

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І. МЕЧНИКОВА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І ПСИХОЛОГІЧНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ»
«COPING STRATEGIES OF THE INDIVIDUAL DURING THE WAR»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Морозова Інна Вікторівна

Керівник: д. психол. н., професор Кіреєва З.О. _____

Рецензент: д. психол. наук, професор Асеева Ю.О.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ від _____ р.

Завідувач кафедри

_____ Кіреєва З. О.

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № _____ від _____ 2023 р.

Оцінка _____ / _____

_____ / _____

(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис)

Одеса – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ НАУКОВОМУ ПРОСТОРИ....	7
1.1 Сучасні реалії і історія проблеми копіngu та копінг стратегій особистості.....	7
1.2. Поняття про копінгові стратегії особистості та умови їхнього застосування.....	14
1.3.Особливості копінг стратегій та адаптивних здібностей особистості у періоді ранньої дорослості.....	26
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Обґрунтування обраних методик.....	37
2.2. Опис процедури дослідження.....	44
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОДІ РАНньої ЗРІЛОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	47
3.1. Дослідження психологічної ресурсності респондентів	47
3.2. Дослідження життєстійкості респондентів.....	50
3.3. Дослідження адаптивних здібностей респондентів	54
3.4. Дослідження копінг стратегій респондентів періоду ранньої дорослості	57
3.5. Дослідження взаємозв'язку психологічної ресурсності, життєстійкості та адаптивності з копінг стратегіями особистості під час війни	64
Висновки до третього розділу.....	72
ВИСНОВКИ.....	75

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78
-------------------------------------	----

ВСТУП

Актуальність дослідження Актуальність даного дослідження випливає з того, що початок вірусної пандемії та введені карантинні обмеження, а також подальші військові дії в нашій країні значно змінили спосіб життя всього населення. Особи опинилися у ситуації військової депривації, здійснюючи працю та навчання дистанційно та випробовуючи тривогу, страх і стрес. Наслідком війни стала зростаюча кількість гострих психічних реакцій серед населення. Швидке поширення неперевіреної інформації викликає різноманітні емоційні реакції, від відчуття безнадії до позитивного настрою "ми міцні і подолаємо", а також надмірного збудження та страху. Такий розрив у емоційній сфері особистості, із накопиченням вражень і тривоги, неухильно призводить до панічних реакцій та емоційного вигорання, супроводжуючись втратою внутрішніх резервів особистості. Непередбачуваність масштабів обстрілів території України, постійна загроза життю та небезпека є важливими чинниками, які сприяють поширенню реакцій невпевненості та паніки. Ще однією «пусковою кнопкою» є невизначеність щодо ситуації, не своєчасна інформованість населення про реальні загрози сучасності та майбутнього, що стимулює накопичення тривоги. Психологічні дослідження підкреслюють, що у суспільстві відзначається зростання рівнів тривоги, стресу та страху. Виявляється, що існують різні рівні депресії та посттравматичних стресових розладів. Населення України перебуває у стані тривалого стресу та емоційного вигорання. У таких умовах люди стикаються з невизначеністю щодо майбутнього, оскільки динаміка воєнних дій не дозволяє бути впевненим у завтрашньому дні та подальшому розвитку свого життя. Отже використання особистістю копінг-стратегій особистістю в таких ситуаціях є критично важливим для забезпечення психологічної стійкості, ефективного прийняття рішень, соціальної адаптації та підтримки психічного здоров'я. Ці стратегії допомагають особистості впоратися зі стресом, оптимізувати рішення,

адаптуватися до змін в соціальному середовищі та зберігати фізичне та психічне здоров'я, що робить їх невід'ємною частиною життєвого успіху та добробуту в будь-яких умовах. Проблеми копінгу та копінгових стратегій науковому просторі вивчали багато іноземних науковців, таких як Д. Амирхан, Н. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, П. Крамер, Н. Хан, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт та інші. У вітчизняній психології фундаментальні дослідження щодо феномену ставлення людини до себе були розпочаті й розвинуті завдяки працям Н.М. Нікольської, Р.М. Грановської, С.В. Фролова, Н.А. Сироти, В.М. Ялтонського, Н.В. Родіної та З.О. Кіреєвої та інших.

В даний час особливої уваги набувають дослідження які визначають виживабельні ресурси українців та їхню здатність до мобілізації особистісних ресурсів. Як відомо, реакція особистості на екстремальну ситуацію визначаються її індивідуальними особливостями та відношенням до загрозових подій (Симоненко та ін., 2013). Психологічна ресурсність, життєстійкість, адаптивність та копінг стратегії особистості мобілізують особистісні ресурси для додання стресу і підкріплюють стресостійкість особистості в умовах військових дій.

Саме то му ми й обрали темою нашого дослідження вивчення копінг стратегій особистості під час війни. Розуміння та вивчення того, які стратегії адаптації використовуються особистостями під час війни, може сприяти розвитку ефективних психологічних підходів для підтримки їхнього благополуччя. Розуміння ефективних та потенційно негативних стратегій може бути використано для розробки індивідуальних чи групових сесій та ресурсів для здоров'я психіки. Крім того, дослідження цього питання може сприяти розвитку загальної теорії стресу та копінгу, а також розширити наше розуміння людського психологічного адаптивного потенціалу в екстремальних умовах. Такий підхід важливий для подальшого розвитку як практичної, так і теоретичної галузей психології.

Мета дослідження полягає у теоретичному визначенні та емпіричному дослідженні особливостей копінг стратегій особистості під час війни.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначені наступні **задачі**:

1. Проаналізувати різні наукові підходи щодо вивчення проблеми копінгу та копінгових стратегій в сучасному психологічному просторі.
2. Провести емпіричне дослідження психологічної ресурсності, життєстійкості, адаптивних здібностей та способів опанувальної поведінки в періоді ранньої дорослості.
3. Визначити взаємозв'язок психологічної ресурсності, життєстійкості та адаптивності з копінг стратегіями особистості під час війни.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація особистості під час війни.

Предмет дослідження – копінг стратегії особистості під час війни.

Методи дослідження: Для забезпечення об'єктивності та системності дослідження, а також для вирішення поставлених дослідницьких завдань, в роботі використовувалися різноманітні методи, зокрема: аналіз з теоретико-методологічної перспективи, систематизація та узагальнення психологічних даних за обраною проблемою дослідження, психодіагностичні підходи та методи обробки даних за допомогою математичної статистики.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні **методики**:

1. Опитувальник психологічної ресурсності О.С. Штепи.
2. «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтьєва та ін.,
3. Опитувальник «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна;
4. Опитувальник “Способи опанувальної поведінки” (Адаптація методики WCQ), розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом, адаптований Т. Крюковою та ін.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження було проведене за допомогою електронних засобів спілкування в он-лайн форматі.

Емпіричну вибірку, яка мала випадковий характер, склали 56 осіб, різної статі та віку, з них 40 осіб жіночої статі, 16 осіб чоловічої. Середній вік респондентів – 23 роки.

Практичне значення роботи. Дослідження надає важливі висновки щодо того, які конкретні копінг-стратегії є найбільш ефективними для осіб в ранньому дорослому віці під час воєнних подій. Це може вказати на шляхи для покращення програм психологічної підтримки для військових та цивільних населення. На основі результатів проведеного дослідження можна розробити та впровадити індивідуальні та групові психологічні програми для розвитку адаптивних копінг-стратегій. Це може допомогти людям у ранній дорослості легше справлятися зі стресом та труднощами в умовах воєнного конфлікту. Вивчення копінг стратегій може призвести до розробки програм, спрямованих на підвищення рівня стійкості та резилієнтності особистостей у ранньому дорослому віці. Це особливо важливо у військових умовах, де люди стикаються зі значними емоційними та психологічними викликами.

Також дослідження розкриває, які копінг-стратегії та психологічні ресурси особистості сприяють покращенню соціальної адаптації та взаємодії в умовах воєнного конфлікту. Це може бути важливим для створення сприятливого середовища для розвитку відносин та співпраці.

Результати магістерського дослідження можуть служити основою для подальших наукових досліджень у галузі психології воєнних конфліктів та стресу. Це дозволить вдосконалити існуючі теорії та практики, що стосуються впливу воєнних подій на психічне здоров'я та адаптацію особистостей.

Структура і обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів с підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 77 сторінках, дослідження містить 8 таблиць, 4 рисунка. Список літератури складається з 77 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ НАУКОВОМУ ПРОСТОРИ

1.1 Сучасні реалії і історія проблеми копіngu та копінг стратегій особистості

Копінг (англ. coping) в психології визначається як здатність особистості ефективно впоратися зі стресом, труднощами, або важкими життєвими ситуаціями. Це поняття охоплює широкий спектр психологічних, емоційних та поведінкових стратегій, які людина використовує для адаптації до викликів і негативних впливів у своєму житті. Копінг стратегії представляють собою конкретні способи, методи або підходи, які особистість обирає для вирішення конкретних проблем чи подолання стресу. Ці стратегії можуть бути свідомими чи несвідомими, і вони включають в себе елементи емоційного реагування, когнітивний підхід, а також конкретні дії та зміни у поведінці [1;21].

На сьогоднішній день термін "копінг" визначається як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією, враховуючи її логіку, значущість в житті та психологічні можливості конкретної особистості. Сучасний підхід до вивчення копінг-поведінки враховує декілька ключових положень:

1. Інстинкт подолання, тобто люди володіють інстинктом подолання, і пошукова активність є однією з його форм.

2. Вплив індивідуально-психологічних особливостей, що означає, що способи подолання ситуацій залежать від таких характеристик, як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість характеру, установки та досвід.

3. Рівень самоактуалізації, що передбачає, що стратегії копіngu в складних ситуаціях будуть залежати від рівня розвитку особистості. Чим вищий цей рівень, тим ефективніше особистість подолає труднощі.

Психологічне визначення копіngu полягає у максимально ефективній адаптації особистості до вимог, що виникають у складних екстремальних

ситуаціях. Це включає можливість опанування ситуацією, послаблення або пом'якшення вимог, намагання уникнути їх або звикнути, сприяючи зменшенню стресу. Однією з основних цілей копіngu є забезпечення та підтримка благополуччя особистості, її фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Але це стає майже неможливим під час війни.

Війни створюють фізичну загрозу та значні економічні втрати, і це суттєво впливає на психічний стан людей, які пов'язані з конфліктом. Ці соціально-політичні трансформації мають далекосяжний вплив на покоління та нації, відзначаючись відмінністю від індивідуальних психічних травм, що майже завжди обмежуються життям конкретної особи [28].

Війна викликає значний вплив на психоемоційний стан людей, що проявляється у збільшенні кількості тривожних та депресивних станів, а також у психосоматичних проявах, таких як шлунково-кишкові розлади, головні болі, стрибки артеріального тиску, алергічні реакції, порушення сну і т. д. Найбільше виявлено неконтрольованої агресії, насильства, схильності до зловживання алкоголем і наркотичними речовинами, а також суїцидальних думок, які виникають внаслідок втрати близьких, дому або ідентичності.

Різні групи населення реагують на війну по-різному: деякі вибирають реакцію "тікай" і мігрують за кордон, інші обирають "бий" і приєднуються до військових для захисту країни. Є також ті, хто обирає реакцію "завмири", ховаючись вдома в надії, що все це скоро закінчиться.

Для забезпечення нормальної життєдіяльності, здоров'я та ефективного спілкування з оточуючими надзвичайно важливими є емоційні стани людей. Але під час війни ці стани характеризуються значною напруженістю. В мирні часи нестабільний емоційний стан, його характер, що змінюється непередбачено, а також фізіологічні та психоемоційні зміни під впливом різних стресових чинників розглядаються психологією як нормальна реакція організму людини. Але під час війни складні життєві обставини, сама інформація про війну та міжособистісні конфлікти, які вимагають швидкого

розв'язання, призводять до збільшення негативних емоцій, явно перевищують ресурси людини та піддають небезпеці її благополуччя.

На основі досліджень Г. Сельє можна зазначити, що стресова ситуація активує адаптивні механізми пристосування людини до стресового впливу та пройде три основні фази: фаза тривоги, фаза опору та фаза виснаження. Кожна з цих фаз визначається психологічними особливостями реакції людини на фактори стресу. О. Когут підкреслює, що тригером для розвитку стресу є негативні емоційні стани, такі як страх, тривога, песимізм, негативізм та підвищена агресивність. Додатково звертається увага на концепцію емоційного стресу, який визначається як негативні емоційні переживання, що супроводжують стрес і виконують захисну функцію для організму та психіки. Емоційний стрес включає первинні емоційні та поведінкові реакції на негативний вплив біологічного та соціального середовища та супроводжується відповідними фізіологічними змінами в організмі. В. Д. Лісцін наголошує на психофізіологічних детермінантах стресу, таких як монотонія, стан втоми і перевтоми, сенсорна депривація, надмірні шумові навантаження, порушення ритмів сну та неспання, висока тривожність, що спричинені негативними подіями, пов'язаними з війною [16].

Сам стрес, як психологічний концепт, виникає як реакція організму на подразники, сила яких, як ми вже підкреслювали, перевищує адаптаційні можливості організму та призводить до неспецифічних реакцій, індивідуальних для кожної людини (включаючи ставлення до конкретної стресової ситуації, думки, почуття і т. п.). Виходом з цього становиться застосування особистістю різних копінгових стратегій.

Копінг-стратегії, часто визначають як дії, які особа обирає в складних ситуаціях, які зазвичай є сукупністю когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, використовуваних для подолання стресових ситуацій. Цей термін вперше був запропонований Л. Мерфі у 1962 році для опису поведінкових реакцій дитини під час подолання кризи розвитку, а пізніше Р. Лазарус використовував його для усвідомлених стратегій поведінки в процесі

подолання стресу. Тоді дослідники розглядали копінг як стратегії поведінки не лише в екстремальних ситуаціях, але й у повсякденних умовах, коли потрібно подолати звичайні труднощі, такі як проблеми у сімейних, професійних чи матеріальних сферах. Але для нашого дослідження перш за все є важливим вивчення копінгових стратегій особистості саме в екстремальних ситуаціях, а саме під час війни, коли складність ситуації перевищує енергетичні резерви людини.

Однак спочатку розглянемо історичні реалії цієї проблематики.

Проблема дослідження копінгу почала активно розроблятися у 80-х роках ХХ століття. Вчені, такі як Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, фокусували свою увагу на розкритті суті цього феномену, виокремленні його різновидів та вивченні зв'язку з іншими явищами, такими як нейротизм і локус-контроль.

Аналіз психологічної літератури виокремив чотири основні підходи до розуміння копінгу: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний.

У відповідності до психоаналітичного підходу, копінг є одним з механізмів психологічного захисту, який індивід використовує для розслаблення напруги. Цей механізм захисту є автоматичною реакцією на ситуацію і відбувається без включення емоційних і когнітивних процесів [64].

Таке тлумачення копінгу, за переконанням Н. Ендлера, Дж. Паркера і П. Крамера, призвело до значних методологічних труднощів. У 60-х роках ХХ століття дослідники почали використовувати термін "копінг-механізми" для опису деяких адаптивних захисних механізмів [65;66].

Наприклад, Н. Хан включила сублімацію до категорії "копінг-механізмів", хоча сублімація, згідно із З. Фрейдом, є механізмом психологічного захисту, метою якого є розвантаження неприємних внутрішніх стимулів соціально прийнятним способом без свідомої участі особистості у цьому процесі [67].

Незважаючи на спроби об'єднати поняття "копінг" і "захисні механізми", П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт відрізняють їх за ступенем свідомості, цілеспрямованості, конструктивності і локалізацією загрози. За їх думкою, копінг - це свідомі і цілеспрямована активність людини, оскільки суб'єкт має чіткі наміри вирішити проблемну ситуацію, загроза від якої, в основному, є зовнішньою (наприклад, хвороба, катастрофа). Для досягнення цієї мети особа вільно вибирає, як подолати життєві труднощі. Крім того, вчені вказують, що, застосовуючи копінг, людина проявляє конструктивну активність, наприклад, живе подією, а не намагається приховатися від неї за психологічною бронею захисту [64;65].

На відміну від копінгу, захисні механізми, що пов'язані із внутрішньо-психологічними конфліктами, рідше піддаються свідомому регулюванню, і мета їх використання не завжди чітко визначена. Крім того, психологічний захист має менш конструктивний характер, оскільки, як правило, передбачає відмову індивіда вирішувати проблеми на користь збереження комфортного емоційного стану.

Диспозиційний підхід розглядає копінг як стійку тенденцію особистості реагувати на загрозливі ситуації. За думкою К. Шефера та Р. Горзуха, особа віддає перевагу сталому методу подолання труднощів протягом тривалого часу через практично незмінні особистісні характеристики. Проте диспозиційний підхід має свої обмеження через вузьке розуміння копінгу. Трактування його як особистісної тенденції діяти однаково в аналогічних ситуаціях ускладнює дослідження в різноманітних життєвих умовах. Крім того, відмова визнавати можливість розвитку та змін особистісних якостей є малопродуктивною, що було пізніше визнано самими авторами цього підходу [74].

В наш час найбільш поширений спосіб трактування копінгу - це трансакційний підхід, розроблений Р. Лазарусом і С. Фолькманом. Вчені розглядають копінг як постійний процес взаємодії між індивідом і

середовищем. Згідно з трансакційним підходом, атрибутивні елементи копінгу включають частоту виникнення ситуації, її первинні та вторинні когнітивні оцінки, процес подолання труднощів, а також наслідки копінгу для фізичного здоров'я та соціального благополуччя [68].

Розглянемо сутність первинних та вторинних когнітивних оцінок у контексті копінгу. У процесі первинної оцінки, особа сприймає виниклу ситуацію як можливу втрату, загрозу або випробування. Якщо вона вважає, що ситуація призвела до втрат, вона розцінює її як шкідливу. Якщо ситуацію розглядають як загрозову, то вона очікує труднощі. В разі сприйняття ситуації як випробування, особа вбачає у ній стимул для особистісного зростання та розвитку. Під час вторинної оцінки людина враховує свої ресурси (фізичні, психічні, соціальні) для вирішення проблеми. Разом з цим, Р. Лазарус та С. Фолькман враховують "ситуаційну оцінку контролю", яка визначає, наскільки особа може впливати на розвиток подій [68].

За думкою Р. Лазаруса і С. Фолькмана, копінг представляє собою набір когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси особистості. Є різні визначення копінгу, де він трактується як пізнавальна та поведінкова активність для подолання складних ситуацій. Однак дослідження Б. Компас, Дж. Конор-Сміт та Г. Зальтсман підтверджують, що копінг включає не лише когнітивні та поведінкові аспекти, а й емоційні, які супроводжують процес подолання труднощів [64].

Зважаючи на важливість емоційної сфери у розв'язанні проблем, виникає питання про відношення між "копінгом" і "емоційним регулюванням". За думкою Б. Спілки та Р. Худа, копінг, на відміну від емоційного регулювання, передбачає контроль не лише за емоціями, а й за поведінкою, а також враховує реакцію на конкретну подію [76].

Трансакційний підхід пропонує різні визначення копінгу. Й. Тереляк розглядає його як свідомі та несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності. Відзначається, що для копінгу характерна усвідомленість та

елемент новизни, оскільки людина подолає труднощі, коли вони нові для неї, а потім адаптується до них. Крім того, важливі для копінгу зусилля пов'язані з розв'язанням проблем, не наголошуючи на результаті, що більше властиво процесу адаптації до конкретної ситуації [77].

Протягом останнього десятиріччя вирішення проблеми поведінки подолання стало популярним завдяки так званому "ресурсному" підходу. Цей підхід фокусується на розподілі ресурсів за допомогою "комплексу ключових ресурсів" для адаптації та збереження здоров'я в умовах складних та напружених ситуацій. До таких ресурсів відносять наявність та доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги від соціального середовища, а також особисті здібності, навички та уміння людини. Згідно з теорією збереження ресурсів Хобфола, існують два класи ресурсів: матеріальні та соціальні, які пов'язані з цінностями.

М. Селігман вважає, що найважливішим ресурсом у протистоянні стресу є оптимізм. Коли людина вірить у можливість успіху та вбачає надію у ситуації, вона легше подолує труднощі та зазнає менше збитків. Представники "ресурсного" підходу використовують концепцію "життєстійкості", щоб пояснити, чому людина обирає певні стратегії подолання в напружених ситуаціях. Цей концепт охоплює загальну життєву позицію та осмислення життя як екзистенційної буттєвої цінності.

Сучасні концепції копінг-поведінки були предметом детального аналізу у роботах Н. В. Родіної. Згідно з результатами цього аналізу, дослідниця висловлює твердження, що на сьогоднішній день в психологічній науці відсутнє загальноприйняте розуміння процесів подолання та універсальних класифікацій типів копінгу. Вона визначає декілька концепцій, серед яких трансакційну теорію, когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію, теорію атрибуції мотивації й емоцій, ресурсні теорії, та проактивні теорії [43].

У сучасній науковій психологічній літературі термін "копінг-поведінка" означає свідомі та відмінні відмінності відмовні процеси. Тим не менш, деякі дослідники, зокрема у віковій психології, прихильні до більш широкого

тлумачення копінгу. У цьому випадку копінг-поведінка включає всі вирази регулювання емоційного стану, враховуючи навіть ті, які виникають невідомо відмінностями в темпераменті і типовій поведінці.

Узагальнюючи різні тлумачення копінгу, запропоновані в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, можна розглядати його як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії людини з навколишнім середовищем. Когнітивні зусилля включають аналіз проблеми, складання плану дій та пошук альтернатив. Емоційні зусилля спрямовані на контроль переживань та пошук емоційної підтримки. Поведінкові зусилля дозволяють досягти бажаного результату. Копінг характеризується усвідомленістю та цілеспрямованістю, а також тісно пов'язаний з типологічними та особистісними рисами, які визначають вибір стратегії подолання в будь яких складних умовах існування.

Загалом, копінг розглядається як динамічний та досить змінний процес, чий стійкі патерни формують різні стратегії копінгу, відомі також як особистісні стилі.

1.2. Копінгові стратегії особистості та особливості їхнього застосування

У концепції копінгу традиційно виділяють три аспекти: копінг-процес, який відображає динаміку подолання труднощів; копінг-поведінку, що відображає готовність особистості подолати труднощі життя; та копінг-стратегії, які визначають типовий спосіб виходу з труднощів для конкретної особи. Хоча копінг-стратегії є реакцією на ситуацію, існує думка, що вони відносно стійкі та корелюють із особистісними особливостями.

Аналіз досліджень у галузі копінгу вказує на те, що психологи приділяють багато уваги класифікації різновидів копінг-стратегій [73].

Сьогоднішня найпопулярніша класифікація належить Р. Лазарусу та С. Фолькману, яка виокремлює проблемно- та емоційно-сфокусовані копінг-стратегії. Проблемно-сфокусована стратегія пов'язана зі спробами особистості подолати проблемну ситуацію або змінити хоча б один її елемент [68].

У межах проблемно-сфокусованих стратегій визначаються конкретні методи, такі як планове розв'язання проблеми. Ця стратегія передбачає побудову схеми подолання труднощів. Також до цієї групи входять пошук інформації та конфронтація. Планове розв'язання проблеми включає створення особою плану дій для подолання труднощів [66;76].

Створення плану вирішення проблем тісно пов'язане з іншою стратегією, а саме пошуком інформації [72].

Цей підхід вказує на глибинний аналіз ситуації та збір необхідної інформації про альтернативні шляхи виходу з неї.

Існують дві основні категорії копінг-поведінки, які розрізняються залежно від спрямованості:

- *Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії:* Ці стратегії спрямовані на активне подолання чи вирішення самої причини стресу або конфлікту. Основний акцент робиться на розумінні та управлінні факторами, що викликають стрес.

- *Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії:* Ці стратегії націлені на емоційний аспект стресової ситуації. Основна увага зосереджена на зменшенні чи контролі емоційного відгуку, спричиненого стресором, а не безпосередньо на вирішенні самої проблеми.

Р. Лазарус та С. Фолькман включають конфронтацію до групи копінг-стратегій, спрямованих на проблему чи завдання. Конфронтація передбачає, що людина зусиллями спрямовується на зміну ситуації, вчиняючи агресивні дії та висловлюючи гнів і незадоволення стосовно того, що викликало труднощі.

Емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, відповідно до Р. Лазаруса, С. Фолькмана, Н. Ендлера, Дж. Паркера і Й. Тереляка, зосереджуються переважно на власних переживаннях у випадку труднощів. Ці стратегії допомагають особі зменшити негативні переживання, контролювати емоції та можуть змінювати емоційне ставлення до життєвих труднощів.

До емоційно-сфокусованих копінг-стратегій Р. Лазарус та С. Фолькман відносять дистанціювання, самозвинувачення, самоконтроль, пошук підтримки та позитивну переоцінку ситуації. Дистанціювання передбачає зусилля індивіда у відокремленні себе від труднощів та уникненні думок про негаразди. Самозвинувачення включає постійну самокритику в усьому, що робить, думає чи переживає особа, і виявлення агресії щодо власної особи. Самоконтроль - це копінг-стратегія, пов'язана з придушенням негативних переживань та регулюванням власної діяльності. Стратегія позитивної переоцінки полягає в оцінці ситуації як позитивної, незалежно від об'єктивних характеристик ситуації і збитків, які людина зазнала.

Ця теорія розглядає шість видів оцінювання, поділених на три форми первинного та три форми вторинного оцінювання. Перше етап первинного оцінювання охоплює оцінку релевантності мети, яка визначає, наскільки стресор пов'язаний з особистими цілями; конгруентність мети, яка визначає ступінь узгодження взаємодії з тим, чого бажає індивід, і тип Его-залученості, що оцінює аспекти Его-ідентичності або особистих поглядів. Другий етап, або вторинне оцінювання, включає обвинувачення або довіру, що передбачає усвідомлення джерела фрустрації; потенціал для подолання стресу, що оцінює здатність керувати потребами та методами досягнення цього; і очікування, яким чином можуть розвиватися події.

Останнім часом обидва аспекти копінг-поведінки розглядаються з точки зору емоційної регуляції, враховуючи, що емоційне збудження, викликане стресором, завжди є пусковим механізмом для активних дій.

Дослідники Й. Тереляк, Дж. Родріге та С. Джексон також включають пошук підтримки до групи емоційно-сфокусованих копінг-стратегій.

Сутність цієї стратегії полягає в зусиллях індивіда, спрямованих на пошук інформаційної, матеріальної та емоційної допомоги від оточення [72].

Р. Лазарус та С. Фолькман приділяють значну увагу стратегії уникнення серед емоційно-сфокусованих методів копінгу, особливо в контексті фантазування щодо розв'язання проблеми.

Заслуговують уваги погляди таких вчених, як Н. Ендлер, Дж. Паркер, Й. Тереляк, Дж. Родріге та С. Джексон, які розглядають уникнення як самостійну стратегію копінгу. Дослідники вказують, що уникнення означає сукупність зусиль, які людина витрачає, щоб уникнути проблеми. Це може включати імітацію того, ніби нічого не трапилося, або зміну своєї діяльності (наприклад, спробувати відволікти увагу від проблеми іншою зайнятістю, завантажити себе роботою, або навпаки, вирішити, що потрібен відпочинок, подорож і т. д.).

Важливо відзначити, що уникнення як стратегія копінгу відрізняється від втечі як захисного механізму тим, що воно виявляє усвідомленість, цілеспрямованість і чітке розуміння того, що саме спричинює труднощі. На відміну від неусвідомленої втечі, яка передбачає несвідоме забування або недопускання травмуючої інформації до свідомості, уникнення як стратегія копінгу передбачає свідомий відмові від того, що може бути травматичним. Уникнення виявляється у свідомому упередженні від ситуацій, які можуть призвести до травмування. Ця стратегія використовується як свідомою стратегією поведінки під час конфліктів, коли людина намагається уникати зустрічей з іншою стороною конфлікту, за будь-яких умов уникати розмов на тему конфлікту, відволікати себе та інших від проблеми. Як і в інших стратегіях, успішність уникнення може бути визнана тоді, коли це дозволяє виграти час і зібрати ресурси для ефективного вирішення проблеми.

П. Міллер, Дж. Інґхам і С. Девідсон ідентифікували різновиди стратегій уникнення в залежності від ступеня концентрації особи на проблемі [69].

В першому різновиді, що називається "значна уважність/значне уникнення", людина, не дивлячись на зусилля, спрямовані на пошук

інформації для вирішення проблеми, не доходить до розв'язання. В другому різновиді уникнення, а саме "значна уважність/незначне уникнення", індивід спотворює зібрану інформацію. Третій різновид копінг-стратегії, "незначна уважність/значне уникнення", полягає в тому, що особа взагалі не робить зусиль для збору інформації. Використовуючи четвертий різновид стратегії уникнення, "незначна уважність/незначне уникнення", особа нічого не робить, щоб подолати проблемну ситуацію [69].

Існують і інші класифікації стратегій копінгу. Наприклад, Л. Перлін і К. Шулер виділяють такі групи стратегій [71]:

- 1 *стратегії зміни погляду на проблему*, перегляду її з іншого ракурсу;
- 2 *стратегії зміни самої проблеми*, переструктурування ситуації, виявлення структурних блоків, які можна використовувати для вирішення проблеми;
- 3 *стратегії управління емоційним стресом* (або, точніше, дистресом).

Дж. Шеффер і Р. Моос пропонують розділити стратегії копінгу на три групи залежно від їхньої направленості (основного напрямку дій):

- *сфокусовані на проблемі* (засоби вирішення проблем і конкретні дії для подолання труднощів);
- *сфокусовані на емоціях* (збереження емоційної рівноваги та керування емоціями й почуттями);
- *сфокусовані на оцінці* (розуміння значення ситуації для себе).

Багато дослідників класифікують стратегії копінгу в залежності від типів психічних процесів, на яких базуються ці стратегії (Р. Грановська, І. Нікольська та ін.).

Копінг-стратегії можна також класифікувати за різними критеріями, враховуючи їхнє призначення та ефективність. Один із підходів визначає три основні види копінг-стратегій:

1. Пізнавальні стратегії: Орієнтовані на розуміння ситуації та розв'язання проблеми. Включають в себе пошук інформації, аналіз ситуації та визначення шляхів вирішення проблеми.

2. Емоційні стратегії: Зосереджені на емоційному саморегулюванні під час подолання стресу. Вони включають в себе вираження емоцій, зосередження на позитивних аспектах ситуації та інші методи психологічної стійкості.

3. Поведінкові стратегії: Спрямовані на створення системи дій для подолання труднощів. Це може включати планування та виконання конкретних кроків для вирішення проблеми чи зміни ситуації.

Іноді копінг-стратегії поділяють на дві основні категорії згідно їхньої ефективності:

- Ефективні стратегії: Такі, що призводять до продуктивних та результативних результатів, дозволяють вирішити проблему з мінімальними витратами ресурсів тощо.
- Неефективні стратегії: З характеристиками, що прямо протилежні ефективним. Вони можуть призводити до несприятливих результатів та неефективного управління ситуацією.

Ще один варіант класифікації копінг-стратегій – за рисами або схильностями особистості. Декілька дослідників (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонський, Т.Д. Крюкова, Н.Є. Водоп'янова та ін.) розробили теорію, яка стверджує, що опанувальна поведінка визначається стійкими особистісними рисами. Ці риси є передумовами для формування відповідних дій особи у відповідь на вплив різних стресорів. У даній теорії також розрізняють активні, або конструктивні, та пасивні (неконструктивні) способи опанування стресової ситуації.

Також існують інші підходи до класифікації копінг-стратегій, які враховують схильність особистості до конкретних стилів поведінки в конфлікті, рівень самостійності у складанні плану розв'язання проблеми, відповідальність за рішення та його наслідки, а також фокусування на собі чи

на інших. Класифікація, яку запропонували К. Томас і Р. Кільмен, розглядає варіанти поведінки в конфлікті, такі як уникання, пристосування, компроміс, конфронтація та співпраця. Це відображає, наскільки особа, розв'язуючи складну ситуацію, враховує та захищає свої та інших інтереси.

Зокрема, при використанні конфронтаційного копінгу людина використовує всі доступні засоби для захисту лише своїх власних інтересів. У випадку використання стратегії співпраці, особа прагне збалансувати інтереси всіх, для кого дана ситуація є важливою. Компроміс передбачає досягнення домовленості, внаслідок якої кожна сторона отримує щось (зазвичай, найбільш суттєве), при цьому щось віддаючи. Стратегію уникання (втечі від проблеми) було вже описано вище. Суть стратегії пристосування полягає в тому, що особа, заздалегідь визначивши деякі обставини (відсутність ресурсів, небажання конфронтації, наявні почуття, бажання здобути підтримку в майбутньому), фокусується лише на інтересах іншої сторони, не захищаючи при цьому своїх власних інтересів.

З точки зору критерію самостійності у формуванні плану вирішення проблеми, всі стратегії копінгу можна розділити на ті, які суб'єкт створив самостійно, і ті, де він намагається знайти когось, хто надасть допомогу, пораду, захист або виконає дії, які суб'єкт сам не бажає виконувати. Критерії перекладання відповідальності за рішення та його наслідки, а також фокусування на собі чи на інших, є досить близькими до критерію самостійності.

У ситуаціях, коли людина шукає підтримку чи пораду, це часто відбувається з метою уникнення відповідальності за результати рішення, передаючи її на того (чи тих), хто надав пораду. Також, коли копінг-стратегія фокусується на собі, це може виявлятися в самоконтролі, самозвинуваченні, самопідтримці і т. п. З іншого боку, фокус на інших виражається у пошуку підтримки чи звинуваченні інших.

Основаючись на соціальній спрямованості, дослідники також розрізняють соціально та асоціально спрямовані стратегії подолання.

Соціально спрямовані стратегії (наприклад, пошук підтримки) пов'язані із визнаною в суспільстві поведінкою. З іншого боку, асоціальні стратегії (такі як конфронтація, емоційний вибух і т. п.) при подоланні труднощів можуть завдати шкоди навколишньому середовищу.

Критерій ставлення до проблеми дозволяє ідентифікувати стратегії зміни сприйняття проблеми, що включають пошук інформації або позитивне переоцінювання проблеми, прийняття рішення щодо контролю над емоціями чи розробки плану дій. Також особа може витратити зусилля на уникнення проблеми.

Роблячи аналіз попередніх досліджень, С. Рош та Г. Ано визначили, що всі згадані копінг-стратегії є світськими, тобто не пов'язаними з релігійною вірою. У той час як у психологічній літературі виявлені також релігійні копінг-стратегії, які використовуються особою при зіткненні з труднощами.

Відповідно до класифікації, представленої К. Паргаментом, Г. Кюнігом і Л. Перезом, існують різні види релігійних копінг-стратегій, такі як оцінка проблемної ситуації як корисної, оцінка як карі Бога, оцінка як діяльності диявола, переоцінка сили Бога, співпраця з Богом, активна релігійна капітуляція, пасивне очікування, прохання про пряме заступництво, релігійний фокус, релігійне очищення та прощення, духовний зв'язок, духовне незадоволення, незадоволення взаєминами у релігійній спільноті, пошук підтримки в духовенства чи парафіян, релігійна допомога, пошук релігійного напрямку та релігійне перетворення [70].

Використовуючи підхід оцінки проблемної ситуації як можливості для здобуття життєвих уроків, особа розглядає труднощі як корисний етап, що допомагає їй розвиватися. Якщо застосовується стратегія розглядання проблеми як покарання від Бога, то припускається, що особа допустила помилку і тепер отримує відповідне покарання. Цей підхід часто супроводжується роздумами або переживаннями щодо справедливості цього покарання. Стратегія копінгу, що полягає в оцінці проблемної ситуації як дії диявола, включає в себе перенесення відповідальності за труднощі на

втручання чи витівки невлливої сили. При використанні стратегії переоцінки сили Бога, людина розглядає питання про могутність Вищої сили у керуванні всім створінням і, залежно від відповіді, спокійно приймає або Божу волю, або покладає віру в себе, а також в інших людей та обставини.

Суть стратегії співпраці з Богом полягає в тому, що особа розглядає Бога як партнера, який допомагає їй краще зрозуміти ситуацію та подолати труднощі. Використання стратегії активної релігійної капітуляції виявляється в тому, що людина, виклавши усі можливі зусилля, розуміє, що все одно необхідно покладатися на Бога у подоланні труднощів і "передає" справу в Його руки. Загалом сподіваючись та розраховуючи на Господа, вважаючи, що саме Він контролюватиме розв'язання проблеми і звільнить від будь-яких тривог, особа використовує стратегію пасивного очікування Божої ласки.

Якщо людина, для вирішення проблеми, молитовно звертається до Бога, "домовляється" про диво, просить у молитвах виходу зі складного лабіринту життя, звільнення від біди чи виконання особистого прохання, цю стратегію можна визначити як прохання про пряме заступництво.

Цікавим є те, що у 2021 році було проведено докладне дослідження рівня релігійності серед українців [60].

За отриманими даними, протягом останніх двох десятиліть рівень релігійності зростає до 76%, що є рекордним показником за практично 20-річний період вивчення релігійності в часи незалежності України. На сьогоднішній день рівень релігійності становить приблизно 66-68%, що свідчить про те, що 2/3 населення України вважають себе віруючими.

Але ми вважаємо, що взагалі успішність копінгу у вирішенні складних ситуацій залежить від самого індивіда та розвитку його індивідуальної свідомості, яка формується в онтогенезі особистості. Формування механізму копінгу так же відбувається в онтогенезі, у зв'язку з чим можна прослідкувати основні етапи його розвитку.

Так, у дитинстві формуються основні механізми копінгу. Діти часто використовують стратегії, пов'язані з позитивним виявом емоцій, такими як

регуляція виявлення радості чи смутку. Важливою роллю в розвитку копінгу на цьому етапі є близькість батьків, які вчать дитину різним способам вирішення проблем. У юнацькому віці відбувається розширення копінг-репертуару. Молодь починає використовувати активніші стратегії, такі як планування та проблемно-орієнтовані методи, для вирішення труднощів. Зростає усвідомлення власної ролі у власному благополуччі та вивчення стратегій, які допомагають впоратися зі стресом. У дорослому віці розвиток копінг-стратегій включає більше вдосконалення та адаптації. Особистість вивчає, як ефективно використовувати різні стратегії в різних життєвих ситуаціях. Розширюються способи соціального взаємодії та отримання підтримки.

В якості факторів, що сприяють розвитку копінг-стратегій можна виділити наступні:

1. Сприятлива родинна обстановка, коли близькі та підтримуючі відносини в родині сприяють формуванню позитивних копінг-механізмів.
2. Соціальне середовище, тобто взаємодію з різними соціальними групами (школа, робота, громада), яка може надавати можливість вивчати та впроваджувати різноманітні стратегії.
3. Особистісні характеристики, такі, як: темперамент, рівень самооцінки, рівень тривожності та інші особистісні фактори, що впливають на вибір та використання копінг-стратегій.
4. Досвід стресу, коли навчання використовувати копінг-стратегії може бути результатом попереднього досвіду стресу та вивчення того, що працює для кожної конкретної ситуації.
5. Підтримка оточуючих, коли наявність підтримки та позитивного впливу від оточення сприяє виробленню та удосконаленню копінг-стратегій.
6. Самоусвідомлення, коли розвиток навичок самоусвідомлення і відмічення власних реакцій на стрес дозволяє ефективніше вибирати та використовувати адаптивні копінг-механізми.

Отже, розвиток копінг-стратегій є динамічним процесом, і вплив різноманітних факторів сприяє еволюції стратегій протягом життя. Цей процес є ключовим для адаптації та подолання труднощів у різних етапах онтогенезу.

Вважаємо за необхідне також додати декілька слів про переваги та недоліки копінгової поведінки, що використовується особою. Для більшої наявності ми зібрали ці характеристики у таблицю 1.1.

Таблиця 1.1.

Переваги та недоліки копінгової поведінки

Переваги копінгу	Недоліки копінгу
<p><i>Адаптація до стресу:</i> Деякі стратегії сприяють ефективнішій адаптації до стресових ситуацій, допомагаючи особистості швидше або ефективніше реагувати на труднощі.</p> <p><i>Підтримка психічного здоров'я:</i> Деякі копінг-стратегії сприяють збереженню психічного здоров'я, допомагаючи особистості виражати свої емоції, шукати підтримку та розвивати позитивне сприйняття життя.</p> <p><i>Соціальна підтримка:</i> Деякі стратегії можуть сприяти виявленню та отриманню підтримки від оточуючих, що сприяє покращенню відносин та зменшенню відчуття самотності.</p>	<p><i>Неспроможність вирішення проблеми:</i> Деякі стратегії можуть бути спрямовані на уникнення проблеми, а не на її вирішення. Це може призвести до тимчасового полегшення, але не вирішить основного джерела стресу.</p> <p><i>Використання негативних способів копінгу:</i> Деякі люди можуть використовувати негативні стратегії, такі як вживання алкоголю або наркотиків, щоб уникнути стресу, що може призвести до залежності та погіршення стану здоров'я.</p> <p><i>Внутрішні конфлікти:</i> Деякі стратегії можуть створювати внутрішні конфлікти, які призводять до психологічного неврівноваження та додаткового стресу.</p> <p><i>Неефективність в певних ситуаціях:</i> Те, що є ефективним у одній ситуації, може бути неефективним у іншій. Неадекватний вибір стратегій може призвести до неправильної адаптації до конкретного виду стресу.</p>

Важливо розуміти, що ефективність копінгу залежить від контексту, індивідуальних характеристик, та самого виду стресової ситуації. Найбільш успішний підхід полягає у комбінації різних стратегій, які відповідають конкретним вимогам та обставинам.

Особливо критичним, є обрання особистістю певних копінг стратегій під час війни, оскільки це може значно вплинути на її фізичне та психічне благополуччя, а також на її здатність адаптуватися до стресових умов воєнного конфлікту. Нижче ми представили обґрунтування важливості правильного вибору копінг-стратегій у воєнний період:

1. Сприяння Психічному Здоров'ю:

Переваги:

- Деякі копінг-стратегії допомагають виражати та регулювати емоції, сприяючи психічному здоров'ю в умовах війни.
- Обрання стратегій, спрямованих на підтримку ментальної стійкості, може допомогти особистості утримати позитивне сприйняття життя та зберегти рівновагу в емоційному вимірі.

Недоліки:

Неадекватний вибір стратегій, таких як вживання алкоголю або наркотиків, може призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я та сприяти виникненню залежностей.

2. Фізичне Благополуччя:

Переваги:

Деякі стратегії, такі як фізична активність, можуть сприяти збереженню фізичного здоров'я, яке може бути під загрозою під час воєнних подій.

Недоліки:

Необдумане використання стратегій, які можуть покластися в основу ризику для фізичного здоров'я, може викликати негативні наслідки.

3. Сприяння соціальним відносинам:

Переваги:

Співпраця та взаємодія: Деякі стратегії сприяють підтримці соціальної підтримки, яка може бути вирішальною для подолання стресу та відчуття солідарності під час війни.

Недоліки:

Соціальна ізоляція: Невірний вибір стратегій може привести до соціальної ізоляції, що негативно впливає на психосоціальний стан особистості.

4. Ефективність управління стресом:

Переваги:

Коректний вибір копінг-стратегій дозволяє ефективно адаптуватися та подолати стресові ситуації, зберігаючи рівновагу.

Недоліки:

Некоректний вибір стратегій може призвести до труднощів у подоланні стресу та погіршення загального стану особистості. [36-39]

Таким чином, обираючи копінг-стратегії під час війни, важливо враховувати контекст, індивідуальні особливості та можливі наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Здатність особистості ефективно вирішувати стресові ситуації може визначити її загальну витривалість та здатність пристосовуватися до воєнного середовища.

1.3. Особливості копінг стратегій та адаптивних здібностей особистості у періоді ранньої зрілості

Період ранньої дорослості є критичним в контексті розвитку та формування копінг-стратегій. Особистість на цьому етапі вступає в самостійний життєвий шлях, стикається з новими викликами та змінами, що може впливати на обрання та використання стратегій подолання стресу. Розглянемо цей період детальніше [7;23].

У ранній дорослості відбувається стабілізація емоційної сфери особистості, що визначається декількома характеристиками, зазначеними сучасною психологічною наукою. Серед цих характеристик важливі: стабільність, тобто збереження сталості емоційної сфери в цей період; розвиненість емоційних властивостей, яка включає емпатію та саморегуляцію емоційних переживань; багатство (бідність) емоційного життя, коли особистість може демонструвати різноманіття або обмеженість емоційних вражень та стійкість загальної емоційної спрямованості, тобто збереження стійкої емоційної настроєності. У цей період виникає новий комплекс емоцій. Зокрема, виникають емоції батьківства, які об'єднують радість від взаємодії з дитиною, почуття прив'язаності, взаємної довіри та чутливості до її потреб [42].

Взаємини між особами протилежної статі супроводжуються формуванням почуття кохання. Це сильне, відносно стійке почуття, яке фізіологічно обумовлене сексуальними потребами. Кохання виражається позитивними емоціями, такими як інтерес, збудження, задоволення та радість. При цьому сентиментальні особистості легко зворушуються, легко входять у стан розчулення та виявляють "ніжні" почуття до зворушливих об'єктів. Часто кохання супроводжується ревностями, вираженими у вигляді гніву, суму, злості тощо. Ревності можуть виникати у стосунках як між чоловіком і дружиною, так і загалом між людьми. Ситуації, які спричиняють ревності, включають взаємно не єднанні стосунки, ситуації взаємної закоханості, засновані лише на пристрасній потребі кохати, і ситуації, коли еротичні стосунки не мають спільного ґрунту з коханням. Іноді ревності можуть призводити до перетворення кохання на ненависть, спонукуючи до образ та приниження іншої особи [42].

У ранній дорослості спостерігається зростання рівня емпатії, яке досягає свого піку від 40 до 50 років. Збудливість та інтенсивність емоцій зменшуються з віком, в той час як тривалість переживань збільшується. Після 31-40 років тривалість емоцій стає більш виразною.

У ранньому дорослому віці відбуваються вікові зміни інтегральних характеристик агресивності та конфліктності, у зв'язку з чим агресивність, яка може розглядатися як комплексна характеристика особистості, має різні прояви, такі як наступальність, непохідність, мстивість, безкомпромісність та нетерпимість до думки інших. Згідно з результатами дослідження Є.П. Ільїна та А.М. Ліпіної, рівень цих агресивних властивостей знижується у жінок з віком, вказуючи на те, що зростання віку пов'язане із зменшенням агресивних проявів. З іншого боку, в чоловіків спостерігається інша динаміка властивостей агресивності, з певним зростанням мстивості у вікових групах 21-30 та 31-59 років, і лише пізніше відбувається її зниження [17].

Виявлена зростаюча та падаюча динаміка агресивності у чоловіків і жінок пояснюється тим, що молоді люди менше схильні до компромісів і більше налаштовані на виявлення агресивних реакцій. Із дорослішанням особистості розуміють, що деякі ситуації вимагають поступок і пошуку компромісів. Це може бути пов'язано з тим, що молоді люди більше ініціюють, проявляють наполегливість та самостійність в досягненні своїх цілей, тоді як люди з віком можуть бути менш наполегливими, оскільки їм відомо, що іноді потрібно вступити в компроміс. Крім того, конфліктність, яка містить запальність, образливість і підозрілість, також зменшується з віком, як серед чоловіків, так і серед жінок. Звісно, що під час війни конфліктність у суспільстві може зростати, але це потребує подальших досліджень, як в цілому по Україні, так і по окремих її регіонах.

Період ранньої дорослості можна визначити як час "стійкої концептуальної соціалізації", яка призводить до формування стійких рис особистості, стабілізації всіх психічних процесів та встановлення стійкого характеру [10]. Важливим аспектом цього періоду є соціогенез характеру, коли зовнішні колективні взаємозв'язки переходять у внутрішні ставлення особистості до світу, визначаючи її характер. Рання дорослість відзначається свідомою інтеграцією ставлень особистості та формуванням її характеру як системи. Комунікативні властивості, сформовані у соціальній групі, стають

основою для цілісності характеру, сприяючи утворенню рефлексивних властивостей та ставлень до себе [10].

Набуття нового соціального статусу важливо впливає на формування суб'єктивних властивостей особистості. Цей статус включає різноманітні права та обов'язки в різних сферах життя (у суспільстві, на роботі, в сім'ї) і стає основою для консолідації соціальних та професійних ролей дорослої людини. Зміна соціального статусу призводить до постійних змін у життєвих планах особистості, а це визначається змінами у системі її суб'єктивних цінностей. Наприклад, дослідження показали, що у різних вікових групах важливіше стає поліпшення житлово-побутових умов, умов праці та відпочинку відповідно до специфіки кожного вікового етапу [10].

Подальше визначення суб'єктивних властивостей особистості визначається не лише соціальними аспектами, а й процесом становлення нових цінностей та життєвих пріоритетів. Період ранньої дорослості може бути розглянуто як час, коли особистість починає активно формувати своє життєве бачення та плани, що змінюються відповідно до її зрілості та життєвого досвіду. Специфіка цього періоду полягає в тому, що відбувається інтеграція не лише зовнішніх соціальних ролей, але й внутрішніх цінностей, що визначають особистісний розвиток. Це включає у себе розуміння власної ідентичності, пошук сенсу життя та розробку стратегій досягнення особистих та професійних цілей [23].

Сприйняття особистістю свого місця в суспільстві та формування внутрішньої концепції життя визначають її поведінку, вибори, взаємовідносини та спосіб вирішення життєвих ситуацій. Такий інтегрований підхід до розгляду ранньої дорослості дозволяє краще зрозуміти не лише зовнішні зміни, а й внутрішні процеси, які формують особистісний ландшафт у цьому важливому періоді життя.

Ключовим аспектом у психосоціальному розвитку будь-якої дорослої особи є роль сім'ї. Становлення родини є очікуваною подією в період ранньої дорослості, і за середніми показниками найбільше число шлюбів припадає на

віковий діапазон від 22 до 25 років. Сучасні дослідження вказують, що не менше 90% опитаних чоловіків і жінок вважають свої сімейні ролі та обов'язки важливими складовими елементами для соціального самовизначення [10]. Л. Хоффман ідентифікує чотири ключові аспекти процесу створення власної сім'ї молодою людиною:

1. Емоційна незалежність, яка означає, що молоді люди стають менш соціально і психологічно залежними від своїх батьків у справах підтримки та любові.

2. Атитюдна незалежність, яка формує установки, цінності та системи переконань, що можуть значно відрізнятися від тих, що були властиві їхнім батькам.

3. Функціональна незалежність, яка визначає здатність молодої дорослої людини утримувати себе матеріально та самостійно вирішувати повсякденні проблеми.

4. Конфліктна незалежність, яка виявляється у відокремленні від батьків, коли молоді люди не відчують вини та не вважають, що стали зрадниками [41].

Як підкреслює Е. Фромм, для дорослої людини створення власної сім'ї стає особливою потребою, де встановлення різноманітних соціальних зв'язків надає можливість дбати про інших, відповідати за них та забезпечує умови для власної безпеки та захищеності. Притому, що лише поєднання кохання та духовної близькості може гарантувати задоволення від сімейного життя у майбутньому. У випадках, коли сімейні відносини не базуються на внутрішній єдності чоловіка і дружини, виникають різноманітні труднощі. Негативні риси характеру партнера стають надто значущими, з'являється відчуженість, виникають проблеми в побуті, що призводить до негативного впливу на сімейні стосунки [41].

Зокрема, навіть у мирні часи сучасний розвиток суспільства не завжди дозволяє молодій людині повністю реалізувати власну індивідуальність і виявити свою сутність. Це може вплинути на розвиток стосунків між

чоловіком та жінкою, призводячи до випадковості вибору і, як результат, до згасання закоханості і феномену " любові, яка не відбулася". Особливо розчарування в одруженні відчувають ті молоді люди, які орієнтовані на власні, часто егоїстичні, почуття, а не на необхідні для збереження духовної близькості. Існують випадки, коли людина просто не може утримувати повноцінні, духовно близькі еротичні стосунки через нерозвиненість своєї духовної сфери.

Навіть у мирні, більш – менш стабільні часи великій кількості людей не вдається повною мірою використати сприятливі можливості цього періоду та залишаються без партнера життя. А під час війни ці обставини можуть суттєво погіршуватись. Сучасні психолого-соціологічні дослідження свідчать, що ті, хто не утворив сім'ю до 28-30 років, а для деяких до 35 років, часто не можуть розпочати спільне життя з іншою людиною у подальшому. Такі особи стають схильними жити самотньо, стають надто вимогливими до інших, і розвивається ригідність звичок, що ускладнює та робить не гармонійними сімейні відносини [53].

Під час ранньої дорослості також важливо враховувати роль освіти та самовдосконалення в становленні особистості. Отримання нових знань, розвиток навичок та розширення світогляду впливають на самосвідомість і сприяють розвитку критичного мислення. Також важливо враховувати вплив соціокультурного оточення та взаємодію з різними соціальними групами. Взаємодія з однолітками, колегами на роботі чи членами сім'ї формує не лише навички спілкування, а й визначає соціальні ролі та ставлення до культурних та моральних цінностей [42].

Ще одна сторона психосоціального розвитку особистості періоду ранньої дорослості – оволодіння обраною професією. Як вказує Ю.М. Карандашев, ключовими аспектами новоутворень у період ранньої дорослості є: бажання оволодіти спеціальністю (спеціалізація, 20-24 роки); прагнення отримати професійні навички (професіоналізація, 24-28 років); домагання про взяття на себе соціальної ролі (функціоналізація, 28-30 років);

прагнення досягти необхідного соціального статусу (соціалізація, 32-34 роки); бажання завершити життєві плани (самореалізація, 36-40 років) та прагнення розширити життєві плани (самоактуалізація, 40-44 роки) [34].

Враховуючи, що наші респонденти знаходяться в межах вказаного вікового діапазону, ми можемо визначити цей період як вирішальний для їхнього особистісного і професійного розвитку, де вони активно будують свій життєвий шлях і визначають своє місце у суспільстві. У цьому контексті, визначальною діяльністю у ранньому дорослому віці є професійне навчання чи трудова діяльність.

Професійна діяльність, визначаючи курс особистого і професійного розвитку дорослої особистості, супроводжується ключовими трансформаціями. Поширення в усі сфери людської діяльності, включаючи демографічну, культурну, політичну та професійну, розкриває різноманітні аспекти її впливу. Тому професійна та соціально-психологічна адаптація, а також визначення власного способу життя та статусу, що відбувається в умовах засвоєння конкретних професійних ролей, є невід'ємними етапами цієї трансформації. Важливість професійної діяльності для дорослої особистості виражається в її здатності до самовираження та подальшої самоактуалізації, використання власних здібностей і творчої самореалізації. Крім того, всередині цієї сфери формується ієрархія цінностей, яка відображає унікальність та індивідуальність кожної особистості [34].

Варто враховувати і психологічні виклики, які можуть виникнути в цей період. Наприклад, встановлення нових міжособистісних стосунків, вибір життєвого шляху та вирішення питань ідентичності. Такі виклики можуть впливати на емоційний стан та загальний психічний благополуччя особливо під час війни.

Отже ми бачимо, що рання дорослість є періодом значущих трансформацій, де важливі аспекти особистісного, соціального та психологічного розвитку переплітаються, формуючи особистість унікальним чином. В цей період особистість стикається з різними викликами, що

забезпечує необхідність використання копінгових стратегій для збереження власного психічного здоров'я. Розвиток адаптивних копінг-механізмів грає важливу роль у становленні психологічної стійкості та емоційного благополуччя в ранній дорослості. У зв'язку з чим вважаємо за необхідне вказати деякі можливі особливості копінг-стратегій у ранній дорослості під час війни:

1. Особистість розвиває стратегії, що спрямовані на самостійне вирішення проблем та прийняття рішень, що відповідають її особистісним цілям.

2. Особа може розвивати специфічні стратегії для подолання стресу, пов'язаного з війною, невизначеністю, роботою та кар'єрою. Це може включати планування професійного росту, вирішення конфліктів на роботі та ефективне управління часом. Оскільки в ранній дорослості людина стикається з викликами балансу між роботою та особистим життям, вона розвиває стратегії, щоб вирішувати конфлікти та надавати пріоритети.

4. Важливою під час війни стає роль соціальних відносин. Особистість може розвивати стратегії, спрямовані на отримання підтримки від родини, друзів та колег.

5. Ранньою дорослістю характеризується подоланням нових емоційних викликів. Особистість може розвивати стратегії для емоційної регуляції, такі як медитація, спорт або творчість.

6. Під час війни особистість часто включає в себе значущі зміни, такі як переїзд, вибір партнера, створення власної родини. Тож потрібен розвиток стратегій для адаптації до цих змін і управління стресом, пов'язаним із переходами.

7. Зростаючі фінансові відповідальності в ранній дорослості можуть вимагати розвитку стратегій управління фінансами та подолання фінансового стресу.

8. Розвиток стратегій, що спрямовані на особистісний розвиток, стає важливим в ранній дорослості навіть під час війни. Це може включати

навчання нових навичок, самоосвіту та впровадження змін в стиль життя [5;16;38].

Отже ми бачимо, що використання копінг-стратегій особистістю в ранній дорослості, як в мирний час, так і в умовах війни, є критично важливим для забезпечення психологічної стійкості, ефективного прийняття рішень, соціальної адаптації та підтримки психічного здоров'я. Ці стратегії допомагають особистості впоратися зі стресом, оптимізувати рішення, адаптуватися до змін в соціальному середовищі та зберігати фізичне та психічне здоров'я, що робить їх невід'ємною частиною життєвого успіху та добробуту в будь-яких умовах.

Висновки до першого розділу

На підставі проведеного теоретичного дослідження проблеми копінг стратегій в психологічному науковому просторі можна зробити наступні висновки:

1. Психологічне визначення копінгу полягає у максимально ефективній адаптації особистості до вимог, що виникають у складних екстремальних ситуаціях. Це включає можливість опанування ситуацією, послаблення або пом'якшення вимог, намагання уникнути їх або звикнути, сприяючи зменшенню стресу. Однією з основних цілей копінгу є забезпечення та підтримка благополуччя особистості, її фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Але це стає майже неможливим під час війни.

2. Узагальнюючи різні тлумачення копінгу, запропоновані в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, можна розглядати його як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії людини з навколишнім середовищем. Копінг характеризується усвідомленістю та цілеспрямованістю, а також тісно пов'язаний з типологічними та

особистісними рисами, які визначають вибір стратегії подолання в будь яких складних умовах існування.

3. Копінг стратегії представляють собою конкретні способи, методи або підходи, які особистість обирає для вирішення конкретних проблем чи подолання стресу. Ці стратегії можуть бути свідомими чи несвідомими, і вони включають в себе елементи емоційного реагування, когнітивний підхід, а також конкретні дії та зміни у поведінці.

4. Використання копінг-стратегій особистістю в ранній дорослості є критично важливим для забезпечення психологічної стійкості, ефективного прийняття рішень, соціальної адаптації та підтримки психічного здоров'я. Ці стратегії допомагають особистості впоратися зі стресом, оптимізувати рішення, адаптуватися до змін в соціальному середовищі та зберігати фізичне та психічне здоров'я, що робить їх невід'ємною частиною життєвого успіху та добробуту в будь-яких умовах.

5. Обираючи копінг-стратегії під час війни, важливо враховувати контекст, індивідуальні особливості та можливі наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Здатність особистості ефективно вирішувати стресові ситуації може визначити її загальну витривалість та здатність пристосовуватися до воєнного середовища.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ДОСЛІДЖЕННЯ

Визначення копінг стратегій особистості під час війни проводилось за допомогою електронних засобів спілкування в он-лайн форматі. У дослідженні взяли участь респонденти віком 20 – 25 років, в загальному складі 56 осіб (45 осіб жіночої статі та 11 осіб чоловічої). Учасникам були надані письмові інструкції, які стосувалися мети дослідження, його конфіденційності, анонімності та добровільності участі. Кожен учасник, після вираження інформованої згоди, заповнив анкети випадковим чином. Важливо зауважити, що респондентам не було надано жодних винагород або задоволення за їхню участь у дослідженні.

Загальні характеристики учасників дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальні характеристики вибірки респондентів

Показники, характеристики вибірки	Особи, %
Загальна кількість респондентів	56 (100 %)
Кількість респондентів жіночої статі	40 (71,4%)
Кількість респондентів чоловічої статі	16(28,6%)
Середній вік респондентів	23 роки

Для більш обґрунтованого й точного вивчення копінг стратегій особистості під час війни, ми використовували ряд методик. Ці методики дозволили отримати емпіричні дані та надали можливість провести якісну та кількісну оцінку отриманим результатам. Підбір методик здійснювався з урахуванням вікових особливостей респондентів періоду ранньої дорослості. Таким чином, дослідження впливу психологічного благополуччя на адаптивні можливості особистості включало в себе використання таких методик, як:

1. Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО) О.С. Штепи.
2. Опитувальник «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна.

3. «Тест життєстійкості» С. Мадді, в адаптації Д.О. Леонтьєва та ін.
4. Опитувальник “Способи опанувальної поведінки” (Адаптація методики WCQ), розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом, адаптований Т. Крюковою та ін.

Для проведення математико-статистичного аналізу взаємозв'язку життєстійкості, адаптивності та психологічної ресурсності з копінг стратегіями особистості періоду ранньої дорослості ми використали коефіцієнт кореляції Спірмена.

2.1. Обґрунтування використаних методик

1. Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО) О.С. Штени.

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. Опитувальник дозволяє характеризувати психологічну ресурсність як властивість особистості на основі фундаментальних особистісних якостей – здатності до саморозвитку і саморегуляції. В даному опитувальнику психологічні ресурси розглядаються як властивості, які проявляються у волевиявленні та є активними в ситуаціях морального самовизначення. Ці ресурси свідчать про здатність особистості надавати життю сенс та визначають трансформацію власного досвіду людини, отриманого в складних життєвих ситуаціях, у її унікальний життєвий контекст. Також психологічна ресурсність позначається як здатність особистості свідомо використовувати власні ресурси, тобто вміло керувати ними, розуміти їх, вміти включати та оновлювати.

Опитувальник включає 15 шкал, які мають відповідну інтерпретацію.

- Перший аспект, "Упевненість у собі", визначав самодостатність у прийнятті рішень, уміння наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях, адекватне сприймання неуспіхів та коригування власної поведінки.
- Другий аспект, "Доброта до людей", описував наявність концепції, що людина за природою є доброю, та неконфліктні взаємини.

- Третій аспект, "Допомога іншим", підкреслював активний альтруїзм та підтримку оточуючих.
- Четвертий аспект, "Успіх", визначався як відповідність об'єктивним критеріям високого професіоналізму та суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації.
- П'ятий аспект, "Любов", описував уміння сприяти саморозвитку та підтримувати близьку людину.
- Шостий аспект, "Творчість", визначав неординарність у професійних та життєвих ситуаціях.
- Сьомий аспект, "Віра у добро", підкреслював переконаність у наявності справедливості та вміння бути милосердним.
- Восьмий аспект, "Прагнення до мудрості", визначався як уміння вчитися та будувати картину світу через прагнення до істини.
- Дев'ятий аспект, "Робота над собою", описував саморозуміння та самозміни через рефлексію та аналіз власних рис та поведінки.
- Десятий аспект, "Самореалізація у професії", визначав задоволення та успіх у самостійно обраній роботі.
- Одинадцятий аспект, "Відповідальність", описував здатність прогнозувати наслідки власних дій та діяти відповідно до власних переконань.
- Дванадцятий аспект, "Знання власних психологічних ресурсів", визначав реалістичне оцінювання своїх можливостей та знання про напрями саморозвитку.
- Тринадцятий аспект, "Уміння оновлювати власні психологічні ресурси", описував уміння зменшувати напругу та поповнювати ресурси через творчість, успіх та любов.
- Чотирнадцятий аспект, "Уміння вміщувати власні психологічні ресурси", визначав здатність самостійно подолати складні ситуації та допомагати іншим.

- П'ятнадцятий аспект, "Загальний рівень психологічної ресурсності", описував саморозвиток, компетентність та прагнення до аналізу особистісного потенціалу.

Респондентам надавалась наступна інструкція: «серед наведених стверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь».

Обчислення результатів проводилось наступним чином. Спочатку нами була визначена відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа ми додавали 1 бал. Потім ми обчислили суму балів за кожною шкалою та визначили загальний рівень психологічної ресурсності.

Рівні психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

2. Опитувальник «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна.

Ми обрали багаторівневий опитувальник особистості "Адаптивність", розроблений О.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним, оскільки він призначений для визначення адаптаційних здатностей особистості, враховуючи соціально-психологічні та психофізіологічні характеристики. Цей опитувальник відображає загальні особливості нервово-психічного та соціального розвитку.

Методика ґрунтується на уявленні про адаптацію як на безперервний процес активного пристосування особи до постійно змінюваних умов соціального оточення та професійної діяльності. Ефективність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки реалістично особа оцінює саму себе і свої соціальні взаємовідносини, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями та розуміє мотивації своєї поведінки. Спотворене чи недостатньо розвинене уявлення про себе може призвести до розладу в

адаптації, що може виявитися у підвищеній конфліктності, руйнуванні взаємин, зниженні працездатності та погіршенні стану здоров'я. Випадки серйозного розладу адаптації можуть призвести до порушень дисципліни, порушень закономірності, суїцидальних тенденцій, відмови від професійної діяльності та розвитку різних захворювань.

Тест включає 165 питань, які розподілені за кількома факторами, а саме: "достовірність", "нервово-психічна стійкість", "комунікативні здібності", "моральна нормативність" та "особистісний адаптивний потенціал". Учасникам дослідження надавали завдання з проханням бути відвертими, відповідаючи на ряд питань, що стосуються їхнього самопочуття, поведінки та характеру.

Обробка відповідей відбувалася відповідно до ключа методики. По-перше, перевірялась достовірність відповідей, і якщо учасник пройшов цей етап, його отримані "сирі" бали конвертувалися у стени відповідно до стандартної таблиці. Просте сумування первинних даних за шкалами "нервово-психічна стійкість", "комунікативні здібності" та "моральна нормативність" дозволило визначити "особистісний адаптивний потенціал" респондентів періоду ранньої дорослості. Отримані значення ми також конвертували у стандартні одиниці та проаналізували характеристики вибірки респондентів з точки зору їхніх адаптивних можливостей.

3. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонт'єва та ін.)

Тест життєстійкості є інструментом для визначення рівня життєстійкості особистості в умовах стресу та труднощів. Його використання обґрунтовано необхідністю визначення готовності людини діяти гнучко та активно в стресових ситуаціях, а також виявлення ступеня її уразливості до стресу та депресивності, які можуть впливати на адаптивність. Тест є адаптацією англійського опитувальника Hardiness Survey, який був розроблений Сальваторе Мадді в 1984 році. Автентична адаптація була виконана Д.О. Леонт'євим та О.І. Рассказовою у 2006 році. Параметр

життєстійкості визначає, наскільки людина може переносити стресові обставини, утримуючи внутрішній баланс та успішність роботи.

Життєстійкість відбиває уявлення особистості про світ і складається з трьох компонентів: прийняття ризику, залучення та контроль. *Прийняття ризику* базується на ідеї про розвиток людини через активне використання досвіду, отриманого з будь-яких подій, навіть якщо вони позитивні чи негативні. *Залучення* вказує на особистісну переконаність у важливості участі у житті та отриманні задоволення від власної діяльності. *Контроль* виглядає як переконання в тому, що боротьба завжди краща за безпорадність, оскільки вона впливає на те, що відбувається, навіть якщо успіх не завжди гарантований. Особистість, у якої розвинений компонент контролю, здатна самостійно обирати свою діяльність та шлях у житті.

Тест включає параметри, які дозволяють визначити рівень загальної життєстійкості та важливість окремих чинників. Загальна життєстійкість представляє собою систему переконань про себе, світ, та відносини з ними, що дозволяє особистості ефективно долати стресові ситуації.

Вважаємо за необхідне сказати декілька слів про компоненти життєстійкості та їхній розвиток. Так, компоненти життєстійкості формуються в ранньому дитинстві та підлітковому віці, але вони можуть і продовжують розвиватися протягом усього життя. Також, важливо зазначити, що можливість удосконалення цих компонентів існує навіть після підліткового віку. Індивідуум може працювати над прийняттям ризику, розвитком здатності до залучення та зміцнення внутрішнього контролю протягом свого життя. Також у розвитку компонентів життєстійкості ключову роль відіграють дитячо-батьківські стосунки. Наприклад, для формування компоненту залучення важливим є висловлювання любові та схвалення з боку батьків, їхнє прийняття та підтримка. Контроль розвивається за допомогою сприяння ініціативі дитини в подоланні викликів різної складності. Що стосується компоненту прийняття ризику, то він базується на ідеї про розвиток через активне використання досвіду, навіть того, який може

бути ризикованим. Людина, яка цінує прийняття ризику, відноситься до життя як до шляху отримання досвіду, навіть якщо цей досвід може бути важким чи небезпечним.

Головний фактор даної методики - загальна життєстійкість - представляє собою систему переконань, яка дозволяє особистості ефективно витримувати та подолувати стрес. Це включає у себе не тільки розгляд власного «я», але і сприйняття світу, взаємини з оточуючими та здатність зберігати внутрішній баланс у різних життєвих ситуаціях.

Цей тест призначений для оцінки осіб, які досягли 18-річного віку і старше, і не обмежується жодними критеріями, такими як освітній рівень, соціальний статус або професійна приналежність. Учасникам пропонується відповісти на 45 тверджень за допомогою чотирьох варіантів відповідей: "ні", "більше ні, ніж так", "більше так, ніж ні", "так". Важливо вибрати той варіант, який найкраще відображає їхню думку. Якщо є сумніви, учасники можуть повертатися назад і коригувати свої відповіді до завершення всього опитування.

Загальна інтерпретація балів та результатів тесту вказує на рівень життєстійкості та важливість кожного з компонентів, які визначають здатність особистості ефективно пристосовуватися до викликів та стресових ситуацій в житті.

4. Опитувальник “Способи опанувальної поведінки” (Адаптація методики WCO), розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом, адаптований Т. Крюковою та ін.

Даний тест був обраний нами для оцінки копінг стратегій особистості під час війни, оскільки він визначає стратегії та методи протистояння труднощам у різних сферах психічної діяльності людини. Цей стандартний опитувальник, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, і подальша його адаптація була зроблена Т.Л. Крюковою, О.В. Куфтяк та М.С. Замишляєвою у 2004 році. Згідно з авторською концепцією, подолання повсякденних труднощів є когнітивними та поведінковими зусиллями

особистості, які постійно адаптуються для управління конкретними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами. Оцінка особистістю цих зусиль відбувається у контексті її випробувань або перевищення власних ресурсів. Під сутністю завдань подолання негативних життєвих обставин може розумітися здатність або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути труднощів, або витерпіти їх. Тут можна визначити владну поведінку як цілеспрямовану соціальну активність, що дозволяє впоратися зі складною життєвою ситуацією або стресом за допомогою усвідомлених стратегій дій. Ця усвідомлена поведінка спрямована на активні зміни або адаптацію до ситуації, яку можна контролювати, і важлива для соціальної адаптації здорових людей. Поведінкові стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної активності, які дозволяють людині справлятися з труднощами та адаптуватися до оточуючого середовища.

Процедура проведення тесту включала пропозицію респондентам відповісти на 50 тверджень, що стосуються поведінки в складних життєвих ситуаціях. Учасники повинні були оцінити, наскільки часто вони виявляють таку поведінку. Рівень зусиль, витрачених на копінг, визначався сумарним балом, поділеним на три категорії: низький рівень (0-6 балів), середній (7-12 балів) та високий напружений копінг (13-18 балів), що свідчить про виражену дезадаптацію.

У дослідженні розглядалися наступні шкали тесту:

- 1 Конфронтація: цілеспрямована соціальна поведінка для вирішення проблем.
- 2 Дистанціювання: застосування захисних механізмів для зменшення емоційного впливу проблем.
- 3 Самоконтроль: стримування емоцій з метою зменшення їх впливу.
- 4 Пошук соціальної підтримки: орієнтація на допомогу та підтримку інших.

- 5 Прийняття відповідальності: розуміння власної ролі у вирішенні проблеми.
- 6 Втеча-уникнення: уникнення проблем та зменшення негативних переживань.
- 7 Планування розв'язання проблем: цілеспрямований аналіз і вибір стратегії.
- 8 Позитивна переоцінка: позитивне переосмислення проблем для особистісного зростання.

Підрахування балів відбувалось наступним чином. Ми підраховували бали підсумовуючи значення по кожній субшкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто – 3 бали. Далі рівень зусиль, витрачених на копінг обчислювався за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$.

2.2 Опис процедури дослідження

Теоретико – емпіричне дослідження копінг стратегій особистості під час війни здійснювалось послідовно.

На першому етапі дослідження проводився загальнопсихологічний аналіз наукової літератури з питання вивчення проблеми копінг стратегій особистості в сучасному науковому просторі, а саме розглядалися сучасні реалії і історія проблеми копіngu та копінг стратегій особистості; досліджувалось поняття про копінгові стратегії особистості та умови їхнього застосування, а також висвітлювались особливості копінг стратегій та адаптивних здібностей особистості у періоді ранньої дорослості за Еріксоном під час війни.

На другому етапі був обраний контингент, вибрано он-лайн варіант дослідження у зв'язку з військовими діями, що відбуваються у нас в країні, та проведений констатувальний експеримент, у межах якого здійснювалось емпіричне дослідження психологічної ресурсності, життєстійкості,

адаптивних здібностей та способів опанувальної поведінки в періоді ранньої дорослості під час війни.

Третій етап дослідження складався з опису результатів емпіричного дослідження та оформлення його висновків.

Висновки до другого розділу

Для проведення більш обґрунтованого й точного дослідження копінг стратегій особистості під час війни було вибрано низку методик, які дозволяють отримати емпіричні дані та надають можливість якісно та кількісно оцінити отримані результати.

З метою визначення психологічних ресурсів особистості та уміння ними оперувати ми використали опитувальник психологічної ресурсності особистості (ОПРО), за авторством О. Шпети. Опитувальник дозволяє характеризувати психологічну ресурсність як властивість особистості на основі фундаментальних особистісних якостей – здатності до саморозвитку і саморегуляції. В даному опитувальнику психологічні ресурси розглядаються як властивості, які проявляються у волевиявленні та є активними в ситуаціях морального самовизначення. Ці ресурси свідчать про здатність особистості надавати життю сенс та визначають трансформацію власного досвіду людини, отриманого в складних життєвих ситуаціях, у її унікальний життєвий контекст. Саме тому ми вважаємо використання даного опитувальника актуальним для нашого дослідження, як того, що визначає певний рівень умов для формування копінг стратегій особистості під час війни.

Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва та ін.) було обрано оскільки він є інструментом для визначення рівня життєстійкості особистості в умовах стресу та труднощів. Його використання обґрунтовано необхідністю визначення готовності людини діяти гнучко та активно в

стресових ситуаціях, а також виявлення ступеня її уразливості до стресу та депресивності, які можуть впливати на адаптивність.

Для вивчення адаптивних здатностей особистості, які враховують соціально-психологічні та психофізіологічні аспекти, ми використали багаторівневий тест на адаптивність, розроблений О.Г. Маклаковим і С.В. Чермяніним. Цей тест дозволяє розглядати адаптацію як постійний процес активного пристосування людини до оточуючого середовища.

Для аналізу механізмів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності ми використали опитувальник “Способи опанувальної поведінки” (Адаптація методики WCQ), розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом, адаптований Т. Крюковою та ін. Даний тест був обраний нами для оцінки копінг стратегій особистості під час війни, оскільки він визначає стратегії та методи протистояння труднощам у різних сферах психічної діяльності людини.

Для математико-статистичного аналізу взаємозв'язку між психологічною ресурсністю особистості, її адаптивністю, життєстійкістю та опанувальною поведінкою під час війни було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Теоретико – емпіричне дослідження копінг стратегій особистості під час війни було здійснено послідовно в три етапи, вибірка респондентів мала випадковий характер з основою на вікових характеристиках респондентів, що проживають в Україні зараз в умовах війни.

РОЗДІЛЗ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОДІ РАННЬОЇ ЗРІЛОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Дослідження психологічної ресурсності респондентів

Ми розпочали своє дослідження з визначення психологічної ресурсності респондентів за методикою ОПРО, О. Шпети. Розподіл опитуваних за шкалами методики представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Розподіл респондентів за показниками ресурсності

Показники ОПРО	Рівні проявлення ознаки					
	високий		середній		низький	
	О.	%	О.	%	О.	%
Упевненість у собі	9	16	31	55,4	16	28,6
Доброта до людей	14	25	39	69,6	3	5,4
Допомога іншим	8	14,3	37	66,1	11	19,6
Успіх	3	5,4	51	91	2	3,6
Любов	2	3,6	52	92,8	2	3,6
Творчість	7	12,5	49	87,5	0	-
Віра у добро	5	8,9	49	87,5	2	3,6
Прагнення до мудрості	5	8,9	49	87,5	2	3,6
Робота над собою	9	16	44	78,6	3	5,4
Самореалізація у професії	1	1,8	51	91,1	4	7,1
Відповідальність	4	7,1	37	66,1	15	26,8
Знання власних психологічних ресурсів	4	7,1	50	89,3	2	3,6
Уміння оновлювати власні ресурси	11	19,6	43	76,8	2	3,6
Уміння вміщувати власні ресурси	2	3,6	53	94,6	1	1,8
Загальний показник ресурсності	1	1,8	24	42,9	31	55,3

Отже, ця вибірка респондентів віку ранньої дорослості відображає досить рівномірний розподіл у рівні показників різних аспектів. Основні

показники середнього рівня свідчать про те, що більшість осіб у цій групі характеризуються середніми характеристиками у різних аспектах.

Найвищі середні значення спостерігаються у «Любові», «Самореалізації у професії» та «Умінні вміщувати власні ресурси». Це свідчить про те, що в цій групі респондентів переважає тенденція до підтримки та розвитку особистих відносин, успішності у роботі та ефективного використання власних ресурсів.

У той же час, за аспектами «Допомога іншим», «Творчість», «Віра в добро», «Прагнення до мудрості», «Робота над собою» та «Уміння оновлювати власні ресурси» спостерігається переважання високих та середніх значень. Це свідчить про розвиненість емоційного сприйняття, творчих здібностей, позитивного ставлення до життя, бажання розвиватися та вдосконалюватися.

Насупроти, за параметрами «Упевненість у собі», «Допомога іншим», «Самореалізація у професії», «Відповідальність» та «Загальний показник ресурсності» спостерігається переважання середніх та низьких значень. Це може вказувати на те, що в цих конкретних аспектах респонденти мають меншу впевненість у собі, обмежену схильність до надання допомоги, менш розвинену відповідальність та загальну ресурсність.

Загалом, ця група раннього дорослого віку виявляє різноманітність у своїх особистісних характеристиках, деякі аспекти розвинені більш, ніж інші, що може вказувати на їхню різнобічність та різні шляхи розвитку особистості в цьому періоді.

В таблиці 3.2. ми представили показники середньогрупового суб'єкту нашої вибірки.

Таблиця 3.2.

Показники середньогрупових значень за методикою ОПРО

Показники ОПРО	Показник середньогрупового суб'єкту
Упевненість у собі	4,7

Доброта до людей	5,6
Допомога іншим	5
Успіх	5
Любов	5,1
Творчість	5,4
Віра у добро	5,3
Прагнення до мудрості	5,4
Робота над собою	5,4
Самореалізація у професії	5
Відповідальність	4,5
Знання власних психологічних ресурсів	5,2
Уміння оновлювати власні ресурси	5,4
Уміння вміщувати власні ресурси	5,1
Загальний показник ресурсності	72

З представленої таблиці видно, що показники середньогрупового суб'єкта за окремими параметрами методики знаходяться в межах середніх значень, в той час, як загальний показник ресурсності знаходиться в межах, навпаки, низьких значень. Отже, середньогрупового суб'єкта, описаного за першими 14 аспектами, можна розглядати, як особу з середніми характеристиками у багатьох аспектах життя. Він володіє елементами упевненості у собі, доброти до людей, активного альтруїзму, досягнень у професії та інших якостей, які роблять його збалансованою та компетентною особистістю. Однак за 15-м аспектом, що стосується загального рівня психологічної ресурсності, суб'єкт виявляє низький рівень. Це може свідчити про його обмеженість у саморозвитку, аналізі власного потенціалу та невелику автономію у прийнятті рішень. Можливо, він має тенденцію не досліджувати свої внутрішні резерви та недостатньо використовувати їх для вирішення життєвих ситуацій. Ця низька ресурсність може впливати на його здатність ефективно впоратися із стресом, швидко адаптуватися до нових умов чи керувати складними ситуаціями. Також це може вказувати на

недостатнє використання потенціалу для досягнення вищих рівнів саморозвитку та особистісного зростання.

3.2. Дослідження життєстійкості респондентів

Після аналізу вихідних даних за допомогою методики С. Мадді "Тест життєстійкості", ми провели загальний розподіл учасників, враховуючи як показники даної методики, так і рівні їхньої вираженості.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за рівнями життєстійкості та параметрами методики С. Мадді

Рівні життє - стійкості	Залученість		Контроль		Прийняття ризику		Інтегральна життєстійкість	
	О.	%	О.	%	О.	%	О.	%
Високий	1	1,8%	3	5,4%	6	10,7%	3	5,4%
Середній	35	62,5%	39	69,6%	43	76,8%	44	78,5%
Низький	20	35,7%	14	25%	7	12,5%	9	16,1%

Як ми бачимо, в цілому по групі домінують показники, що характеризують середній рівень можливості респондентів впоратися зі стресовими ситуаціями.

З таблиці 3..... видно, що в розподілі респондентів за параметрами методики переважають показники середніх значень. Давайте розглянемо ці категорії більш детально:

1. За параметром «Залученість»:

Високий рівень (1,8%): Ці респонденти відзначаються великою впевненістю в тому, що активне залучення до оточуючого світу принесе їм задоволення та можливість знайти щось цікаве та вартісне. Вони отримують насолоду від своєї діяльності.

Середній рівень (62,5%): Ці респонденти вважають, що залучення в дійсність може призвести до знаходження чогось цікавого та вартісного, але

їхня впевненість у цьому менш жорстка. Вони частково переконані в важливості активного залучення.

Низький рівень (35,7%): Ці респонденти відчують себе відстороненими від життя, можливо, мають почуття відкинутості та відчуття того, що їхня участь у житті обмежена. Вони можуть відчувати себе "поза життям".

2. За параметром «Контроль»:

Високий рівень (5,4%): Ці респонденти відзначаються сильною впевненістю в тому, що їхня боротьба може вплинути на результати та успіх. Вони відчують себе авторами своєї діяльності та мають вагому впевненість у власних можливостях.

Середній рівень (69,4%): Ці респонденти вважають, що їхня боротьба може вплинути на результат, хоча цей вплив може бути не абсолютним і успіх не завжди гарантований. Їхня впевненість в своїх можливостях менш жорстка.

Низький рівень (25%): Ці респонденти можуть відчувати себе безпорадними, відчуття втрати контролю над своєю діяльністю. Їхні вибори можуть значно визначатися впливом інших.

3. За параметром «Прийняття ризику»:

Високий рівень (10,7%): Ці респонденти готові приймати ризики та вважають життя способом отримання досвіду. Вони готові діяти навіть без гарантій успіху та вважають, що страх і ризик збагачують життя.

Середній рівень (76,8%): Ці респонденти частково згодні з твердженням, що кожна ситуація може сприяти їхньому розвитку через отримання досвіду, незалежно від його характеру.

Низький рівень (12,5%): Ці респонденти більш консервативні та уникають ризиків. Вони націлені на гарантований успіх і уникнення негативного досвіду.

4. За параметром «Інтегральна життестійкість»:

Високий рівень (5,4%): Ці респонденти володіють системою переконань, яка допомагає їм ефективно долати стресові ситуації та позитивно впливає на їхнє емоційне становище та соціальну активність.

Середній рівень (78,5%): Ці респонденти можуть помірно справлятися зі стресом, але можуть відчувати вплив стресових ситуацій в деяких випадках.

Низький рівень (16,1%): Ці респонденти не завжди готові активно діяти в стресових ситуаціях, можуть виявляти зниження настрою та соціальної активності.

Характеристики середньогрупових значень показників життестійкості респондентів представлені в гістограмі 3.1

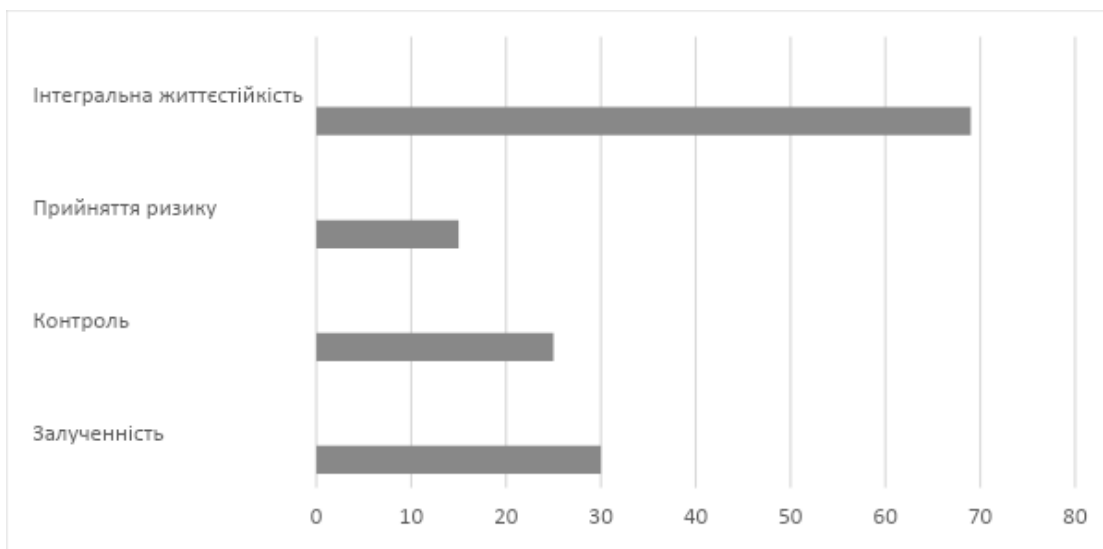


Рис. 3.1 Показники середньогрупових значень за методикою «Тест життестійкості» С. Мадді.

Як видно з представленої гістограми показники середньогрупового суб'єкту знаходяться в зоні середніх значень: «залученість» - 30 , «контроль» - 25 , «прийняття ризику – 15 , інтегральна життестійкість – 69.

Характеризуючи середньогрупового суб'єкта, можна сформулювати наступне. Це особистість, яка має помірні переконання у тому, що активне залучення до навколишнього середовища може призвести до виявлення цікавого і цінного для неї. Також виражена у ній помірна впевненість у тому, що боротьба може вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив не є

абсолютним і успіх не гарантований. Вона частково згодна з твердженням, що всі життєві ситуації сприяють її розвитку, навчанню через досвід, незалежно від того, чи є цей досвід позитивним, чи негативним. Така особистість має помірний рівень управління стресовими ситуаціями, але в окремих випадках може піддатися впливу стресу, особливо коли вплив стресового стимулу перевищує її здатність його асимілювати в психологічному просторі.

Загалом, її життєстійкі переконання створюють свого роду "імунітет" до важких переживань. Ця життєстійкість впливає на оцінку ситуацій, сприяє прийняттю правильних рішень, що, в свою чергу, відзначається на поведінці та здатності подолати труднощі. Іншими словами, це один з ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції, що активно сприяє адаптації особистості до навколишнього середовища.

Вважаємо важливим додати, що в контексті війни та конфліктної ситуації, психологічний профіль особистості може доповнитися новими аспектами, оскільки стресові умови можуть впливати на реакції та стратегії копіngu. Так, у воєнний період респондент може виявляти ще більший рівень залучення, прагнучі брати активну участь у військових чи гуманітарних зусиллях. Йому може бути важливо відчувати свій внесок у вирішенні ситуації. Війна може збільшити потребу в контролі, і респондент може прагнути активно брати участь у стратегічних або організаційних аспектах дій. Він може також шукати способів збереження стабільності в умовах невизначеності. Що стосується прийняття ризику в умовах війни, то прийняття ризику може бути необхідним. Респондент може виявляти готовність до взяття на себе ризикованих завдань чи виходу за межі звичайних стратегій для досягнення мети. Але що стосується показника інтегральної життєстійкості, то інтегральна оцінка свідчить про середню стійкість особистості до стресу. Тому важливим для респондентів є здатність зберігати емоційну та психологічну стабільність в умовах воєнного конфлікту.

В цілому, як ми бачимо, ці респонденти можуть виявити великий рівень мотивації та активності під час воєнного конфлікту, демонструючи готовність взяти на себе відповідальність та ризики для досягнення мети. Їхня здатність до самоконтролю та стратегій копінгу може виявитися важливою в умовах надзвичайних обставин.

3.3. Дослідження адаптивних здібностей респондентів

Після отримання первинних даних та оцінки достовірності результатів респондентів за опитувальником «Адаптивність» О.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна ми здійснили загальний розподіл молоді за рівнями адаптивності та параметрами даної методики, що й представили в гістограмі 3.2.

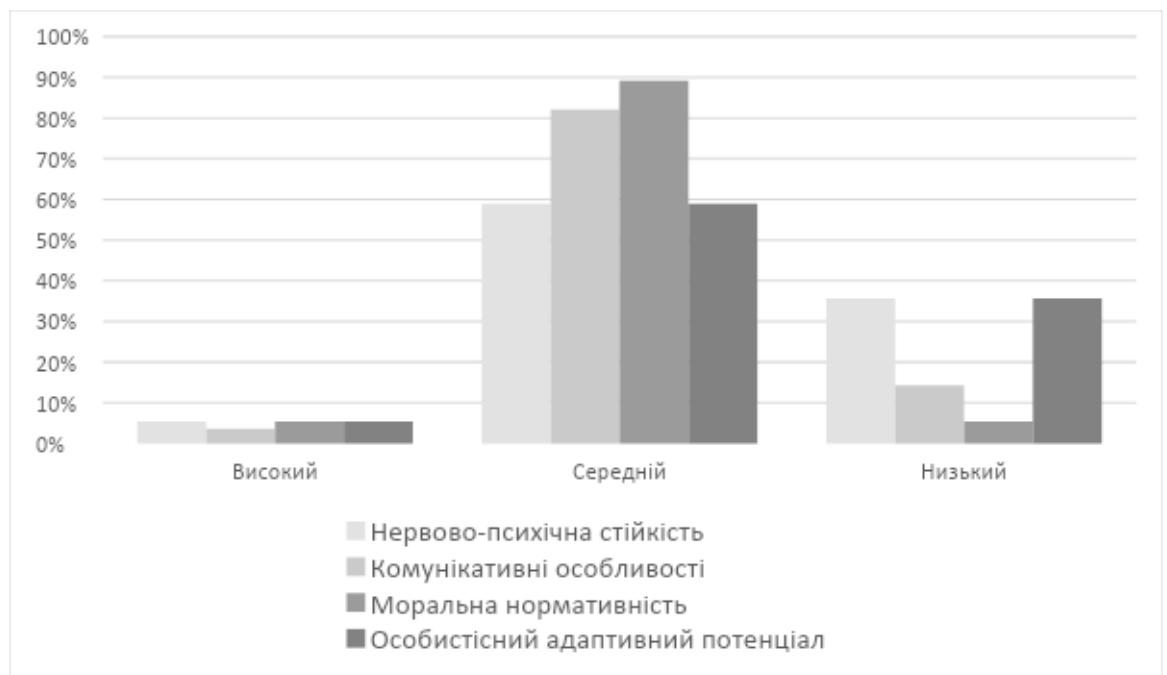


Рис. 3.2. Особливості розподілу респондентів періоду ранньої дорослості за рівнями адаптивності та адаптивними здібностями

З представленої гістограми видно, що розподіл респондентів за параметрами методики здійснився наступним чином.

1. За параметром "Нервово-психічна стійкість":

5,4% опитаних володіють високим рівнем нервово-психічної стійкості та ефективною поведінковою регуляцією, що супроводжується високою самооцінкою та реалістичним сприйняттям дійсності.

58,9% опитаних демонструють середній рівень нервово-психічної стійкості, який визначає їх як осіб з середнім рівнем поведінкової регуляції, при адекватній самооцінці та реалістичному усвідомленні власних дій.

У 35,7% опитаних спостерігається низький рівень нервово-психічної стійкості. Ці особи мають понижений рівень поведінкової регуляції та виявляють схильність до нервових розладів. Їхні дії, а також самооцінка та усвідомлення дійсності, можуть бути неконтрольованими та неадекватними.

2. За параметром "Комунікативні особливості":

3,6% вибіркового масиву проявляють високий рівень комунікативних здібностей, легко встановлюючи контакти з оточуючими і уникаючи конфліктів.

82,1% мають певні труднощі у спілкуванні та можуть виявляти конфліктність.

14,3% досліджуваних виявляють складнощі у встановленні контактів, проявляючи агресивність та виражену конфліктність.

3. За показником "Моральна нормативність":

5,4% учасників дослідження володіють високим рівнем моральної нормативності, вони об'єктивно оцінюють свою роль у колективі та керуються загальноприйнятими нормами поведінки.

89,2% респондентів не завжди можуть адекватно оцінити своє місце й роль у колективі та помірно прагнуть дотримуватися норм поведінки, прийнятих у суспільстві.

5,4% осіб не можуть адекватно оцінити своє місце та роль в групі, загальноприйняті норми поведінки для них не є еталоном дій.

4. За показником "Особистісний адаптивний потенціал":

5,4% досліджуваних віднесені до групи високої та нормальної адаптації. Ці особи легко адаптуються, орієнтуються в ситуаціях та швидко

стають частиною колективу, де вони діють визначеним чином. Вони емоційно стійкі й не конфліктні.

58,9% належать до групи задовільної адаптації. Їхні характерологічні особливості частково компенсуються в стандартних умовах, але можуть проявлятися при зміні діяльності та виражатися у формі асоціальних зривів, проявів агресії та конфліктності. Ці особи вимагають індивідуального підходу, постійного контролю та корекційних заходів, оскільки їхня емоційна стійкість невисока, і успіх їхньої адаптації залежить від зовнішніх умов середовища.

35,7% респондентів належать до групи низької адаптації. Ці особи мають явні акцентуації характеру та ознаки психопатій. Їхні психічні стани межують із прикордонними, ймовірно нервово-психічні розлади. Вони мають низьку емоційну стійкість, схильні до конфліктів та асоціальних вчинків. Ці особи потребують спостереження психолога та лікаря-невропатолога (психіатра).

Отже, на основі отриманих результатів можна визначити, що у групі респондентів періоду ранньої дорослості переважають показники середнього та низького рівнів адаптивних здібностей.

Показники середньогрупового суб'єкту надані в стенах в гістограмі 3.3.

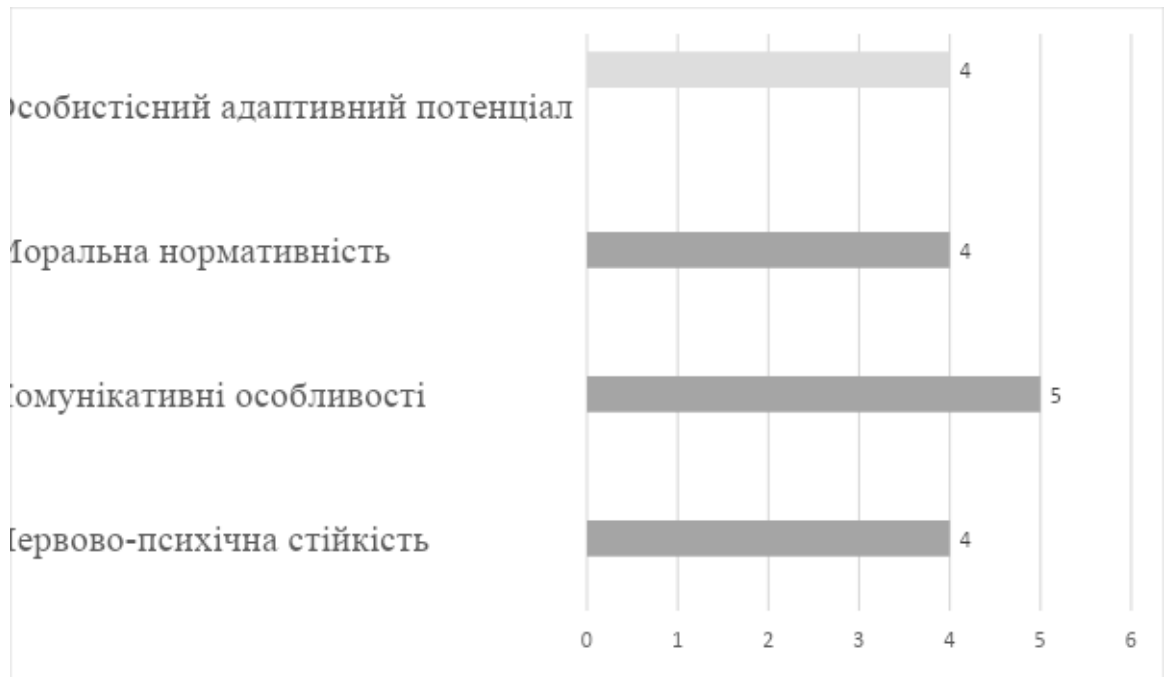


Рис.3.3. Показники середньогрупової адаптивності респондентів періоду ранньої зрілості.

Отже, у групі випробуваних вікового періоду ранньої зрілості визначається основною тенденцією середній рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції. Респонденти мають адекватну самооцінку та реалістичне сприйняття своєї діяльності, але вони виявляють середні комунікативні здібності та інколи стикаються з труднощами в спілкуванні, проявляючи конфліктність. Оцінка власного місця та ролі в соціумі не завжди адекватна, і вони помірно дотримуються загальноприйнятих норм поведінки. Їх можна віднести до групи задовільної адаптації.

Більшість осіб цієї групи має ознаки різних характерологічних особливостей, які можуть проявлятися при зміні діяльності або в стресових умовах, хоча в звичайних умовах ці особливості є частково компенсованими. Ці особливості включають низьку емоційну стійкість, асоціальні зриви, агресивні вибухи та конфліктність. Індивіди цієї групи потребують індивідуального підходу, постійного нагляду та корекційних заходів, оскільки їх успішна адаптація залежить від зовнішніх умов середовища.

З нашого погляду, погіршення показників особистісного адаптаційного потенціалу може бути пояснено нестабільною ситуацією існування й

соціального розвитку опитуваних, які значно погіршується за умов продовження війни в Україні.

3.4. Дослідження копінг стратегій респондентів періоду ранньої дорослості

Продовженням нашого дослідження стало визначення 8 стратегій опанувальної поведінки у респондентів даної вибірки. Загальний розподіл респондентів періоду ранньої дорослості за шкалами тесту представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Розподіл респондентів за копінг стратегіями та рівнями їхнього проявлення

Копінг стратегії особистості	Рівні проявлення ознаки					
	високий		середній		низький	
	О.	%	О.	%	О.	%
конфронтація	12	21,4%	31	55,4%	13	23,2%
дистанціювання	14	25%	28	50%	14	25%
самоконтроль	4	7,1%	38	67,9%	14	25%
пошук соціальної підтримки	12	21,5%	40	71,4%	4	7,1%
прийняття відповідальності	4	7,1%	29	51,8%	23	41,1%
втеча-уникнення	11	19,6%	35	62,5%	10	17,9%
планування розв'язання питання	13	23,2%	29	51,8%	14	25%
позитивна переоцінка	10	17,9%	33	58,9%	13	23,2%

Аналізуючи дані, відзначається, що серед респондентів даної вибірки існує нахил до використання середніх та високих балів за копінг-стратегіями: пошук соціальної підтримки та втеча - уникнення. Це свідчить про те, що адаптаційний потенціал цієї групи осіб може знаходитися в прикордонному стані, а збільшення кількості високих балів може вказувати на високий рівень

напруженості в копінгу, що може сигналізувати про труднощі в адаптації до навколишнього середовища. За копінг-стратегіями конфронтація, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування розв'язання питання та позитивна переоцінка існує нахил до використання середніх та низьких балів. Розглянемо кожен з них і їх можливі наслідки. Така стратегія, як конфронтація передбачає безпосереднє вирішення проблеми або стикання зі стресовою ситуацією. З використанням середніх та низьких балів це може свідчити про те, що особа може не завжди звертатися до цієї стратегії, можливо, через відсутність навичок або впевненості. Стратегія «самоконтроль» передбачає вміння контролювати власні емоції та реакції на стресові ситуації. Знову ж таки, використання середніх та низьких балів може вказувати на те, що самоконтроль може бути для особи трудомістким завданням. Прийняття відповідальності, як копінг стратегія передбачає визнання власного внеску у виникнення проблеми та відповідальності за її вирішення. Низькі бали можуть вказувати на ухилення від прийняття відповідальності або недостатнє розуміння свого внеску у ситуацію. Стратегія «планування розв'язання питання» передбачає орієнтацію на пошук конкретних рішень та розробку плану дій. Використання низьких балів може свідчити про відсутність навичок у структуруванні планів або можливий ступінь занепокоєння. Позитивна переоцінка, як стратегія включає в себе перегляд ситуації з іншого ракурсу, зазвичай більш позитивного. Знову ж таки, низькі бали можуть вказувати на те, що ця стратегія може бути для особи викликом або не надто ефективною. В цілому ж, використання середніх та низьких балів у цих стратегіях може вказувати на те, що респонденти можуть знаходити труднощі у впровадженні цих підходів або можуть шукати інші способи подолання стресу. Важливо розуміти, що ефективність кожної стратегії може залежати від конкретної ситуації та особистих особливостей.

Подальший розгляд розподілу за конкретними стратегіями надає більш детальну інформацію для аналізу:

1. Стратегія "конфронтація":

- 21,4% респондентів виявляють високий рівень напруженості цієї стратегії, що може призводити до дезадаптивної поведінки. Це включає імпульсивність, ворожість та конфліктність у взаємодії, проблеми з плануванням та недостатню раціональну обґрунтованість у проблемних ситуаціях.

- 55,4% респондентів характеризуються помірним рівнем напруженості, що може вказувати на прикордонний стан адаптаційного потенціалу. Це означає, що ці особи можуть виявляти здатність до опору в труднощах, енергійність та підприємливість, але це також може бути виснажливо для них у довгостроковому плані.

- 23,2% респондентів характеризуються низьким рівнем напруженості, вказуючи на адаптивну поведінку. Ці особи можуть володіти ефективною стратегією активного протистояння труднощам та стресовим ситуаціям.

2. Стратегія "дистанціювання":

- 25% респондентів виявляють високий рівень напруженості цієї стратегії, що може вказувати на те, що вони або надто активно використовують інтелектуальні прийоми раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, або ж знецінюють власні переживання та недооцінюють значущість та можливість ефективного подолання проблемних ситуацій.

- 50% респондентів характеризуються середнім рівнем вираження даної стратегії, що може вказувати на прикордонний стан адаптаційного потенціалу. Таке використання стратегії може зменшувати суб'єктивну значущість складних ситуацій та убезпечувати від інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію.

- 25% респондентів виявляють низьку напругу даної стратегії, що може вказувати на те, що вони не відчують вираженої потреби в її використанні.

3. Стратегія "самоконтроль":

- 7,1% респондентів виявляють високий рівень напруженості цієї стратегії, що вказує на надмірне прагнення приховувати свої переживання від оточуючих та схильність утримувати емоції, що може бути пов'язане зі страхом саморозкриття та надмірною вимогливістю до себе.

- 67,9% респондентів характеризуються середнім напруженням даної стратегії, що дає їм змогу уникати емоційно імпульсивних вчинків та переважати раціональний підхід до проблемних ситуацій.

- 25% респондентів виявляють низьку напругу даної стратегії, не виявляючи надмірної вимогливості до себе та не боячись саморозкриття.

4. Стратегія "пошук соціальної підтримки":

- 21,5% респондентів виявили високий рівень напруженості цією стратегією. Ці особи виявляють надмірну орієнтованість на взаємодію з іншими, виявляючи велику потребу в увазі, порадах та співчутті. Можливий ризик формування залежної позиції та/або очікувань від оточуючих.

- 71,4% респондентів характеризуються середньою напруженістю цієї стратегії, проявляючи пошук інформаційної підтримки та звернення за рекомендаціями до експертів та знайомих.

- 7,1% респондентів мають низьку напругу даної стратегії, виявляючи потребу у конкретній дієвій підтримці.

5. Стратегія "прийняття відповідальності":

- 7,1% респондентів мають високу напруженість за цією стратегією, що може призводити до невиправданої самокритики, почуття провини та незадоволеності собою.

- 51,8% респондентів характеризуються середнім напруженням цієї стратегії, вказуючи на їхню готовність аналізувати власні дії та шукати причини труднощів у власних недоліках та помилках.

- 41,1% респондентів мають низьку напругу даної стратегії, що вказує на розуміння особистої ролі у виникненні проблем без надмірної самокритики.

Аналізуючи стратегію "пошук соціальної підтримки", важливо враховувати, що різні рівні напруженості можуть вказувати на різні стилі взаємодії з оточуючими, індивідуальні потреби та можливості управління стресом через соціальну підтримку.

У випадку стратегії "прийняття відповідальності", різні рівні напруженості вказують на різний ступінь самооцінки та відповідальності за власні дії, зокрема, високий рівень може вказувати на потенційні проблеми із само владарюванням та психологічним самопочуттям.

6. Стратегія "втеча-уникнення":

- 19,6% респондентів виявляють високий рівень напруженості за цією стратегією. Це означає, що для цих осіб характерне ухилення від проблем через використання невідповідних методів, таких як заперечення, фантазування, відволікання, що може веде до накопичення труднощів та короткотривалого зменшення емоційного дискомфорту, але це може призводити до дезадаптації у довгостроковому плані.

- 62,5% респондентів характеризуються середнім напруженням даної стратегії. Вони розуміють, що втеча-уникнення є неадаптивною стратегією, але визнають її корисність в окремих ситуаціях, особливо у короткостроковій перспективі та стресогенних ситуаціях.

- 17,9% респондентів характеризуються низьким напруженням даної стратегії. Вони не часто вдаються до втечі або уникнення для швидкого зниження емоційного напруження.

7. Стратегія "планування розв'язання питання":

- 23,2% респондентів мають високу напруженість даної стратегії. Це вказує на надмірну раціональність та недостатню емоційність в поведінці, що може бути перешкодою для успішного розв'язання проблем.

- 51,8% респондентів характеризуються середнім напруженням даної стратегії. Вони вбачають адаптивність у цілеспрямованому та планомірному вирішенні проблем, враховуючи об'єктивні умови та наявні ресурси.

- 25% респондентів мають низьке напруження даної стратегії і рідко використовують її для цілеспрямованого аналізу ситуації та вирішення проблем.

8. Стратегія "позитивна переоцінка":

- 17,9% респондентів мають високу напруженість цією стратегією. Вони орієнтовані на надособистісне філософське осмислення проблеми, але це може призводити до надмірної рефлексії та недооцінки можливостей ефективного вирішення проблеми.

- 58,9% респондентів характеризуються середнім напруженням даної стратегії. Це сприяє позитивному переосмисленню проблем та ефективному їх вирішенню.

- 23,2% респондентів мають низьке напруження даної стратегії, що може вказувати на тенденцію до рідкого використання стратегії та можливу недооцінку власних можливостей.

Показники середньогрупового суб'єкту представлені в гістограмі 3.4.

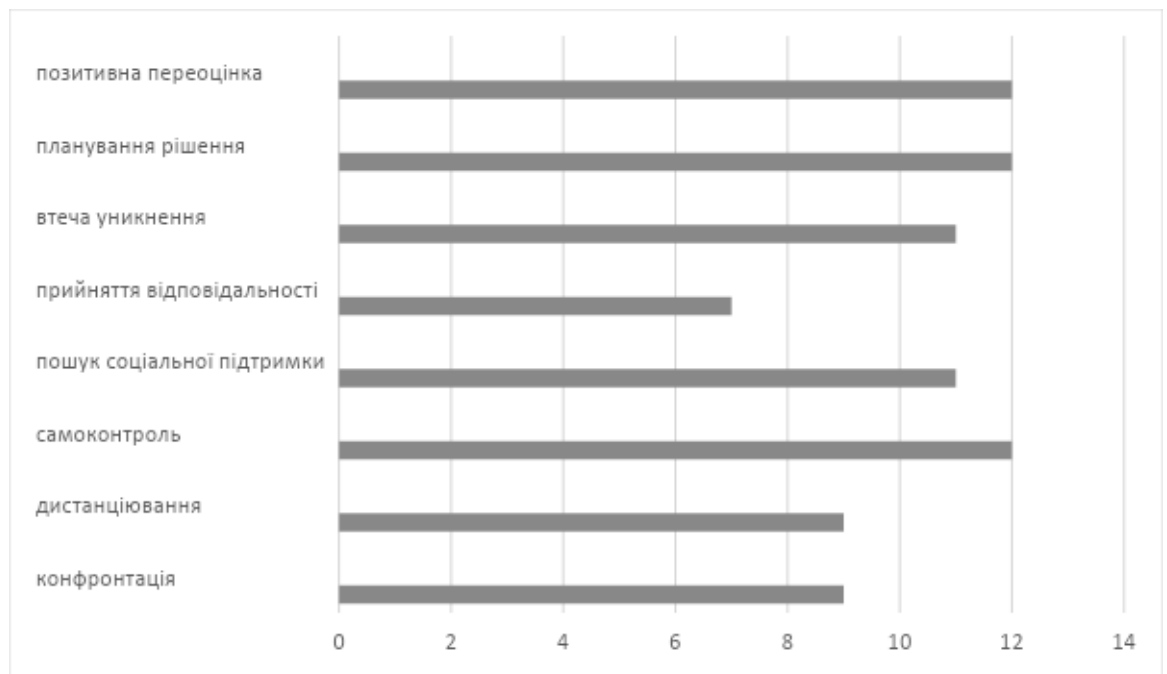


Рис.3.4. Показники середньогрупових значень опанувальної поведінки респондентів періоду ранньої зрілості.

Дана гістограма дозволяє провести детальний аналіз стратегій подолання стресу середньогруповим суб'єктом даної вибірки у віковому періоді ранньої дорослості та зробити наступні висновки:

Так, «планування рішення проблеми» (12 балів) вказує на те, що середньогруповий суб'єкт виявляє високий рівень навичок у плануванні та розробці стратегій для вирішення проблем. Це може свідчити про високий рівень його самоорганізації та здатність швидко реагувати на труднощі. «Самоконтроль» (12 балів) показує, що особа середньо управляє своїми емоціями та реакціями у стресових ситуаціях. «Позитивна переоцінка» (12 балів) вказує на середньо виражену здатність особистості переглядати ситуації з оптимістичного ракурсу та шукати позитивні сторони. «Пошук соціальної підтримки» (11 балів) вказує на те, що для особистості важливо отримувати підтримку від оточуючих. Спроби залучити інших для допомоги та порад можуть бути важливою складовою її копінг-стратегій. «Втеча – уникнення» (11 балів) свідчить про те, що іноді особистість може віддавати перевагу уникненню стресових ситуацій чи пошуку втечі від проблем. «Дистанціювання» (9 балів) може вказувати на те, що особа може знаходити труднощі відокремлення себе від стресової ситуації чи уникання її впливу на емоційний стан. «Конфронтація» (9 балів) може вказувати на те, що особистість може уникати безпосереднього стикання з проблемами чи здійснювати вибір в бік конфліктів менш часто. «Прийняття відповідальності (6 балів)»: з меншим балом у цьому аспекті може бути пов'язаний менший рівень визнання власного внеску в ситуації або відповідальності за їх вирішення.

Загальною характеристикою середньогрупового суб'єкту може бути те, що така особистість має розвинуті стратегії планування, самоконтролю та позитивної переоцінки, але може виявляти ухилення від прямого конфронтуючого ставлення до проблем та виявляти тенденцію до пошуку підтримки від інших та уникнення стресових ситуацій

Загальний звіт про рівень напруження стратегій, за винятком стратегії "прийняття відповідальності", вказує на тривале переживання стресового стану респондентами. Це може свідчити про те, що вони активно вдаються до різних стратегій, можливо, навіть несвідомо, в намаганні вирішити проблеми та знизити рівень емоційного дискомфорту в ситуаціях стресу під час війни.

3.5. Дослідження взаємозв'язку психологічної ресурсності, життєстійкості та адаптивності з копінг стратегіями особистості під час війни

Наше дослідження завершилося проведенням матстатистичного аналізу взаємозв'язку між копінг стратегіями респондентів раннього дорослого віку під час війни з показниками їхньої життєстійкості, адаптивності та психологічної ресурсності. Ми вибрали метод рангової кореляції Спірмена, оскільки він дозволяє визначити ступінь та напрямок кореляційного зв'язку між ознаками чи профілями ознак. Отримані результати ми представили в таблицях 3.5 та 3.6.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки між копінг стратегіями та життєстійкістю й особистісною адаптивністю респондентів

Копінг стратегії	Адаптивність		Життєстійкість	
	Поведінкова регуляція	Моральна нормативність	контроль	життєстійкість
Конфронтація				-0,327*
Пошук соціальної підтримки				-0,268*
Планування розв'язання проблем	0,383**		-0,278*	-0,368**
Самоконтроль	0,318*		-0,296*	
Позитивна переоцінка				-0,340*

Втеча-уникнення		0,350**		
-----------------	--	----------------	--	--

Примітки: ** - 1% рівень значущості; * - 0,5 % рівень значущості.

З представленої таблиці видно, що у разі зростання показників загальної життєстійкості та такого її показника, як «контроль» будуть зменшуватись використання таких копінгових стратегій, як: «конфронтація», «пошук соціальної підтримки», «планування розв'язання проблем», «самоконтроль» та «позитивна переоцінка», в той час, як збільшення таких показників адаптивності, як «поведінкова регуляція» та «моральна нормативність» будуть приводити до збільшення використання таких копінг стратегій, як «планування розв'язання проблем», «самоконтроль» та «втеча – уникнення». Оскільки ці взаємозв'язки двобічні, то взаємовплив буде здійснюватися в обидва боки.

Таблиця 3.6.

Кореляційні зв'язки між копінг стратегіями та показниками психологічної ресурсності респондентів

Компоненти психологічної ресурсності	Конфронтація	Пошук соціальної підтримки	Планування розв'язання проблем	Самоконтроль	Дисциплінування	Позитивна переоцінка	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення
Упевненість у собі		0,371*	0,368*	0,288*		0,293*		
Допомога іншим	0,310*	0,597*	0,291*	0,403*		0,374*	0,381*	0,310*
Успіх				0,325*				
Любов			0,354*	0,273*				
Творчість					0,273*			
Віра в добро			0,390*	0,289*				
Прагнення до мудрості	-0,392*		0,330*					

Робота над собою			0,353* *	0,409* *			0,303*	
Самореалізація у професії				0,433* *				
Відповідальність	0,330*	0,356* *	0,285*	0,427* *		0,385* *	0,506* *	0,319* *
Знання власних ресурсів			0,385* *	0,284*		0,264*		
Уміння оновлювати власні ресурси			0,311*			0,489* *	0,293*	
Уміння використовувати власні ресурси					0,400* *		0,349* *	
Загальний рівень		0,356* *	0,549* *	0,519* *		0,361* *	0,391* *	

Примітки: ** - 1% рівень значущості; * - 0,5 % рівень значущості.

З представленої таблиці видно особливості двобічного позитивного кореляційного взаємозв'язку між копінг стратегіями та показниками ресурсності особистості. Ця особливість полягає в тому, що збільшення одних показників буде призводити до збільшення інших.

Так, двобічні кореляційні взаємозв'язки за методом Спірмена між параметром "Упевненість у собі" та копінговими стратегіями респондентів періоду ранньої дорослості показують наступні результати:

Пошук соціальної підтримки (коефіцієнт кореляції 0,371**) - Існує помірна позитивна кореляція між рівнем упевненості у собі та активністю у пошуку соціальної підтримки. Це може свідчити про те, що люди, які відчувають більшу упевненість у собі, можуть бути більш схильні до активного залучення соціальної підтримки у вирішенні проблем чи ситуацій.

Планування розв'язання проблем (коефіцієнт кореляції 0,368**на 1% рівні значущості) вказує на те, що спостерігається помірна позитивна кореляція між упевненістю у собі та навичками планування розв'язання проблем. Це може означати, що особи з вищим рівнем упевненості у собі можуть бути більш схильні до систематичного та ефективного планування для подолання труднощів. І навпаки.

Самоконтроль (коефіцієнт кореляції 0,288*) вказує на слабку позитивну кореляцію між упевненістю у собі та самоконтролем. Це може вказувати на те, що люди, які відчують більшу упевненість у собі, можуть мати більшу здатність до саморегуляції та контролю над своїми діями. І навпаки.

Позитивна переоцінка (коефіцієнт кореляції 0,293*). Існує слабка позитивна кореляція між упевненістю у собі та тенденцією до позитивної переоцінки. Це може свідчити про те, що особи з вищим рівнем упевненості у собі можуть більше схильні оцінювати себе позитивно. І навпаки.

Двобічний взаємозв'язок між параметром допомога іншим та іншими параметрами показує наступні результати:

Спостерігається слабка позитивна кореляція між рівнем допомоги іншим та виявленням тенденції до конфронтації(0,310*) у різних ситуаціях. Це може свідчити про те, що особи, які активно надають допомогу іншим, можуть також виявляти більшу схильність до прямого ставлення до виникаючих проблем чи конфліктів.

Існує значуща позитивна кореляція між допомогою іншим та активним пошуком соціальної підтримки(0,597**). Це свідчить про те, що особи, які виявляють великий рівень допомоги іншим, можуть також активно шукати соціальну підтримку у своєму оточенні.

Визначена слабка позитивна кореляція між допомогою іншим та навичками планування розв'язання проблем(0,291*). Це може означати, що особи, які активно допомагають іншим, можуть також мати розвинені навички стратегічного планування.

Спостерігається значуща позитивна кореляція між допомогою іншим та рівнем самоконтролю(0,403**). Це вказує на те, що особи, які допомагають іншим, можуть також виявляти високий рівень саморегуляції та контролю над своїми власними діями.

Встановлена значуща позитивна кореляція між допомогою іншим та тенденцією до позитивної переоцінки(0,374**). Це може означати, що особи,

які активно допомагають іншим, можуть більше схильні оцінювати себе позитивно.

Спостерігається значуща позитивна кореляція між допомогою іншим та рівнем прийняття відповідальності(0,381**). Це вказує на те, що особи, які допомагають іншим, можуть також бути більш відповідальними та взятими на себе відповідальність за свої дії.

Визначена слабка позитивна кореляція між рівнем допомоги іншим та втечею-уникненням (0,310*). Це може вказувати на те, що особи, які активно допомагають іншим, можуть також виявляти схильність до уникнення конфліктів або труднощів у власному житті.

Спостерігається слабка позитивна кореляція між рівнем успіху та рівнем самоконтролю(0,325*, рівень значущості 0,05). Це може свідчити про те, що особи, які досягають успіху, можуть також володіти високим рівнем саморегуляції та контролю над своїми діями.

Існує значуща позитивна кореляція між вираженням любові та навичками планування розв'язання проблем(0,354**). Це може вказувати на те, що особи, які виявляють велику любов, можуть також мати розвинені навички стратегічного планування у складних ситуаціях.

Визначена слабка позитивна кореляція між виявленням любові та рівнем самоконтролю(0,273*). Це може вказувати на те, що особи, які відзначаються вираженим почуттям любові, також можуть мати здатність до саморегуляції та контролю над власними емоціями і діями.

Спостерігається слабка позитивна кореляція між творчістю та рівнем дистанціювання(0,273*). Це може вказувати на те, що особи, які виявляють творчість у професійних та життєвих ситуаціях, можуть також виявляти тенденцію до збереження емоційної та психологічної дистанції від подій або відносин. Такий підхід може бути корисним для об'єктивного сприйняття та аналізу ситуацій, що може сприяти творчому мисленню та прийняттю нестандартних рішень.

Кореляційні взаємозв'язки між вірою в добро та плануванням розв'язання проблем (0,390**) та самоконтролем (0,289*) демонструють слабку позитивну кореляцію між вірою в добро та рівнем самоконтролю. Це може свідчити про те, що особи, які вірять у добро, можуть бути більш організованими, здатними до стратегічного планування та саморегуляції в різних життєвих ситуаціях.

Спостерігається значуща негативна кореляція між прагненням до мудрості та тенденцією до конфронтації (0,392**) у вирішенні проблем. Також виявляється позитивна кореляція між прагненням до мудрості та навичками планування розв'язання проблем (0,330*). Це може означати, що особи, які прагнуть до мудрості, можуть виявляти високий рівень стратегічного мислення та уникати прямого конфлікту у вирішенні проблем.

Спостерігається значуща позитивна кореляція між роботою над собою та рівнями планування розв'язання проблем (0,353**), самоконтролю (0,409**) та прийняття відповідальності (0,303*). Це може вказувати на те, що особи, які активно займаються саморозвитком та самоаналізом, можуть також бути більш відповідальними, організованими та здатними до стратегічного планування у вирішенні проблем.

Знайдена значуща позитивна кореляція між самореалізацією у професії та рівнем самоконтролю(0,433**). Це може вказувати на те, що особи, які досягають самореалізації в професійній сфері, можуть також володіти високим рівнем саморегуляції та контролю над своїми діями. Така взаємодія може сприяти успішній реалізації професійного потенціалу та досягненню особистих цілей у кар'єрі.

Двобічні кореляційні взаємозв'язки між параметром "Відповідальність" та копінг стратегіями особистості показують наступні результати. Так, спостерігається слабка позитивна кореляція між відповідальністю та конфронтацією(0,330*). Це може вказувати на те, що люди, які відчувають відповідальність за свої дії, можуть бути більш готовими стикається з труднощами чи конфліктами, шукаючи активні шляхи їх вирішення.

Визначається позитивна кореляція між відповідальністю та пошуком соціальної підтримки (0,356**). Це може означати, що відповідальні особи можуть активно шукати підтримку від інших, особливо в ситуаціях, де вони вважають, що від цього залежить вирішення проблеми. Існує слабка позитивна кореляція між відповідальністю та рівнем планування розв'язання проблем (0,285*). Це може свідчити про тенденцію того, що відповідальні особи можуть виявляти організованість та стратегічний підхід при вирішенні труднощів. Спостерігається виражена позитивна кореляція між відповідальністю та самоконтролем (0,427**). Це може вказувати на те, що люди, які відчувають відповідальність за свої дії, також можуть бути здатними до ефективного саморегулювання та контролю над своїми діями. Є виражена позитивна кореляція між відповідальністю та позитивною переоцінкою (0,385**). Це може свідчити про те, що відповідальні особи можуть більше схильні до позитивного сприйняття своїх можливостей та досягнень. Визначена виражена позитивна кореляція між відповідальністю та прийняттям відповідальності (0,506**). Це свідчить про те, що особи, які відчувають відповідальність, також можуть бути більш готовими приймати на себе відповідальність за свої вчинки і результати. Також знайдена слабка позитивна кореляція між відповідальністю та втечею-уникненням (0,319*). Це може вказувати на те, що відповідальні особи, при стиканні з труднощами, можуть виявляти тенденцію до шукання шляхів уникнення або втечі від проблемних ситуацій.

Спостерігаються слабкі, але значущі позитивні кореляції між знанням власних ресурсів і рівнями планування розв'язання проблем (0,385**), самоконтролю (0,284*) та позитивною переоцінкою (0,264*). Це може вказувати на те, що особи, які більше розуміють свої внутрішні ресурси, можуть мати тенденцію до ефективнішого планування, самоконтролю та позитивної оцінки власних можливостей.

Встановлені позитивні кореляції між умінням оновлювати власні ресурси та рівнями планування розв'язання проблем (0,311*), позитивною

переоцінкою (0,489**) та прийняттям відповідальності (0,293*). Це може свідчити про те, що особи, які ефективно оновлюють свої ресурси, можуть також бути більш успішними у плануванні, позитивніше оцінювати свої можливості та взяти на себе відповідальність за свої дії.

Також були встановлені значущі кореляційні взаємозв'язки на 1% рівні значущості між аспектом ресурсності «Уміння використовувати власні ресурси» та копінговими стратегіями «Дистанціювання» (0,400) та «Прийняття відповідальності» (0,349). Це може вказувати на те, що особи, які вміло використовують свої ресурси, можуть мати нахил до здорового дистанціювання від проблем та більшого прийняття відповідальності за власні дії.

Загальний рівень ресурсності позитивно корелює на 1% рівні значущості з копінг стратегіями: «Пошук соціальної підтримки» (0,356), «Планування розв'язання проблем» (0,549), «Самоконтроль» (0,519), «Позитивна переоцінка» (0,361), «Прийняття відповідальності» (0,391). Це може свідчити про те, що особи з вищим рівнем ресурсності можуть активніше звертатися до соціальної підтримки, ефективніше планувати та вирішувати проблеми, виявляти самоконтроль, позитивно оцінювати власні можливості та брати на себе відповідальність за свої дії, що є дуже значущим для збереження психічного здоров'я й продуктивності особистості раннього дорослого віку під час війни.

Висновки до третього розділу

На підставі проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Дослідження ресурсних потенціалів респондентів виявило, що показники середньогрупового суб'єкта за окремими аспектами знаходяться в межах середніх значень, в той час, як загальний показник ресурсності знаходиться в межах, навпаки, низьких значень. Отже, середньогрупового

суб'єкта, описаного за першими 14 аспектами, можна розглядати, як особу з середніми характеристиками у багатьох аспектах життя. Він володіє елементами упевненості у собі, доброти до людей, активного альтруїзму, досягнень у професії та інших якостей, які роблять його збалансованою та компетентною особистістю. Однак за 15-м аспектом, що стосується загального рівня психологічної ресурсності, суб'єкт виявляє низький рівень. Це може свідчити про його обмеженість у саморозвитку, аналізі власного потенціалу та невелику автономію у прийнятті рішень. Можливо, він має тенденцію не досліджувати свої внутрішні резерви та недостатньо використовувати їх для вирішення життєвих ситуацій. Ця низька ресурсність може впливати на його здатність ефективно впоратися із стресом, швидко адаптуватися до нових умов чи керувати складними ситуаціями. Також це може вказувати на недостатнє використання потенціалу для досягнення вищих рівнів саморозвитку та особистісного зростання, що з нашої точки зору, може бути обумовлено військовими подіями в нашій країні з депривацією базових потреб в житті людей, а саме - безпеки.

а. Дослідження життєстійкості респондентів показало, що в середньому по групі респонденти мають помірні переконання у тому, що активне залучення до навколишнього середовища може призвести до виявлення цікавого і цінного для них. Також в них виражена помірна впевненість у тому, що боротьба може вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Опитувані частково згодні з твердженням, що всі життєві ситуації сприяють їхньому розвитку, навчанню через досвід, незалежно від того, чи є цей досвід позитивним, чи негативним. Вони мають помірний рівень управління стресовими ситуаціями, але в окремих випадках можуть піддатися впливу стресу, особливо коли вплив стресового стимулу перевищує їхню здатність його асимілювати в психологічному просторі. Загалом, їхні життєстійкі переконання створюють свого роду "імунітет" до важких переживань. Ця життєстійкість впливає на

оцінку ситуацій, сприяє прийняттю правильних рішень, що, в свою чергу, відзначається на їхній поведінці та здатності подолати труднощі.

2. Дослідження адаптивних здібностей респондентів періоду ранньої дорослості показало, що у групі випробуваних дорослості визначається основною тенденцією середній рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції. Респонденти мають адекватну самооцінку та реалістичне сприйняття своєї діяльності, але вони виявляють середні комунікативні здібності та інколи стикаються з труднощами в спілкуванні, проявляючи конфліктність. Оцінка власного місця та ролі в соціумі не завжди адекватна, і вони помірно дотримуються загальноприйнятих норм поведінки. Їх можна віднести до групи задовільної адаптації. Крім того, більшість осіб цієї групи має ознаки різних характерологічних особливостей, які можуть проявлятися при зміні діяльності або в стресових умовах, хоча в звичайних умовах ці особливості є частково компенсованими. Ці особливості включають низьку емоційну стійкість, асоціальні зриви, агресивні вибухи та конфліктність. Індивіди цієї групи потребують індивідуального підходу, постійного нагляду та корекційних заходів, оскільки їх успішна адаптація залежить від зовнішніх умов середовища. З нашого погляду, погіршення показників особистісного адаптаційного потенціалу також може бути пояснено нестабільною ситуацією існування й соціального розвитку опитуваних, які значно погіршується за умов продовження війни в Україні.

3. Дослідження копінгових стратегій респондентів періоду ранньої дорослості показало, що вони мають розвинуті стратегії планування, самоконтролю та позитивної переоцінки, але можуть виявляти ухилення від прямого конфронтуючого ставлення до проблем та виявляти тенденцію до пошуку підтримки від інших та уникнення стресових ситуацій.

4. Загальний звіт про рівень напруження стратегій, за винятком стратегії "прийняття відповідальності", вказує на тривале переживання стресового стану респондентами. Це може свідчити про те, що вони активно вдаються до різних стратегій, можливо, навіть несвідомо, в намаганні

вирішити проблеми та знизити рівень емоційного дискомфорту в ситуаціях стресу під час війни.

а.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико – емпіричного дослідження копінг стратегій особистості в періоді ранньої дорослості можна зробити наступні висновки, щодо вирішення його основних завдань.

1. Аналіз різних наукових підходів щодо вивчення проблеми копінгу та копінгових стратегій в сучасному психологічному просторі показав, що перш за все, психологічне визначення копінгу полягає у максимально ефективній адаптації особистості до вимог, що виникають у складних екстремальних ситуаціях. Це включає можливість опанування ситуацією, послаблення або пом'якшення вимог, намагання уникнути їх або звикнути, сприяючи зменшенню стресу. Однією з основних цілей копінгу є забезпечення та підтримка благополуччя особистості, її фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Але це стає майже неможливим під час війни.

Узагальнюючи різні тлумачення копінгу, запропоновані в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, можна розглядати його як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії людини з навколишнім середовищем. Копінг характеризується усвідомленістю та цілеспрямованістю, а також тісно пов'язаний з типологічними та особистісними рисами, які визначають вибір стратегії подолання в будь яких складних умовах існування.

Копінг стратегії представляють собою конкретні способи, методи або підходи, які особистість обирає для вирішення конкретних проблем чи подолання стресу. Ці стратегії можуть бути свідомими чи несвідомими, і вони включають в себе елементи емоційного реагування, когнітивний підхід, а також конкретні дії та зміни у поведінці.

Використання копінг-стратегій особистістю в ранній дорослості є критично важливим для забезпечення психологічної стійкості, ефективного

прийняття рішень, соціальної адаптації та підтримки психічного здоров'я. Ці стратегії допомагають особистості впоратися зі стресом, оптимізувати рішення, адаптуватися до змін в соціальному середовищі та зберігати фізичне та психічне здоров'я, що робить їх невід'ємною частиною життєвого успіху та добробуту в будь-яких умовах.

Обираючи копінг-стратегії під час війни, важливо враховувати контекст, індивідуальні особливості та можливі наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини. Здатність особистості ефективно вирішувати стресові ситуації може визначити її загальну витривалість та здатність пристосовуватися до воєнного середовища.

2. Проведене емпіричне дослідження психологічної ресурсності, життєстійкості, адаптивних здібностей та способів опанувальної поведінки в періоді ранньої дорослості показало, що в контексті війни та конфліктної ситуації, психологічний профіль особистості може доповнитися новими аспектами, оскільки стресові умови можуть впливати на реакції та стратегії копіngu. Так, у воєнний період респонденти можуть виявляти більший рівень залучення, прагнучі брати активну участь у військових чи гуманітарних зусиллях. Їм може бути важливо відчувати свій внесок у вирішенні ситуації. Війна може збільшувати потребу в контролі, і респонденти можуть прагнути активно брати участь у стратегічних або організаційних аспектах дій. Вони можуть також шукати способів збереження стабільності в умовах невизначеності. Що стосується прийняття ризику в умовах війни, то прийняття ризику для них може бути необхідним. Респонденти можуть виявляти готовність до взяття на себе ризикованих завдань чи виходу за межі звичайних стратегій для досягнення мети. Але що стосується показника інтегральної життєстійкості, то інтегральна оцінка свідчить про середню стійкість опитуваних до стресу. Тому важливим для респондентів є здатність зберігати емоційну та психологічну стабільність в умовах воєнного конфлікту. Їхня здатність до самоконтролю та стратегій копіngu може виявитися важливою в умовах надзвичайних обставин. Загальний звіт про

рівень напруження стратегій, за винятком стратегії "прийняття відповідальності", вказує на тривале переживання стресового стану респондентами. Це може свідчити про те, що вони активно вдаються до різних стратегій, можливо, навіть несвідомо, в намаганні вирішити проблеми та знизити рівень емоційного дискомфорту в ситуаціях стресу під час війни.

3. Визначення взаємозв'язку психологічної ресурсності, життєстійкості та адаптивності з копінг стратегіями особистості під час війни показало наявність значущих кореляційних стосунків. Так, у разі зростання показників загальної життєстійкості та такого її показника, як «контроль» будуть зменшуватись використання таких копінгових стратегій, як: «конфронтація», «пошук соціальної підтримки», «планування розв'язання проблем», «самоконтроль» та «позитивна переоцінка», в той час, як збільшення таких показників адаптивності, як « поведінкова регуляція» та «моральна нормативність» будуть приводити до збільшення використання таких копінг стратегій, як «планування розв'язання проблем», «самоконтроль» та «втеча – уникнення». Оскільки ці взаємозв'язки двобічні, то взаємовплив буде здійснюватися в обидва боки. Також було встановлено, що загальний рівень ресурсності респондентів позитивно корелює на 1% рівні значущості з такими копінг стратегіями, як: «Пошук соціальної підтримки (0,356), «Планування розв'язання проблем» (0,549), «Самоконтроль» (0,519), «Позитивна переоцінка» (0,361), «Прийняття відповідальності» (0,391). Це може свідчити про те, що особи з вищим рівнем ресурсності можуть активніше звертатися до соціальної підтримки, ефективніше планувати та вирішувати проблеми, виявляти самоконтроль, позитивно оцінювати власні можливості та брати на себе відповідальність за свої дії, що є дуже значущим для збереження психічного здоров'я й продуктивності особистості раннього дорослого віку під час війни.

Таким чином, всі завдання дослідження було вирішено, а його мета досягнена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. №4 (21). С. 108-114.
2. Антонович М.О., Аралова О.О., Барінов С.А. Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок колцентру сил територіальної оборони збройних сил України та національного інформаційного бюро. Психологічне консультування і психотерапія, (18). 2022. С. 6-15.
3. Атаманчук, Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості, The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects, 2022. Pp. 1316-1322.
4. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис: канд. психол. наук : 19.00.01.; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
5. Богучарова, О. І., Ткаченко, Н. В. Копінг-стратегії як фактор “позитивної” адаптації вимушених мігрантів, Вісник Дніпропетровського університету. 2016. Серія «Психологія», 201, С. 27-36.
6. Болотіна Я. А. Особливості копінг поведінки у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2021. 115 с.
7. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. Молодий вчений, 1 (89). 2021. С. 146-151.
8. Гординя Н. Д. Смысловиттєві орієнтації та копінг-стратегії у професійній діяльності державних службовців в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія

«Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 66–72.

9. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану, Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія, 2022, Випуск 21, 97-107.

10. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Д Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.

11. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с.

12. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді, Молодий вчений, 2020, № 11 (87), С. 59-63.

13. Завацький Є.Ю., Завацька Н.Є., Спицька Л.В. Особливості опанувальної поведінки молоді та її здатність до антиципації в посттравматичній ситуації. Наука і освіта. 2017. № 7. С. 136-141.

14. Зімбовська, Н. П. Зв'язок соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді: Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності “Психологія”, Національний авіаційний університет, Київ, 2023. 54 с.

15. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., Федан, О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях, 2016. К.: Педагогічна думка, 219 с.

16. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т., Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.

17. Ільїна Ю.Ю. Адаптивність особистості як умова перцептивно-інтерактивної компетентності. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави. Харків, 2018. С.315-317.

18. Карамушка, Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Journal of modern psychology* № 4 (27), 2022. С. 31-40.
19. Кисловський, І. А. Особливості формування стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану: Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності "Психологія", Національний авіаційний університет, 2022, Київ, 61 с.
20. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки. Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. Київ : Логос, 2015. Вип. 11. С. 7–20.
21. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи, Н.В. Родіна : Наука і освіта. 2011. №9. С. 110-113.
22. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життестійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Психологічні перспективи*, Вип. 38. 2021. С. 96–109.
23. Корнієнко І. Вікові відмінності опанувальної поведінки. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (25). 2019. С.126-138.
24. Коць, Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю, Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, Вип. 6, Т. 1, 2017. С. 92-96.
25. Кравець, О. В., Єхалов, В. В., & Станін, Д. М. Стресостійкість лікарів-інтернів за фахом" анестезіологія" за умов пандемії та військового стану. In *The IV International Scientific and Practical Conference "The latest implementation of technologies in education"*, 2022. Pp. 359-365.
26. Кравчук С. Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 99-105.

27. Кравчук С.Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2019. С. 142-147.
28. Кузнецова О. В. Адаптивність особистості як чинник професійної надійності у представників екстремальних видів діяльності. Наука і освіта. 2013. № 7. С. 243-247.
29. Лазос Г.П., Литвиненко Л.І. Психологічна підтримка волонтерів, що працюють з постраждалими. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. К. : ТОВ "Видавництво "Логос", 2018. 206 с. С.121 -144
30. Лазуренко С. І., Білошицький С.В., Семенов А.М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2014. № 11. С. 194-207.
31. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. Біологічні дослідження. 2017. С.327-328.
32. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 35. С. 293–303.
33. Лящ О. П. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у осіб юнацького віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 2022. С. 99-103.
34. Мельничук О.Б. Адаптивність у системі регуляторних функцій професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 1. Том 1. 2016. С. 151-155.
35. Мороз, Л. І., & Сафін, О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, Т.34(73), № 5, 2022. С. 48-53.
36. Мушкевич В. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. Журнал «Психологічні перспективи». Вип. 40, 2022. С. 104–120.

37. Ніколаєв Л., Руденко О., Чижма Д., Озеллі О. Психологічні особливості копінг-поведінки як форми подолання стресу у самотніх жінок в умовах невизначеності. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 79-88.
38. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, № 1(10). 2023. С. 72-79.
39. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. № 19. С. 185–193.
40. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колект. моногр. А. А. Бефані, О. В. Яремчук, Л. Н. Акімова, Р. М. Свінарченко; ред.: В. І. Подшивалкіна. О. : Фенікс, 2011. 380 с.
41. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. 4 вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
42. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 5(2). С. 50-55.
43. Родіна Н.В., Бірон Б.В. Копінг-поведінка аномічної особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Т.14 (1). С.298-305.
44. Сапко М.О. Взаємозв'язок копінг-стратегій і перфекціонізму студентської молоді. The relationship between coping strategies and perfectionism of student youth: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”, Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра психології; Івано-Франківськ: ХДУ, 2022. 46 с.

45. Слонь М.О. Взаємозв'язок стресу та копінг-стратегій студентів під час воєнного стану: Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності "Психологія", Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 66 с.
46. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 4. 2021. С. 113-117.
47. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія №2. 2021. С. 23-27.
48. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf Дата останнього звернення: 01.11.2023.
49. Тішко, Л. Адаптивність суспільства у сучасному світі. Науково-теоретичний альманах Грані, 25(1), 2022. С. 58-63.
50. Ткачук Т., Мягких А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. 2019. Випуск 42. С. 181-188.
51. Турецька Х., Штольцель Ю. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО. Психологія і особистість. 2016. №2(10). С. 136-146.
52. Федотова Т.В. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідження студентів-психологів). Наукові перспективи (Серії «Державне управління», «Право», «Економіка», «Медицина», «Педагогіка», «Психологія»). Випуск №5(23). 2022. С. 551-563.
53. Фельдман Ю. І. Психологія особистості у період молодості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2017. Вип. 56. С. 222-232.
54. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2023. 160 с.

55. Храбан Т. Є. Копінг-поведінка цивільного населення України на початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7. С. 59–74.
56. Храбан Т.Є. Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022, № 7. С. 59–74.
57. Худобін О.Ю., Царькова О.В. Дослідження якостей особистості, які впливають на формування копінг-стратегії. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", Випуск 35. 2017. С.437-448.
58. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", Випуск 42. 2018. С. 211–231.
59. Шевченко С., Варіна Г. Особливості дослідження копінг-стратегій майбутніх фахівців в проєкції збереження психологічної безпеки особистості. Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. 2022. С. 653-656.
60. Як змінювалась релігійність українців з 2000 року. Короткий переказ великого дослідження Центру Разумкова. Режим доступу: https://lb.ua/society/2022/02/02/504398_yak_zminyuvalas_religiynist.html.
61. Ярмольчик М., Семененко Л., Добровольський Ю., Побережець Т. Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил. *Journal of Scientific Papers "Social Development and Security"*. №4. 2021. С. 140–148.
62. Ярмольчик М.О. Агресія та тривожність як детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовців під час декомпресії. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Том 32 (71) № 2, 2021. С.109-114.

63. Ярмольчик М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. Габітус. 2021. №22. С. 111–115.
64. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
65. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? // *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646.
66. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies // *Psychological Assessment*, 1994. Vol. 6. P. 50–60. 10.
67. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study // *Personality and Individual Differences*, 2000. Vol. 29. P. 729–748.
68. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.
69. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support // *Journal of Psychosomatic Research*, 1986. Vol. 20. P. 515–522.
70. Pargament K. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice*. New York: The Guildford Press, 1997
71. Pearlin L., Schooler C. The Structure of Coping // *The Journal of health and Social behavior*, 1999. Vol. 19. № 1. P. 2–21
72. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates // *International Journal of Behavioral Medicine*, 2000. Vol. 7 (2). P. 89–11.
73. Roesch S., Weiner B. A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? // *Journal of Psychosomatic Research*, 2001. Vol. 50. P. 205–219.

74. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping // *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
75. Shtepa O. S. The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method. *Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. Issue 39. Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2018. P. 380–399*
76. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. *The psychology of Religion: An empirical approach. Third Edition. New York, London: The Guilford Press, 2003.*
77. Terelak J. *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.*