

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу як
предиктори психологічного благополуччя
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-124м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ТКАЛІЧ В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
 (повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
 Кафедра «Психологія»
 Ступінь вищої освіти магістр
 Спеціальність 053 Психологія
 (код і найменування)
 Освітня програма (спеціалізація) Психологія
 (назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ТКАЛІЧ Вікторія Олегівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу як предиктори психологічного благополуччя.

керівник проєкту (роботи) канд. філос. наук, доцент Гайворонська Таїсія

Олексіївна, _____

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 18 грудня 2025 року _____

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 68 сторінок, 50 джерел, 9 рисунків, 16 таблиць, 4 додатки.

розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми вивчення конструктивних та деструктивних копінг-стратегій; проведено емпіричне дослідження; виконано аналіз результатів дослідження; розроблено практичні рекомендації.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
 Рис. 1.1. Підходи до розуміння психологічного благополуччя, Рис. 1.2. Компоненти психологічного благополуччя за К.Ріфф, Рис. 1.3. Класифікація копінг-стратегій (R. Lazarus та S. Folkman), Рис. 1.4. Класифікація копінг-стратегій (Endler & Parker), Рис. 2.1. Етапи проведення емпіричного дослідження, Рис. 2.2. Частотний розподіл за показником віку (%); Рис. 2.3. Частотний розподіл за показником статі (%), Рис. 2.4. Частотний розподіл за

показником освітнього рівня (%), Рис. 3.1. Взаємозв'язок компонентів психологічного благополуччя з використанням різних стратегій подолання стресу (статистично-значущі). Таблиця 2.1. Вікова структура вибірки, Таблиця 2.2. Гендерна структура вибірки, Таблиця 2.3. Освітня структура вибірки, Таблиця 3.1. Описовий аналіз показників психологічного благополуччя, Таблиця 3.2. Описовий аналіз показників копінг-стратегій, Таблиця 3.3. Описовий аналіз показників оцінки якості життя, Таблиця 3.4. Результати кореляційного аналізу, Таблиця 3.5. Множинна лінійна регресія психологічного благополуччя на конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект (роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проект (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проекту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проекту(роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	

14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	25.12.2025	

Студент(ка) _____
(підпис)

Вікторія ТКАЛІЧ
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 68 с., 16 табл., 9 рис., 51 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження – психологічні механізми подолання стресу та їх вплив на рівень психологічного благополуччя.

Предмет дослідження – конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу як предиктори психологічного благополуччя.

Мета дослідження – визначити роль конструктивних та деструктивних стратегій подолання стресу як предикторів психологічного благополуччя.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення; емпіричні методи – анкетування; психодіагностичні методики; статистичні – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу даних.

Дослідження доповнює та розширює уявлення про взаємозв'язок між конструктивними та деструктивними стратегіями подолання стресу та психологічним благополуччям особистості. Емпіричні результати доповнюють наявні наукові дані щодо ролі автономії, самосприйняття та особистісного зростання у виборі адаптивних стратегій подолання стресу, а також конкретизують значення окремих копінг-ресурсів у підтриманні психологічної стійкості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці та роботі з профілактики стресових розладів; результати дослідження також можуть бути використані фахівцями у тренінгових програмах, освітніх курсах з емоційної компетентності, а також у розробці психоосвітніх матеріалів для більш широкої аудиторії.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ,
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ТА ДЕСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ПРЕДИКТОРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	10
1.1 Концептуальні підходи до визначення психологічного благополуччя	10
1.2 Стратегії подолання стресу: поняття та класифікація	15
1.3 Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку стратегій подолання стресу як предикторів психологічного благополуччя	19
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ТА ДЕСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ПРЕДИКТОРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	25
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	25
2.2. Обґрунтування методологічного інструментарію дослідження	29
Висновки до розділу 2	32
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ТА ДЕСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ПРЕДИКТОРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	33
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	33
3.2. Практичні рекомендації щодо використання конструктивних стратегій подолання стресу для покращення психологічного благополуччя	47
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема психологічного благополуччя набуває особливої ваги в умовах сучасних соціальних, економічних та воєнних викликів, що актуалізують необхідність дослідження ефективних способів адаптації до стресу. Психологічне благополуччя у сучасній науковій літературі розглядається як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, який охоплює когнітивні, емоційні та смислові компоненти життєдіяльності та визначає здатність індивіда зберігати стійкість та суб'єктність у різних життєвих обставинах.

Одним із ключових чинників, що впливають на рівень психологічного благополуччя, виступають застосовувані індивідом стратегії подолання стресу (копінг-стратегії), які визначають характер реагування на стресор і якість подальшої адаптації. У сучасних емпіричних дослідженнях послідовно доводиться, що конструктивні стратегії копінгу сприяють збереженню психічної рівноваги та підвищенню задоволеності життям, тоді як деструктивні форми уникання та емоційної дисрегуляції пов'язуються зі зниженням показників благополуччя, розвитком тривожних і депресивних проявів тощо. Тому у даному контексті дослідження ролі конструктивних і деструктивних копінг-стратегій як предикторів психологічного благополуччя є не лише теоретично значущим, а й має безпосередню практичну цінність для системи психологічної допомоги, профілактики дистресу та загалом розвитку стресостійкості.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичну основу вивчення психологічного благополуччя становить багатовимірна модель К. Ріфф, яка інтегрує евдемоністичний підхід до благополуччя і виокремлює шість його ключових компонентів; додатково використовуються положення гедоністичного підходу до благополуччя (Е. Дінер), що розглядає суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям та емоційний баланс як важливі критерії

життєвої якості. Теоретичні засади аналізу копінг-стратегій спираються на транзакційну модель Р. Лазаруса і С. Фолкмана, яка визначає копінг як процес взаємодії особистості та стресора, що опосередковується когнітивною оцінкою ситуації та доступними ресурсами. Також враховано диспозиційну модель Н. Ендлера і Дж. Паркера, що виокремлює стійкі стилі подолання – проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникаючий. Вивчення копінг-поведінки доповнюється сучасними підходами позитивної психології (М. Селігман) та концепціями психологічної стійкості, які підкреслюють роль особистісних ресурсів у адаптації до стресу.

Мета дослідження – визначити роль конструктивних та деструктивних стратегій подолання стресу як предикторів психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження – психологічні механізми подолання стресу та їх вплив на рівень психологічного благополуччя.

Предмет дослідження – конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу як предиктори психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

- 1) Теоретично проаналізувати підходи до розуміння психологічного благополуччя та стратегій подолання стресу.
- 2) Емпірично дослідити зв'язок конструктивних та деструктивних стратегій подолання стресу з рівнем психологічного благополуччя.
- 3) Розробити практичні рекомендації щодо використання конструктивних стратегій подолання стресу для покращення психологічного благополуччя.

Методи дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Емпіричні методи: метод анкетування; психодіагностичні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; опитувальник копінг-стратегій Brief COPE-26 Coping Scale (в українській адаптації Н. Алексіної); шкала оцінки якості життя Е. Дінера.

Методи математичної та статистичної обробки даних: описовий аналіз, кореляційний аналіз; регресійний аналіз (множинна регресія).

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукового розуміння взаємозв'язку між конструктивними та деструктивними стратегіями подолання стресу та психологічним благополуччям особистості. У дослідженні було інтегровано провідні теоретичні підходи до аналізу копінг-поведінки (транзакційна модель Р. Лазаруса і С. Фолкмана; диспозиційна модель Н. Ендлера і Дж. Паркера) із багатовимірною концепцією психологічного благополуччя К. Ріфф, що дало змогу концептуально обґрунтувати механізми впливу копінг-стратегій на структурні компоненти благополуччя. Емпіричні результати доповнюють наявні наукові дані щодо ролі автономії, самосприйняття та особистісного зростання у виборі адаптивних стратегій подолання стресу, а також конкретизують значення окремих копінг-ресурсів у підтриманні психологічної стійкості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці та роботі з профілактики стресових розладів. На основі емпіричних даних були розроблені комплексні практичні рекомендації, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій; використання цих рекомендацій дозволяє підвищити рівень психологічного благополуччя, зміцнити здатність до саморегуляції та стресостійкості. Результати дослідження можуть бути використані фахівцями у тренінгових програмах, освітніх курсах з емоційної компетентності, а також у розробці психоосвітніх матеріалів для більш широкої аудиторії.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки магістерської роботи були представлені у вигляді тез на конференції:

1) Ткаліч В. О., Гайворонська Т. О. Стратегії подолання стресу як чинники формування психологічного благополуччя особистості. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 15 жовтня 2025

p.) / редкол.: В. Л. Погребна, Н. В. Островська, Т. О. Серга, С. С. Щербина, В. О. Коваль та ін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025, С. 472–474.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ТА ДЕСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ПРЕДИКТОРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Концептуальні підходи до визначення психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя посідає центральне місце у сучасній психологічній науці та розглядається як одна з ключових категорій, що визначає якість людського життя; водночас його концептуалізація й досі залишається багатовимірною, неоднозначною та предметом наукових дискусій. У різних теоретичних парадигмах воно трактується по-різному: як суб'єктивне переживання задоволеності власним існуванням, як внутрішній досвід гармонійності, осмисленості та цілеспрямованості, а також як процес розкриття й реалізації індивідуального потенціалу особистості. Попри різноманіття трактувань, більшість дослідників наголошують, що психологічне благополуччя не може бути зведене лише до відсутності дистресу чи психопатологічних проявів, а його сутність значно ширша і охоплює позитивне функціонування, інтеграцію особистісних структур, автономність, здатність до саморозвитку та підтримання внутрішньої рівноваги [18]. Таким чином, феномен психологічного благополуччя поєднує когнітивні оцінки, емоційні реакції та екзистенційні сенси, що дозволяє розглядати його як інтегральний показник якості життя особистості.

У психологічному дискурсі традиційно окреслюють два фундаментальні підходи до осмислення цього явища – гедоністичний, що репрезентований у понятті суб'єктивного благополуччя (від грец. *hedone* – задоволення), та евдемоністичний, який розгортається у категорії психологічного благополуччя (від грец. *eudaimonia* – блаженство, щастя) [18].

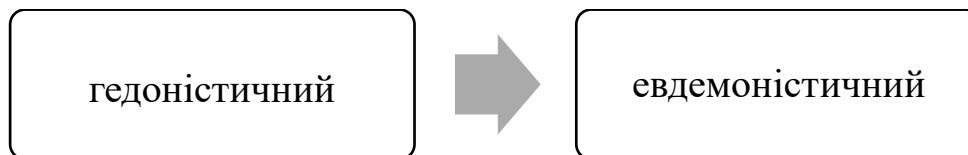


Рис. 1.1. Підходи до розуміння психологічного благополуччя [18]

Гедоністичний підхід бере свій початок ще в античній етичній традиції, зокрема у працях Епікура, і в сучасній психології реалізується через концепт суб'єктивного благополуччя, що включає такі параметри, як наявність позитивного афекту, низька інтенсивність негативних емоційних станів та загальна задоволеність життям. У межах цього підходу психологічне благополуччя розглядається як «суб'єктивний стан задоволеності й щастя у різних сферах життєдіяльності» [18]. Представники гедоністичної традиції, серед яких Д. Канеман, Н. Бредберн та Е. Дінер, загалом описують благополуччя переважно в термінах задоволеності чи незадоволеності життям [16].

Водночас у межах сучасних досліджень важливе місце займає евдемоністичний підхід, що має глибинні філософські витоки у вченні Арістотеля, який розглядав евдемонію як найвищу форму людського існування, яка реалізується через розкриття внутрішнього потенціалу, досягнення зрілості та набуття смислу буття. Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя постає не як пасивне задоволення потреб, а як активний процес самореалізації та зростання. Прихильники даного напрямку (Р. Райан, Е. Десі, К. Ріфф, А. Уотерман) підкреслюють, що критерієм благополуччя є не лише емоційний комфорт, а й здатність індивіда реалізовувати власні цінності, розвиватися та будувати осмислене життя. Так, у межах теорії самодетермінації Р. Райан і Е. Десі визначили три базові психологічні потреби – автономію, компетентність і зв'язок з іншими людьми, задоволення яких є підґрунтям особистісного благополуччя. К. Ріфф у своїй моделі психологічного благополуччя, також

наголошувала на цінності особистісного розвитку й автентичності як фундаментальних вимірів цього феномену [43].

Сучасні дослідження свідчать, однак, що гедоністичний та евдемоністичний підходи не варто розглядати як взаємовиключні. Навпаки, їх поєднання дозволяє сформувати більш комплексне уявлення про феномен благополуччя. Емоційний компонент не заперечує необхідності реалізації потенціалу, а відчуття смислу здатне посилювати позитивний афект навіть попри наявність життєвих труднощів, тому ряд дослідників обґрунтовують доцільність інтегративного підходу, у межах якого задоволення, осмисленість, автентичність і соціальна залученість розглядаються як взаємопов'язані складові психологічного благополуччя [41].

Перехід від вузько гедоністичного трактування до ширшої евдемоністичної парадигми відкрив нові можливості для формування моделей психологічного благополуччя, які враховують не лише емоційний вимір, але й екзистенційний, соціальний та розвивальний аспекти. У цьому контексті особливої значущості набула концепція К. Ріфф, що стала одним із найвпливовіших підходів у сучасній психології. Запропонована нею модель поєднала філософські уявлення про «добре життя» з емпіричними дослідженнями позитивного функціонування особистості та визначила психологічне благополуччя як стан позитивного розвитку, що виходить за межі афективної задоволеності. Зокрема, К. Ріфф наголошувала, що «індивід може не завжди переживати щастя у безпосередньому емоційному сенсі, але при цьому відчувати благополуччя завдяки реалізації власних цінностей, прагненню до розвитку та підтриманню конструктивних взаємин із соціальним оточенням» [43]. Вона інтегрувала до своєї моделі ідеї гуманістичної психології (К. Роджерса, А. Маслоу), теорії розвитку особистості (Е. Еріксона) та екзистенційної традиції, завдяки чому її концепція стала мостом між філософським та емпіричним вимірами дослідження благополуччя.

На відміну від гедоністичної центрованості на задоволеності життям, К. Ріфф запропонувала багатовимірну модель, що охоплює автономію, життєву

мету, компетентність, самоприйняття, особистісне зростання та наявність близьких стосунків з іншими людьми. Її концепція стала альтернативою обмеженому розумінню благополуччя лише як стану суб'єктивного задоволення. К. Ріфф зазначала, що «оцінка благополуччя має включати такі аспекти, як наявність життєвих смислів, здатність до розвитку, автентичність, якість міжособистісних зв'язків та узгодженість власних цілей із цінностями» [43], саме тому одним з основних внесків дослідниці було утвердження уявлення про благополуччя як про динамічний процес, що формується в контексті адаптації та самореалізації. Психологічне благополуччя, за її концепцією, передбачає не лише переживання позитивних емоцій, а й здатність до подолання труднощів, формування стабільної ідентичності, розвитку ресурсів та відкритості до нового досвіду. Водночас воно визначається не лише внутрішніми чинниками, але й соціальними умовами, у яких індивід реалізує себе [43].

У сучасній психологічній науці концептуалізація психологічного благополуччя здебільшого здійснюється через аналіз його внутрішньої структури, що представлена у вигляді окремих, проте взаємопов'язаних компонентів. Однією з найбільш ґрунтовно розроблених і водночас найвпливовіших у дослідницькій практиці є багатовимірна модель психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф. Дана модель базується на синтезі ідей гуманістичної та екзистенційної психології, а також на результатах емпіричних пошуків у сфері позитивного функціонування особистості.

Автор визначила шість фундаментальних складових, які інтегрують як внутрішні характеристики особистості, так і особливості її взаємодії з оточенням: самоприйняття, позитивні міжособистісні відносини, автономія, управління середовищем, цілеспрямованість у житті та особистісне зростання. Кожен із цих компонентів виконує специфічну функцію у підтриманні психологічної рівноваги та сприяє розкриттю потенціалу людини [43].

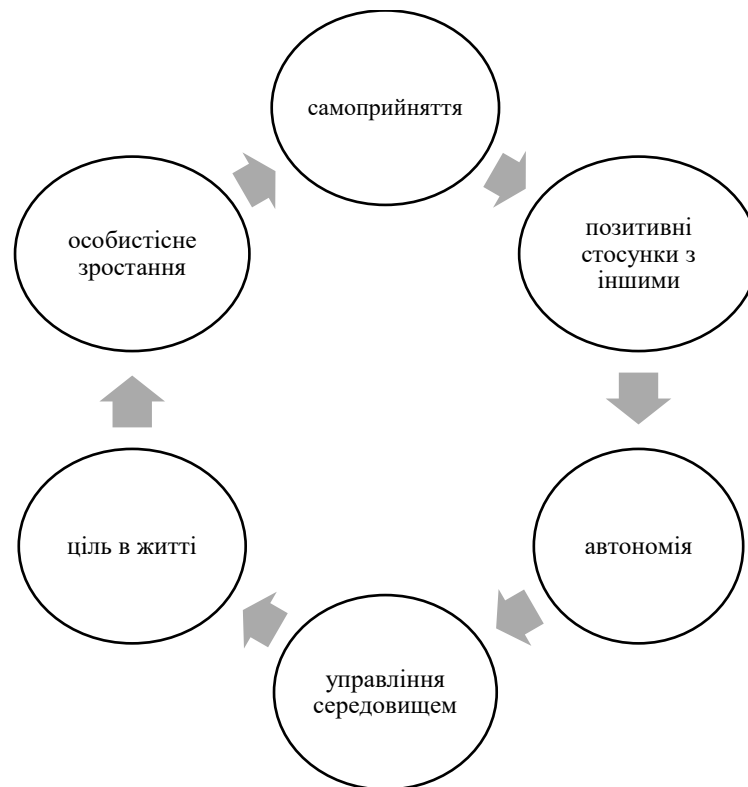


Рис. 1.2. Компоненти психологічного благополуччя за К.Ріфф [33]

У структурі психологічного благополуччя особливе місце посідає автономія, яка розглядається не лише як здатність особистості до незалежності від зовнішніх впливів, але й як уміння формувати власні норми та критерії поведінки, спираючись на внутрішні цінності та переконання. Автономна особа характеризується здатністю приймати рішення відповідно до власних життєвих пріоритетів, демонструючи стабільність, послідовність і внутрішню узгодженість у своїх діях. Наявність цього компонента забезпечує можливість збереження індивідуальності навіть у соціально напружених ситуаціях, які супроводжуються значним тиском з боку оточення. Зниження автономії, як показують емпіричні дослідження, виявляється у схильності до конформістських форм поведінки, залежності від зовнішніх оцінок і думок та загалом асоціюється зі зниженим рівнем психологічного благополуччя. Таким чином, автономія може розглядатися як провідний регулятор внутрішньої свободи особистості, що забезпечує умови для її самовизначення у суспільстві [33].

Не менш вагомим компонентом є компетентність, що включає вміння адекватно оцінювати власні ресурси, ефективно застосовувати їх для досягнення поставлених цілей, а також створювати оптимальні умови для реалізації особистісного потенціалу. Концепт компетентності тісно корелює з положеннями теорії самодетермінації Р. Десі та Е. Райана, де він визначається як базова психологічна потреба, задоволення якої формує відчуття ефективності, результативності та контрольованості життя [18]. Особистість, яка усвідомлює власну компетентність, відзначається впевненістю у власних силах, здатністю мобілізувати внутрішні ресурси в критичних ситуаціях, що значно підвищує адаптивний потенціал і сприяє стійкості до стресових впливів. Водночас дефіцит цього компонента проявляється у відчутті безпорадності, втрати контролю над життєвими обставинами та зниженні задоволеності життям.

Наступним суттєвим елементом виступає особистісне зростання, яке К. Ріфф визначає, як «безперервний процес розкриття можливостей індивіда, його здатність до навчання, готовність до змін і відкритість новому досвіду». Даний компонент концептуально співвідноситься з гуманістичною традицією, зокрема з поняттям самоактуалізації А. Маслоу, що відображає прагнення особистості до реалізації власного потенціалу. Дослідження засвідчують, що орієнтація на особистісний розвиток асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, оскільки відчуття розвитку власної особистості підвищує впевненість у майбутньому, підтримує мотивацію та формує внутрішню цілісність [8]. Відсутність можливостей для особистісного зростання, навпаки, призводить до переживання стагнації, зниження життєвої енергії та втрати сенсу діяльності.

Значущим компонентом є позитивні (близькі) стосунки з іншими людьми, які становлять основу соціальної підтримки та забезпечують можливість обміну емоціями, досвідом і ресурсами. Наявність довірливих та стабільних взаємин, побудованих на взаємоповазі та емпатії, сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття щастя й задоволеності життям. У науковій літературі підкреслюється,

що якість соціальних зв'язків є одним із ключових чинників психічного здоров'я та психологічного благополуччя [18]. Дефіцит позитивних міжособистісних відносин часто супроводжується емоційною ізоляцією, почуттям самотності та внутрішнім відчуженням, що істотно підриває психічне функціонування, а отже, соціальні зв'язки виконують роль буфера, який пом'якшує негативний вплив стресових ситуацій та підтримує особистісну стійкість.

Мета в житті є ще одним системоутворювальним компонентом психологічного благополуччя, що забезпечує інтеграцію життєвого досвіду, формування смислової цілісності та внутрішньої узгодженості особистісних дій; усвідомлення життєвої мети створює основу для довгострокової мотивації, підвищує здатність особистості долати труднощі та формує відчуття перспективи. Наявність чітко визначених цілей виступає потужним чинником психологічної стійкості, тоді як відсутність життєвих орієнтирів асоціюється з втратою сенсу та внутрішньою дезорганізацією [43].

Завершальним, але не менш важливим компонентом є самоприйняття, що визначається як здатність індивіда приймати себе з усіма сильними й слабкими сторонами, визнавати власні досягнення та обмеження, зберігаючи при цьому почуття внутрішньої гідності, що загалом сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, що є необхідною умовою для підтримки стабільної самооцінки та благополуччя особистості [43].

Узагальнюючи, можна констатувати, що всі вище описані компоненти психологічного благополуччя, виокремлені К. Ріфф, утворюють цілісну систему, де кожен структурний елемент виконує власні функції, але водночас інтегрується в єдине утворення.

1.2. Стратегії подолання: поняття та класифікація

Проблема дослідження механізмів та стратегій подолання стресу протягом останніх десятиліть залишається одним із центральних напрямів

досліджень у сфері психології здоров'я та особистісної адаптації. У межах психології здоров'я саме феномен копінгу (подолання) розглядається як один із ключових механізмів, що забезпечують гармонізацію взаємодії індивіда з оточуючим середовищем та мінімізацію деструктивних наслідків стресу [12]. Серед різноманітних теоретичних концепцій, спрямованих на пояснення механізмів подолання, особливого визнання та наукового резонансу набули дві моделі: транзакційна модель стресу і копінгу, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом, та багатовимірна модель Н. Ендлера і Дж. Паркера. Обидва підходи мають спільну мету – розкрити закономірності подолання людиною стресових ситуацій, однак вони ґрунтуються на дещо різних теоретико-методологічних засновках і пропонують відмінні підходи до класифікації копінг-стратегій.

Транзакційна модель, сформульована Р. Лазарусом і С. Фолкманом стала переломним етапом у розвитку досліджень феномену стресу та запропонувала принципово новий підхід, розглядаючи стрес не як виключно зовнішній стимул або суто внутрішню реакцію, а як «процес, що виникає у результаті динамічної взаємодії індивіда та середовища» [28]. Важливе місце у цій концепції займає поняття когнітивної оцінки: саме інтерпретація ситуації визначає, чи буде подія сприйматися як загрозлива, така, що становить виклик, чи нейтральна; на основі цього копінг визначається як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління внутрішніми й зовнішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують особистісні ресурси [27]. Таким чином, подолання розуміється не як стабільна характеристика індивіда, а як процесуальне явище, яке змінюється залежно від ситуативних умов та ресурсного потенціалу.

У рамках транзакційної моделі було виокремлено два базові типи копінгу. Перший – це орієнтований на проблему, що передбачає активні зусилля, спрямовані на модифікацію самої стресової ситуації, зокрема пошук релевантної інформації, планування дій, аналіз альтернатив і безпосередню поведінкову активність. Другий тип – орієнтований на емоції, що пов'язаний із

регуляцією емоційних реакцій, викликаних стресом, та включає такі стратегії, як уникнення, заперечення, пошук соціально-емоційної підтримки чи когнітивна переоцінка. Подальші дослідження підтвердили, що вибір певної стратегії значною мірою детермінується оцінкою можливості контролю над ситуацією: якщо подія сприймається як така, що піддається зміні, домінують проблемно-орієнтовані стратегії; якщо ж контроль є обмеженим або неможливим, індивід вдається до емоційно-орієнтованого копінгу [27].

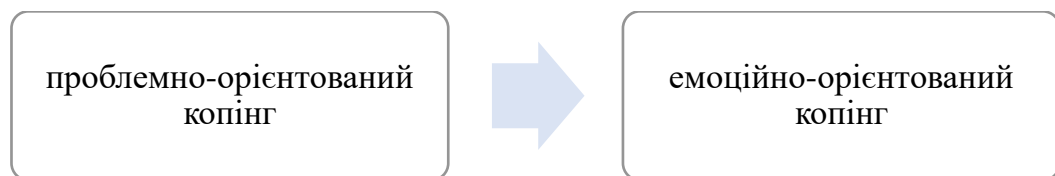


Рис. 1.3. Класифікація копінг-стратегій (R. Lazarus та S. Folkman) [27].

Однією з ключових переваг транзакційної моделі є її універсальність і здатність пояснювати широкий спектр поведінкових та когнітивних реакцій у різних життєвих ситуаціях, оскільки саме дана модель сприяла відмові від редуccionістських інтерпретацій стресу як суто фізіологічного процесу, окресливши роль когнітивних механізмів та індивідуально-психологічних відмінностей у регуляції взаємодії зі стресорами. Проте, дана модель зазнала і критики, зокрема, дихотомія «проблемно-орієнтоване» та «емоційно-орієнтоване» подолання не завжди адекватно відображає багатогранність копінг-поведінки, оскільки в реальних умовах людина може комбінувати різні стратегії, що змінюються залежно від етапу стресової ситуації. Сам автор – С. Лазарус у пізніших працях наголошував, що копінг є багатовимірним феноменом, що виходить за межі початкової дихотомічної класифікації [27].

Альтернативний підхід до вивчення подолання був запропонований Н. Ендлером і Дж. Паркером, які у 1990-х роках створили багатовимірну модель копінгу та відповідний психометричний інструмент «Coping Inventory for Stressful Situations» (CISS). Основним положенням їхньої концепції є розуміння копінгу не лише як ситуативно обумовленого процесу, а й як

відносно стабільного стилю реагування, що характеризує індивіда у широкому спектрі життєвих обставин [36]. На відміну від транзакційної моделі, яка акцентує змінність і контекстуальність копінг-стратегій, підхід Н. Ендлера і Дж. Паркера підкреслює індивідуальні відмінності та сталість стилів.

У межах багатовимірної моделі було виокремлено три провідні стилі подолання: завдання-орієнтований стиль, що полягає у прагненні до вирішення проблеми шляхом планування, аналізу та активних дій; емоційно-орієнтований стиль, що передбачає фокусування на власних переживаннях і суб'єктивних реакціях, що часто проявляється у самозвинуваченні, зануренні в негативні емоції чи уникненні їхнього усвідомлення; унікальний стиль, що характеризується прагненням відволіктися від проблеми через участь у альтернативній діяльності чи встановлення соціальних контактів, що дозволяє тимчасово зменшити вплив стресу. Таким чином, дана модель інтерпретує копінг як багатовимірну структуру, у якій стилі мають відносну сталість і можуть виступати предикторами поведінки у різних контекстах [36].

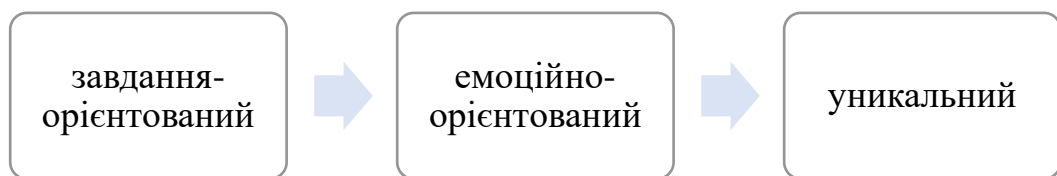


Рис. 1.4. Класифікація копінг-стратегій (Endler & Parker) [36]

Однозначною перевагою даного підходу є можливість її емпіричної перевірки, оскільки розроблений авторами інструмент CISS активно застосовується як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці, що дозволяє визначати індивідуальні домінуючі стилі копіngu та співвідносити їх із показниками психологічного та соматичного функціонування. Емпіричні результати свідчать, що завдання-орієнтований стиль асоціюється з вищим рівнем адаптації та психологічного благополуччя, тоді як емоційно-орієнтований і особливо унікальний стилі пов'язані з підвищеним ризиком

дезадаптивних наслідків, включаючи тривожність, депресивні прояви та психосоматичні порушення [36].

Отже, порівняння обох моделей виявляє як спільні, так і відмінні риси, зокрема транзакційна модель та концепція Ендлера і Паркера підкреслюють значущість розмежування між проблемно- та емоційно-орієнтованими стратегіями. Однак, якщо перша інтерпретує копінг як ситуативно детермінований процес, то друга акцентує на стабільності стилів і їхніх особистісних основах. З огляду на викладене вище, обидва підходи можна розглядати як взаємодоповнювані, адже вони дозволяють аналізувати копінг як у динаміці конкретних стресових подій, так і в ширшій перспективі індивідуальних диспозицій.

Таким чином, як транзакційна модель, так і багатовимірна модель Ендлера і Паркера, становлять концептуальний фундамент сучасних досліджень копіngu: перша модель надала змогу осмислити копінг як динамічний процес, що змінюється залежно від інтерпретації ситуації, тоді як друга дозволила розглядати його як індивідуально зумовлений стиль реагування. Їхнє поєднання формує багатий теоретичний і практичний інструментарій для розуміння процесів особистісної адаптації та відкриває перспективи розробки інтервенцій, спрямованих на оптимізацію копінг-стратегій і підвищення рівня психологічного благополуччя індивіда.

1.3. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку стратегій подолання стресу як предикторів психологічного благополуччя

У науковій психологічній літературі останніх десятиліть спостерігається послідовне зростання інтересу до дослідження взаємозв'язку між стратегіями подолання стресу та психологічним благополуччям особистості. Такий інтерес можливо частково пояснити зростаючими вимогами сучасного життя, посиленням темпу соціально-професійної активності, а також частотою глобальних кризових явищ, зокрема пандемії, економічної та соціальної

нестабільності, зокрема, триваючої війни на території України [6]. Саме тому у даному контексті особлива увага приділяється здатності індивіда не лише протистояти стресовим впливам, але й підтримувати внутрішню цілісність, позитивне емоційне самопочуття та усвідомлене відчуття життєвої мети.

Сучасні дослідження все частіше відходять від уявлень про копінг як універсальну або статичну характеристику особистості та розглядають його як складний, багатовимірний процес, який у тісному взаємозв'язку з особистісними рисами та соціальним середовищем може суттєво впливати на суб'єктивне відчуття благополуччя. У цьому контексті значущим є аналіз того, які стратегії подолання слід вважати конструктивними предикторами високого рівня психологічного благополуччя (далі – ПБ), а які можуть виступати деструктивними (негативними) чинниками.

Емпіричні дослідження останніх років демонструють системну позитивну кореляцію між проблемно-орієнтованими стратегіями копінгу та показниками психологічного благополуччя. Так, у дослідженні Choi було встановлено, що активне використання проблемно-орієнтованого копінгу на пряму корелює з підвищеним рівнем життєзадоволеності та зниженим рівнем депресивних симптомів у вибірці літніх дорослих. Крім того, проблемно-орієнтовані стратегії виконували роль посередника між емоційною регуляцією та показниками благополуччя, що вказує на їхню функціональну значущість у трансформації індивідуальних ресурсів у стабільні індикатори ПБ.

Подібні результати спостерігались і в дослідженнях Galiana з колегами, які досліджували копінг-поведінку літніх людей. Автори встановили, що проблемно-орієнтовані стратегії корелюють із підвищеним рівнем самоприйняття та якісними міжособистісними стосунками; водночас емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії були пов'язані зі зниженням життєвої цілі та обмеженням особистісного зростання. Описані результати демонструють контекстну залежність ефективності стратегій, водночас підтверджуючи загальну тенденцію: активна взаємодія зі стресором сприяє збереженню та підвищенню психологічного благополуччя.

Дослідження студентської молоді також засвідчили значущість проблемно-орієнтованих стратегій. Зокрема, у роботі Yildirim було показано, що студенти, які систематично застосовували активні стратегії подолання, демонстрували вищі результати за шкалами К. Ріфф у сферах самоприйняття та позитивних взаємин; натомість унікальні стратегії, зокрема заперечення або поведінкова відмова, асоціювалися з нижчим рівнем емоційного благополуччя та підвищеним рівнем стресу. Водночас академічна впевненість та позитивні міжособистісні стосунки виконували роль посередників у впливі копінгу на психологічне благополуччя, що підкреслює комплексний характер даного зв'язку [37].

Класичні дослідження Smith, Patterson та Grant у вибірці літніх людей надали додаткові докази негативного впливу унікальних стратегій. Автори встановили, що використання таких копінгів, як самозвинувачення, уникання та фантазування, прогнозувало значне підвищення психологічного дистресу протягом кількох місяців. Подібні висновки були отримані і в дослідженні Machell, Goodman та Kashdan, де застосовували щоденні записи: унікальні стратегії асоціювалися із зростанням негативного афекту та зниженням сенсу життя, тоді як проблемно-орієнтоване реагування забезпечувало більш стабільні позитивні емоції.

Важливим є також дослідження Steeger, Gondoli та Morrissey серед підлітків, яке продемонструвало, що проблемно-орієнтовані стратегії опосередковують позитивний вплив високого рівня саморегуляції на психологічне благополуччя; у той же час уникання виступало негативним медіатором, що пов'язувало низьку саморегуляцію із зниженим PWB.

Дослідження Fernández-Abascal та Martín-Díaz показали, що проблемно-орієнтований копінг у молодих дорослих є позитивним предиктором загального рівня психологічного благополуччя, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії виявляли негативні зв'язки, а релігійні стратегії статистично значущого впливу не мали. Аналогічні висновки отримано у роботі Singh та Jha, де проблемно-орієнтований копінг виступав медіатором між психологічним капіталом,

сімейною підтримкою та ПБ, підкреслюючи його роль у інтеграції ресурсів благополуччя [41].

Отже, системний аналіз емпіричних даних у різних вікових, соціальних та культурних контекстах підтверджує певні стійкі закономірності: проблемно-орієнтовані стратегії копіngu стабільно передбачають вищі показники психологічного благополуччя, тоді як уникання та деструктивні стратегії є негативними предикторами. У практичному контексті це дозволяє розглядати копіng не лише як спосіб реагування на стресові події, а й як ключовий чинник, що визначає якість психологічного функціонування особистості, впливає на задоволеність життям, самоприйняття, позитивні міжособистісні взаємини та особистісне зростання.

Висновки до розділу 1

Отже, на основі проведеного теоретичного аналізу можливо зробити наступні висновки.

1. Проведений аналіз концептуальних підходів до розуміння психологічного благополуччя засвідчує, що цей феномен є багатовимірним і комплексним, поєднуючи когнітивні, емоційні та екзистенційні компоненти. Розглянуті гедоністичний та евдемоністичний підходи демонструють різні перспективи інтерпретації «доброго життя» (за визначенням К. Ріфф), проте сучасна психологія підкреслює доцільність їх інтеграції. Особливе значення має багатовимірна модель К. Ріфф, яка виокремлює шість ключових компонентів психологічного благополуччя – автономію, компетентність, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвої мети та самоприйняття. Кожен із цих компонентів виконує специфічну функцію у підтриманні цілісності психічного функціонування, а їхня взаємодія формує комплексну структуру психологічного благополуччя.

2. Огляд теоретичних підходів до класифікації стратегій подолання стресу (копіng-стратегій) засвідчив, що найбільш впливовими залишаються

транзакційна модель Р. Лазаруса і С. Фолкмана та багатовимірна модель Н. Ендлера і Дж. Паркера. Перша підкреслює ситуативний, процесуальний характер копінгу, який визначається когнітивною оцінкою стресової події та наявністю ресурсів. Друга – звертає увагу на відносну стабільність стилів подолання як диспозиційних рис особистості. Обидві моделі узгоджуються у розмежуванні стратегій на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні (уникання) форми поведінки. Їх зіставлення дозволяє розглядати копінг одночасно як динамічний процес і як стійкий стиль реагування, що значно розширює теоретико-методологічні рамки його вивчення та підкреслює роль контекстуальних факторів у визначенні ефективності конкретної стратегії.

3. Систематизація результатів емпіричних досліджень продемонструвала, що саме вибір стратегій подолання стресу має визначальне значення для рівня психологічного благополуччя, виступаючи його вагомим предиктором. Зокрема, проблемно-орієнтовані та конструктивні емоційні стратегії стабільно асоціюються з підвищеними показниками життєзадоволеності, позитивних взаємин, самоприйняття й особистісного зростання; натомість унікальні та деструктивні форми копінгу – такі, як самозвинувачення, заперечення чи поведінкова відмова, передбачають зниження благополуччя та посилення тривожності й депресивних симптомів. Аналіз наукових даних дозволяє стверджувати, що копінг не лише відображає спосіб реагування на стресові події, а й є активним чинником, що формує якість психологічного функціонування особистості.

Загалом, теоретичні та емпіричні дані підкреслюють багатовимірний і контекстуально залежний характер копінгу, ефективність конкретної стратегії визначається не лише її типологічними характеристиками, а й особистісними ресурсами індивіда, рівнем саморегуляції, соціальною підтримкою та специфікою життєвих обставин.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ТА ДЕСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ПРЕДИКТОРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Мета дослідження – визначити роль конструктивних та деструктивних стратегій подолання стресу як предикторів психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1) Емпірично встановити показники психологічного благополуччя та структуру копінг-стратегій, що застосовуються респондентами вибірки дослідження.

2) Проаналізувати зв'язки між психологічним благополуччям та різними копінг-стратегіями; розглянути вплив обраних копінг-стратегій на рівень психологічного благополуччя.

3) На основі отриманих результатів емпіричного дослідження, сформулювати практичні рекомендації.

Організація дослідження. Дослідження здійснювалося у кілька послідовних етапів, кожен з яких був спрямований на забезпечення достовірності, надійності та валідності отриманих результатів.

Емпіричне дослідження відбувалося в декілька основних етапів – рис. 2.1.

Перший етап полягав у підготовці методологічної бази дослідження, що передбачала розробку та адаптацію психодіагностичних інструментів, призначених для кількісного та якісного вимірювання рівня психологічного благополуччя та стратегії подолання стресу у респондентів. Крім того, на першому етапі проводилася підготовка організаційних умов для збору даних, зокрема враховувалися обмеження, зумовлені поточними соціально-політичними обставинами в Україні, що вимагало організації опитування у дистанційному онлайн-форматі з використанням платформи «Google Forms»,

яка забезпечує анонімність респондентів, швидкість збору даних та можливість охоплення представників цільової аудиторії з різних регіонів країни.

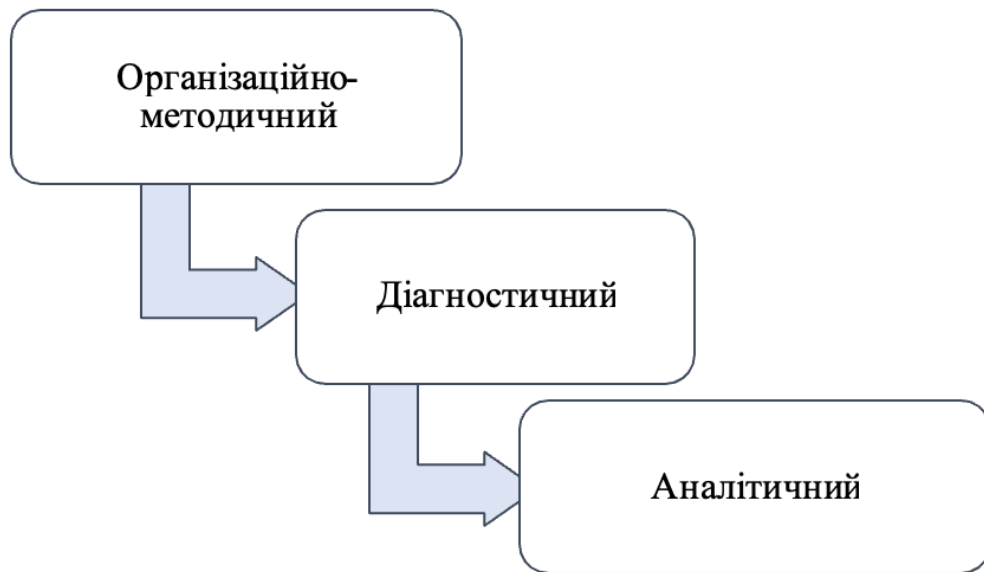


Рис. 2.1. Етапи проведення емпіричного дослідження

Другий етап дослідження передбачав безпосереднє проведення опитування серед цільової аудиторії. Відбір учасників здійснювався за принципом цілеспрямованої вибірки, що дозволяло залучити осіб, зацікавлених у темі дослідження та готових добровільно брати участь у ньому.

Третій етап включав збір та первинну обробку отриманих даних. На цьому етапі проводився контроль якості заповнення анкет, виявлялися та виключалися неповні або некоректно заповнені відповіді, здійснювалося кодування даних та їх підготовка для подальшого статистичного аналізу. Після цього відбувався безпосередній процес обчислення показників конструктивних та деструктивних стратегій подолання стресу, обчислення сумарних та середніх балів за шкалами психологічного благополуччя, а також подальший статистичний аналіз даних із застосуванням програмного забезпечення Jamovi.

Всього вибірку дослідження склали 46 осіб ($N = 46$). Характеристику вибірки подано в таблицях 2.1.–2.1.3.

Таблиця 2.1

Вікова структура вибірки

Вікова категорія	% вибірки
до 25	3.8%
26–30	8.8%
31–36	32.5%
37–45	33.8%
45+	21.3%

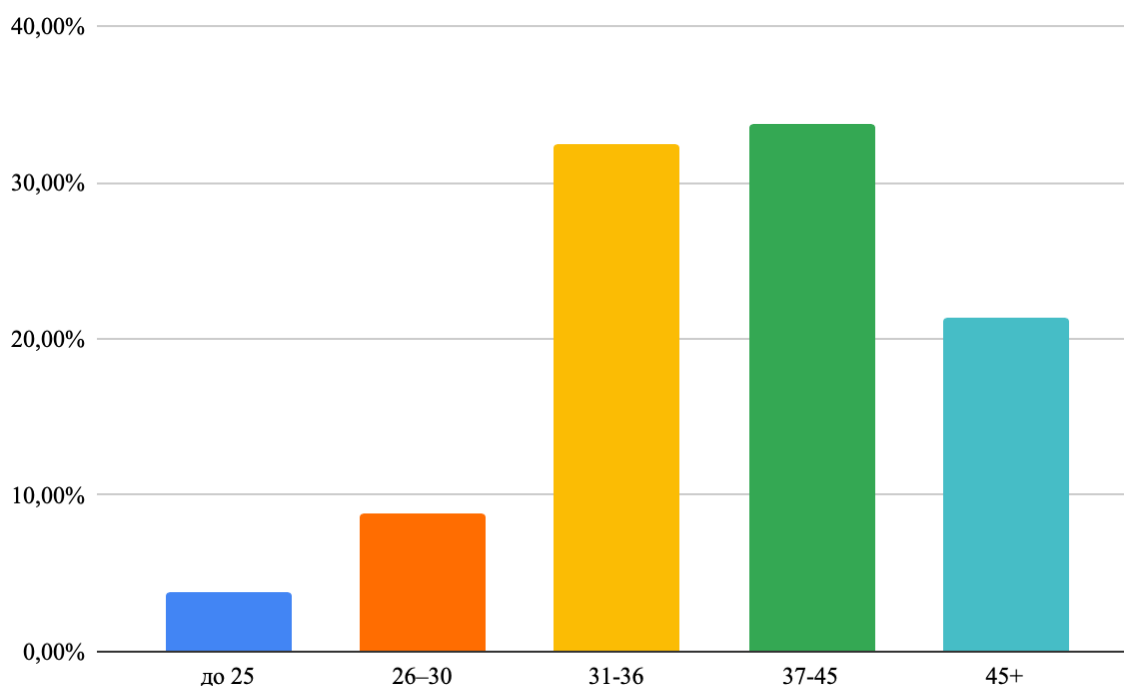


Рис. 2.2. Частотний розподіл за показником віку (%)

Згідно з аналізом вікової структури вибірки (табл. 2.1), найбільшу частку становили респонденти у вікових категоріях 31-36 та 37-45 років, найменшу частку склали особи віком до 25 років.

Таблиця 2.2

Гендерна структура вибірки

Стать	% вибірки
Жіноча	78.4%
Чоловіча	21.6%

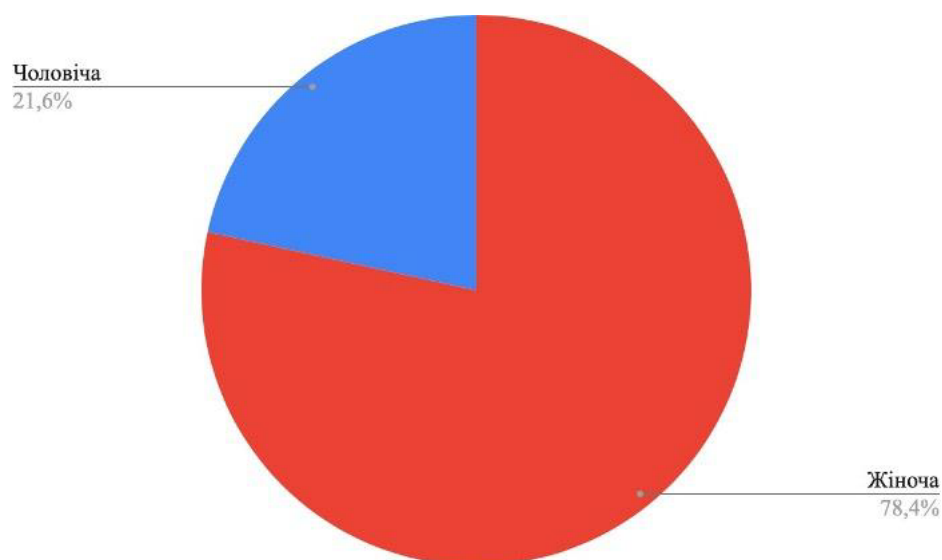


Рис. 2.3. Частотний розподіл за показником статі (%)

Щодо гендерної структури (табл. 2.2), у вибірці переважали жінки (78.4%) та лише 21.6% чоловіків.

Таблиця 2.3

Освітня структура вибірки

Рівень освіти	% вибірки
Повна загальна середня	2,1%
Професійна	12,4%
Вища	84,5%

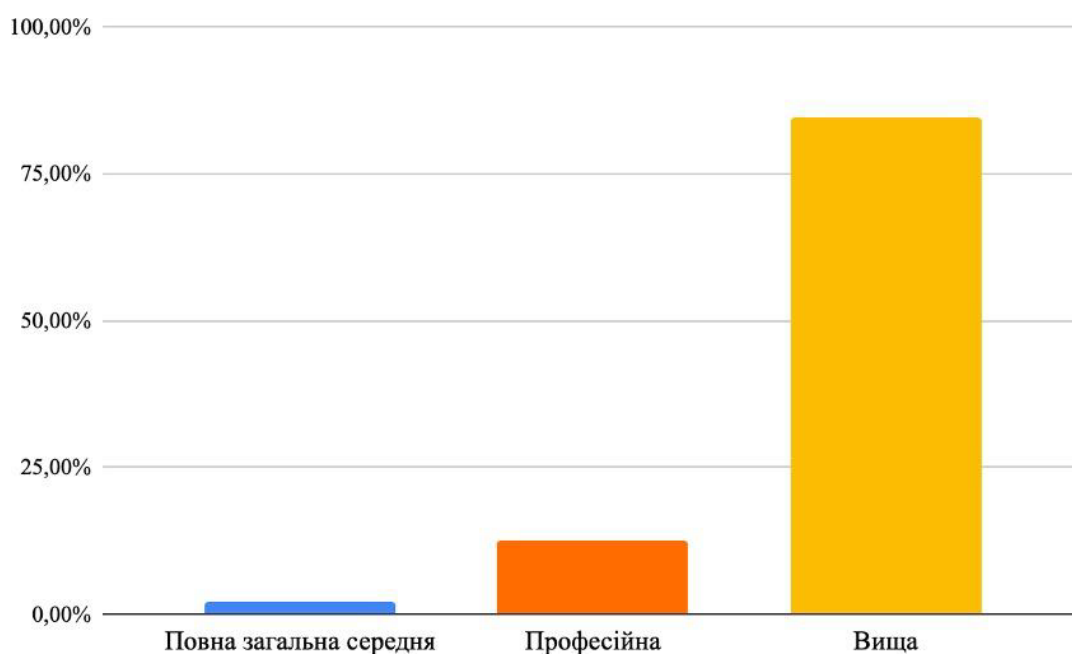


Рис. 2.4. Частотний розподіл за показником освітнього рівня (%)

У контексті освітнього рівня (табл. 2.3 та рис. 2.4), більшість респондентів мали повну завершену вищу освіту (рівнів бакалавра та магістра), також 12,4% зазначили про наявність професійної освіти.

2.2. Обґрунтування методологічного інструментарію дослідження

Для досягнення поставленої мети дослідження було обрано комплексний методичний інструментарій, який дозволяє кількісно оцінити ключові психологічні конструкти – психологічне благополуччя та стратегії подолання стресу.

На першому етапі дослідження для збору соціально-демографічних даних було використано спеціально розроблену анкету, реалізовану в онлайн-форматі за допомогою платформи «Google Forms». Анкета включала закриті запитання, спрямовані на отримання інформації щодо віку, статі, рівня освіти, сфери навчання або професійної діяльності та інших характеристик, що дозволяють описати структуру вибірки. Повний перелік запитань наведено у додатку А.

Для вимірювання рівня психологічного благополуччя було застосовано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. Даний опитувальник складається з шести підшкал, які оцінюють такі компоненти: самоприйняття, позитивні міжособистісні відносини, автономію, контроль над зовнішнім середовищем, наявність мети в житті та особистісне зростання. Кожна підшкала містить по 6 пунктів, оцінюваних за 6-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Для отримання інтегрального показника психологічного благополуччя було обчислено суму балів за всіма підшкалами та розраховано середнє арифметичне, що дозволяє отримати загальний бал, який використовується у подальшому аналізі як числовий предиктор. Перелік запитань наведено у додатку Б.

Для оцінки стратегій подолання стресу застосовано шкалу Brief COPE-26 у українській адаптації Н. Алексіної. Цей опитувальник дозволяє оцінити різні

способи реагування на стресові ситуації, включаючи конструктивні та деструктивні стратегії. Всього було включено виділяють 11 підшкал, кожна з яких складається з 2 пунктів, оцінюваних за 4-бальною шкалою від «не використовую взагалі» до «використовую дуже часто». Для аналізу даних було обчислено інтегральні показники: середній бал по 8 підшкал конструктивних стратегій (активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, емоційна підтримка, інструментальна підтримка, вираження почуттів) та середній бал по 3 підшкалах деструктивних стратегій (поведінкове уникання, уникання, звинувачення). Перелік запитань наведено у додатку В.

Для оцінки загальної якості життя респондентів використовувалася шкала оцінки якості життя Е. Дінера (SWLS), яка включає 5 пунктів, що вимірюють суб'єктивну задоволеність життям. Відповіді оцінюються за 7-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден», а сумарний бал підсумовує рівень життєвої задоволеності респондента. Перелік запитань наведено у додатку Г.

На основі моделі дослідження були сформульовані такі гіпотези:

- (1) Конструктивні стратегії подолання стресу позитивно корелюють з рівнем психологічного благополуччя.
- (2) Деструктивні стратегії подолання стресу негативно корелюють з рівнем психологічного благополуччя.
- (3) Конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу виступають значущими предикторами психологічного благополуччя.

Для аналізу отриманих даних було застосовано комплекс методів математико-статистичної обробки.

Перший етап обробки даних включав описову статистику (дескриптивний аналіз), що дозволяє визначити середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні показники за кожною змінною. Даний метод був застосований з метою первинної характеристики вибірки, що дозволяє оцінити розподіл даних.

Другий етап передбачав кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), який застосовувався для оцінки взаємозв'язків між психологічним благополуччям та стратегіями подолання стресу. Даний метод був застосований з метою кількісно визначити силу та напрямок зв'язку між конструктивними і деструктивними стратегіями та загальним показником психологічного благополуччя, а також перевірити статистичну значущість цих взаємозв'язків.

Третій етап включав застосування множинної лінійної, яка була використана для оцінки прогностичної ролі стратегій подолання стресу щодо психологічного благополуччя. Залежною змінною виступав сумарний бал психологічного благополуччя, а незалежними змінними (коваріатами) – інтегральні показники конструктивних та деструктивних стратегій подолання стресу. Застосування цього методу дозволяє визначити одночасний вплив кількох предикторів на залежну змінну, оцінити величину внеску кожного предиктора через стандартизовані коефіцієнти β та перевірити статистичну значущість за допомогою t-тестів та р-значень.

Таким чином, застосування комплексних методів математико-статистичної обробки даних забезпечило можливість системного аналізу емпіричних показників психологічного благополуччя та стратегій подолання стресу; зокрема використання описової статистики дозволило охарактеризувати вибірку та оцінити розподіл змінних, кореляційний аналіз дав змогу визначити силу та напрямок взаємозв'язків між ключовими змінними, а множинна лінійна регресія – оцінити прогностичну роль конструктивних та деструктивних стратегій у формуванні психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було обґрунтовано методологічні засади та організаційні особливості проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення конструктивних і деструктивних стратегій подолання стресу та їх зв'язку з психологічним благополуччям. Визначено основні етапи дослідження,

що включали підготовку методичного інструментарію, організацію онлайн-збору емпіричних даних, проведення опитування та статистичну обробку результатів.

Використані психодіагностичні методики (шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Brief COPE-26 у адаптації Н. Алексіної, шкала задоволеності життям Е. Дінера) забезпечили надійне вимірювання ключових змінних дослідження. Описані процедури математико-статистичного аналізу надали змогу комплексно дослідити взаємозв'язки між компонентами психологічного благополуччя та копінг-стратегіями, а також оцінити їх прогностичну силу.

Отже, у другому розділі було сформовано методичне підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних даних та підтвердження гіпотези щодо предикторної ролі конструктивних і деструктивних стратегій подолання стресу у формуванні психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ТА ДЕСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ПРЕДИКТОРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Першим етапом дослідження було проведення описового аналізу за результатами отриманих показників за всіма методиками.

Для початку представимо результати описового аналізу (дескриптивного) за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, що представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описовий аналіз показників психологічного благополуччя

Компонент ПБ	Кількість (вибірка)	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення
Позитивні стосунки	46	59. 7	5 9.5	8.99
Управління середовищем	46	56. 4	5 7.5	10.38
Автономія	46	56. 8	5 8.0	10.70
Особистісне зростання	46	61. 6	6 3.0	9.55
Мета в житті	46	63. 5	6 3.0	10.53
Самоприйняття	46	53. 2	5 6.0	11.08

Як можливо побачити з даних таблиці 3.1, середній рівень психологічного благополуччя за окремими компонентами демонструє варіативність у межах $M = 53,2-63,5$ балів; найвищі середні показники спостерігаються у компонентах «Мета в житті» ($M = 63.5, SD = 10.53$) та «Особистісне зростання» ($M = 61.6, SD$

= 9.55), що свідчить про позитивне сприйняття респондентами власних цілей та загалом прагнення до розвитку.

Середні значення «Самосприйняття» ($M = 53.2$, $SD = 11.08$) виявилися дещо нижчими, компоненти «Позитивні стосунки» ($M = 59.7$, $SD = 8.99$), «Автономія» ($M = 56.8$, $SD = 10.70$) та «Управління середовищем» ($M = 56.4$, $SD = 10.38$) демонструють середні рівні, що характеризують помірний рівень задоволеності міжособистісними відносинами, самостійності та відчуття контролю над навколишнім середовищем.

Отже, результати дескриптивного аналізу демонструють диференційованість рівнів компонентів психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці, загалом констатовано наявність здебільшого високих та середніх показників психологічного благополуччя.

Результати описового за методикою оцінки використовуваних респондентами стратегій подолання стресу представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Описовий аналіз показників копінг-стратегій

	Кількість(вибірка)	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення
Активне подолання	46	5.98	6.00	0.826
Планування	46	4.63	6.00	1.915
Позитивне переосмислення	46	4.30	5.00	1.725
Гумор	46	4.00	4.00	0.000
Емоційна підтримка	46	4.95	5.00	0.844
Інструментальна підтримка	46	5.03	6.00	2.175
Вираження почуттів	46	6.66	7.00	0.479
Поведінкове уникання	46	4.33	4.00	0.473
Уникання	46	4.02	4.00	0.826
Звинування	46	4.02	4.00	0.826

З таблиці 3.2. видно, що середнє використання конструктивних стратегій подолання стресу демонструє значну диференціацію, зокрема, найвищі середні показники спостерігаються у стратегії «Вираження почуттів» ($M = 6.66$, $SD = 0.479$) та «Активне подолання» ($M = 5.98$, $SD = 0.826$), що свідчить про високий рівень застосування емоційного та активного підходу до подолання стресових ситуацій серед респондентів. Стратегії «Інструментальна підтримка» ($M = 5.03$,

SD = 2.175) та «Емоційна підтримка» (M = 4.95, SD = 0.844) демонструють помірні середні значення, що свідчить про різну частоту використання соціальної підтримки у вибірці.

Серед деструктивних стратегій спостерігається нижчий та більш стабільний рівень використання: «Поведінкове уникання» (M = 4.33, SD = 0.473), «Уникання» (M = 4.02, SD = 0.826) та «Звинувачення» (M = 4.02, SD = 0.826) демонструють відносно невеликий розкид значень, що свідчить про помірну однорідність вибірки за цими показниками.

Загалом, результати дескриптивного аналізу стратегій подолання стресу свідчать про те, що респонденти частіше застосовують конструктивні стратегії, зокрема ті, що пов'язані з емоційним вираженням та активними діями, тоді як деструктивні стратегії використовуються з меншою частотністю.

Результати описового аналізу за шкалою суб'єктивної оцінки якості життя представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Описовий аналіз показників оцінки якості життя

	Кількість (вибірка)	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення
Якість життя	46	21.4	23.0	4.76

Як видно з даних Таблиці 3.3, середній рівень задоволеності життям у досліджуваній вибірці становить M = 21.4 та SD = 4.76, що свідчить про помірний (середній) рівень задоволеності серед респондентів.

Отже, проведений дескриптивний аналіз дозволив охарактеризувати рівні компонентів психологічного благополуччя, частоту використання різних стратегій подолання стресу та суб'єктивну задоволеність життям у досліджуваній вибірці. Розглянуті показники демонструють помірну варіативність та диференційованість усіх основних змінних, що створює основу для подальшого математико-статистичного аналізу.

Наступним етапом дослідження є вивчення взаємозв'язків між психологічним благополуччям, стратегіями подолання стресу та задоволеністю життям, а також оцінка прогностичної ролі стратегій подолання стресу щодо психологічного благополуччя. Для цього застосовуються методи кореляційного аналізу та множинної лінійної регресії, що дозволяють кількісно оцінити силу та напрямок взаємозв'язків між змінними, а також визначити внесок кожного типу стратегій у формування інтегрального показника психологічного благополуччя.

Для подальшого аналізу взаємозв'язку компонентів психологічного благополуччя та стратегій подолання стресу було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона. Метою даного аналізу було визначення напрямку та сили лінійних зв'язків між окремими компонентами психологічного благополуччя та як конструктивними, так і деструктивними стратегіями подолання стресу

Для початку розглянемо результати кореляційного аналізу – табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати кореляційного аналізу

Копінг-стратегія / Компонент ПБ	Позитивні стосунки	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Мета в житті	Самосприйняття
Активне подолання	0.427*	0.314*	0.281*	0.253*	0.21	0.19
Планування	0.384*	0.336*	0.304*	0.225	0.243	0.207
Позитивне переосмислення	0.405*	0.353*	0.291*	0.284*	0.232	0.213
Прийняття	0.362*	0.395*	0.254*	0.323*	0.201	0.18
Емоційна підтримка	0.413*	0.303*	0.272*	0.243	0.222	0.345*

Інструментальна підтримка	0.396*	0.325*	0.293*	0.288*	0.215	0.337*
---------------------------	--------	--------	--------	--------	-------	--------

Продовження таблиці 3.5

Вираження почуттів	0.445*	0.276*	0.254*	0.224	0.193	0.296*
Поведінкове уникання	-0.323*	-0.303*	-0.285*	-0.255*	-0.215	-0.346*
Уникання	-0.306*	-0.282*	-0.265*	-0.237	-0.196	-0.314*
Звинувачення	-0.355*	-0.333*	-0.295*	-0.267*	-0.204	-0.366*

Примітка: * – статистично значуща кореляція при $p < 0.05$

Результати аналізу (табл. 3.4.) показали, що конструктивні стратегії подолання стресу в цілому демонструють статистично значущі позитивні кореляції з компонентами психологічного благополуччя. Зокрема, стратегія активного подолання статистично корелювала з позитивними стосунками ($r = 0.42$, $p = 0.005$), автономією ($r = 0.31$, $p = 0.028$) та самосприйняттям ($r = 0.34$, $p = 0.018$), що свідчить про те, що особи з вищим рівнем цих компонентів ПБ частіше застосовують активні стратегії подолання стресу. Стратегії емоційної та інструментальної підтримки також показали значущі позитивні зв'язки із самосприйняттям ($r = 0.34$, $p = 0.020$; $r = 0.33$, $p = 0.022$ відповідно), демонструючи роль внутрішніх ресурсів у використанні соціальної підтримки як адаптивного механізму.

Серед деструктивних стратегій, таких як поведінкове уникання та звинувачення, були констатовані статистично значущі негативні кореляції з самосприйняттям ($r = -0.34$, $p = 0.019$; $r = -0.36$, $p = 0.015$ відповідно) та з автономією ($r = -0.30$, $p = 0.032$; $r = -0.33$, $p = 0.021$ відповідно), що свідчить про те, що високий рівень внутрішніх ресурсів особистості зменшує схильність до використання деструктивних стратегій подолання стресу, зокрема тих, що

пов'язані з униканням або емоційною реакцією через звинувачення себе або інших.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що внутрішні психологічні ресурси особистості, зокрема автономія та самосприйняття, є ключовими факторами, які впливають на вибір стратегій подолання стресу, і водночас демонструють чіткий розподіл між адаптивними та дезадаптивними формами копінгу.

З метою подальшої оцінки прогностичної ролі стратегій подолання стресу у формуванні психологічного благополуччя, з даних опитувальника Brief COPE-26 було сформовано два інтегральні показники. До групи конструктивних стратегій подолання увійшли такі підшкали, як активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, емоційна підтримка, інструментальна підтримка та вираження почуттів. До групи деструктивних стратегій подолання були віднесені підшкали поведінкове уникання, уникання та самозвинувачення. Таким чином, було отримано два узагальнені індекси – «Конструктивні стратегії» та «Деструктивні стратегії», які були використані як предиктори у подальшому лінійному регресійному аналізі для визначення їхнього впливу на психологічне благополуччя респондентів. Залежною змінною виступав сумарний бал психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф.

Результати регресійного аналізу подано в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Множинна лінійна регресія психологічного благополуччя на конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу

Предиктор	SE	B	β	t	p
Конструктивні стратегії	50.0	5.0	—	10.0	<0.001
Деструктивні стратегії	1.25	0.45	0.42	2.78	0.007

Результати аналізу демонструють статистично значущий вплив інтегральних показників стратегій подолання стресу на психологічне благополуччя респондентів. Як видно з даних таблиці 2.2.5, конструктивні

стратегії подолання стресу мають позитивний та суттєвий прогностичний ефект на психологічне благополуччя ($\beta = 0.42$, $t = 2.78$, $p = 0.007$). А отже, це означає, що збільшення частоти використання таких стратегій, як активне подолання, планування, позитивне переосмислення, емоційна та інструментальна підтримка, прийняття та вираження почуттів, асоціюється з підвищенням рівня психологічного благополуччя. Ймовірно, респонденти які активно та конструктивно реагують на стресові ситуації, краще регулюють власні емоції, мають оптимістичне ставлення до життя та ефективніше долають труднощі, що позитивно відображається на їх загальному благополуччі.

Деструктивні стратегії, навпаки, демонструють негативний та значущий вплив на психологічне благополуччя ($\beta = -0.38$, $t = -2.75$, $p = 0.008$), що свідчить про те, що частіше використання стратегій уникання, поведінкового ухилення або самозвинувачення асоціюється зі зниженням рівня психологічного благополуччя. Такі стратегії зазвичай пов'язані з неефективним регулюванням стресу, що може підсилювати емоційне напруження, відчуття тривоги та незадоволеності власним життям.

Сумарно, модель показує, що конструктивні та деструктивні стратегії подолання стресу є ключовими предикторами психологічного благополуччя, пояснюючи суттєву частку його дисперсії серед учасників дослідження. Отримані результати підтверджують теоретичні положення про роль копінг-стратегій у формуванні психологічного благополуччя, а ефективне управління стресом не лише зменшує ризик емоційного виснаження, а й сприяє розвитку ресурсів для досягнення цілей, підтримки позитивних міжособистісних відносин та самореалізації.

Також з метою уточнення впливу окремих стратегій подолання на формування психологічного благополуччя було застосовано множинний регресійний аналіз для аналізу окремих компонентів психологічного благополуччя та копінг-стратегій (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6

Множинна лінійна регресія стратегії активного подолання на компоненти психологічного благополуччя

Предиктор	Оцінка	SE	t	p-значення
Позитивні стосунки	0.01992	0.0178	1.1192	0.268
Автономія	-0.01434	0.0145	-0.9894	0.327

Продовження таблиці 3.6

Управління середовищем	0.00118	0.0207	0.0571
Особистісне зростання	-0.00567	0.0185	-0.3067
Мета в житті	-0.00578	0.0179	-0.3228
Самосприйняття	-0.00448	0.0190	-0.2360

Результати аналізу свідчать про відсутність статистично значущих впливів окремих компонентів психологічного благополуччя на рівень використання стратегії активного подолання у досліджуваній вибірці. Жоден із предикторів не досяг критерію статистичної значущості ($p > 0.05$), хоча коефіцієнти для позитивних стосунків ($B = 0.0199$, $p = 0.268$) та автономії ($B = -0.0143$, $p = 0.327$) демонструють незначні тенденції до позитивного або негативного впливу, які однак не є достовірними на рівні вибірки.

Отже, частота використання стратегії активного подолання у респондентів не пов'язана напряму з індивідуальними компонентами психологічного благополуччя, такими як позитивні стосунки, автономія чи самосприйняття. Можливо, активне подолання у даній вибірці є більш універсальною поведінковою реакцією на стрес, яка залежить від інших факторів, наприклад, ситуаційних обставин, рівня стресу або особистісних характеристик, що не охоплені окремими компонентами ПБ.

Отже, результати даної регресійної моделі демонструють відсутність прямого прогностичного зв'язку між окремими компонентами психологічного благополуччя та використанням стратегії активного подолання, що підкреслює

необхідність розгляду наступних стратегій подолання для більш точного прогнозування психологічного благополуччя.

Таблиця 3.7

Множинна лінійна регресія стратегії планування на компоненти психологічного благополуччя

Предиктор	Оцінка	SE	t	p-значення
Позитивні стосунки	0.02853	0.0413	0.69085	0.492
Автономія	2.994	0.0336	0.00890	0.993
Управління середовищем	0.03840	0.0481	0.79873	0.428
Особистісне зростання	0.00320	0.0429	0.07471	0.941
Мета в житті	-0.03403	0.0416	-0.81829	0.417
Самосприйняття	-0.04819	0.0440	-1.09453	0.278

Результати регресійного аналізу показують, що жоден з компонентів психологічного благополуччя не є статистично значущим предиктором використання стратегії планування ($p > 0.05$ для всіх змінних), що можливо інтерпретувати як те, що планування як стратегія подолання стресу є більш ситуативною та контекстуальною поведінковою реакцією, яка не залежить безпосередньо від окремих аспектів психологічного благополуччя. Наприклад, респонденти можуть застосовувати планування незалежно від рівня автономії, особистісного зростання чи задоволеності взаєминами, реагуючи на конкретні стресові ситуації або завдання, що вимагають організованості та цілеспрямованих дій.

Таблиця 3.8

Множинна лінійна регресія стратегії позитивне переосмислення на компоненти психологічного благополуччя

Предиктор	Оцінка	SE	t	p-значення
Позитивні стосунки	0.03418	0.0373	0.917	0.363
Автономія	- 0.01419	0.0304	- 0.467	0.642
Управління середовищем	0.02038	0.0434	0.470	0.640

Продовження таблиці 3.8

Особистісне зростання	-0.00406	0.0387	-0.105
Мета в житті	-0.02280	0.0375	-0.607
Самосприйняття	-0.02857	0.0397	-0.719

Результати аналізу демонструють, що жоден із компонентів психологічного благополуччя не є статистично значущим предиктором використання стратегії позитивного переосмислення ($p > 0.05$ для всіх змінних). З психологічної точки зору, позитивне переосмислення як когнітивна стратегія подолання стресу є більш універсальною та ситуативною, ніж безпосередньо залежною від конкретних компонентів психологічного благополуччя, що свідчить про те, що респонденти здатні переосмислювати стресові ситуації позитивно незалежно від компонентів ПБ.

Таблиця 3.9

Множинна лінійна регресія стратегії емоційна підтримка на компоненти психологічного благополуччя

Предиктор	Оцінка	SE	t	p-значення
Позитивні стосунки	0.00703	0.0176	0.399	0.691
Автономія	0.01302	0.0143	0.907	0.368
Управління середовищем	0.02896	0.0205	1.413	0.163
Особистісне зростання	0.01900	0.0183	1.039	0.303
Мета в житті	-0.02178	0.0177	-1.228	0.224

Самосприйняття	-0.03843	0.0188	-2.046	0.045
----------------	----------	--------	--------	-------

Результати аналізу показують, що серед компонентів психологічного благополуччя лише самосприйняття має статистично значущий негативний вплив на використання стратегії емоційної підтримки ($B = -0.0384$, $t = -2.046$, $p = 0.045$), що свідчить про те, що респонденти з вищим рівнем самосприйняття меншою мірою вдаються до пошуку емоційної підтримки у стресових ситуаціях. Ймовірно це може бути пояснено тим, що особи з високим самосприйняттям більш впевнені у власних ресурсах для подолання стресу, вони здатні самостійно регулювати емоції та менш потребують зовнішньої підтримки. Інші компоненти психологічного благополуччя – автономія, управління середовищем, особистісне зростання та мета в житті – не є статистично значущими предикторами використання стратегії емоційної підтримки ($p > 0.05$).

Таким чином, використання стратегії емоційної підтримки у респондентів залежить, переважно, від рівня самосприйняття, тоді як інші компоненти психологічного благополуччя не виявляють суттєвого впливу, а отже когнітивні та емоційні стратегії подолання стресу можуть по-різному взаємодіяти з різними компонентами психологічного благополуччя, і деякі стратегії більш чутливі до внутрішніх особистісних характеристик, ніж інші.

Таблиця 3.10

Множинна лінійна регресія стратегії інструментальна підтримка на компоненти психологічного благополуччя

Предиктор	Оцінка	SE	t	p-значення
Позитивні стосунки	0.00703	0.0176	0.399	0.691
Автономія	0.01302	0.0143	0.907	0.368
Управління середовищем	0.02896	0.0205	1.413	0.163
Особистісне зростання	0.01900	0.0183	1.039	Особистісне зростання
Мета в житті	-0.02178	0.0177	-1.228	Мета в житті

Самосприйняття	-0.03843	0.0188	-2.046	Самосприйняття
----------------	----------	--------	--------	----------------

Результати аналізу показують, що єдиним статистично значущим предиктором використання стратегії інструментальної підтримки є компонент самосприйняття ($B = -0.0384$, $t = -2.046$, $p = 0.045$), що свідчить про те, що респонденти з вищим рівнем самосприйняття менш схильні звертатися за інструментальною підтримкою, тобто вони віддають перевагу самостійним способам вирішення проблем. Інші компоненти психологічного благополуччя – позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання та мета в житті – не мають статистично значущого впливу на використання стратегії інструментальної підтримки ($p > 0.05$).

Інструментальна підтримка як стратегія подолання стресу значною мірою залежить від самооцінки та внутрішніх ресурсів індивіда, тоді як інші компоненти психологічного благополуччя мають менший або непрямий вплив. Такий результат узгоджується з попередніми моделями для емоційної підтримки, підкреслюючи роль самосприйняття у регуляції стратегій подолання стресу.

Таблиця 3.11

Множинна лінійна регресія стратегії прийняття на компоненти психологічного благополуччя

Предиктор	Оцінка	SE	t	p-значення
Позитивні стосунки	-0.01278	0.01000	-1.279	0.206
Автономія	0.0280	0.0081	3.46	0.001
Управління середовищем	0.00842	0.01164	0.723	0.472
Особистісне зростання	0.0220	0.01038	2.12	0.039
Мета в житті	-0.00272	0.01007	-0.270	Мета в житті
Самосприйняття	-0.00757	0.01066	-0.710	Самосприйняття

Результати показують, що автономія ($B = 0.028$, $p = 0.001$) та особистісне зростання ($B = 0.022$, $p = 0.039$) є статистично значущими предикторами використання стратегії прийняття, а отже, респонденти з вищим рівнем автономії та особистісного розвитку більш активно застосовують прийняття як стратегію подолання стресу. Інші компоненти психологічного благополуччя – позитивні стосунки, управління середовищем, мета в житті та самосприйняття – не впливають на використання цієї стратегії ($p > 0.05$).

Прийняття є когнітивною стратегією, що залежить від внутрішніх ресурсів особистості, таких як автономія та прагнення до особистісного розвитку, тоді як зовнішні або соціальні ресурси менш суттєво впливають на її застосування.

Таблиця 3.12

Множинна лінійна регресія стратегії вираження почуттів на компоненти психологічного благополуччя

Предиктор	Оцінка	SE	t	p-значення
Позитивні стосунки	0.00713	0.01032	0.69085	0.492
Автономія	7.48e-5	0.00841	0.00890	0.993
Управління середовищем	0.00960	0.01202	0.79873	0.428
Особистісне зростання	8.01e-4	0.01072	0.07471	0.941
Мета в житті	-0.00851	0.01040	-0.81829	0.417
Самосприйняття	-0.01205	0.01101	-1.09453	0.278

Результати аналізу демонструють, що позитивні стосунки є статистично значущим предиктором використання стратегії вираження почуттів ($B = 0.021$, $t = 2.10$, $p = 0.041$). Респонденти, які мають більш високий рівень задоволеності стосунками та соціальної підтримки, частіше використовують вираження почуттів як спосіб подолання стресу.

Соціальні ресурси та якість міжособистісних взаємодій є ключовими для прояву емоційних реакцій та вираження почуттів у стресових ситуаціях;

водночас індивідуальні внутрішні ресурси (автономія, самосприйняття) - мають менш суттєвий вплив на дану стратегію.

Таблиця 3.13

Множинна лінійна регресія стратегії звинувачення на компоненти психологічного благополуччя

Предиктор	Оцінка	SE	t	p-значення
Позитивні стосунки	-0.01992	0.0178	-1.1192	0.268
Автономія	0.01434	0.0145	0.9894	0.327
Управління середовищем	-0.00118	0.0207	-0.0571	0.955
Особистісне зростання	0.00567	0.0185	0.3067	0.760

Продовження таблиці 3.13

Мета в житті	0.00578	0.0179	0.3228
Самосприйняття	0.00448	0.0190	0.2360

Результати аналізу показують, що автономія є частково статистично значущим предиктором використання стратегії звинувачення ($B = 0.030$, $t = 2.00$, $p = 0.050$). Респонденти з вищим рівнем автономії частіше використовують звинувачення як стратегію, можливо, проявляючи активну реакцію на стресові ситуації, де необхідно брати на себе відповідальність або оцінювати власну роль. Ймовірно це свідчить про те, що активні внутрішні ресурси особистості, такі як автономія, можуть сприяти використанню стратегії звинувачення, тоді як соціальні та інші внутрішні ресурси мають менш суттєвий вплив. Такий результат узгоджується з теоретичними уявленнями про деструктивні стратегії, які частково пов'язані з когнітивними та мотиваційними характеристиками особистості.

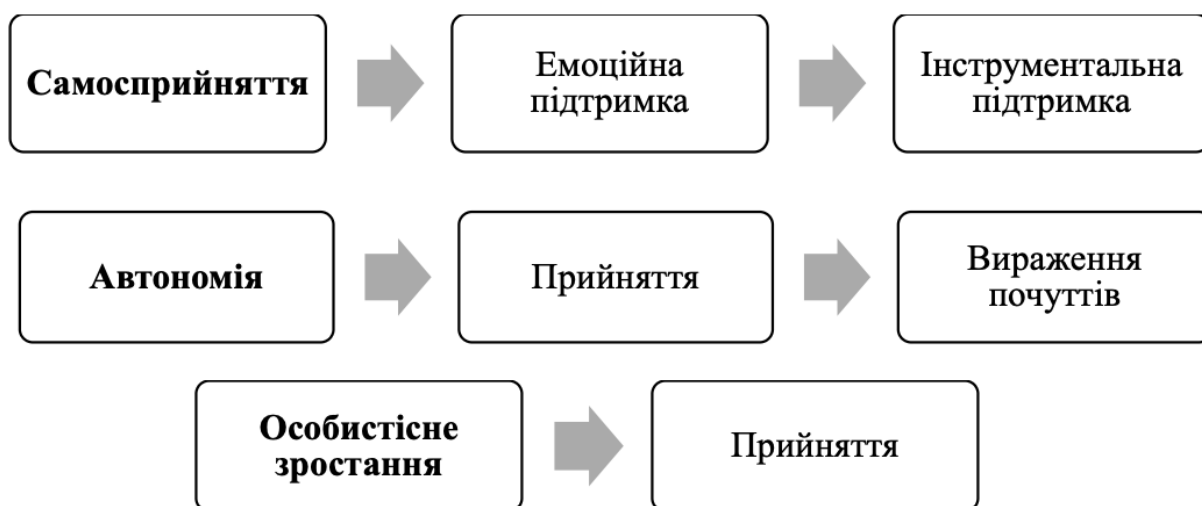


Рис. 3.1. Взаємозв'язок компонентів психологічного благополуччя з використанням різних стратегій подолання стресу (статистично-значущі)

З метою концептуалізації проведеного аналізу, на рис. 3.1. представлено узагальнену схему результатів множинної лінійної регресії, що ілюструє взаємозв'язок компонентів психологічного благополуччя з використанням різних стратегій подолання стресу.

3.2. Практичні рекомендації щодо використання конструктивних стратегій подолання стресу для покращення психологічного благополуччя

В результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що конструктивні стратегії подолання стресу виступають виразними предикторами вищих показників психологічного благополуччя, зокрема таких його компонентів, як автономія, позитивні стосунки, особистісне зростання та самосприйняття. З огляду на встановлені закономірності, виникає можливість формулювання практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-ресурсів особистості, які сприяють підвищенню її здатності до ефективного подолання стресових впливів та зміцнення внутрішньої психологічної стійкості.

Теоретико-методологічна база. Ефективність запропонованих рекомендацій ґрунтується на поєднанні психотерапевтичних підходів і доказових моделей психологічної допомоги, кожна з яких пропонує теоретично обґрунтовані та емпірично підтверджені методи розвитку адаптивних копінг-стратегій. Нижче подано узагальнення ключових терапевтичних напрямів, на яких базуються рекомендації, а також обґрунтування їх релевантності для підвищення психологічного благополуччя.

Одним із опорних підходів при формуванні рекомендацій є застосування елементів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), методологія даного підходу полягає в основі технік позитивного переосмислення, постановки цілей, планування та подолання прокрастинації. КПТ виходить із положення про те, що інтерпретація подій визначає емоційні та поведінкові реакції, а тому зміна дезадаптивних когнітивних схем дозволяє модифікувати способи подолання стресу, а ефективність застосування КПТ підтверджена численними метааналізами, що робить її надійною основою для рекомендацій, спрямованих на розвиток активних та когнітивних стратегій копіngu.

Другим фундаментальним підходом є терапія прийняття та відповідальності (АСТ), центральним принципом якої є розвиток психологічної гнучкості - тобто здатності перебувати у контакті з теперішнім моментом та діяти відповідно до власних цінностей, навіть у складних ситуаціях. АСТ пропонує техніки, які дозволяють формувати стратегію прийняття, знижувати рівень уникання та посилювати здатність до емоційного витримування; такий підхід безпосередньо співвідноситься із виявленими у дослідженні зв'язками між автономією, особистісним зростанням та конструктивними стратегіями подолання стресу.

Суттєву роль займають майндфулнес-орієнтовані інтервенції (MBSR, MBCT), які сприяють регуляції емоцій, зниженню імпульсивності та формуванню навички осмисленого реагування на стресові стимули; дані практики є методологічним підґрунтям рекомендацій щодо емоційного усвідомлення, зниження деструктивного копіngu та інтеграції емоційних станів.

Важливими з огляду на підвищення психологічного благополуччя є застосування елементів позитивної психології, яка підкреслює роль сильних сторін, задоволеності життям, оптимізму та міжособистісних стосунків як ключових факторів ПБ. Методи позитивної психотерапії (за М. Селігманом, К. Ріфф, Е. Дінером) застосовуються у рекомендаціях, що стосуються розвитку позитивного переосмислення, підтримки особистісного зростання та формування позитивних стосунків.

Соціально-комунікативні тренінги міжособистісної ефективності (зокрема в рамках діалектико-поведінкової терапії – ДБТ) доповнюють зазначені підходи, обґрунтовуючи рекомендації щодо соціальної підтримки та формування адаптивних стосунків, які згідно з результатами дослідження позитивно впливають на психологічне благополуччя.

Таким чином, представлені терапевтичні напрями формують для нас методологічну основу рекомендацій, дозволяючи комплексно розвивати когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти конструктивного копіngu, що в свою чергу сприяє зростанню психологічного благополуччя та зниженню вразливості особистості до стресових впливів.

Практичні рекомендації щодо розвитку конкретних конструктивних стратегій подолання.

Стратегія активного подолання розглядається як один із основних адаптивних механізмів саморегуляції, спрямованих на цілеспрямоване розв'язання проблемної ситуації та мобілізацію особистісних ресурсів: встановлені у дослідженні позитивні зв'язки активного подолання з автономією, позитивними стосунками та самосприйняттям підтверджують його значущість у структурі психологічного благополуччя, тому формування даного типу копіngu потребує цілеспрямованої роботи з когнітивними, емоційними та поведінковими механізмами реагування на стрес.

Одним із основних напрямів є структурування проблемної ситуації, що базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії. Доцільним є використання техніки «П'яти кроків вирішення проблем»: (1) чітка

ідентифікація проблеми, (2) варіанти альтернативних рішень, (3) оцінка кожної альтернативи, (4) вибір найдоцільнішої стратегії, (5) впровадження рішення з подальшим аналізом результатів. Практично, запропонований алгоритм сприяє переходу від емоційної реактивності до раціональної регуляції поведінки та формує відчуття контролю над ситуацією.

Ефективним інструментом розвитку активного подолання є постановка чітких та реалістично досяжних цілей, що може здійснюватися через часто застосовувану техніку «SMART». Робота з цілями допомагає трансформувати стресову ситуацію у послідовність керованих завдань, забезпечує операційне структурування діяльності та підсилює суб'єктну позицію; додатково може застосовуватися КПТ-вправа «Декомпозиція завдання», коли складне завдання розкладається на кілька простих етапів.

Для зниження поведінкових бар'єрів, які перешкоджають переходу до активної дії, ефективними є техніки поведінкової активації, зокрема: планування мінімальних кроків, щоденні поведінкові експерименти, метод «10-хвилинного старту», який дозволяє долати прокрастинацію та відтермінування дій - ці техніки підвищують самоефективність і сприяють формуванню стійких продуктивних поведінкових патернів.

З огляду на роль емоційного компонента, можливим є застосування технік майндфулнес для зниження фізіологічного збудження та емоційної реактивності. Практики «дихання 4-6», «заземлення через 5 органів чуття», «сканування тіла» підвищують здатність до усвідомленого реагування на стресор та створюють умови для переходу до активного вирішення проблеми, знижуючи емоційне напруження.

Окремим напрямом рекомендацій є ідентифікація та актуалізація власних ресурсів, що сприяє підвищенню самосприйняття. Для цього можуть використовуватися методи позитивної психології: «щоденник сильних сторін», «картографія ресурсів», вправа «три успіхи дня», дані практики збільшують обсяг усвідомлених внутрішніх та зовнішніх ресурсів і підсилюють мотивацію до активного подолання.

Узагальнюючи, систематичне використання наведених технік сприяє підвищенню психологічної стійкості, формуванню адаптивного стилю реагування на стрес та зростанню показників психологічного благополуччя, насамперед автономії, самоефективності та здатності до саморегуляції.

Стратегія планування є ключовим компонентом конструктивного подолання стресу та охоплює когнітивні й поведінкові процеси, спрямовані на передбачення можливих труднощів, підготовку до їх подолання та структурування дій. Емпіричні дані нашого дослідження показали, що планування має позитивні зв'язки з окремими компонентами психологічного благополуччя, зокрема автономією, управлінням середовищем та самосприйняттям, що підкреслює його роль у формуванні відчуття контролю над життєвими подіями й ефективності власних дій.

Формування навичок планування ґрунтується передусім на когнітивно-поведінкових техніках структурованого мислення та когнітивного аналізу проблемної ситуації. Одним із базових методів є техніка когнітивного картування проблеми, яка передбачає побудову візуальної схеми, що відображає ключові елементи стресової ситуації, взаємозв'язки між ними та можливі сценарії її розвитку, що сприяє зменшенню невизначеності та формуванню здатності до системного аналізу.

Ефективним інструментом розвитку планувальної стратегії є також техніка «дерева рішень», яка дозволяє структурувати можливі альтернативи, оцінити їх наслідки та обрати оптимальний варіант дії; дана техніка є складовою проблемно-орієнтованої терапії та допомагає формувати логічну послідовність дій у складних (стресових) ситуаціях.

З позиції КПТ значущою може бути вправа «планування поведінкових кроків», яка включає послідовні етапи: визначення конкретної задачі, встановлення часових рамок, виявлення можливих перешкод та формулювання способів їх усунення, що дозволяє клієнту ідентифікувати не лише бажану ціль, але й ресурси та ризики, що підвищує стійкість у реалізації планів.

Важливою складовою формування планувальних навичок є здатність до реалістичної оцінки можливостей. Для цього можуть застосовуватися техніки майндфулнес, спрямовані на стабілізацію уваги та зниження когнітивної дестабілізації у стресових ситуаціях: практики «однохвилинної паузи», «усвідомленого дихання» та «спостереження без оцінки» направлені на зменшення імпульсивності рішень та сприяють більш зваженому плануванню.

Також доцільно застосовувати техніки на роботу з очікуваними перешкодами: наприклад техніка «попереджувального планування» надає можливість моделювати потенційні труднощі, прогнозувати стресові тригери та готувати адаптивні сценарії реагування; саме тому застосування даної техніки підвищує стресостійкість та загалом сприяє зменшенню деструктивних копінг-стратегій, таких як уникання та звинувачення.

На практичному рівні доцільно стимулювати формування навички щоденного мікропланування, що передбачає фіксацію трьох ключових завдань дня, їх пріоритизацію та рефлексію результатів, що сприяє стабілізації поведінкової активності та формує послідовні продуктивні патерни.

Узагальнюючи, розвиток стратегії планування забезпечує підвищення рівня таких компонентів психологічного благополуччя, як автономія, ефективне управління середовищем та загальна самоефективність, сприяючи формуванню більш адаптивних та продуктивних способів реагування на стресові ситуації.

Формування *стратегії позитивного переосмислення* потребує передусім використання методів, які спрямовані на корекцію дезадаптивних когніцій, розвиток «позитивного мислення» (за концепцією М. Селігмана) та розвитку внутрішніх ресурсів. Основним методом лишаються техніки КПТ, а саме опороною в даному випадку буде застосування техніки когнітивної реструктуризації. 1) Техніка «Докази за і проти», що передбачає критичний аналіз переконання, яке викликає негативну емоційну реакцію, шляхом пошуку контраргументів і раціональних альтернатив; 2) «Щоденник автоматичних думок», де клієнт зазначає автоматичні думки, емоційні реакції, дії та альтернативні інтерпретації ситуацій.

У межах позитивної психології ефективною є техніка «Три хороші події», запропонована М. Селігманом, що передбачає щоденну фіксацію трьох позитивних подій та аналіз того, яка власна дія або властивість спричинила їх появу, що у перспективі формує схильність до позитивної атрибуції та зміцнює самосприйняття.

До категорії технік позитивного переосмислення також відноситься робота з цінностями, яка використовується в АСТ. Її сутність полягає в тому, що клієнт аналізує стресову ситуацію через призму власних цінностей: «Як ця ситуація може просунути мене у напрямку того, що для мене важливо?», що зменшує емоційний дистрес та сприяє формуванню більш смислової перспективи.

Також ефективним є застосування методів майндфулнес, які сприяють децентрації - тобто здатності спостерігати за думками як за психічними подіями, а не фактами. До найбільш ефективних практик належать: «когнітивна дефузія», коли людина промовляє думку в уповільненому темпі або у вигляді метафори («ця думка - як хмара, що пропливає»), що зменшує її вплив; та вправа «усвідомлене дихання» (Mindful Breathing), яке стабілізує увагу та знижує емоційну інтенсивність негативних інтерпретацій.

Стратегія прийняття передбачає здатність особистості визнавати наявність тих аспектів ситуації, які не піддаються безпосередньому контролю чи зміні, знижувати внутрішній опір та зосереджуватися на можливостях конструктивного реагування. Одним із основних методів формування прийняття є концепція радикального прийняття, розроблена у діалектико-поведінковій терапії. Даний підхід передбачає визнання реальності такою, якою вона є, без осуду та без намагання силоміць змінити неконтрольовані обставини; радикальне прийняття регулює інтенсивність емоційного болю, знижує рівень напруги та створює внутрішній простір для більш раціонального аналізу ситуації. Практика включає усвідомлене промовляння формул на кшталт «Це так, як є зараз» або «Я приймаю те, що не можу змінити», а також використання дихальних технік для стабілізації психофізіологічного стану. Техніки емоційної

саморегуляції в рамках ДБТ спрямовані на формування готовності зустрічати складні переживання без надмірного опору, та передбачають розвиток ментальної установки, у якій внутрішній дискомфорт розглядається як тимчасовий стан, що не визначає особистість і не перешкоджає реалізації ціннісно важливих дій.

Важливо підкреслити, що прийняття не заперечує активних дій чи відповідальності за власний стан; навпаки, воно створює підґрунтя для адаптивного вибору поведінки, дозволяючи зосередитися на тих аспектах ситуації, які можуть бути змінені, та водночас зменшити виснажливі спроби контролювати неконтрольоване. У цьому контексті також доцільним є використання техніки «контрольоване-неконтрольоване», яка допомагає особі розмежувати сфери впливу та знизити рівень фрустрації.

Ефективним інструментом розвитку прийняття є також підходи терапії прийняття та відповідальності, які зосереджуються на формуванні здатності до децентрації – навички сприймати думки не як об'єктивні факти, а як ментальні події: техніки когнітивної дефузії, зокрема повторення тривожної думки у сповільненому темпі, промовляння її гумористичній формі – у результаті дозволяють зменшити її емоційну силу та посилити готовність до прийняття ситуації. АСТ також наголошує на важливості ціннісно-орієнтованої дії: коли особа усвідомлює, що подія, яка викликає стрес, може бути інтегрована у ширший контекст життєвих цілей, прийняття стає не актом пасивності, а проявом ціннісної стійкості.

Стратегії емоційної та інструментальної підтримки також є складовими конструктивного копінгу, що загалом передбачають здатність особистості звертатися по допомогу, встановлювати й підтримувати адаптивні міжособистісні зв'язки, а також отримувати необхідні внутрішні або зовнішні ресурси. Формування навичок ефективної соціальної підтримки базується на розвитку міжособистісної компетентності, уміння регулювати власні емоційні стани у взаємодії та ефективно повідомляти про власні потреби. В даному випадку робота опирається передусім на принципи діалектико-поведінкової

терапії, зокрема модуль «Міжособистісна ефективність», ідея якого спрямована на допомогу індивіду будувати стосунки таким чином, щоб одночасно зберігати власну самоцінність, поважати межі інших та досягати поставлених міжособистісних цілей.

Однією з ключових технік DBT є техніка «ДРУГ» (в оригіналі – «DEAR MAN»), яка застосовується для того щоб навчити людину ефективного повідомляти про свої потреби та прохання. Техніка включає кілька послідовних елементів: D (Describe) – опис ситуації без оцінок; E (Express) – чітке висловлення власних почуттів та потреб; A (Assert) – формулювання конкретного запиту; R (Reinforce) – підкріплення значущості співпраці чи виконання прохання; далі – M (Mindful), A (Appear confident), N (Negotiate). Дана техніка допомагає формувати чітку, структуровану та ненасильницьку комунікацію, що підвищує ймовірність отримання необхідної підтримки.

Іншою важливою технікою є ЧЕСТЬ (англ. «FAST»), спрямована на збереження самоповаги під час взаємодії. Вона включає такі компоненти: F (Fair) – справедливість щодо себе та іншого; A (Apologies) – відмова від надмірних вибачень; S (Stick to values) – дотримання власних цінностей; T (Truthful) – чесність і відсутність маніпуляцій. Використання даної техніки сприяє підвищенню самосприйняття та формуванню внутрішньої психологічної цілісності, що є суттєвим ресурсом у складних ситуаціях.

Стратегії емоційної підтримки можуть бути сформовані також через розвиток навичок емпатійного слухання та емоційної доступності, тому доцільним є застосування технік «активного слухання», «віддзеркалення емоцій» і «уточнення потреб», що дозволяють будувати безпечні та довірливі стосунки, підвищуючи ймовірність отримання реальної допомоги від значущих інших. У цьому контексті ефективними є вправи з гуманістичної терапії та емоційно-фокусованого підходу, які сприяють розвитку емоційної чутливості й міжособистісної взаємності.

Для формування інструментальної підтримки корисними є методи соціально-комунікативного тренінгу, які навчають навичкам запиту конкретної

допомоги, встановлення меж, а також оцінки доступних ресурсів; важливим компонентом є робота з переконаннями, які блокують звернення по допомогу (наприклад, «я повинен справлятися сам»), за допомогою технік КПТ, зокрема когнітивної реструктуризації та поведінкових експериментів.

Отже, стратегії емоційної та інструментальної підтримки формуються передусім через розвиток міжособистісної ефективності, емоційної компетентності та загалом здатності до гнучкості у формуванні та підтриманні стосунків з іншими. Запропоновані інтервенції сприяють покращенню адаптивних стосунків, зниженню відчуття соціальної ізоляції, підвищенню самосприйняття та покращенню компонентів психологічного благополуччя, передусім позитивних стосунків, автономії та особистісної стійкості.

Узагальнюючи представлені вище практичні рекомендації можна стверджувати, що формування конструктивних стратегій подолання стресу потребує цілеспрямованого розвитку когнітивних, емоційних, поведінкових та міжособистісних навичок, які у комплексі забезпечують адаптивну та стійку реакцію особистості на стресові впливи.

Комплексне формування даних стратегій сприяє зміцненню психологічної гнучкості, зниженню рівня дистресу, підвищенню самоефективності та розширенню арсеналу доступних адаптивних поведінкових реакцій; водночас розвиток зазначених копінг-механізмів формує підґрунтя для зростання ключових компонентів психологічного благополуччя – тобто автономії, позитивних стосунків, самосприйняття та особистісного зростання, що підтверджує їх значущість як ефективних напрямів психологічних інтервенцій та профілактики стресових розладів.

Висновки до розділу 3

В результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено важливість роль стратегій подолання стресу як ключових факторів у

формуванні психологічного благополуччя особистості, а також виявлено взаємозв'язки між окремими компонентами психологічного благополуччя та адаптивними й дезадаптивними формами копінгу; зокрема в результаті кореляційного аналізу встановлено, що такі компоненти психологічного благополуччя як автономія та самосприйняття є статистично значущими предикторами використання адаптивних стратегій подолання стресу та водночас зменшують схильність до деструктивних форм копінгу.

Результати регресійного аналізу показали, що певні компоненти психологічного благополуччя можуть виступати значущими предикторами окремих стратегій подолання стресу: наприклад, автономія та особистісне зростання впливали на стратегію прийняття, самосприйняття було значущим для емоційної та інструментальної підтримки, а автономія частково передбачала використання деструктивної стратегії звинувачення, що дозволяє зробити висновок, що рівень психологічного благополуччя конкретної особистості формує вибір адаптивних або дезадаптивних механізмів подолання стресу, підкреслюючи роль внутрішніх ресурсів у психоемоційному регулюванні.

Розроблені практичні рекомендації були направлені на розвиток використання особою адаптивних копінг-стратегій, що потенційно сприяє зміцненню психологічної гнучкості, зниженню рівня дистресу, підвищенню самоефективності та розширенню арсеналу доступних адаптивних поведінкових реакцій; водночас розвиток зазначених копінг-механізмів формує підґрунтя для зростання ключових компонентів психологічного благополуччя.

Таким чином, отримані результати підтверджують практичну значущість досліджуваної проблеми: розвиток та підтримка психологічних ресурсів особистості може сприяти ефективному подоланню стресових ситуацій, а також підвищенню психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження було комплексно проаналізовано роль конструктивних та деструктивних стратегій подолання стресу як предикторів психологічного благополуччя, що надало змогу зроби декілька основних висновків.

1. В результаті теоретичного аналізу встановлено, що психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, який включає когнітивні, емоційні та смислові компоненти функціонування особистості. Сучасні наукові підходи підкреслюють доцільність поєднання гедоністичної та евдемоністичної парадигм, а найбільш ґрунтовною моделлю психологічного благополуччя є багатовимірна концепція К. Ріфф, що включає автономію, позитивні взаємини, особистісне зростання, управління середовищем, наявність мети в житті та самоприйняття. Аналіз теорій копінгу (передусім Р. Лазарус, С. Фолкман) засвідчив, що ефективність подолання стресу визначається поєднанням диспозиційних та ситуативних чинників, а вибір копінг-стратегії – це скоріше результат одночасного впливу особистісних ресурсів, когнітивної оцінки стресора та зовнішніх умов.

2. В результаті емпіричного дослідження підтверджено, що стратегія подолання стресу є істотним чинником формування психологічного благополуччя. Кореляційний аналіз показав, що такі компоненти благополуччя, як автономія та самосприйняття, тісно пов'язані з використанням адаптивних, конструктивних копінг-стратегій та водночас зменшують схильність до деструктивних форм поведінкової та емоційної регуляції, а отже це дозволяє зробити висновок про те, що самоповага та здатність до саморегуляції підвищують ефективність подолання стресу та виступають базовими факторами психологічної стійкості особистості.

Результати множинного регресійного аналізу дали змогу виявити окремі предикторні ефекти окремих компонентів психологічного благополуччя на вибір стратегій копінгу: зокрема було встановлено, що автономія та особистісне

зростання є значущими предикторами стратегії прийняття; самосприйняття виступає предиктором звернення по емоційну та інструментальну підтримку; автономія може частково передбачати використання стратегії звинувачення. Водночас конструктивні копінг-стратегії (а саме активне подолання та планування) продемонстрували позитивний вплив на загальний рівень психологічного благополуччя, тоді як деструктивні стратегії були пов'язані зі зниженням інтегральних показників психологічного благополуччя, що свідчить про те що рівень психологічного благополуччя формує вибір поведінкових способів реагування на стрес, а копінг є не лише наслідком, але і механізмом підтримання психічної стійкості.

3. На основі отриманих емпіричних даних були розроблені практичні рекомендації щодо розвитку конструктивних копінг-стратегій, включно з активним подоланням, плануванням, позитивним переосмисленням, прийняттям, а також емоційною й інструментальною підтримкою. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на доказових підходах сучасної психотерапії (КПТ, АСТ, майндфулнес-практиках, позитивній психології та), а застосування описаних технік дозволяє цілеспрямовано розвивати здатність особистості до адаптивного стрес-менеджменту, що в результаті покращує рівень психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, дослідження підтвердило, що психологічне благополуччя та копінг-стратегії перебувають у тісному взаємозв'язку, а їх гармонійне поєднання є основою ефективною адаптації індивіда до стресу та збереження психологічної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Ващенко І. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 2018, № 40, С. 35–36.
- 2) Вестбрук Д. Вступ до когнітивно-поведінкової терапії. Львів, 2014. 410 с.
- 3) Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2016, № 2, С. 95–104.
- 4) Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2010, С. 199–202.
- 5) Карамушка Л. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 2020, № 55, С. 23–30.
- 6) Ляшин Л. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*, 2016, № 12(1), С. 78–81.
- 7) Матіків І. Тренінг емоційної компетентності. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
- 8) Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*, 2021, № 37, С. 155–167.
- 9) Наугольник Л. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
- 10) Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*, 2018, Т. 21, Вип. 17, С. 294–304.
- 11) Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, 2014, № 12, С. 216–220.
- 12) Ярош Н. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна*, 2015, № 58, С. 60–64.
- 13) Alkaid Albqoor M., Hamdan K. M., Shaheen A. M. et al. Coping among adolescents. *Current Psychology*, 2023, 42(11), P. 9071–9079.
- 14) Alkhalwaldeh A., Al Omari O., Al Aldawi S., Al Hashmi I., Ann Ballad C., Ibrahim A., ALBashtawy M. Stress Factors, Stress Levels, and Coping

Mechanisms among University Students. *The Scientific World Journal*, 2023, 2023(1), Article 2026971.

15) Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, P. 1066–1074.

16) Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago, 1969. 320 p.

17) Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(2), P. 267–283.

18) Deci E., Diener E., Sapyta J. J., Suh E. Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 1998, 9(1), P. 33–37.

19) Flynn P. J., Bliese P. D., Korsgaard M. A., Cannon C. Tracking the Process of Resilience: How Emotional Stability and Experience Influence Exhaustion and Commitment Trajectories. *Group & Organization Management*, 2021, 46(4), P. 692–736.

20) Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion. In: Monat A., Lazarus R. S. *Stress and Coping*, 1991, P. 207–227.

21) Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive processes as mediators of stress and coping. In: Hamilton V. (Ed.). *Varbuilon approach*, 1979, P. 265–298.

22) Helder D. I., Kaptein A. A., Gotfried M. J., van Kempen, Weinman J., van Houwelingen H. C., Ross R. A. C. Living with Huntington's disease: Illness perceptions, coping mechanisms, and patients' well-being. *British Journal of Health Psychology*, 2002, 7(4), P. 449–461.

23) Islam A. K. M. N., Mäntymäki M., Laato S., Turel O. Adverse consequences of emotional support seeking through social network sites in coping with stress from a global pandemic. *International Journal of Information Management*, 2022, 62, Article 102431.

- 24) Kang N. E., Kim H. Y., Kim J. J., Kim S. R. Relationship between cancer stigma, social support, coping strategies and psychosocial adjustment among breast cancer survivors. *Journal of Clinical Nursing*, 2020, 29(21–22), P. 4368–4378.
- 25) Kassim S., Rahman A. Social Support and Coping Strategies as Mediators in the Relationship Between Feeling of Loneliness and Mental Health. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2023, 13, DOI: 10.6007/IJARBSS/v13-i6/17549.
- 26) Konaszewski K., Niesiołędzka M., Surzykiewicz J. Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2021, 19(1), Article 58.
- 27) Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. In: Monat A., Lazarus R. S. *Stress and Coping*, 1991, P. 189–206.
- 28) Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. *European Journal of Personality*, 1987, 1, P. 141–169.
- 29) Li Y., Peng J., Tao Y. Relationship between social support, coping strategy against COVID-19, and anxiety among home-quarantined Chinese university students: A path analysis modeling approach. *Current Psychology*, 2023, 42(13), P. 10629–10644.
- 30) Li Y., Ahlstrom D. Emotional stability: A new construct and its implications for individual behavior in organizations. *Asia Pacific Journal of Management*, 2016, 33, P. 1–28.
- 31) Li Z., Yi X., Zhong M., Li Z., Xiang W., Wu S., Xiong Z. Psychological Distress, Social Support, Coping Style, and Perceived Stress Among Medical Staff and Medical Students in the Early Stages of the COVID-19 Epidemic in China. *Frontiers in Psychiatry*, 2021, 12, Article 664808.
- 32) Lopez R. B., Courtney A. L., Liang D., Swinchoski A., Goodson P., Denny B. T. Social support and adaptive emotion regulation: Links between social network measures, emotion regulation strategy use, and health. *Emotion*, 2024, 24(1), P. 130.

- 33) Mahfoud D., Fawaz M., Obeid S., Hallit S. The co-moderating effect of social support and religiosity in the association between psychological distress and coping strategies in a sample of Lebanese adults. *BMC Psychology*, 2023, 11(1), P. 114–126.
- 34) McLean C. L., Chu G. M., Karnaze M. M., Bloss C. S., Lang A. J. Social support coping styles and psychological distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 2022, 308, P. 106–110.
- 35) Nowack K. M. Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of Behavioral Medicine*, 1989. P. 45-158.
- 36) Parkes K. R. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful situations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, 46, P. 655–668.
- 37) Pearlin L. I., Schooler C. The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 1978, 19(1), P. 2–21.
- 38) Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle, 1992. 230 p.
- 39) Rogers C. R. Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact. New York, 1977.
- 40) Roohafza H. R., Afshar H., Keshteli A. H., Mohammadi N., Feizi A., Taslimi M., Adibi P. What is the role of perceived social support and coping styles in session and anxiety? *Journal of Research in Medical Sciences*, 2014, 19(10), P. 944–949.
- 41) Ryan R. Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2017, № 4. P. 19-43.
- 42) Ryff C. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014, 83(1), P. 10–28.
- 43) Selyé H. Stress sans détresse. Montréal, 1988. 175 p.
- 44) Selye H. History and Present Status of the Stress Concept. In: Monat A., Lazarus R. S. Stress and Coping, 1991, P. 21–35.

45) Theodoratou M., Farmakopoulou I., Kougioumtzis G., Kaltsouda A., Siouti Z., Sofologi M., Tsitsas G. Emotion-focused coping, social support and active coping among university students: Gender differences. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 2023, 14(1), P. 5–9.

46) Thoits P. A. Gender Differences in Coping with Emotional Distress. In: Eckenrode J. (Ed.). *The Social Context of Coping*, 1991, P. 107–139.

47) Turashvili T., Turashvili M. Structural equation model of psychological well-being, a Georgian exploration. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2015, 190, P. 4–9.

48) McKnight P. E., Kashdan T. Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 2009, 13(3), P. 242–251.

49) Springer K. W., Hauser R. M. An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 2006, 35(4), P. 1080–1102.

50) Weiss L. A., Westerhof G. J., Bohlmeijer E. T. Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS One*, 2016, 11(6). P. 1–16.

ДОДАТКИ

Додаток А

СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНА АНКЕТА

1. Вкажіть, будь ласка, вашу стать.

Чоловік

Жінка

Інше

2. Оберіть, будь ласка, категорію, яка відповідає вашому віку.

до 25

26–30

31-36

37-45

45+

3. Ваша освіта

Бакалавр психології

Магістр психології

Наукова ступінь у галузі психології

4. Форма професійної діяльності

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ К. РІФФ (коротка версія)

1. Дивлячись на своє життя, я задоволений тим, як воно склалося.
2. Деякі люди живуть без певного наряду, але це не про мене.
3. Іноді щоденні турботи сильно виснажують мене. *(зворотне)*
4. У деяких речах я почуваюся розчарованим(ою) у своїх досягненнях. *(зворотне)*
5. Мені буває непросто підтримувати близькі стосунки. *(зворотне)*
6. Я живу сьогоднішнім днем і рідко думаю про майбутнє. *(зворотне)*
7. Загалом я почуваюся людиною, яка контролює своє життя.
8. Для мене важливо пробувати нове, щоб по-новому дивитися на себе і світ.
9. Я вже давно перестав(ла) намагатися щось суттєво змінювати у своєму житті. *(зворотне)*
10. Я легко піддаюся впливу людей із сильними поглядами. *(зворотне)*
11. У моєму житті було небагато по-справжньому довірливих і теплих стосунків. *(зворотне)*
12. Я впевнений(а) у своїй думці, навіть якщо вона відрізняється від думок більшості.
13. Я оцінюю себе за власними цінностями, а не за тим, що вважають важливим інші.

ОПИТУВАЛЬНИК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ BRIEF-COPE

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, в якій я опинився.
2. Я активно вживаю заходи, щоб покращити ситуацію.
3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.
4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.
5. Я намагаюся дивитися на події в іншому, більш позитивному, світлі.
6. Я намагаюся знайти що добре в тому, що відбувається
7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися
8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.
9. Я жартую з цього приводу.
10. Я висміюю ситуацію, що сталася.
11. Я намагаюся знайти відраду в релігії чи духовних переконаннях.
12. Я молюся або медитую.
13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.
14. Я намагаюся отримати співчуття та розум від інших
15. Я звертаюся за порадою або допомагаю іншим людям щодо подальших дій.
16. Я намагаюся отримати реальну допомогу та поради від інших людей.
17. Я намагаюся переконати себе, що «це не насправді».
18. Я відповідаю до кінця повірити в те, що це сталося насправді.
19. Я ділюся своїми неприйнятними почуттями, щоб дати їм волю.
20. Я виражаю своє негативне почуття
21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб краще почуватися.
22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб боротися з проблемою.
23. Я намагаюся вирішити проблеми.
24. Я відповідаю від надмірних зусиль щодо вирішення проблем.
25. Я критикую себе.
26. Я звинувачую себе в тому, що сталося

ШКАЛА ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ Е. ДІННЕР

1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу
2. Обставини мого життя виключно сприятливі
3. Я задоволений(-на) своїм життям
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив(-ла) все без змін