щось
3. намагався (лась) схилити керівників до того, щоб вони змінили свою думку
4. говорив (ла) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію
5. критикував (ла) себе та докоряла собі
6. намагався (лась) не спалювати мости, залишаючи усе як є
7. сподівався (лась) на диво
8. мирився (лася) з долею: трапляється, що мені не щастить
9. поводився (лась), начебто нічого не трапилось
10. намагалась не показувати своїх почуттів
11. намагався (лась) побачити в ситуації щось позитивне
12. спав (ла) більше ніж звичайно
13. зривав (ла) свою досаду на тих, хто «запустив» мої проблеми
14. шукав (ла) співчуття й розуміння в кого-небудь

15. відчував (ла) потребу висловити себе у творчості
16. намагався (лась) забути все це
17. звертався (лась) по допомогу до спеціалістів
18. змінювався (лась) і зростав (ла) як особистість в позитивному напрямку
19. вибачався (лась) і намагався (лась) усе заглибити
20. складав (ла) план дій
21. намагався (лась) дати вихід своїм почуттям
22. розумів (ла), що сам (а) викликав (ла) цю проблему
23. набирався (лась) досвіду в цій ситуації
24. говорив (ла) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації
25. намагався (лась) покращити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням чи ліками
26. відчайдушно ризикував (ла)
27. намагався (лась) діяти не занадто поспішно, довіряючи першому пориву
28. знаходив (ла) нову віру в щось
29. знову відкривав (ла) щось важливе для себе
30. щось змінював (ла) так, що все залагоджувалось
31. в цілому уникав (ла) спілкування з людьми
32. не допускав (ла) це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись
33. питав (ла) пораду у родича чи друга, якого поважав (ла)
34. намагався (лась), щоб інші не дізнались, як погано йдуть справи
35. відмовлявся (лась) сприймати це занадто серйозно
36. говорив (ла) про те, що я відчуваю
37. наполягав (ла) на своєму й боровся (лася) за те, чого хотів (ла)
38. зганяв (ла) це на інших
39. користувався (лась) минулим досвідом – мені вже доводилось потрапляти в такі ситуації
40. знав (ла), що треба робити, й подвоював (ла) свої зусилля, щоб усе налагодити

41. відмовлявся (лась) вірити, що це насправді трапилось
42. давав (ла) обіцянки, що наступного разу все буде інакше
43. знаходив (ла) пару інших способів вирішення проблеми
44. намагався (лась), щоб мої емоції не заважали мені в інших справах
45. щось змінював (ла) в собі
46. хотів (ла), щоб усе це скоріше якось владналось чи скінчилось
47. уявляв (ла) собі, фантазував (ла), як усе це могло обернутися
48. молився (лася)
49. прокручував (ла) в голові, що мені сказати чи зробити
50. думав (ла) про те, як би у цій ситуації діяла інша людина, яким я захоплююсь, і намагався (лась) діяти як вона

При обробці результатів за допомогою «ключа» підраховується бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - 0 балів; «інколи» - 1 бал; «рідко» - 2 бали; «часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою розраховується як відсоток від максимально можливої. Далі аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами.

«Ключ» и опис субшкал є таким:

1. Конфронтативний копінг - агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певну міру ворожості та готовність до ризику. Підсумовуються пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. Дистанціювання – когнітивні зусилля на відокремлення від ситуації та зменшення її значимості. Підсумовуються пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Підсумовуються пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. Пошук соціальної підтримки – зусилля з пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Підсумовуються пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі та супутня тема її вирішення. Підсумовуються пункти: 5, 19, 22, 42.
6. Втеча-уникнення – уявне прагнення та поведінкові зусилля, що спрямоване до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї. Підсумовуються пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. Планування вирішення проблеми – довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Підсумовуються пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Позитивна переоцінка – зусилля щодо створення позитивного значення шляхом фокусування на зростанні власної особистості. Містить також релігійний вимір. Підсумовуються пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Підрахунок та підсумовування балів завершують копінг тест Лазаруса. Інтерпретація є виявлення кількості балів з кожної стратегії та аналіз результату. Чим більше балів набрав конкретний стиль поведінки, тим частіше він використовує його при виникненні труднощів.

Також є пропозиція іншого підрахунку результатів.

1. Підрахунок балів з кожної стратегії поведінки.
2. Виявлення рівня важливості стратегії за формулою: набрана кількість балів / максимальний бал (рівний 18)*100. Допустимо тестований набрав 9 балів, тоді обчислення виглядає так: $9/18*100 = 50$. Число 50 відображає рівень використання стратегії.
3. Також можливе визначення загального рівня напруженості за загальним балом за тест:
 - 0-6 – низьке використання даної копінг-стратегії;
 - 7-12 – середнє використання;
 - 13-18 – високий рівень використання даної копінг-стратегії.

Позитивним вважається переважання середнього значення за субшкалами: 3—5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.