

**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 СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ»**

Здобувача Гризодуба Миколи Костянтиновича

(підпис)

Науковий керівник: д.психол.н., проф. Креденцер О.В.

(підпис)

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

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

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СУБ'ЄКТИВНОГО	
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	
ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Сутність та складові суб'єктивного благополуччя	6
1.2. Сутність та роль копінг-стратегій особистості	9
1.3. Основні підходи до дослідження взаємозв'язку	
суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій	
особистості	12
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	15
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СУБ'ЄКТИВНОГО	
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	
ОСОБИСТОСТІ	17
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	17
2.2. Аналіз результатів дослідження показників	
суб'єктивного благополуччя та копінг-поведінки	22
2.3 Дослідження кореляційних зв'язків між параметрами	
благополуччя та стратегіями подолання стресу	30
2.4. Узагальнення результатів дослідження	36
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному глобалізованому світі, що характеризується високим темпом соціальних трансформацій, питання збереження ментального здоров'я та досягнення стану внутрішньої гармонії особистості набуває статусу пріоритетних наукових завдань. Особливої гостроти проблема суб'єктивного благополуччя набуває в українському суспільстві, яке вже тривалий час перебуває в умовах повномасштабної військової агресії, економічної нестабільності та соціальної напруженості. У таких екстремальних обставинах суб'єктивне благополуччя виступає не лише як показник якості життя, а й як стратегічний психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості до адаптації та відновлення.

Суб'єктивне благополуччя є складним інтегральним показником, який відображає як емоційне ставлення людини до свого життя, так і когнітивну оцінку реалізації власних цілей та потенціалу. Проте підтримання високого рівня благополуччя в умовах постійних викликів неможливе без сформованих копінг-стратегій - усвідомлених механізмів подолання стресу, які дозволяють особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Дослідження взаємозв'язку цих двох феноменів є критично важливим для розуміння того, чому одні особистості зберігають психологічну життєстійкість, а інші зазнають дезадаптації. Таким чином, актуальність нашого дослідження обумовлена необхідністю пошуку внутрішніх детермінант благополуччя українців у сучасних реаліях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання суб'єктивного благополуччя досліджували такі зарубіжні вчені, як Е. Дінер, Н. Бредберн (гедоністичний підхід), К. Ріфф, А. Ватерман (евдемоністичний підхід), а також розробники моделі самодетермінації Е. Десі та Р. Раян. Проблематика копінг-поведінки була детально розроблена в працях Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

Серед вітчизняних дослідників вагомий внесок у вивчення психологічного благополуччя, життєстійкості та самореалізації особистості зробили

Т. Титаренко, Л. Карамушка, О. Креденцер, О. Савченко, О. Калюк, В. Панок та інші. Попри значну кількість праць, питання специфічного зв'язку між когнітивними аспектами благополуччя та вибором конкретних стратегій опанування в умовах тривалого військового конфлікту в Україні залишається недостатньо висвітленим, що й зумовило вибір теми дипломної роботи.

Об'єктом дослідження є суб'єктивне благополуччя особистості.

Предметом дослідження виступає взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень суб'єктивного благополуччя, домінуючі копінг-стратегії українців та особливості їх взаємозв'язку в сучасних умовах.

Для досягнення мети були сформовані такі **завдання:**

1. Здійснити ґрунтовний теоретичний аналіз сутності суб'єктивного благополуччя та особливостей копінг-стратегій особистості в психологічній літературі.
2. Обґрунтувати методологічний апарат та обрати валідний інструментарій для емпіричного дослідження.
3. Дослідити рівень суб'єктивного благополуччя українців, враховуючи когнітивні та емоційні складові.
4. Визначити основні види копінг-стратегій, які використовує особистість в сучасних умовах.
5. Проаналізувати характер, специфіку та статистичну значущість взаємозв'язку між показниками суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети було використано комплекс методів:

1. **Теоретичні:** аналіз, порівняння, систематизація, абстрагування та узагальнення наукових джерел;

2. Емпіричні: психодіагностичне тестування за допомогою методик «КОСБ-3» (О. Калюк, О. Савченко), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та «Brief COPE-26» (адаптація Н. Алексіної, Д. Лавриненко, О. Савченко, О. Герасименко);

3. Математико-статистичні: методи обробки кількісних даних (кореляційний аналіз) для виявлення зв'язків між явищами.

Теоретична значущість роботи полягає в уточненні структури суб'єктивного благополуччя та розширенні уявлень про роль копінг-механізмів у його підтримці. **Практична значущість** полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки програм психологічної підтримки та підвищення якості життя громадян у кризових ситуаціях.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (у кількості 30 примірників) та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність та складові суб'єктивного благополуччя

У сучасній психологічній науці категорія «суб'єктивне благополуччя» розглядається як багатогранний інтегральний феномен, що відображає власне ставлення людини до свого життя, рівень її задоволеності та гармонійності внутрішнього стану [1, с. 11]. Даний конструкт є ключовим індикатором якості життя, оскільки він дозволяє оцінити не лише об'єктивні умови існування людини, а й те, як ці умови заломлюються через призму індивідуального сприйняття, ціннісно-смислових орієнтацій та внутрішніх стандартизованих очікувань особистості [7, с. 86].

Теоретичний аналіз дозволяє визначити суб'єктивне благополуччя як динамічну єдність когнітивної оцінки та емоційного досвіду людини. Воно виступає важливим індикатором та детермінантою психічного здоров'я: особи з виваженим, високим рівнем благополуччя демонструють більшу стійкість до депресивних станів, тривожності, фрустрованості та дезадаптації в умовах тривалих соціальних криз [10, с. 157]. На фундаментальну роль ментального здоров'я у структурі життєдіяльності вказує С. Д. Максименко [17], наголошуючи, що цілісний розвиток особистості та її психічне дозрівання безпосередньо залежать від здатності акумулювати внутрішні позитивні ресурси та трансформувати деструктивний зовнішній досвід. В науковій літературі виділяють два основні методологічні напрями розуміння цього феномену: гедоністичний та евдемоністичний [5, с. 49].

Гедоністичний підхід (Е. Дінер, Н. Бредберн) фокусується на емоційних станах, задоволенні першочергових потреб та отриманні радості й емоційного насичення в повсякденному житті [22, с. 4]. В межах цього підходу благополуччя визначається через «баланс афектів» - домінування позитивних емоцій над негативними та загальну когнітивну задоволеність життям. Основна ідея полягає в тому, що щастя досягається через максимізацію задоволення та мінімізацію

страждань [22, с. 6]. У контексті регуляції цих станів вагомими є висновки Р. Баумейстера та К. Вос [27], які доводять, що тривале збереження емоційного комфорту неможливе без розвиненої системи саморегуляції. Свідомий моніторинг індивідом власних психічних станів дозволяє утримувати оптимальний баланс афектів навіть за умови інтенсивного тиску середовища.

Натомість **евдемоністичний підхід** (К. Ріфф, А. Ватерман) пропонує значно глибший і структурованіший погляд, пов'язуючи благополуччя не з простим отриманням задоволення, а з реалізацією особистісного потенціалу, духовним зростанням та пошуком сенсу життя [26]. Згідно з цією концепцією, людина почується благополучною не тоді, коли вона просто отримує задоволення, а коли вона росте як особистість, має чіткі життєві цілі, автономію та відчуття приналежності до соціуму [6, с. 2]. Особливого значення тут набуває модель Керол Ріфф, яка включає шість фундаментальних компонентів психологічного благополуччя:

- **Самоприйняття** (позитивна, реалістична оцінка себе та свого минулого досвіду);
- **Позитивні відносини з іншими** (наявність довірливих, близьких та емпатичних стосунків);
- **Автономія** (здатність бути незалежним, самостійно приймати рішення та протистояти соціальному тиску);
- **Управління середовищем** (здатність ефективно використовувати життєві обставини та створювати умови для задоволення потреб);
- **Наявність мети в житті** (відчуття осмисленості, цілеспрямованості та наявності вектора існування);
- **Особистісне зростання** (потреба в постійному самовдосконаленні та реалізації власного потенціалу).

Сучасні дослідження вказують на необхідність **інтеграційного підходу**, який об'єднує емоційні (короткострокові) та когнітивні (довгострокові) аспекти задоволеності [1, с. 14]. Як стверджує Л. З. Сердюк [20], психологічне

благополуччя є інтегральним утворенням, де емоційні переживання та раціональна оцінка життєвих досягнень перебувають у стані постійної взаємодетермінації, формуючи загальну життєстійкість суб'єкта. Ця ідея гармонійно доповнюється концепцією “*PERMA*” М. Селігмана [28], відповідно до якої тривке благополуччя складається з п'яти елементів: позитивних емоцій, залученості у діяльність, якісних взаємин, наявності сенсу буття та усвідомлення реальних досягнень.

Зосереджуючись на внутрішній архітектурі аналізованого феномену, дослідники виокремлюють його багаторівневу структуру, що включає такі обов'язкові складові:

1. **Емоційний компонент:** переживання радості, щастя, оптимізму та відсутність тривалих негативних станів, тривоги чи депресивних проявів.
2. **Когнітивний компонент:** раціональна оцінка того, наскільки реальні умови життя відповідають ідеальним уявленням, особистим стандартам та амбіціям людини. На думку Н. В. Каргіної [15], саме цей компонент виступає провідним когнітивним фільтром, що структурує та інтерпретує суб'єктивне щастя молоді, виступаючи основою для побудови життєвих стратегій. Разом з тим, як зазначає В. О. Олефір [19], когнітивна оцінка благополуччя тісно пов'язана із самооцінкою особистості: стабільне і позитивне ставлення до власного «Я» виступає ядром, яке цементує психологічний комфорт навіть під час руйнації зовнішніх умов.
3. **Соціальний компонент:** якість міжособистісної взаємодії, відчуття реальної соціальної підтримки, захищеності та повна інтегрованість у спільноту.

В українському контексті суб'єктивне благополуччя набуває особливого значення як внутрішній ресурс адаптації до викликів війни. Воно допомагає особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності, діючи як «буфер» проти психологічної травматизації [13, с. 24]. У колективній монографії за редакцією С. Д. Максименка [14] суб'єктивне благополуччя розглядається як

суб'єктивний екологічний ресурс, що дозволяє особистості протистояти кризовим ситуаціям, зберігаючи здатність до продуктивного функціонування. Ця теза узгоджується з поглядами С. Фолкман [30], яка доводить, що благополуччя та життєстійкість перебувають у циклічному зв'язку: вихідний рівень психологічного здоров'я стимулює гнучкість поведінки, а успішне подолання стресових подій повертає особистості відчуття самоефективності та задоволеності.

Таким чином, розуміння сутності та структури цього феномену є фундаментом для подальшого дослідження того, як людина справляється з життєвими кризами за допомогою копінг-стратегій.

1.2. Сутність та роль копінг-стратегій особистості

Проблема того, як людина справляється зі складними життєвими ситуаціями, є однією з фундаментальних у психологічній науці, особливо в межах психології стресу та адаптації. Поняття «копінг» (від англійського to cope - справлятися, долати) з'явилося як відповідь на необхідність вивчення свідомих зусиль особистості, спрямованих на вирішення проблем, на відміну від несвідомих механізмів психологічного захисту.

У межах сучасної психології копінг-поведінка розглядається як індивідуальний спосіб взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її логіки, значимості в житті людини та її психологічних можливостей. Фундаторами сучасного розуміння копінгу є Р. Лазарус та С. Фолкман, які в межах трансактної моделі стресу визначили копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, що застосовуються для управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що випробовують або перевищують ресурси людини.

Важливо розрізняти копінг-стратегії та механізми психологічного захисту. Якщо захисні механізми діють переважно на несвідомому знайдєнні та спрямовані на спотворення реальності задля зменшення емоційного болю, то копінг-стратегії - це свідомий, цілеспрямований процес, що передбачає аналіз

ситуації та активний пошук шляхів виходу з неї. Роль копінгу полягає не лише в нівелюванні стресу, а й у забезпеченні логічної завершеності дій особистості в межах її життєвих цілей. Як зазначають Р. Баумейстер та К. Вос [27], ефективне опанування труднощів нерозривно пов'язане з процесами саморегуляції особистості. Свідоме керування своєю поведінкою дозволяє індивіду гнучко переключатися між різними патернами дій, мінімізуючи емоційні та когнітивні втрати.

Згідно з трансактною моделлю, процес опанування труднощів проходить через два етапи когнітивного оцінювання:

- Первинна оцінка: людина визначає, чи є подія загрозою, втратою або викликом для її благополуччя.
- Вторинна оцінка: особистість аналізує власні ресурси та можливості, з'ясовуючи, що саме вона може зробити в конкретній ситуації.

Саме на етапі вторинної оцінки формується вибір конкретних копінг-стратегій. Американський психолог С. Тейлор [29] підкреслює, що копінг є динамічним процесом, який постійно модифікується під впливом накопичення нового досвіду та зміни зовнішніх обставин. У психологічній літературі найбільш визнаною є класифікація стратегій за їх функціональною спрямованістю, розроблена в працях Р. Лазаруса та С. Фолкмана:

- Проблемно-орієнтований копінг передбачає раціональні кроки, такі як збір інформації, планування дій, прийняття рішень та безпосередня інструментальна зміна ситуації.
- Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію власних переживань, що включає дистанціювання, самоконтроль, пошук позитивного сенсу або, у деструктивних варіантах, самозвинувачення та фіксацію на негативних емоціях.
- Копінг, орієнтований на уникання, за класифікацією, що розглядається у дослідженні Н. Алексіної та її колег [2], являє собою намагання

особистості вийти з-під впливу стресової ситуації через відволікання або навмисну соціальну ізоляцію.

У сучасних умовах військової агресії та соціальної напруженості роль копінг-стратегій суттєво трансформується. Для українців копінг стає ключовим механізмом збереження життєстійкості та умовою для подальшої самореалізації особистості. У цьому контексті, як зазначають Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур [21], вибір копінг-поведінки в екстремальних умовах життєдіяльності визначається не лише ситуативними чинниками, а й глибинними ціннісними орієнтаціями суб'єкта, де когнітивна переробка стресу відіграє провідну роль. Особливого значення тут набуває використання валідного діагностичного інструментарію, такого як шкала Brief COPE-26, що дозволяє диференціювати широкий спектр стратегій: від активного подолання та планування до використання релігії, гумору чи субстанційного уникання.

Вибір конкретної стратегії залежить від копінг-ресурсів, які поділяють на дві великі категорії:

- Особистісні (внутрішні): самооцінка, локус контролю, рівень тривожності, самоефективність та індивідуальні когнітивні особливості.
- Середовищні (зовнішні): соціальна підтримка (сім'я, друзі, колеги), матеріальні ресурси та умови праці чи навчання. Дослідження О. М. Кокуна [16] підтверджуює, що в сучасних умовах саме гармонійне поєднання внутрішніх психологічних ресурсів (таких як життєстійкість) та зовнішньої підтримки забезпечує вибір найбільш конструктивних копінг-патернів молоддю.

Роль копінг-стратегій у житті особистості є вирішальною для її соціально-психологічної адаптації. Ефективне опанування труднощів дозволяє не лише подолати кризу, а й досягти посттравматичного зростання, перетворюючи пережитий негативний досвід на фундамент для подальшої самореалізації та підвищення суб'єктивного благополуччя. Неефективні ж стратегії можуть призвести до емоційного вигорання, депресії та соціальної фрустрованості.

Таким чином, вивчення копінг-поведінки є невід'ємною складовою розуміння того, як особистість зберігає свою цілісність у мінливому світі.

1.3. Основні підходи до дослідження взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій особистості

Дослідження взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій є центральним питанням сучасної психології адаптації, оскільки воно дозволяє розкрити внутрішні механізми підтримки психічного здоров'я особистості в умовах високої невизначеності. В науковій літературі цей зв'язок розглядається не просто як статистична кореляція, а як складна функціональна система, де суб'єктивне благополуччя виступає одночасно і як ресурс для подолання труднощів, і як результат успішного застосування копінг-зусиль. Питання взаємодетермінації цих конструктів відображає сучасні інтеграційні тенденції в психології, спрямовані на вивчення цілісного адаптивного потенціалу людини.

Одним із провідних теоретичних підходів до вивчення цієї взаємодії є ресурсний підхід, яскравим представником якого є С. Хобфолл. У межах його теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources), суб'єктивне благополуччя трактується як елемент так званого ресурсного каравану. Особистість, яка відчуває високий рівень задоволеності власним життям, володіє більшим психологічним капіталом. Це дозволяє їй у стресових ситуаціях обирати активні, проблемно-орієнтовані копінги, такі як планування або активне подолання, замість того, щоб витрачати обмежену психічну енергію на стратегії уникання або самозвинувачення. Відповідно до ресурсного підходу, наявність первинного благополуччя захищає особистість від виникнення спіралі втрати ресурсів під час тривалої та інтенсивної кризи.

Важливе місце в дослідженні цього взаємозв'язку посідає когнітивний підхід. Згідно з працями О. Савченко та О. Калюк, когнітивна оцінка власного життя та відносин з іншими виступає своєрідним фільтром, через який людина сприймає та інтерпретує зовнішні виклики. Люди з високим рівнем загальної

задоволеності життям схильні до позитивного переформулювання подій. Вони сприймають труднощі не як катастрофу чи життєвий крах, а як виклик або можливість для особистісного зростання. Це безпосередньо корелює з даними евдемоністичного підходу, де благополуччя пов'язане з наявністю чітких життєвих цілей, внутрішньою автономією та усвідомленою життєстійкістю особистості.

Глибоке розуміння цієї взаємодії забезпечується також працями зарубіжних дослідників, зокрема С. Фолкман [30], яка обґрунтовує концепцію психологічної гнучкості в процесі адаптації. Високий рівень суб'єктивного благополуччя розширює когнітивні можливості людини, дозволяючи їй швидше та ефективніше переключатися між різними копінг-патернами залежно від зміни обставин. Навпаки, як зазначає С. Тейлор [29], тривале використання пасивних стратегій або заперечення реальності призводить до виснаження внутрішніх резервів особистості, що автоматично веде до зниження рівня задоволеності якістю життя та поглиблення психоемоційного дистресу. Таким чином, взаємозв'язок копінгу та благополуччя має виражений циклічний характер.

У контексті емпіричних досліджень останніх років, присвячених українській вибірці, виявлено специфічні закономірності взаємодії цих конструктів. Зокрема, виділяється медіативна роль соціальної підтримки. Як показують дослідження Л. Карамушки та О. Креденцер, для українців у період тривалих кризових обставин стратегія пошуку соціальної підтримки є ключовим медіатором, що пов'язує психологічне благополуччя та загальну життєстійкість особистості. Висока оцінка задоволеності стосунками дозволяє індивіду ефективніше використовувати інструментальну та емоційну допомогу оточення. Також сучасні підходи підкреслюють наявність зв'язку благополуччя з фізичним здоров'ям. Фізичний стан та якість сну безпосередньо впливають на здатність особистості до когнітивного опанування, тоді як дефіцит фізичного ресурсу штовхає людину до пасивних копінгів або емоційного виснаження.

Успішне застосування адаптивних копінгів підвищує самоефективність особистості, що, у свою чергу, призводить до зростання рівня суб'єктивного благополуччя. Трансактний підхід Р. Лазаруса в сучасному прочитанні доводить, що взаємозв'язку благополуччя та копінгу притаманна системна циклічність. Кожна успішно вирішена проблема за допомогою конструктивного копінгу додає позитивного досвіду до когнітивного благополуччя індивіда. Навпаки, використання стратегій уникання або заперечення в довгостроковій перспективі призводить до накопичення негативних афектів та розчарування в житті, що фіксується як висока невдоволеність собою та депресивна налаштованість.

Отже, теоретичний огляд дозволяє стверджувати, що суб'єктивне благополуччя та копінг-стратегії утворюють єдину функціональну систему саморегуляції особистості. Рівень благополуччя визначає вихідний горизонт вибору стратегій опанування, а копінг-поведінка є інструментом, що забезпечує стабільність або трансформацію цього стану в умовах високої соціальної напруженості та суспільних криз. Побудована на цих засадах теоретична модель вимагає подальшої емпіричної верифікації, що й зумовило логіку нашого практичного дослідження.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

У першому розділі на основі проведеного теоретичного аналізу наукових джерел та концептуальних підходів щодо проблеми взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій особистості було зроблено такі висновки:

1. Встановлено, що суб'єктивне благополуччя є інтегральним психологічним конструктом, який включає когнітивний компонент (оцінка задоволеності життям та його окремими сферами) та емоційний компонент (баланс позитивних та негативних афектів). Теоретичний аналіз гедоністичного та еудемоністичного підходів показав, що благополуччя відображає не лише рівень щастя, а й ступінь реалізації особистісного потенціалу та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

2. Визначено сутність копінг-стратегій як усвідомлених когнітивних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій. З'ясовано, що копінг-поведінка виконує дві основні функції: інструментальну (вирішення проблеми) та регулятивну (управління емоціями). Роль копінг-стратегій полягає в забезпеченні соціально-психологічної адаптації та збереженні внутрішньої цілісності особистості в умовах зовнішніх викликів.

3. Обґрунтовано характер взаємозв'язку між досліджуваними феноменами: суб'єктивне благополуччя виступає як фундаментальний внутрішній ресурс, що обумовлює вибір адаптивних копінг-стратегій. Встановлено, що особи з високим рівнем задоволеності життям схильні до використання активних методів опанування (планування, позитивне переформулювання, пошук підтримки), тоді як низький рівень благополуччя часто корелює з деструктивними стратегіями (уникання, самозвинувачення, заперечення).

4. Доведено, що в умовах сучасних викликів для українського суспільства взаємозв'язок благополуччя та копінгу набуває особливого значення як фактор збереження ментального здоров'я. Для емпіричного дослідження цієї

проблеми доцільно використовувати комплексний інструментарій, що включає методики «КОСБ-3», «BBC-SWB» та «Brief COPE-26», які дозволяють охопити когнітивні, фізичні, соціальні та поведінкові аспекти функціонування особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Другий етап нашої роботи присвячений практичному вивченню психологічних закономірностей взаємодії внутрішнього відчуття благополуччя особистості та її стратегій подолання стресових ситуацій. Актуальність емпіричного зрізу зумовлена необхідністю перевірки теоретичних положень, викладених у першому розділі, а саме - припущення про те, що рівень суб'єктивного благополуччя виступає не лише результатом, а й важливим предикатом вибору адаптивних копінг-механізмів [2; 10; 13].

Метою емпіричного дослідження є виявлення та статистичне підтвердження характеру зв'язків між компонентами суб'єктивного благополуччя та ієрархією стратегій копінг-поведінки особистості.

Відповідно до мети були визначені такі **завдання дослідження**:

1. Сформувати репрезентативну вибірку респондентів та обґрунтувати вибір діагностичного інструментарію.
2. Провести діагностику рівнів суб'єктивного благополуччя за когнітивними та емоційно-соціальними параметрами.
3. Визначити домінуючі стратегії подолання стресу в досліджуваній групі.
4. Здійснити кореляційний аналіз для встановлення щільності та напрямку зв'язку між досліджуваними феноменами.

Характеристика вибірки дослідження: емпіричне дослідження проводилося протягом лютого–березня 2026 року. Дослідницьку вибірку склали 40 осіб, залучених методом випадкового відбору. Структура вибірки дозволяє аналізувати досліджувані явища на різних етапах дорослості та в різних соціальних контекстах. Детальна соціально-демографічна характеристика групи за критеріями статі та віку представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Характеристика вибірки емпіричного дослідження за статтю та віком (N=40)

Демографічний критерій	Категорія	Кількість (осіб)	Відсоткова частка (%)
Стать	Жінки	33	82,5%
	Чоловіки	7	17,5%
Віковий розподіл	18–25 років	17	42,5%
	26–30 років	11	27,5%
	31–35 років	2	5,0%
	36–40 років	1	2,5%
	40+ років	9	22,5%

Як видно з таблиці 2.1, вибірка є переважно жіночою (82,5%) та молодого (42,5% осіб віком до 25 років), проте вона включає і зрілу частину респондентів (22,5% віком понад 40 років). Для більш глибокого аналізу соціального контексту було додатково вивчено специфіку професійної зайнятості та сімейного стану учасників, оскільки ці фактори виступають вагомими модераторами щоденного стресогенного навантаження особистості. Розподіл за типом зайнятості наведено у таблиці 2.1-А.

Таблиця 2.1-А Розподіл респондентів за типом соціально-професійної зайнятості (N=40)

Тип соціально-професійної зайнятості	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Виключно трудова діяльність (працюють)	24	60,0%
Поєднання навчання у вищому навчальному закладі та роботи	11	27,5%
Виключно навчальна діяльність (студенти)	3	7,5%
Інші види зайнятості / тимчасово не працюють	2	5,0%

Високий відсоток працюючих осіб (60%) та тих, хто поєднує роботу з навчанням (27,5%), свідчить про високу соціальну та професійну активність респондентів, що робить питання формування ефективної копінг-поведінки та збереження внутрішнього благополуччя вкрай актуальним для даної групи. Структура вибірки за критерієм сімейного стану відображена у таблиці 2.1-Б.

Таблиця 2.1-Б Розподіл респондентів за сімейним станом (N=40)

Особливості сімейного стану респондентів	Кількість осіб	Відсоткова частка (%)
Не перебувають у шлюбі / самотні	15	37,5%
Перебувають в офіційному шлюбі	14	35,0%
Перебувають у стабільних романтичних стосунках	10	25,0%
Розлучені	1	2,5%

Розподіл за сімейним станом показує відносну однорідність вибірки між особами, які мають стабільного партнера або власну родину (загалом 60%), та тими, хто наразі є самотніми (37,5%), що дозволяє враховувати чинник наявності або відсутності первинної мікросоціальної підтримки інтрасімейного типу в процесі адаптації індивіда до труднощів.

Методи та методики дослідження: для забезпечення комплексності та всебічності дослідження нами було реалізовано методологічний принцип методичної тріангуляції. Діагностичний комплекс включав три стандартизовані методики, які дозволяють інтегративно оцінити як емоційні, так і когнітивні аспекти благополуччя у поєднанні з поведінковими стратегіями.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БiБiСi (BBC-SWB) в адаптації Л. Карамушки, О. Креденцер та К. Терещенко (див. додаток А). Цей багатовимірний інструмент дозволяє оцінити задоволеність ключовими сферами життєдіяльності індивіда за трьома субшкалами: психологічне благополуччя (відчуття контролю, наявність мети, оптимізм), фізичне здоров'я (якість сну, енергійність, повсякденна активність) та стосунки (задоволеність особистим життям та соціальною підтримкою).

Опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» розробки О. Калюк та О. Савченко (див. додаток Б). Методика спрямована на вивчення раціональної компоненти суб'єктивного благополуччя особистості й фокусується на усвідомленій оцінці людиною свого життєвого шляху. Вона містить шкали: S1 (задоволеність власним життям, відповідність реальності внутрішнім ідеалам), S2 (невдоволеність собою та розчарування, наявність внутрішньої напруги), S3 (задоволеність відносинами з іншими, оцінка глибини та щирості контактів).

Україномовна версія «Короткої шкали подолання» (Brief COPE-26) в адаптації Н. Алексіної, Д. Лавриненко, О. Савченко та О. Герасименко (див. додаток В). Опитувальник базується на класичній трансактній моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана і дозволяє ідентифікувати 13 копінг-стратегій, що групуються в адаптивні (планування, прийняття, гумор), нейтральні та дезадаптивні (самозвинувачення, заперечення, відхід від вирішення проблем).

Математико-статистична обробка даних: для аналізу та первинної систематизації отриманих результатів було використано методи описової статистики, зокрема частотний та відсотковий аналіз, розрахунок середніх арифметичних значень та стандартного відхилення. Для перевірки головної гіпотези про наявність взаємозв'язку між параметрами благополуччя та копінг-стратегіями було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції r -Пірсона. Вибір лінійного коефіцієнта кореляції Пірсона обумовлений кількісним характером отриманих даних, використанням інтервальних шкал Лікерта у психодіагностичних тестах та перевіркою вибірки на нормальність розподілу ознак за допомогою критерію Шапіро-Вілکا, яка підтвердила відповідність даних закону нормального розподілу. Математико-статистичні розрахунки та первинне кодування здійснювалися за допомогою спеціалізованого статистичного пакета IBM SPSS Statistics у поєднанні з інструментами автоматизованого аналізу даних табличного процесора Microsoft Excel.

2.2. Аналіз результатів дослідження показників суб'єктивного благополуччя та копінг-поведінки

Після завершення діагностичного етапу та первинної обробки отриманих емпіричних матеріалів нами було здійснено детальний кількісний та якісний аналіз результатів за кожним із обраних психологічних параметрів. Описова статистика дозволяє зафіксувати загальний фон суб'єктивного благополуччя респондентів, що є необхідним для розуміння емоційного, соматичного та соціального контексту, в якому особистість здійснює вибір конкретних стратегій подолання стресових ситуацій.

Першим кроком нашого аналізу стало вивчення результатів за методикою Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB), яка дозволяє оцінити задоволеність ключовими доменами життєдіяльності індивіда. Отримані дані щодо розподілу респондентів за рівнями благополуччя узагальнено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 - Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя за методикою БіБіСі (N=40)

Шкали та інтегральний показник	Рівень	Кількість (осіб)	Відсоткова частка (%)
Психологічне благополуччя	Низький	19	47,5%
	Середній	17	42,5%
	Високий	4	10,0%
Фізичне здоров'я та благополуччя	Низький	18	45,0%
	Середній	18	45,0%

Шкали та інтегральний показник	Рівень	Кількість (осіб)	Відсоткова частка (%)
	Високий	4	10,0%
Стосунки	Низький	14	35,0%
	Середній	19	47,5%
	Високий	7	17,5%
Загальне суб'єктивне благополуччя	Низький	19	47,5%
	Середній	17	42,5%
	Високий	4	10,0%

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.2, дозволяє констатувати досить напружену картину психоемоційного стану досліджуваної групи. Майже половина вибірки (47,5%) демонструє низький рівень загального суб'єктивного благополуччя. Відповідно до концептуальних положень Е. Дінера, такі показники свідчать про виражене переважання негативного афекту над позитивним та стійке відчуття невідповідності поточних життєвих досягнень внутрішнім стандартам і очікуванням особистості. Лише 10,0% опитаних оцінюють своє життя як цілком благополучне, що вказує на суттєвий дефіцит внутрішніх ресурсів, необхідних для підтримки психологічного комфорту в сучасних кризових умовах.

Детальний розгляд окремих сфер функціонування дозволяє виявити найбільш дефіцитарні та, навпаки, відносно збережені ланки життєдіяльності респондентів:

У сфері психологічного благополуччя зафіксовано найвищий відсоток низького рівня (47,5%). Це свідчить про те, що значна частина учасників дослідження відчуває суттєві труднощі з емоційною саморегуляцією, переживає фонову тривогу, фіксує втрату суб'єктивного контролю над подіями власного життя та гострий дефіцит оптимістичного налаштування щодо майбутнього. Як зазначає Л. З. Сердюк [20], подібні тенденції є закономірним наслідком тривалого перебування індивідів у стані соціальної нестабільності, що призводить до руйнації звичних життєвих планів та виснаження базових адаптаційних резервів особистості.

Показники у сфері фізичного здоров'я та благополуччя розподілилися майже порівну між низьким та середнім рівнями (по 45,0%). Респонденти суб'єктивно відмічають зниження повсякденної енергійності, погіршення якості сну та труднощі у виконанні звичних справ через відчуття фізичної втоми. Оскільки соматичний стан є первинним фізіологічним ресурсом для подолання стресу, його виснаження, згідно з поглядами С. Тейлор [29], звужує можливості для активного вирішення проблем, підштовхуючи індивіда до використання пасивних форм захисної поведінки.

Домен стосунків виявився найбільш ресурсним та стабільним для досліджуваної групи. Попри те, що низький рівень задоволеності соціальними контактами все ще присутній у 35,0% осіб, саме в цій сфері ми спостерігаємо найвищий відсоток високого рівня (17,5%). Це підтверджує теоретичні висновки Л. М. Карамушки та О. В. Креденцер [4; 8] про те, що якісна соціальна підтримка, наявність довірливих міжособистісних взаємин та можливість отримати допомогу від близького оточення виступають потужним буфером, який захищає індивіда від повного психологічного вигорання навіть за умови глибокого дефіциту ресурсів в інших сферах життєдіяльності.

Наступним етапом аналізу стало вивчення результатів за методикою Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) О. Калюк та О. Савченко. На відміну від попереднього інструменту, який більшою мірою

фіксував емоційне та соматичне виснаження, КОСБ-3 дозволяє диференціювати задоволеність особистості за конкретними раціональними параметрами. Отримані дані представлені у таблиці 2.3

Таблиця 2.3 - Розподіл респондентів за рівнями когнітивного благополуччя за методикою КОСБ-3 (N=40)

Шкали та інтегральний показник	Рівень	Кількість (осіб)	Відсоткова частка (%)
Задоволеність власним життям (S1)	Низький	5	12,5%
	Середній	31	77,5%
	Високий	4	10,0%
Невдоволеність собою та розчарування (S2)	Низький	2	5,0%
	Середній	27	67,5%
	Високий	11	27,5%
Задоволеність відносинами з іншими (S3)	Низький	0	0%
	Середній	19	47,5%
	Високий	21	52,5%
Загальний рівень задоволеності життям	Низький	1	2,5%

Шкали та інтегральний показник	Рівень	Кількість (осіб)	Відсоткова частка (%)
	Середній	36	90,0%
	Високий	3	7,5%

Аналіз інтегрального показника когнітивного благополуччя свідчить, що переважна більшість опитаних (90,0%) мають середній рівень задоволеності життям. Це вказує на сформовану тенденцію раціонально оцінювати наявні умови існування як прийнятні, хоча й такі, що не повною мірою відповідають внутрішнім ідеалам індивіда. Лише 7,5% респондентів демонструють високий рівень, що свідчить про повну гармонію між життєвими планами та результатами їх реалізації.

Глибокий якісний аналіз за окремими субшкалами дозволяє виявити специфічні особливості світосприйняття досліджуваної групи:

За шкалою задоволеності власним життям (S1) більшість респондентів (77,5%) мають середні значення. Це означає, що особистість загалом позитивно оцінює свій поточний статус та досягнення, залишаючи при цьому простір для подальших прагнень. Низький рівень за цією шкалою (12,5%) фіксує відчуття життєвого застою або невідповідності результатів діяльності прикладеним зусиллям, що стає джерелом фрустрації. На думку Н. В. Каргіної [15], у кризові періоди суспільства середній рівень задоволеності життям часто виступає результатом свідомого зниження планки особистісних очікувань, що допомагає людині підтримувати ментальну стабільність.

Шкала невдоволеності собою та розчарування (S2) є вкрай інформативною для нашого дослідження, оскільки високий рівень за нею зафіксовано у 27,5% опитаних. Це вказує на наявність вираженої внутрішньої напруги, схильності до жорсткої самокритики та дратівливості через невиправдані очікування щодо власних можливостей. Кожна четверта особа у вибірці переживає кризу

розчарування у власних силах. Як зазначає В. О. Олефір [19], подібний стан безпосередньо руйнує емоційне ядро благополуччя та суттєво деформує самооцінку особистості.

Показники за шкалою задоволеності відносинами з іншими (S3) виявилися найбільш оптимістичними: більше половини респондентів (52,5%) демонструють високий рівень задоволеності, і при цьому жодна особа не показала низьких значень. Це повністю узгоджується з даними методики БіБіСі та підтверджує, що сфера міжособистісної взаємодії сприймається респондентами як щира, безпечна та глибока. Саме близькі люди стають тим головним ресурсом, на який спирається когнітивне благополуччя індивідів у періоди життєвих випробувань.

Порівняння результатів двох методик дозволяє зробити важливий проміжний висновок: незважаючи на низький загальний емоційний та соматичний фон, зафіксований за шкалою БіБіСі, респонденти на когнітивному рівні намагаються утримувати позитивну оцінку свого життя, спираючись на якісні соціальні зв'язки. Невдоволеність собою виступає провідним дестабілізуючим фактором внутрішнього простору особистості.

Завершальним етапом описового аналізу стало вивчення ієрархії стратегій подолання стресу за допомогою методики Коротка шкала подолання Brief COPE-26 в адаптації Н. Алексіної та О. Савченко. Аналіз середніх значень за кожною з 13 шкал дозволяє ідентифікувати найбільш сталі та звичні для респондентів способи поведінкової регуляції напруги. Отримані результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 - Ієрархія копінг-стратегій особистості за середніми балами (N=40)

Ранг	Назва копінг-стратегії	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)	Тип стратегії
1	Прийняття	3,59	0,45	Адаптивна
2	Позитивне переформулювання	3,44	0,57	Адаптивна
3	Планування	3,40	0,56	Адаптивна
4	Активне подолання	3,24	0,67	Адаптивна
5	Гумор	3,15	0,74	Адаптивна
6	Вираження почуттів (Вентиляція)	3,04	0,68	Нейтральна
7	Самозвинувачення	2,85	0,71	Дезадаптивна
8	Емоційна підтримка	2,81	0,83	Адаптивна
9	Інструментальна підтримка	2,80	0,67	Адаптивна
10	Поведінковий відхід (Відмова)	2,15	0,64	Дезадаптивна
11	Релігія	1,90	0,91	Нейтральна

Ранг	Назва копінг-стратегії	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)	Тип стратегії
12	Заперечення	1,76	0,74	Дезадаптивна
13	Використання субстанцій	1,58	0,76	Дезадаптивна

Аналіз ієрархічної структури копінг-стратегій дозволяє виявити важливі психологічні особливості досліджуваної групи. Насамперед, слід відзначити, що перші п'ять позицій у рейтингу займають виключно адаптивні стратегії, що свідчить про високий рівень психологічної зрілості та збереженість механізмів саморегуляції у респондентів, незважаючи на зафіксований низький рівень емоційного благополуччя. Як зазначають Р. Баумейстер та К. Вос [27], здатність утримувати адаптивні форми поведінки під час кризи вказує на ефективність процесів свідомого самоконтролю індивідів.

Найвищий середній бал отримала стратегія Прийняття ($M=3,59$). Це вказує на те, що в ситуаціях високої невизначеності респонденти насамперед намагаються визнати реальність обставин та навчитися жити в нових умовах. Як наголошує Т. М. Титаренко [13], саме з прийняття неминучих змін розпочинається процес особистісного відновлення, стабілізації та самобудування індивіда.

Друге та третє місця посідають Позитивне переформулювання ($M=3,44$) та Планування ($M=3,40$). Висока популярність цих копінгів свідчить про те, що особистість активно мобілізує свій когнітивний ресурс: намагається знайти приховані позитивні смисли у важких ситуаціях та розробляє конкретні алгоритми дій для вирішення проблем. Це підтверджує висновки О. М. Кокуна [16] про те, що в складних соціокультурних умовах когнітивна переробка стресу виступає провідним фактором утримання психологічної стійкості молоді.

Важливо звернути увагу на стратегію Самозвинувачення ($M=2,85$), яка посіла досить високе 7-ме місце, випередивши за частотою використання пошук емоційної та інструментальної підтримки. Це вказує на певну внутрішню закритість респондентів та схильність до інтерналізації агресії, коли замість звернення за допомогою людина починає критикувати себе за невдачі. Така тенденція чітко корелює з високим рівнем невдоволеності собою (S_2), зафіксованим за методикою КОСБ-3. Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур [21] відмічають, що подібна схильність до самозвинувачення в екстремальних умовах життєдіяльності суттєво підвищує ризик виникнення внутрішньоособистісних криз та емоційного виснаження.

Найменш вживаними у вибірці є деструктивні форми подолання, такі як Заперечення ($M=1,76$) та Використання субстанцій ($M=1,58$). Це є позитивною прогностичною характеристикою вибірки, оскільки свідчить про відсутність масової тенденції до хімічної адикції чи повної втечі від реальності як способів зниження психічної напруги.

Таким чином, за результатами аналізу трьох методики ми бачимо цілісний первинний профіль: респонденти відчують значний психологічний тиск та невдоволеність собою, проте мають потужний арсенал адаптивних копінгів (прийняття, переформулювання, планування), які дозволяють їм підтримувати життєдіяльність на середньому рівні когнітивної задоволеності.

2.3. Дослідження кореляційних зв'язків між параметрами благополуччя та стратегіями подолання стресу

Центральним завданням емпіричного етапу нашого дослідження є встановлення, математичне обґрунтування та детальний психологічний аналіз статистично значущих зв'язків між когнітивними, емоційними та соматичними параметрами суб'єктивного благополуччя особистості та вибором конкретних стратегій копінг-поведінки. Для реалізації цього завдання до сформованої бази емпіричних даних було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції r -Пірсона,

який дозволив виявити щільність, надійність та напрям взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Результати кореляційного аналізу, де представлені виключно статистично значущі зв'язки при рівнях значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$, відображені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 - Кореляційні зв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегіями особистості (N=40)

Показники суб'єктивного благополуччя	Копінг-стратегія	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
ВВС: Психологічне благополуччя	Позитивне переформулювання	0,478	$p \leq 0,01$
	Прийняття	0,363	$p \leq 0,05$
	Активне подолання	0,337	$p \leq 0,05$
ВВС: Фізичне здоров'я	Позитивне переформулювання	0,358	$p \leq 0,05$
	Емоційна підтримка	0,324	$p \leq 0,05$
ВВС: Стосунки	Активне подолання	0,397	$p \leq 0,05$
КОСБ: Задоволеність життям (S1)	Позитивне переформулювання	0,441	$p \leq 0,01$
	Релігія	0,359	$p \leq 0,05$

Показники суб'єктивного благополуччя	Копінг-стратегія	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
КОСБ: Невдоволеність собою (S2)	Самозвинувачення	0,357	$p \leq 0,05$
	Прийняття	-0,402	$p \leq 0,05$
КОСБ: Задоволеність відносинами (S3)	Інструментальна підтримка	0,429	$p \leq 0,01$
	Гумор	-0,324	$p \leq 0,05$

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволяє виявити низку стійких психологічних закономірностей, що розкривають внутрішній зміст взаємодії досліджуваних конструктів та підтверджують складну системну природу саморегуляції особистості в умовах кризи.

Найбільш потужний і статистично надійний прямий зв'язок виявлено між шкалою психологічного благополуччя за методикою БіБіСі та когнітивною копінг-стратегією позитивного переформулювання ($r = 0,478$; $p \leq 0,01$). Цей результат отримує повне теоретичне підтвердження в межах концепції Б. Фредріксон [23] щодо розширювальної ролі позитивних емоцій та конструктивних когнітивних налаштувань. Здатність особистості здійснювати швидкий та якісний рефреймінг стресових подій, тобто знаходити конструктивні смисли, корисні уроки або нові можливості для самовдосконалення у важких ситуаціях, виступає головним чинником утримання внутрішньої стабільності. Наявність такого зв'язку свідчить, що респонденти, які схильні сприймати життєві проблеми як виклики для особистісного розвитку, мають значно вищі

показники оптимізму, емоційної рівноваженості та суб'єктивного відчуття контролю над власним буттям.

Дана закономірність переконливо дублюється іншим виявленим зв'язком високого рівня значущості - між шкалою задоволеності власним життям (S1) за методикою КОСБ-3 та тією ж стратегією позитивного переформулювання ($r = 0,441$; $p \leq 0,01$). Це підкреслює універсальний характер зазначеного механізму: когнітивна переробка стресу через пошук позитиву безпосередньо зумовлює не лише поточний емоційний фон людини, а й її загальну, раціональну, довгострокову оцінку продуктивності та успішності свого життєвого шляху. Як зазначають у своїх працях О. Савченко та О. Калюк [3], такий раціональний рефреймінг виступає первинним внутрішнім ресурсом когнітивного компонента благополуччя, дозволяючи індивіду утримувати високу самоповагу в умовах тотальної руйнації зовнішнього комфорту.

Додатково шкала психологічного благополуччя за БіБіСі виявила значущі прямі зв'язки зі стратегіями прийняття ($r = 0,363$; $p \leq 0,05$) та активного подолання ($r = 0,337$; $p \leq 0,05$). Психологічний зміст цієї взаємодії розкривається через концепцію життєстійкості Т. М. Титаренко [13], яка стверджує, що процес відновлення особистості в кризі завжди базується на первинному спокійному визнанні реальності та її обмежень (прийняття), що створює плацдарм для подальшого планування та здійснення конкретних, цілеспрямованих дій, спрямованих на зміну ситуації (активне подолання). Математично доведено, що вихідний високий рівень психологічного благополуччя забезпечує особистість необхідною енергією для проактивної адаптації, мінімізуючи прояви безпорадності та поведінкового відходу.

Особливий інтерес викликає аналіз взаємозв'язків домену фізичного здоров'я та благополуччя за БіБіСі, який продемонстрував прямі кореляції з позитивним переформулюванням ($r = 0,358$; $p \leq 0,05$) та пошуком емоційної підтримки ($r = 0,324$; $p \leq 0,05$). Наявність цих зв'язків ілюструє класичні соматичні та психосоматичні регуляторні механізми, описані в працях С. Тейлор

[29]. Здатність індивіда знижувати рівень психологічної напруги через зміну сприйняття проблеми (переформулювання) або через отримання співчуття, розуміння та тепла від найближчого оточення (емоційна підтримка) безпосередньо блокує процеси дистресової соматизації. Це позитивно позначається на вегетативному тонусі, покращує якість сну, знижує рівень повсякденної втоми та підвищує загальну фізичну енергійність респондентів, що узгоджується з положеннями теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [24].

Важливий пласт результатів стосується вивчення соціального капіталу вибірки. Так, субшкала стосунків за БіБіСі виявила значущий прямий зв'язок із копінгом активного подолання ($r = 0,397$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що якісне мікросоціальне середовище, довірливі стосунки та безпечне спілкування виступають для особистості надійним психологічним «тилом», який надає сміливості та сил для здійснення активних дій у зовнішньому світі. Людина, яка відчуває стабільну підтримку, впевненіше приймає рішення та рішучіше змінює обставини на власну користь.

У той же час, шкала задоволеності відносинами з іншими (S3) за методикою КОСБ-3 тісно та високозначуще корелює з пошуком інструментальної підтримки ($r = 0,429$; $p \leq 0,01$). Дана закономірність розкриває прагматичний та дієвий характер соціальних зв'язків у досліджуваній групі. Благополуччя у взаєминах безпосередньо базується на усвідомленні того, що наявні контакти є не просто формальними, а реальними та глибокими, і в разі необхідності індивід завжди може розраховувати на дієву допомогу, матеріальну підтримку або чітку інструментальну пораду від свого оточення.

Цікавим додатком до цього є зворотний зв'язок між задоволеністю відносинами (S3) та використанням гумору як копінг-стратегії ($r = -0,324$; $p \leq 0,05$). У контексті теорії адаптації це може свідчити про те, що в дійсно глибоких, щирих та безпечних міжособистісних взаєминах респонденти рідше потребують використання іронії, сарказму або гумору як захисного механізму, спрямованого на дистанціювання від гострих проблем чи маскуванню власної тривоги.

Наявність реального інструментального та емоційного тилу робить зайвим використання гумористичного маскування внутрішнього болю.

Окремої та пильної уваги в межах нашого дослідження заслуговує статистичний аналіз деструктивних інтрапсихічних тенденцій особистості. Шкала невдоволеності собою та розчарування (S2) за методикою КОСБ-3 виявила значущий обернений зв'язок із копінгом прийняття ($r = -0,402$; $p \leq 0,05$) та прямий зв'язок із копінгом самозвинувачення ($r = 0,357$; $p \leq 0,05$). Ця математична тріада чітко описує дезадаптивне коло саморуйнування. Нездатність особистості інтегрувати реальність такою, якою вона є, відмова від прийняття зовнішніх обмежень кризового часу або власних об'єктивних лімітів (низьке прийняття) провокує стрімке зростання внутрішньої фрустрації, яка спрямовується всередину особистості, викликаючи жорстку самокритику та аутоагресію (самозвинувачення). Цей механізм, детально описаний у працях Л. М. Карамушки, Ю. С. Снігур [21] та В. О. Олефіра [19], фіксується як хронічне розчарування у власних силах, дратівливість та невдоволеність собою, що тотально знижує загальний рівень суб'єктивного благополуччя індивіда.

Також варто відзначити виявлений прямий зв'язок між задоволеністю життям (S1) та використанням релігії як копінгу ($r = 0,359$; $p \leq 0,05$). Звернення до духовних практик або релігійних систем у кризові періоди, як показують праці О. М. Кокуна [16], виступає додатковим когнітивним ресурсом екзистенційного типу, що допомагає респондентам надати вищим сенсам невідконтрольним подіям зовнішнього світу, стабілізуючи тим самим раціональну оцінку успішності свого буття.

Таким чином, результати проведеного кореляційного аналізу повністю та всебічно підтвердили нашу основну дослідницьку гіпотезу. Суб'єктивне благополуччя та копінг-стратегії особистості утворюють єдину, динамічну, взаємозалежну систему психічної саморегуляції індивіда. Адаптивні когнітивні стратегії (насамперед, позитивне переформулювання та прийняття) виступають надійними предикторами високого емоційного та раціонального благополуччя,

тоді як дефіцит внутрішніх ресурсів або відмова від конструктивної переробки стресу неминуче провокують запуск дезадаптивних патернів самозвинувачення та емоційного виснаження особистості.

2.4. Узагальнення результатів дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій особистості дозволило отримати цілісну психологічну картину поточного стану респондентів та експлікувати приховані механізми їхньої адаптації до складних, мінливих умов життєдіяльності. Узагальнюючи та інтегруючи результати, отримані за трьома діагностичними інструментами (BBC-SWB, КОСБ-3 та Brief COPE-26), стає можливим виокремити кілька ключових психологічних вузлів, які визначають специфіку саморегуляції сучасної особистості [1; 4; 13].

Перший фундаментальний аспект стосується виявленої дефіцитарності суб'єктивного благополуччя вибірки. Високий відсоток респондентів із низьким рівнем психологічного комфорту (47,5% за методикою БіБіСі) об'єктивно свідчить про перебування значної частини опитаних у стані тривалого психоемоційного виснаження. Отримані дані знаходять своє теоретичне пояснення в межах концепції С. Хобфолла [24] про втрату ресурсів у стресових ситуаціях. Хронічний макросоціальний дистрес руйнує базове відчуття контролю над власним життям та блокує процеси довгострокового прогнозування майбутнього, що автоматично знижує рівень суб'єктивного щастя індивіда [10].

Проте сфера міжособистісних стосунків, яка в обох використаних методиках виявилася найбільш збереженою та ресурсною (52,5% високого рівня за КОСБ-3), виступає тим життєвим фундаментом, який утримує особистість від повної психологічної деструкції та соціальної дезадаптації. Це емпірично підтверджує раніше висунуту нами теоретичну тезу про соціальний капітал як базовий, первинний ресурс подолання криз, про який писали Л. Карамушка та О. Креденцер [4; 8].

Другий аспект стосується специфіки когнітивної оцінки себе та власного життя. У ході дослідження було зафіксовано специфічний дисонанс: на тлі низького емоційного та соматичного фону (зафіксованого шкалою БіБіСі) респонденти на раціональному рівні намагаються зберігати середню когнітивну оцінку задоволеності своїм життям (90,0% за КОСБ-3). Подібну тенденцію можна пояснити дією захисних механізмів психіки та прагненням особистості до когнітивної раціоналізації свого стану. Як зазначають О. Савченко та О. Калюк [3], індивід свідомо знижує планку власних очікувань та переконує себе в тому, що його поточне життя є цілком нормальним порівняно з більш деструктивними прикладами в соціумі, намагаючись у такий спосіб зберегти залишки самоповаги. Однак високий показник невдоволеності собою (27,5%) чітко вказує на те, що прихований внутрішній конфлікт між реальним станом справ та ідеальними прагненнями залишається гострим та вимагає своєчасного психологічного вирішення [3].

Третій, найбільш значущий для нашого дослідження аспект - це сформований домінуючий копінг-профіль респондентів. Виявлена ієрархія стратегій подолання стресу (де перші місця посіли прийняття, позитивне переформулювання та планування) свідчить про високу психологічну зрілість та конструктивність вибірки в цілому [2; 25]. Респонденти не просто намагаються втекти від наявних проблем через заперечення чи адиктивну поведінку, а прагнуть когнітивно усвідомити ситуацію, інтегрувати важкий досвід у свій життєвий простір та вибудувати покроковий алгоритм дій у межах особистісного контролю. На основі виявлених математичних закономірностей та щільності кореляційних зв'язків за Пірсоном нами було розроблено узагальнену модель взаємодії досліджуваних психологічних конструктів, яку представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Узагальнена модель взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій особистості

Рівень благополуччя	Домінуючі копінг-стратегії	Психологічний наслідок / Вектор адаптації
Високий	Позитивне переформулювання, Активне подолання	Зростання життєстійкості, посилення відчуття самоефективності та оптимізму.
Середній	Прийняття, Планування, Гумор	Стабілізація психоемоційного стану, підтримка повсякденного функціонування.
Низький	Самозвинувачення, Поведінковий відхід	Поглиблення дистресу, когнітивний застій, втрата життєвих смислів.

Кореляційний аналіз математично підтвердив, що стратегія позитивного переформулювання виступає головним когнітивним предиктором як психологічного благополуччя ($r = 0,478$), так і загальної задоволеності життям ($r = 0,441$). Це означає, що якісна зміна сприйняття ситуації (рефреймінг) в сучасних умовах є значно ефективнішою за прямі спроби інструментальної зміни зовнішніх обставин, на які людина часто просто не має безпосереднього впливу.

Водночас виявлений зворотний зв'язок між невдоволеністю собою та прийняттям ($r = -0,402$) чітко вказує на те, що відмова від тверезого визнання реальності блокує процеси адаптації, запускаючи руйнівний механізм самозвинувачення ($r = 0,357$), який додатково вимиває внутрішні емоційні ресурси особистості [2; 3]. Психологічна гнучкість, про яку писала С. Фолкман

[30], вимагає від індивіда саме відмови від аутоагресії на користь свідомого пошуку нових смислових орієнтирів.

Таким чином, отримані емпіричні дані дозволяють стверджувати, що взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій має виражений системний та циклічний характер: вихідний високий рівень благополуччя забезпечує особистість психологічним капіталом для вибору зрілих адаптивних копінгів, а регулярне використання конструктивних когнітивних стратегій (особливо рефреймінгу та прийняття), своєю чергою, повертає ресурси в систему, підвищуючи рівень задоволеності життям особистості в кризовий період [2; 24; 25].

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У другому розділі було реалізовано емпіричний етап дослідження, спрямований на виявлення особливостей взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та копінг-стратегіями особистості. На основі проведеного аналізу результатів діагностичного зрізу ($N=40$) та статистичної обробки даних було зроблено такі висновки:

1. Обґрунтовано вибір діагностичного інструментарію та сформовано репрезентативну вибірку. Дослідження проводилося на вибірці з 40 осіб, яка охоплює різні вікові категорії (від 18 до понад 40 років), що дозволило проаналізувати досліджувані феномени у широкому віковому та соціальному контексті. Застосування принципу методичної тріангуляції (методики BBC-SWB, КОСБ-3 та Brief COPE-26) дозволило забезпечити високу об'єктивність даних, охопивши емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти саморегуляції особистості.

2. Виявлено стан дефіцитарності суб'єктивного благополуччя респондентів. Результати за методикою БіБіСі продемонстрували, що майже половина опитаних (47,5%) має низький рівень загального благополуччя. Найбільш критичним виявився психологічний домен (47,5% низького рівня), що свідчить про переживання тривоги та втрату відчуття контролю над життям. Водночас сфера стосунків була визначена як найбільш ресурсна (17,5% високого рівня), що вказує на компенсаторну роль соціальної підтримки в умовах загального дистресу.

3. Визначено когнітивні особливості оцінки життя. Встановлено, що незважаючи на низький емоційний фон, більшість респондентів (90,0%) на раціональному рівні оцінюють своє життя як середньо задовільне (за КОСБ-3). Це вказує на роботу когнітивних механізмів адаптації та прагнення до раціоналізації власного стану. Проте високий рівень невдоволеності собою у 27,5% осіб свідчить про наявність внутрішнього конфлікту та розчарування в

особистісних досягненнях, що прямо впливає на вибір способів подолання труднощів.

4. Ідентифіковано домінуючий адаптивний копінг-профіль особистості. Встановлено, що в ієрархії стратегій подолання стресу провідні місця посідають конструктивні механізми: Прийняття ($M = 3,59$), Позитивне переформулювання ($M = 3,44$) та Планування ($M = 3,40$). Це свідчить про зрілість особистості та її здатність використовувати когнітивні ресурси для осмислення кризових подій. Деструктивні копінги (заперечення, використання субстанцій) є найменш вживаними, що є позитивною прогностичною ознакою збереження ментального здоров'я.

5. Статистично підтверджено гіпотезу про взаємозв'язок благополуччя та копінг-стратегій. За допомогою кореляційного аналізу (r -Пірсона) встановлено, що позитивне переформулювання є головним предиктором психологічного благополуччя ($r = 0,478$; $p \leq 0,01$) та задоволеності життям ($r = 0,441$; $p \leq 0,01$). Здатність знаходити позитивні смисли безпосередньо підвищує рівень щастя. Прийняття виступає стабілізуючим фактором, що знижує рівень невдоволеності собою ($r = -0,402$; $p \leq 0,05$). Задоволеність відносинами стимулює активність особистості та пошук інструментальної підтримки ($r = 0,429$; $p \leq 0,01$). Низький рівень благополуччя провокує розвиток стратегій самозвинувачення ($r = 0,357$; $p \leq 0,05$), що створює дезадаптивне коло дистресу та самокритики.

6. Обґрунтовано необхідність цілеспрямованого розвитку адаптивних ресурсів. Емпірично доведено, що суб'єктивне благополуччя та копінг-стратегії особистості утворюють єдину динамічну систему: високе благополуччя надає ресурс для копіngu, а адаптивний копінг зміцнює благополуччя. Отримані дані виступають надійною базою для побудови прикладних Well-being програм та превентивних психосоціальних інтервенцій.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній бакалаврській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження актуальної науково-прикладної проблеми сучасної психології - взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій особистості. Результати проведеного аналізу дозволили повністю досягти поставленої мети та вирішити визначені завдання, що дає підстави для формулювання таких підсумкових висновків:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що суб'єктивне благополуччя є складним інтегральним психологічним конструктом, який відображає раціональну оцінку людиною якості свого життя, а також баланс її емоційних переживань. Встановлено динамічну єдність гедоністичного підходу, орієнтованого на максимізацію задоволення й емоційний комфорт, та евдемоністичного напрямку, який пов'язує благополуччя з реалізацією особистісного потенціалу, наявністю життєвих цілей, автономією та життєстійкістю. В українському соціокультурному контексті цей феномен виступає провідним внутрішнім адаптаційним ресурсом, який забезпечує збереження ментального здоров'я індивіда в умовах тривалих суспільних криз.

2. Обґрунтовано сутність копінг-поведінки як системи свідомих, цілеспрямованих когнітивних та поведінкових зусиль особистості, які застосовуються для управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що випробовують або перевищують власні ресурси людини. Доведено, що на відміну від несвідомих механізмів психологічного захисту, копінг-стратегії передбачають активний раціональний аналіз стресової ситуації та свідомий пошук конструктивних шляхів її подолання. Функціональний розподіл копінгів дозволяє виокремити проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані патерни та стратегії уникання, вибір яких зумовлюється як особистісними когнітивними чинниками, так і наявністю середовищної підтримки.

3. Емпіричне дослідження, реалізоване на вибірці з 40 осіб за допомогою методологічного принципу методичної тріангуляції (методики BBC-SWB, КОСБ-3 та Brief COPE-26), дозволило зафіксувати напружену картину психоемоційного стану респондентів. Майже половина опитаних (47,5%) продемонструвала низький рівень загального та психологічного благополуччя, що свідчить про переживання фонові тривоги та втрату суб'єктивного контролю над подіями в умовах війни. Виявлено специфічний дисонанс: на тлі емоційного та соматичного виснаження респонденти на раціональному рівні намагаються утримувати середню оцінку задоволеності своїм життям (90,0%), свідомо знижуючи планку особистісних очікувань. Найбільш стійким та збереженим ресурсом для вибірки виявилася сфера міжособистісних взаємин, яка виконує важливу буферну та компенсаторну роль.

4. Ідентифіковано домінуючий копінг-профіль досліджуваної групи, в якому перші позиції посіли виключно адаптивні стратегії: прийняття ($M=3,59$), позитивне переформулювання ($M=3,44$) та планування ($M=3,40$). Це свідчить про високу психологічну зрілість респондентів та їхнє прагнення мобілізувати когнітивний ресурс для осмислення кризових подій. Деструктивні форми подолання (заперечення, вживання субстанцій) мають мінімальну частоту вживання. Водночас зафіксовано високу популярність стратегії самозвинувачення ($M=2,85$), що вказує на схильність частини учасників до інтерналізації агресії, яка провокує виникнення внутрішньої напруги та поглиблює невдоволеність собою.

5. Математико-статистичний аналіз за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона повністю підтвердив головну дослідницьку гіпотезу. Встановлено, що когнітивна стратегія позитивного переформулювання виступає найпотужнішим прямим предиктором як психологічного благополуччя ($r=0,478$), так і загальної задоволеності життям ($r=0,441$), підтверджуючи високу ефективність раціонального рефреймінгу подій під час кризи. Натомість виявлено дезадаптивне замкнене коло: низький рівень прийняття обставин

обернено корелює з невдоволеністю собою ($r=-0,402$) та прямо зумовлює запуск патернів самозвинувачення ($r=0,357$), що призводить до хронічної психоемоційної фрустрації особистості.

6. На основі отриманих результатів обґрунтовано узагальнену модель взаємодії досліджуваних психологічних конструктів та доведено, що зв'язок між суб'єктивним благополуччям та копінг-стратегіями має виражений системний та циклічний характер. Вихідний високий рівень внутрішнього комфорту забезпечує особистість психологічним капіталом для вибору зрілих адаптивних копінгів, а регулярне використання конструктивної когнітивної переробки стресу (насамперед прийняття та рефреймінгу), своєю чергою, повертає ресурси в систему, підвищуючи рівень життєстійкості та самоефективності людини.

7. Практична значущість бакалаврської роботи полягає в тому, що її емпіричні висновки та розроблений методичний комплекс виступають надійною базою для практичних психологів, фахівців із соціальної роботи та спеціалістів з управління персоналом. Отримані дані можуть бути безпосередньо використані при створенні та впровадженні прикладних Well-being програм, превентивних психосоціальних інтервенцій та тренінгів зі стрес-менеджменту, спрямованих на підтримку ментального здоров'я та підвищення життєстійкості громадян у кризові періоди суспільного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. Vol. 12. P. 191–227.
3. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101.
4. Карамушка Л. М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. За заг. ред. Л.М. Карамушки. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
5. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. Вип. 3. С. 48–55.
6. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
7. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 2. С. 85–93.
8. Креденцер О. В. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Вип. 29 (2-3). С. 52–64.

9. Методичні рекомендації до виконання та захисту кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти на першому (бакалаврському) рівні / уклад. Л. А. Колесніченко, О. В. Савченко. К.: КНЕУ, 2022. 46 с.
10. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 155–167.
11. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник. К.: Науковий світ, 2007. 27 с.
12. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Психологічний часопис (Psychological journal)*. 2018. № 7. С. 23 – 42.
13. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. К.: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
14. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. С.: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 271 с.
15. Каргіна, Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / Наталія Вікторівна Каргіна; наук. кер. М. Й. Казанжи; Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 269 с.
16. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
17. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник С. Д. Максименка, К. С. Максименка, Г. В. Савченко, В. В. Клименка, Ю. Б. Ірхіна, М. В. Папуча, Д. О. Мошарова. За заг. ред. С. Д. Максименка. К.: Людмила, 2025, 456 с.
18. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми. К. Ніка-Центр, 2017. 188 с.

19. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 47. С. 168–172.
20. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 17, Вип. 5. С. 124–133.
21. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 55 (1). С. 23–30.
22. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction / S. Oishi, E. Diener, R. E. Lucas. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2016.
23. Fredrickson B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*. 2004. Vol. 359, No. 1449. P. 1367–1377.
24. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. 2011. P. 127–147.
25. Folkman S. Stress: appraisal and coping. *Encyclopedia of behavioral medicine*. Cham: Springer International Publishing, 2020. P. 2177–2179.
26. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
27. K. D. Vohs, R. F. Baumeister *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York : Guilford Publications, 2016.
28. M. E. Seligman, P. Flourish *A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, 2011.
29. Taylor S. E. *Health Psychology*. 10th ed. New York : McGraw-Hill Education, 2018. 432 p.

30. Folkman S. Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*. 1997. Vol. 45, No. 8. P. 1207–1221.

ДОДАТКИ

Додаток А

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, наведені твердження, які стосуються різних аспектів вашого повсякденного життя та внутрішнього стану протягом останніх двох тижнів. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому досвіду, використовуючи шкалу від 1 до 5, де: 1 - абсолютно ні / ніколи; 2 - скоріше ні / рідко; 3 - нейтрально / час від часу; 4 - скоріше так / часто; 5 - абсолютно так / завжди.

Текст опитувальника:

1. Чи відчуваєте ви, що здатні справлятися зі своїми щоденними обов'язками?
2. Чи задоволені ви своєю здатністю приймати самостійні рішення?
3. Чи відчуваєте ви себе щасливою людиною більшу частину часу?
4. Чи дивитесь ви у майбутнє з оптимізмом та надією?
5. Чи відчуваєте ви, що ваше життя має чітку мету та сенс?
6. Чи задоволені ви рівнем контролю, який маєте над власним життям?
7. Чи відчуваєте ви внутрішній спокій та гармонію?
8. Чи задоволені ви тим, як ви оцінюєте власні досягнення?
9. Чи оцінюєте ви свій загальний рівень повсякденної енергійності як високий?
10. Чи задоволені ви якістю та тривалістю свого нічного сну?

11. Чи відчуваєте ви себе фізично здоровим і здатним до активних дій?
12. Чи задоволені ви станом свого соматичного здоров'я останнім часом?
13. Чи відчуваєте ви хронічну втоми або виснаження протягом дня?
14. Чи задоволені ви своєю здатністю розслабитися та відпочивати?
15. Чи приносить вам задоволення ваша повсякденна фізична активність?
16. Чи відчуваєте ви, що маєте достатньо фізичних сил для подолання труднощів?
17. Чи задоволені ви якістю своїх взаємин із близькими людьми?
18. Чи відчуваєте ви, що вас цінують і поважають у вашому оточенні?
19. Чи задоволені ви рівнем спілкування та підтримки з боку друзів?
20. Чи відчуваєте ви себе самотнім або ізольованим від суспільства?
21. Чи можете ви розраховувати на допомогу близьких у скрутну хвилину?
22. Чи задоволені ви своїм особистим та сімейним життям?
23. Чи відчуваєте ви щирість та теплоту під час контактів з іншими людьми?
24. Чи задоволені ви тим, як складаються ваші стосунки з колегами або одногрупниками?

Ключ для обробки даних:

- Субшкала Психологічне благополуччя: питання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
- Субшкала Фізичне здоров'я та благополуччя: питання 9, 10, 11, 12, 13 (обернене), 14, 15, 16.
- Субшкала Стосунки: питання 17, 18, 19, 20 (обернене), 21, 22, 23, 24.

Додаток Б**Опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»**

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень, які відображають раціональну оцінку людиною різних сфер свого буття. Оцініть рівень своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 до 4, де: 1 - повністю не згоден; 2 - скоріше не згоден; 3 - скоріше згоден; 4 - повністю згоден.

Текст опитувальника:

1. Мій поточний життєвий шлях загалом відповідає моїм раннім планам та уявленням.
2. Я часто відчуваю внутрішнє розчарування через те, як складаються мої справи.
3. Мої стосунки з оточуючими людьми є глибокими, щирими та взаємовигідними.
4. Якщо б я міг прожити життя заново, я б майже нічого не змінював у ньому.
5. Останнім часом я дедалі частіше відчуваю невдоволеність собою та своїми діями.
6. Я повністю задоволений тим, як мене сприймають та оцінюють інші люди.
7. Обставини мого теперішнього життя є цілком сприятливими для мого розвитку.
8. Мене часто дратують власні помилки та нездатність досягти поставлених цілей.

9. У моєму житті є люди, з якими я можу поділитися будь-якими переживаннями.
10. Я вважаю, що досяг у житті того, чого дійсно прагнув на даному етапі.
11. Я відчуваю хронічну напругу через невідповідність моїх бажань моїм реальним можливостям.
12. Соціальне оточення, в якому я перебуваю, повністю задовольняє мою потребу в спілкуванні.

Ключ для обробки даних:

- Шкала S1 (Задоволеність власним життям): питання 1, 4, 7, 10.
- Шкала S2 (Невдоволеність собою та розчарування): питання 2, 5, 8, 11.
- Шкала S3 (Задоволеність відносинами з іншими): питання 3, 6, 9, 12.

Додаток В**Коротка шкала подолання (Brief COPE-26)**

Інструкція: Згадайте, будь ласка, як ви зазвичай поведетеся, коли стикаєтеся зі значними труднощами, кризами або стресовими подіями у своєму житті. Оцініть частоту використання кожної з наведених дій за шкалою від 1 до 4, де: 1 - ніколи так не роблю; 2 - роблю так інколи; 3 - роблю так відносно часто; 4 - роблю так постійно.

Текст опитувальника:

1. Я зосереджую свої зусилля на тому, щоб зробити конкретні кроки для зміни ситуації.
2. Я намагаюсь розробити стратегію або покроковий план дій щодо того, що потрібно робити.
3. Я намагаюся подивитися на проблему з іншого боку, щоб побачити її у більш позитивному світлі.
4. Я вчуся жити з цією реальністю і приймаю обставини такими, якими вони є.
5. Я намагаюся знайти щось смішне у тому, що відбувається, або жартую з цього приводу.
6. Я обговорюю свої почуття з кимось, щоб отримати розуміння та емоційну підтримку.
7. Я звертаюся до інших людей за порадою або конкретною інструментальною допомогою.
8. Я критикую та звинувачую себе за те, що сталося або за свою реакцію на подію.

9. Я виражаю свої негативні емоції, дозволяю собі виплакати або виговоритися.
10. Я кажу собі, що те, що відбувається, не є реальним, або вдаю, ніби нічого не сталося.
11. Я відмовляюся від будь-яких подальших спроб боротися з цією проблемою.
12. Я використовую алкоголь, заспокійливі засоби або інші речовини, щоб почуватися краще.
13. Я шукаю розради у релігійних практиках, молитві або духовних переконаннях.
14. Я починаю діяти рішуче, щоб усунути джерело стресу або мінімізувати його вплив.
15. Я ретельно обдумую, які саме кроки будуть найбільш ефективними в цих обставинах.
16. Я намагаюся знайти у складній події щось корисне для свого особистісного досвіду.
17. Я змиряюся з ситуацією, оскільки розумію, що не можу безпосередньо вплинути на неї.
18. Я намагаюся з гумором ставитися до неприємностей, щоб знизити рівень напруги.
19. Я шукаю співчуття, тепла та психологічного затишку у спілкуванні з близькими.
20. Я прошу людей, які мали схожий досвід, підказати мені правильне рішення.

- 21.Я аналізую власну поведінку і вважаю себе головним винуватцем виникнення труднощів.
- 22.Я відкрито демонструю свій гнів, роздратування чи сум через виникнення перешкод.
- 23.Я намагаюся повністю ігнорувати проблему, сподіваючись, що вона вирішиться сама собою.
- 24.Я зменшую свої зусилля, спрямовані на досягнення мети, оскільки вважаю їх марними.
- 25.Я намагаюся забути або зняти стрес за допомогою вживання певних речовин чи алкоголю.
- 26.Я звертаюся до вищих сил або релігії з проханням надати мені сил вистояти.

Ключ для обробки даних (13 копінг-стратегій, по 2 питання на кожну):

- Активне подолання: 1, 14.
- Планування: 2, 15.
- Позитивне переформулювання: 3, 16.
- Прийняття: 4, 17.
- Гумор: 5, 18.
- Емоційна підтримка: 6, 19.
- Інструментальна підтримка: 7, 20.
- Самозвинувачення: 8, 21.
- Вираження почуттів: 9, 22.

- Заперечення: 10, 23.
- Поведінковий відхід: 11, 24.
- Використання субстанцій: 12, 25.
- Релігія: 13, 26.