ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра диференціальної і спеціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

на тему: **«Копінг-стратегії та когнітивні особливості особистості в умовах життєвих викликів»**

« Coping strategies and cognitive peculiarities of personality in the context of life challenges»

Виконала: студентка денної форми навчання

спеціальності _053__ _____Психологія__

Освітня програма Психологія

Ботя Поліна Вікторівна

Керівник: к. психол.н., ст. викладач Бабій О.І.

Рецензент: к. психол .н., доц.кафедри практичної та клінічної психології Данілова О. С.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____від _____20__р.

Завідувач кафедри

_____ _____

(підпис) (ПІП)

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від _____20____ р.

Оцінка_____/___ ___/___

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ДЕК

_____ _____

(підпис) (ПІП)

Одеса – 2025

ЗМІСТ Стор.

ВСТУП…….. 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА КОГНІТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ……..... 6
1.1. Психологічна природа життєвих викликів та механізми адаптації особистості ……..……...…. 6
1.2. Копінг-стратегії та когнітивні процеси як засоби подолання життєвих труднощів …...…….…… 13
1.3. Особистісні риси як чинники копінг-поведінки в умовах життєвих викликів…….…… 19
Висновки до 1 розділу…….……...……. 25
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ…...……... 27
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки …..…….. 27
2.2. Аналіз особливостей копінг-стратегій і міжособистісних потреб особистості ……..…….…….....…... 33
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв’язків між когнітивними стилями, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками …… 49
Висновки до 2 розділу ……. 54
ВИСНОВКИ …… 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 58

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі особистість постійно стикається з широким спектром життєвих викликів — як індивідуального, так і соціального характеру. Війна, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження, зміни соціальних ролей, проблеми зі здоров'ям, міграція, втрата близьких, кризи ідентичності — усе це чинники, що підвищують рівень стресу та вимагають ефективних механізмів подолання. Здатність особистості адаптуватися до таких умов залежить не лише від зовнішніх ресурсів, а й від внутрішніх стратегій, зокрема копінг-стратегій та когнітивних особливостей. Саме тому актуальність вивчення способів подолання стресу та мисленнєвих характеристик особистості стрімко зростає в сучасній психологічній науці.

Проблематика копінг-стратегій та когнітивної адаптації особистості в стресових умовах є предметом активного вивчення як у зарубіжній, так і в українській психологічній науці. Серед іноземних дослідників цю тему висвітлювали такі вчені, як C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub, R. S. Lazarus, S. Folkman, N. S. Endler, J. D. A. Parker, B. E. Compas, J. K. Connor-Smith, J. J. Gross, O. P. John, K. M. Connor, J. R. Davidson, M. Zeidner, E. Frydenberg. В Україні теоретичні та емпіричні підходи до копінг-поведінки та адаптації особистості розробляли Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур, І. М. Гуменюк, Ю. О. Бохонкова, М. Блажківський, О. М. Кокун, Л. П. Гримак, Р. В. Закришка, Н. В. Родіна, Г. П. Корольчук.

Копінг-поведінка не є статичною чи універсальною. Вона формується та змінюється під впливом різних чинників: особистісних, когнітивних, соціально-демографічних, а також контекстуальних умов. Особливої уваги потребує дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями та когнітивними

характеристиками — адже останні відіграють ключову роль у процесі оцінки ситуації, прийнятті рішень і регуляції емоційного стану.

У контексті війни в Україні ця тема набуває ще більшої значущості. Велика кількість людей перебуває в умовах постійної загрози, втрати стабільності, переміщення, відчуття безпорадності. Молодь, зокрема студенти, стикаються з поєднанням академічних і життєвих стресорів, що вимагає ефективних когнітивно-емоційних стратегій адаптації. Водночас існує потреба у виявленні ресурсів, які можуть бути опорою в умовах нестабільності — таких як гнучкість мислення, здатність до самоаналізу, стратегічне планування, потреба в соціальній підтримці тощо.

Таким чином, дослідження копінг-стратегій та їх зв'язку з когнітивними характеристиками є надзвичайно актуальним у сучасному соціальному й науковому контексті. Воно дозволяє не лише описати особливості адаптаційної поведінки особистості, а й виявити потенційні напрямки психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та розвитку стресостійкості.

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язки між копінг-стратегіями, когнітивними особливостями та особистісними рисами людини в контексті життєвих викликів.

Метою даної **роботи** є виявлення особливостей копінг-стратегій та їх зв'язків із когнітивними характеристиками та особистісними рисами в умовах актуальних життєвих труднощів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння копінгу, його функцій та класифікацій.
2. Проаналізувати когнітивні характеристики особистості як фактор подолання стресу.

3. Дослідити взаємозв’язок між особистісними рисами та копінг-стратегіями.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки в респондентів із різними когнітивними характеристиками.

5. Визначити вплив соціально-демографічних чинників (вік, стать, рівень освіти) на копінг-стратегії.

Методи дослідження. У роботі були використані: теоретичний аналіз наукових джерел; психодіагностичні методики – «Опитувальник копінг-стратегій у стресових ситуаціях» (WOCQ), Когнітивний орієнтаційний тест (КОТ), Особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла (16PF); математико-статистичні методи для обробки результатів (t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна–Уїтні, коефіцієнт кореляції Пірсона, дисперсійний аналіз ANOVA).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження було проведено в онлайн-форматі серед респондентів із різних регіонів України. Загальна вибірка становила 60 осіб віком від 18 до 62 років. Опитування здійснювалося з використанням Google Forms.

Практичне значення роботи. Отримані результати можуть бути використані в індивідуальному психологічному консультуванні, психопрофілактиці стресових станів, освітніх програмах із розвитку стресостійкості, а також при створенні програм підтримки осіб, що перебувають у кризових життєвих ситуаціях. Дослідження розкриває потенційні психологічні ресурси, які можна активізувати через розвиток когнітивних стратегій мислення та конструктивного копінгу.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 71 джерела. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінки, у тому числі 14 таблиць та 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА КОГНІТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ

1.1. Психологічна природа життєвих викликів та механізми адаптації особистості

У процесі життєдіяльності особистість постійно стикається з подіями, які вимагають перегляду усталених моделей поведінки, переоцінки життєвих цілей або оперативної перебудови адаптаційних стратегій. Такі події в науковій літературі прийнято визначати терміном життєві виклики. Вони становлять важливий компонент індивідуального розвитку, оскільки змушують особистість виходити за межі звичних способів мислення й дій, мобілізувати додаткові ресурси або створювати нові підходи до подолання труднощів [57].

Життєві виклики можуть мати різну природу: фізичну (наприклад, серйозні захворювання, фізичні травми), психологічну (особистісні кризи, переживання втрат, внутрішні конфлікти), соціальну (зміна соціального статусу, міграція, ізоляція, війна) чи екзистенційну (втрати сенсу, пошук життєвих орієнтирів). Незалежно від джерела виникнення, життєві виклики об’єднує спільна характеристика: вони вимагають від особистості перевищення стандартних механізмів реагування, тобто виходу за межі звичних копінг-стратегій, адаптивної перебудови мислення, емоційної регуляції та поведінкових патернів [69].

У багатьох випадках життєві виклики стають каталізаторами особистісного розвитку, сприяючи формуванню нових компетентностей, розширенню уявлень про власні можливості та розвиткові психологічної стійкості. Однак у разі недостатності ресурсів або неадекватної оцінки

ситуації вони можуть призводити до фрустрації, емоційної дестабілізації та зниження рівня адаптації.

Таким чином, розуміння природи життєвих викликів і особливостей реагування на них є необхідною передумовою для аналізу психологічних механізмів адаптації та розробки ефективних практик психологічної підтримки в умовах особистісних і соціальних криз.

Класичне розуміння життєвих викликів у психологічній науці передбачає виділення трьох основних категорій: стрес, криза та зміни. Кожна з цих категорій репрезентує різні аспекти зіткнення особистості з ситуаціями, що порушують її звичний баланс і вимагають активної перебудови адаптивних механізмів.

Стрес визначається як психофізіологічна реакція організму на зовнішні чи внутрішні вимоги, які перевищують наявні ресурси індивіда для їх подолання [62]. Стресор може бути як об'єктивно значущим (наприклад, стихійне лихо), так і суб'єктивно сприйнятим, оскільки сучасна психологія наголошує: самі по собі події не є стресогенними; вирішальне значення має те, як саме людина їх інтерпретує [56]. Таким чином, одна й та сама ситуація може викликати різні рівні стресу у різних людей залежно від їхнього попереднього досвіду, когнітивних схем та емоційної чутливості.

Криза, на відміну від стресу, розглядається як глибший психологічний стан, що виникає тоді, коли звичні стратегії подолання виявляються неефективними або недоступними. У кризовому стані відбувається дестабілізація внутрішньої рівноваги, зниження почуття контролю над власним життям, поява відчуття втрати сенсу й необхідності глибинної перебудови цінностей і життєвих установок [38]. Кризові стани можуть мати різну етіологію — від особистісних (наприклад, втрата роботи, розлучення) до екзистенційних (відчуття безглуздості існування) або масових (соціальні катастрофи, війни).

Ще одним різновидом життєвих викликів є зміни, які можуть бути як позитивними, так і негативними за своїм змістом. Позитивні зміни, такі як одруження, народження дитини або кар'єрне підвищення, також вимагають істотної реорганізації життєвого простору та звичних моделей поведінки. Негативні зміни, наприклад, втрата близької людини, серйозна хвороба чи вимушене переміщення, нерідко супроводжуються відчуттям втрати безпеки, стабільності та ідентичності [65]. Таким чином, будь-які зміни, незалежно від їхнього емоційного забарвлення, вимагають від особистості нових форм адаптації.

Ключовим процесом, що забезпечує здатність людини відповідати на життєві виклики, виступає психологічна адаптація. Її сутність полягає в мобілізації як внутрішніх (особистісних, емоційних, когнітивних), так і зовнішніх (соціальних, матеріальних) ресурсів для відновлення функціональної рівноваги та ефективного функціонування в нових обставинах. Згідно з когнітивно-оціночним підходом до стресу [57,59], процес адаптації складається з двох етапів: первинної та вторинної оцінки. Під час первинної оцінки індивід визначає, чи є подія загрозливою, шкідливою або викликом для його благополуччя. На етапі вторинної оцінки оцінюються доступні ресурси — внутрішні (наприклад, емоційна стійкість) і зовнішні (наприклад, підтримка друзів), — що можуть бути використані для подолання труднощів.

Таким чином, розуміння природи стресу, криз і змін як основних форм життєвих викликів, а також усвідомлення багатошарового характеру психологічної адаптації, є необхідною передумовою для розробки ефективних стратегій підтримки особистості в умовах соціальних змін та кризових подій.

Серед основних механізмів психологічної адаптації виділяють кілька ключових процесів, які дозволяють особистості зберігати функціональність,

емоційну рівновагу та здатність до розвитку навіть в умовах стресу, криз або життєвих змін.

Одним із найважливіших механізмів виступають копінг-стратегії, які визначаються як свідомі зусилля людини, спрямовані на подолання труднощів або на зміну власного ставлення до проблемної ситуації. Згідно з концепцією, запропонованою К. Карвером, М. Шаєром та Дж. Вайнтраубом [36,37], копінг можна поділити на два основні типи. Проблемно-орієнтоване копінгування полягає у спробах безпосередньо змінити джерело стресу або вирішити проблему, що викликає дистрес. Це може включати активне планування, пошук інформації, звернення за допомогою. Натомість емоційно-орієнтоване копінгування передбачає зміну емоційного сприйняття ситуації, прагнення знизити внутрішнє напруження, використовуючи такі стратегії, як емоційне вираження, пошук емоційної підтримки або позитивна переоцінка. Обидва види копінгу є адаптивними за певних обставин і дозволяють людині зберегти психологічну стійкість у мінливому середовищі.

Іншим надзвичайно важливим ресурсом є резилієнтність — здатність витримувати стресові навантаження та швидко відновлюватися після кризових ситуацій. Резилієнтність не означає відсутності емоційного болю чи труднощів; натомість вона передбачає здатність рухатися вперед попри них. Дослідження А. Мастен [60] показали, що резилієнтні особистості, навіть стикаючись із серйозними втратами або травматичними подіями, зберігають здатність до конструктивної діяльності, підтримують значущі стосунки та демонструють відносно високу якість життя. Резилієнтність розглядається як результат взаємодії індивідуальних рис (оптимізм, внутрішній локус контролю) та соціальних ресурсів (підтримка близьких, стабільне соціальне середовище).

Особливе місце серед адаптаційних механізмів займає пошук сенсу в подіях, що порушують звичний перебіг життя. Теорія, запропонована Віктором Франклом [48], підкреслює, що навіть у найскладніших ситуаціях,

таких як втрата, хвороба або травматичні події, людина має можливість знайти глибинне значення свого досвіду. Саме ця здатність надавати сенс стражданню істотно підвищує шанси на успішну адаптацію та запобігає розвитку глибоких психологічних розладів. Пошук сенсу сприяє переорієнтації уваги з болісних переживань на майбутнє, допомагає сформувати нові життєві цілі та зберігати відчуття контролю над власним життям, навіть за умов зовнішніх обмежень.

Таким чином, механізми психологічної адаптації охоплюють як активні стратегії вирішення проблем і регуляції емоцій, так і глибинні процеси осмислення життєвого досвіду. Розуміння їхньої ролі є ключовим для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку особистості в умовах стресу, змін і кризових ситуацій.

В українському контексті проблема життєвих викликів та механізмів адаптації набуває особливої гостроти у зв'язку із масштабними соціальними кризами, тривалими військовими діями, масовими переміщеннями населення та загальним підвищенням рівня соціальної невизначеності. Такі обставини ставлять особистість перед необхідністю не лише фізичного виживання, а й глибокої психологічної перебудови, що вимагає мобілізації всіх наявних ресурсів стійкості та адаптації [17,18,19].

Емпіричні дослідження, проведені в Україні у 2022 році, вказують на те, що серед основних ресурсів успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб домінують кілька чинників. Передусім критичну роль відіграє наявність соціальної підтримки — як із боку найближчого оточення, так і з боку ширших спільнот або організацій. Соціальна підтримка забезпечує емоційне підкріплення, знижує відчуття ізольованості та сприяє збереженню базового рівня довіри до світу.

Іншим важливим ресурсом є здатність до рефлексії, тобто вміння аналізувати власний досвід, переосмислювати події та шукати в них особистісний сенс. Осмислення пережитих труднощів знижує ризик розвитку

дезадаптивних форм поведінки та сприяє збереженню психічної цілісності особистості навіть за умов сильного стресу.

Не менш важливою є позитивна переформуляція життєвого досвіду, яка полягає у здатності інтерпретувати складні події не лише як втрати, а й як джерело нового досвіду, можливостей для розвитку або переосмислення життєвих цілей. Такий підхід дозволяє не лише краще інтегрувати травматичний досвід у життєву історію особистості, а й створює передумови для посттравматичного зростання [11,13,16].

Окрему увагу у вивченні механізмів психологічної адаптації приділяється ролі емоційної регуляції як базової складової стійкості особистості у стресогенних умовах. У дослідженнях, проведених в українському контексті у 2021 році, наголошується, що саме здатність до ефективного управління власними емоційними станами є критично важливою для забезпечення адаптивної поведінки студентської молоді в умовах змін та криз. Підкреслюється, що особи з розвиненими навичками емоційної регуляції легше переносять стресові навантаження, проявляють вищу психологічну гнучкість, здатність до конструктивного розв’язання проблем і підтримання ефективної соціальної взаємодії [10].

Ці висновки узгоджуються із зарубіжними дослідженнями, які також демонструють тісний зв'язок між емоційною регуляцією та адаптаційними можливостями особистості. Зокрема, згідно з даними Джеймса Гросса, емоційна регуляція визначається як сукупність процесів, за допомогою яких індивід впливає на те, які емоції він переживає, коли і як їх виражає [51]. Відомо, що використання стратегій позитивної переоцінки (cognitive reappraisal) асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя та адаптивністю до життєвих викликів [52].

Додатково дослідження А. С. Альдера та К. Т. Тейлора [31] підтверджують, що здатність до емоційного самоконтролю знижує ризик розвитку соціальної тривожності та підвищує ефективність міжособистісної

взаємодії, що є надзвичайно актуальним для студентської молоді в умовах високих навчальних і соціальних вимог.

Таким чином, емоційна регуляція виступає не лише окремим механізмом подолання стресу, а й центральним чинником забезпечення успішної адаптації особистості у ситуаціях життєвих змін. Її розвиток може суттєво підвищити індивідуальну стійкість до стресу, сприяти підтриманню позитивного емоційного фону та забезпечувати ефективну інтеграцію нового досвіду у структуру особистісної ідентичності.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що життєві виклики — незалежно від їхньої природи та інтенсивності — виступають потужними чинниками розвитку та трансформації особистості. Вони слугують своєрідними критичними точками, у яких звичні стратегії функціонування виявляються недостатніми, що стимулює пошук нових адаптивних механізмів і перегляд власної системи цінностей. Процес адаптації до викликів нерозривно пов'язаний із здатністю особистості до гнучкого реагування на зміну обставин, мобілізації ресурсів, рефлексії щодо власного досвіду та осмислення нових життєвих ситуацій.

Ефективність адаптації в умовах кризи визначається сукупністю низки чинників, серед яких ключову роль відіграють індивідуально-психологічні характеристики (рівень емоційної регуляції, тривожність, самооцінка), доступність зовнішніх ресурсів підтримки (соціальні зв'язки, інституційна допомога) та здатність знаходити особистісний сенс навіть у несприятливих обставинах. Особистісна стійкість, резилієнтність, розвиток конструктивних копінг-стратегій та уміння переосмислювати травматичний досвід є тими психологічними факторами, які суттєво підвищують шанси на успішне проходження кризових періодів.

Розуміння закономірностей психологічної адаптації має фундаментальне значення не лише для теоретичного осмислення процесів розвитку особистості, а й для практичного впровадження ефективних

програм психологічної підтримки. Своєчасне втручання, спрямоване на посилення внутрішніх ресурсів людини, розвиток її здатності до регуляції емоцій та побудови позитивних соціальних зв'язків, є запорукою збереження психічного здоров'я в умовах криз, змін та невизначеності.

Таким чином, життєві виклики виступають не лише джерелом загроз, але й потенційними можливостями для особистісного зростання, зміцнення психологічної стійкості та формування більш цілісної і адаптивної ідентичності.

1.2. Копінг-стратегії та когнітивні процеси як засоби подолання життєвих труднощів

У процесі зустрічі з життєвими викликами важливу роль відіграє не лише безпосередня емоційна реакція особистості, а й її активні свідомі спроби впоратися з ситуацією, що сприймається як загрозлива або така, що перевищує наявні ресурси. У психологічній науці такий процес отримав назву копінгу, який визначається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на зниження напруги та управління внутрішніми або зовнішніми вимогами [57]. Копінг розглядається як динамічний процес, що розгортається у часі й змінюється залежно від розвитку ситуації та внутрішнього стану особистості.

Копінг-стратегії не є універсальними для всіх індивідів; їхній вибір залежить від багатьох чинників, включно з особистісними рисами, наявними когнітивними ресурсами, рівнем тривожності, попереднім досвідом, а також об'єктивними характеристиками стресогенної ситуації. У класичній типології копінгу виокремлюють дві основні групи стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтований копінг полягає у спробах змінити ситуацію або усунути джерело стресу. Типовими прикладами є активне планування, пошук інформації, звернення за допомогою до

соціального оточення [36]. Ці стратегії вважаються більш адаптивними в умовах, коли ситуація піддається контролю.

Натомість емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну внутрішнього емоційного стану особистості — шляхом переосмислення значущості події, використання механізмів самозаспокоєння, дистанціювання або навіть тимчасового заперечення проблеми. Емоційно-орієнтований копінг виявляється корисним у ситуаціях, де змінити зовнішні обставини неможливо, але є потреба у збереженні емоційної рівноваги.

Поглиблене розуміння копінг-стратегій було запропоноване в дослідженнях Ендлера і Паркера [47], які розробили багатовимірну модель копінгу, що дозволяє точніше класифікувати різноманітні поведінкові та когнітивні реакції особистості на стресові ситуації. Вони виокремили три основні типи копінг-стратегій: орієнтацію на завдання, орієнтацію на емоції та орієнтацію на уникнення.

Орієнтація на завдання передбачає концентрацію уваги на активному вирішенні проблемної ситуації. Індивід, використовуючи цей тип копінгу, намагається знайти конкретні способи впливу на обставини, щоб змінити їх у бажаному напрямі. До таких стратегій належать планування, аналіз альтернативних варіантів дій, визначення пріоритетів, пошук інформації, залучення ресурсів або підтримки. Завданнєва орієнтація особливо ефективна у випадках, коли ситуація є контрольованою та допускає можливість змінити її перебіг через активні дії.

Емоційна орієнтація пов'язана насамперед із внутрішньою роботою особистості над власним емоційним станом у відповідь на стрес. При використанні цієї стратегії увага фокусується на регуляції емоційних переживань через їхнє вираження, пошук емоційної підтримки у соціальному оточенні або застосування технік самозаспокоєння. Такий підхід виявляється більш корисним у ситуаціях, де обставини не підлягають зміні, а основним завданням є збереження психологічної рівноваги.

Нарешті, орієнтація на уникнення передбачає свідоме або несвідоме відвертання уваги від проблемної ситуації. Вона може проявлятися через залучення до альтернативних видів діяльності, які допомагають тимчасово відволіктися від стресу — наприклад, заняття спортом, захоплення мистецтвом, перегляд фільмів, участь у розважальних заходах. Інший варіант прояву уникання — ментальне заперечення існування проблеми або її значущості. Така стратегія може мати короткострокову адаптивну функцію, знижуючи гостроту емоційного реагування на перших етапах стресової ситуації. Проте при її тривалому використанні уникнення часто призводить до накопичення нерозв'язаних проблем і посилення внутрішнього напруження.

Дослідження Ендлера і Паркера [47] показали, що кожен тип копінг-стратегії може бути як адаптивним, так і неадаптивним залежно від контексту ситуації, особистісних характеристик індивіда та наявних ресурсів. Зокрема, завданнєва орієнтація традиційно асоціюється з вищим рівнем адаптації та меншою кількістю психологічних проблем, тоді як надмірне використання емоційного копінгу або уникання частіше пов'язується з підвищеним ризиком розвитку тривожних або депресивних розладів.

Таким чином, розуміння типів копінгу та їх адекватного застосування має важливе значення для побудови ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стійкості особистості у відповідь на життєві труднощі.

Особливу роль у виборі копінг-стратегії відіграють когнітивні процеси особистості. Аналітичність мислення — здатність глибоко аналізувати ситуацію, розглядати альтернативні варіанти розвитку подій, враховувати причинно-наслідкові зв'язки — забезпечує ефективнішу оцінку ситуації, що сприяє вибору конструктивних і адаптивних стратегій поведінки. Дослідження показують, що високий рівень аналітичного мислення корелює з частішим застосуванням проблемно-орієнтованого копінгу [42].

Не менш важливим чинником є когнітивна гнучкість, тобто здатність швидко адаптувати мислення до змінних обставин, перебудовувати стратегії реагування відповідно до нових вимог ситуації. Особистості з високою когнітивною гнучкістю рідше демонструють ригідні, неадаптивні форми поведінки, натомість частіше використовують творчі підходи до вирішення проблем і краще контролюють емоційний стрес [50,61,70].

Таким чином, процес подолання життєвих труднощів ґрунтується на тісній інтеграції копінг-стратегій та когнітивних процесів. Якість когнітивної оцінки стресогенної ситуації безпосередньо визначає, наскільки ефективними будуть обрані стратегії копінгу. Відповідно, розвиток аналітичного мислення, когнітивної гнучкості та рефлексивності є важливими напрямами у психологічній підготовці особистості до успішної адаптації в умовах змін і стресу.

Когнітивна гнучкість — це важлива метакогнітивна здатність особистості, що визначає її уміння швидко змінювати фокус уваги, адаптувати стратегії мислення та поведінки залежно від нових або змінних обставин. У процесі подолання стресових ситуацій когнітивна гнучкість виступає критично значущим чинником, оскільки дозволяє особистості не застрягати на фіксованих, часто неефективних схемах реагування, а шукати альтернативні шляхи вирішення проблеми. Згідно з дослідженнями, особи з високим рівнем когнітивної гнучкості значно частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, орієнтовані на активне вирішення ситуації, конструктивне емоційне регулювання або переоцінку значення події [61].

На противагу цьому, низька когнітивна гнучкість асоціюється з ригідністю мислення, схильністю до уникальних копінг-стратегій, катастрофізації ситуацій та емоційної дезорганізації. Дослідження також свідчать, що когнітивна гнучкість прямо корелює з вищою толерантністю до невизначеності, що дозволяє людині ефективніше адаптуватися до умов нестабільності та змін [45].

У взаємозв'язку копінгу і когнітивних процесів чітко простежується двосторонній вплив. З одного боку, когнітивна оцінка ситуації визначає характер емоційної реакції: подія може бути інтерпретована як загроза, втрата або виклик, і саме ця оцінка формує початкову стратегію реагування [58,59]. З іншого боку, наявні когнітивні навички впливають на вибір копінг-стратегії: більш розвинене аналітичне мислення, здатність бачити альтернативні рішення і передбачати наслідки своїх дій сприяють вибору адаптивніших моделей поведінки.

Ефективне використання копінг-стратегій передбачає кілька важливих передумов. По-перше, це адекватна когнітивна інтерпретація ситуації — здатність реалістично оцінити рівень загрози та власні можливості впливу на події. По-друге, розпізнавання власних емоцій і внутрішніх ресурсів, що дозволяє обирати відповідні способи регуляції емоційної напруги. По-третє, наявність тренованих когнітивних навичок, таких як аналітичність, рефлексивність і гнучкість мислення.

Тренування когнітивних навичок має особливо важливе значення в контексті профілактики дезадаптивних реакцій на життєві труднощі. Як показують дослідження [50], особи, які здатні гнучко регулювати обробку емоційної інформації, демонструють вищу стійкість до стресу і меншу схильність до розвитку тривожних і депресивних симптомів. Таким чином, розвиток когнітивної гнучкості є одним із ключових напрямів підвищення психологічної стійкості в умовах життєвих змін і викликів.

У національному контексті питання копінг-стратегій набуває особливої актуальності, зважаючи на тривалі кризові явища, зокрема війну, внутрішнє переміщення населення, економічну нестабільність та психологічні травми, пов'язані з втратою безпеки. Дослідження, проведені в Україні, вказують на те, що ефективність психологічної адаптації значною мірою залежить від типу обраних копінг-стратегій [26,28].

Емпіричні дані демонструють, що серед української молоді в умовах війни найбільш результативними виявляються проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, які ґрунтуються на активному залученні до соціальних контактів, плануванні майбутніх дій та пошуку конкретних шляхів вирішення проблем. Такий підхід дозволяє не лише знижувати рівень емоційного напруження, але й підтримувати відчуття контролю над власним життям, що є критично важливим чинником збереження психічного благополуччя [11,15,17].

Натомість уникальні стратегії або пасивне прийняття обставин, що супроводжуються відмовою від активних дій або емоційним відчуженням, пов'язуються із зростанням проявів тривожності, депресивних симптомів, соціальної ізоляції та загального погіршення емоційного стану. Особливо високі ризики спостерігаються у випадках, коли відсутня підтримка близького оточення або особистість демонструє низьку когнітивну гнучкість, що ускладнює переоцінку ситуації та пошук альтернативних шляхів адаптації.

Важливо зазначити, що в умовах масових стресових впливів (таких як війна або вимушене переселення) зростає роль соціального копінгу — звернення за допомогою, обмін емоційною підтримкою, колективні форми подолання труднощів. Соціальна підтримка, як показують дослідження, значно підвищує стійкість особистості, полегшує переживання кризових ситуацій і сприяє формуванню відчуття належності до спільноти, що є важливим ресурсом відновлення.

Таким чином, результати вітчизняних досліджень підкреслюють, що активні, орієнтовані на вирішення проблем копінг-стратегії в поєднанні з розвитком соціальних зв'язків та підтримкою когнітивної гнучкості є найефективнішими інструментами подолання стресу в умовах тривалих кризових обставин.

Аналізуючи зазначене, можна дійти висновку, що подолання життєвих труднощів базується на складній взаємодії когнітивних ресурсів особистості

та обраних нею копінг-стратегій. Ефективна адаптація у відповідь на стресові ситуації неможлива без активного залучення мисленнєвих процесів — таких як аналітичність, когнітивна гнучкість, рефлексивність — які дозволяють людині точно оцінити ситуацію, адекватно реагувати на її зміни та планувати стратегії поведінки.

Водночас успішне подолання труднощів залежить і від здатності застосовувати різноманітні копінг-стратегії, обираючи найбільш відповідні залежно від контексту та власного емоційного стану. Взаємопов'язаність когнітивної та емоційної сфер особистості виявляється у тому, що розвиток мисленнєвих здібностей сприяє ефективнішій регуляції емоційного стану, а стабільний емоційний фон, у свою чергу, підтримує продуктивність когнітивних процесів.

Таким чином, формування психологічної стійкості вимагає цілісного підходу, що передбачає одночасне тренування когнітивних навичок та розвиток емоційної саморегуляції. Лише інтеграція цих компонентів забезпечує здатність особистості ефективно долати життєві виклики, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню цілісність навіть у складних обставинах.

1.3. Особистісні риси як чинники копінг-поведінки в умовах життєвих викликів

Адаптивність особистості в умовах життєвих викликів значною мірою визначається не лише наявністю зовнішніх ресурсів чи ефективно обраними копінг-стратегіями, але й індивідуальними особистісними характеристиками, які безпосередньо впливають на сприйняття труднощів, оцінку можливостей їх подолання та обрання відповідних поведінкових реакцій. Психологічні дослідження підтверджують, що такі риси, як витримка, рішучість, наполегливість і комунікативність, є важливими предикторами стресостійкості та ефективного подолання життєвих труднощів.

Витримка передбачає здатність контролювати свої емоційні реакції у відповідь на стресові подразники, зберігати спокій, уникати імпульсивних рішень у складних ситуаціях та підтримувати продуктивну діяльність навіть під тиском обставин. Особи з високим рівнем витримки зазвичай демонструють більшу схильність до застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій і рідше вдаються до уникнення або емоційної дезорганізації [43]. Це дозволяє їм мобілізувати внутрішні ресурси та активніше шукати шляхи вирішення проблем.

Рішучість як особистісна характеристика означає готовність брати на себе відповідальність за власні дії, приймати рішення навіть у ситуаціях невизначеності та активно впливати на перебіг подій. Рішучі індивіди частіше обирають активні копінг-стратегії, що включають стратегічне планування, встановлення реалістичних цілей, пошук необхідних ресурсів та цілеспрямоване втілення рішень [37]. Вони менш схильні до пасивного уникнення або емоційного реагування.

Наполегливість проявляється у здатності зберігати мотивацію, витривалість і спрямованість на досягнення мети, незважаючи на труднощі, втрати чи тривалий стрес. Наполегливі люди, за результатами численних досліджень, рідше демонструють симптоми емоційного виснаження і частіше використовують завданнєво-орієнтований копінг як основний спосіб подолання стресу [42]. Особливо важливою наполегливість є в умовах тривалих життєвих криз, де від здатності підтримувати мотивацію залежить не лише ефективність дій, а й емоційне благополуччя.

Комунікативність, або здатність до налагодження і підтримання ефективних соціальних зв'язків, має особливе значення у формуванні та використанні соціальних копінг-ресурсів. Люди з розвиненими комунікативними навичками активніше звертаються за підтримкою до оточуючих, краще формулюють свої емоційні й практичні потреби та ефективніше отримують необхідну допомогу [68]. Соціальна підтримка, у

свою чергу, є одним із найпотужніших чинників, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості.

Новіші дослідження також підтверджують важливість особистісних рис у контексті адаптації. Наприклад, у роботах Кемпбелл-Сіллз і Стайна [35] підкреслюється роль емоційної регуляції і внутрішнього локусу контролю у виборі активних копінг-стратегій. Особистості з високим рівнем самоконтролю краще управляють власними емоціями та схильні до конструктивного подолання труднощів. Окрім того, дослідження Ошіо та ін. [64] вказують на важливу роль особистісної резилієнтності — здатності швидко відновлюватися після стресу.

Резилієнтні індивіди, завдяки поєднанню витримки, наполегливості та соціальної активності, демонструють вищу ефективність у подоланні тривалих життєвих викликів.

Таким чином, особистісні риси є потужними внутрішніми ресурсами, що визначають, наскільки гнучко й ефективно людина здатна відповідати на життєві виклики. Розвиток витримки, рішучості, наполегливості та комунікативних навичок є важливою умовою підвищення стресостійкості та забезпечення успішної адаптації до мінливих обставин.

Індивідуальні відмінності у копінг-поведінці отримали глибоке теоретичне обґрунтування в межах моделі 16 факторів особистості (16PF), розробленої Р. Кеттеллом [39,40,41]. Ця модель дозволяє детально описати структуру особистості через вимірювання шістнадцяти базових рис, кожна з яких вносить свій внесок у те, як саме людина реагує на життєві виклики та стресові ситуації.

Згідно з даними, отриманими на основі 16PF, певні особистісні характеристики тісно пов'язані з вибором копінг-стратегій. Одним із ключових чинників виступає емоційна стабільність. Особистості з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай демонструють схильність до активного, проблемно-орієнтованого подолання труднощів. Вони краще

зберігають самоконтроль, швидше мобілізуються на пошук рішень і меншою мірою вдаються до уникання або емоційного реагування. Натомість емоційна нестабільність супроводжується більшою вразливістю до стресу та схильністю до використання емоційно-орієнтованого копінгу або уникнення проблемної ситуації.

Ще одним важливим предиктором копінг-поведінки є рівень самостійності, який вимірюється за фактором Q2. Висока самостійність асоціюється із здатністю автономно вирішувати проблеми, проявляти незалежність у прийнятті рішень та орієнтацію на особисті ресурси. Особи з високим рівнем самостійності меншою мірою залежать від зовнішньої допомоги й активніше шукають внутрішні шляхи вирішення труднощів. Натомість низький рівень самостійності передбачає більшу потребу у зовнішній підтримці та схильність покладатися на думку інших при ухваленні важливих рішень.

Важливою рисою також виступає гнучкість мислення (Factor O — відкритість до змін). Особистості, які мають високу відкритість до нового досвіду та здатні адаптувати свої погляди й стратегії поведінки, краще пристосовуються до мінливих обставин. Вони здатні варіювати копінг-стратегії залежно від ситуації, що підвищує їхню стресостійкість та зменшує ризик дезадаптивних реакцій.

Соціальна сміливість (Factor H) також є важливим чинником у копінг-поведінці. Вона проявляється у готовності ініціювати соціальні контакти, шукати допомогу у складних обставинах, активно обговорювати проблеми з оточенням. Особистості з високим рівнем соціальної сміливості легше залучають ресурси соціальної підтримки, що є одним із найпотужніших чинників адаптації в умовах життєвих криз.

Таким чином, модель 16PF підтверджує, що індивідуальні риси особистості визначають не лише загальну поведінку людини в стресових ситуаціях, а й специфіку вибору копінг-стратегій. Розуміння цього

взаємозв’язку має велике значення як для теоретичного аналізу особистісної адаптації, так і для практичної психологічної допомоги в періоди криз і життєвих змін.

Більш сучасні підходи до вивчення особистості також підтверджують важливість особистісних рис у формуванні копінг-поведінки. Зокрема, теорія "Великої п’ятірки" (Big Five), розроблена в межах факторного підходу до особистості, пропонує п’ятифакторну модель, яка охоплює ключові виміри індивідуальних відмінностей: екстраверсію, відкритість до досвіду, добросовісність, емоційну стабільність (або невротизм) та приємність [54].

Дослідження в межах цієї моделі показали, що певні риси мають систематичний зв'язок із вибором копінг-стратегій. Наприклад, високий рівень екстраверсії асоціюється з активнішими і конструктивнішими формами реагування на стрес. Екстравертовані особи, завдяки своїй соціальності, оптимізму та енергійності, частіше залучають соціальну підтримку, використовують проблемно-орієнтовані стратегії та демонструють гнучкість у подоланні труднощів.

Так само відкритість до досвіду (openness to experience) корелює з більшою різноманітністю та гнучкістю копінг-реакцій. Особи з високим рівнем відкритості демонструють більшу готовність випробовувати нові підходи до вирішення проблем, застосовувати креативні стратегії адаптації та легше пристосовуються до змін у середовищі. Вони менш схильні до ригідного мислення та катастрофізації, що підвищує їхню стійкість у складних ситуаціях.

Натомість високий рівень невротизму (емоційної нестабільності) зазвичай асоціюється з переважанням емоційно-орієнтованого копінгу та уникненням, що може підвищувати ризик розвитку дезадаптивних емоційних станів, таких як тривога або депресія.

Таким чином, модель "Великої п’ятірки" додає важливу емпіричну базу для розуміння того, як особистісні риси визначають варіативність копінг-

поведінки, підкреслюючи значущість індивідуального підходу до підтримки адаптації у стресових ситуаціях.

Аналогічні результати спостерігаються і в українських дослідженнях. Зокрема, результати аналізу копінг-поведінки студентської молоді показали, що високі показники екстраверсії та відкритості до досвіду значною мірою корелюють із домінуванням активних копінг-стратегій, таких як пошук інформації, планування та залучення соціальної підтримки [2,4,7].

В іншому дослідженні, присвяченому впливу особистісних характеристик на вибір копінг-стратегій у студентів в умовах освітньої кризи, встановлено, що особи з високим рівнем невротизму частіше використовували емоційно-орієнтоване копінгування та демонстрували вищий рівень емоційної дезадаптації, у порівнянні з тими, хто мав високі показники відкритості до досвіду та добросовісності [11].

Таким чином, як зарубіжні, так і українські дослідження одностайно вказують на суттєву роль особистісних рис у формуванні копінг-поведінки. Врахування індивідуальних особливостей особистості є необхідним для розробки ефективних програм підтримки адаптації в умовах стресу і змін.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що особистісні риси відіграють фундаментальну роль не лише у тому, як людина сприймає життєві виклики, але й у тому, які саме стратегії адаптації вона здатна мобілізувати у відповідь на стресові обставини. Від індивідуальної комбінації таких характеристик, як емоційна стабільність, самостійність, когнітивна гнучкість, екстраверсія чи відкритість до досвіду, залежить здатність особистості обирати активні, конструктивні або, навпаки, уникальні, пасивні копінг-стратегії.

Особливої ваги набуває розвиток таких якостей, як витримка, що забезпечує контроль емоцій у складних ситуаціях, рішучість, яка сприяє активному впливу на події, наполегливість, що допомагає зберігати мотивацію у тривалому стресі, а також комунікативність, яка відкриває

доступ до важливих ресурсів соціальної підтримки. Саме ці риси виступають опорою для формування адаптивної поведінки в умовах нестабільності та змін.

З огляду на це, розвиток вказаних особистісних характеристик є стратегічно важливим завданням психологічної підготовки особистості до життя в умовах постійних викликів. Цілеспрямоване тренування емоційної регуляції, навичок комунікації, гнучкого мислення та самостійності значно підвищує шанси на ефективне подолання стресових ситуацій, збереження психологічної стійкості та підтримання високого рівня життєвої активності навіть у найскладніших обставинах.

Висновки до 1 розділу

Аналіз теоретичних підходів до проблеми взаємозв’язку копінг-стратегій та когнітивних особливостей особистості дозволяє визначити ключові психологічні чинники, що впливають на адаптацію особистості в умовах життєвих викликів.

Життєві виклики, зокрема стрес, кризи та значущі зміни, вимагають від особистості мобілізації психологічних ресурсів для збереження емоційної рівноваги й ефективного функціонування. У цьому процесі особливу роль відіграють копінг-стратегії як свідомі когнітивно-поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів. Вибір копінг-стратегій визначається не лише об'єктивними характеристиками ситуації, але й особливостями когнітивної обробки інформації — аналітичністю мислення, когнітивною гнучкістю, рефлексивністю — що формують здатність до адаптивного реагування.

Індивідуальні особистісні риси суттєво впливають як на сприйняття життєвих викликів, так і на репертуар доступних копінг-стратегій. Такі характеристики, як витримка, рішучість, наполегливість і комунікативність, підвищують ймовірність використання активних, конструктивних способів

подолання труднощів і зменшують ризик розвитку дезадаптивних реакцій. Моделі особистості, зокрема 16PF і "Велика п’ятірка", дозволяють глибше зрозуміти взаємозв'язок між особистісними характеристиками та ефективністю адаптаційних процесів.

Отже, адаптація до життєвих викликів є багатофакторним процесом, який інтегрує емоційний стан особистості, когнітивні механізми оцінки ситуації, характер обраних копінг-стратегій та індивідуальні особистісні риси. Розуміння цих складників є важливим підґрунтям для розробки психологічних програм підтримки, спрямованих на розвиток стресостійкості, гнучкості мислення й адаптивної поведінки в умовах змін і невизначеності.

У контексті сучасних глобальних викликів, що охоплюють соціальні, економічні та політичні кризи, проблема формування ефективної копінг-поведінки набуває особливої актуальності. Теоретичне осмислення й емпіричне дослідження механізмів адаптації стають не лише завданням наукового аналізу, а й практичною необхідністю для розробки цільових інтервенцій у сфері психологічної допомоги різним категоріям населення. Надалі перспективним напрямом є інтеграція знань про вплив особистісних рис на копінг у створення індивідуалізованих програм розвитку психологічної стійкості.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Дослідження копінг-стратегій та когнітивних особливостей особистості в умовах життєвих викликів було проведене з метою виявлення особливостей подолання стресу та когнітивної регуляції поведінки в осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. Емпіричне дослідження мало кількісно-описовий характер і здійснювалося на основі анонімного онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms.

У вибірку увійшли 60 респондентів, що мешкають на території України. Віковий діапазон учасників становив від 18 до 62 років, середній вік — 35,7 років. До вибірки були включені як студенти, так і працюючі особи різного професійного спрямування. Основними критеріями участі в дослідженні були: добровільна згода, повноліття, базова освіта не нижче середньої та наявність досвіду переживання стресових ситуацій упродовж останнього року.

Опитування проводилося протягом січня-березня 2025 року. Дослідження є відповідним етичним стандартам психологічної науки: респонденти були проінформовані про цілі дослідження, принципи конфіденційності та мали змогу припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин.

З метою повнішого розуміння характеристик вибірки було проведено аналіз основних соціально-демографічних показників респондентів, зокрема таких як вік, гендерна належність та рівень освіти. Це дозволяє краще інтерпретувати отримані результати щодо копінг-стратегій у контексті

впливу соціальних чинників. Нижче подано графічне представлення зазначених параметрів (рис. 2.1 -2.3).

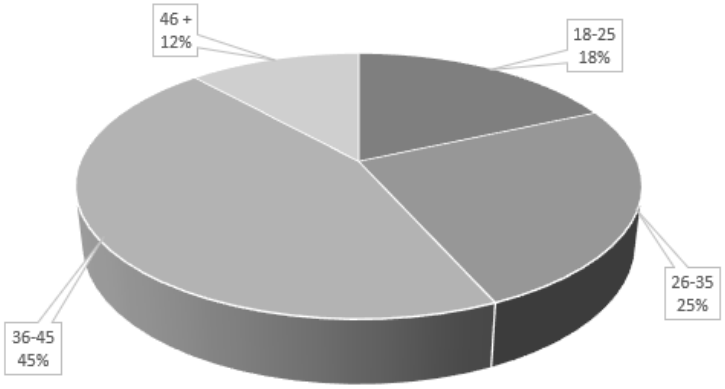

Рис 2.1. Розподіл респондентів за віковими категоріями, %.

Серед респондентів, які взяли участь у дослідженні, переважну частину становили особи віком від 36 до 45 років — 45 % загальної вибірки. Група віком 26–35 років охоплює 25 % опитаних, що свідчить про високу представленість молодших дорослих, які активно функціонують у професійному та соціальному середовищі. Учасники віком 18–25 років склали 18 % вибірки, репрезентуючи молодь та студентство. Найменшу частку — 12 % — склали респонденти віком 46 років і старше, що пояснюється загальною віковою структурою цільової вибірки та способом збору даних. Таким чином, основну частину досліджуваних становили особи віком 26–45 років, що дозволяє дослідити особливості копінг-поведінки переважно серед працездатного населення з активною соціальною позицією.

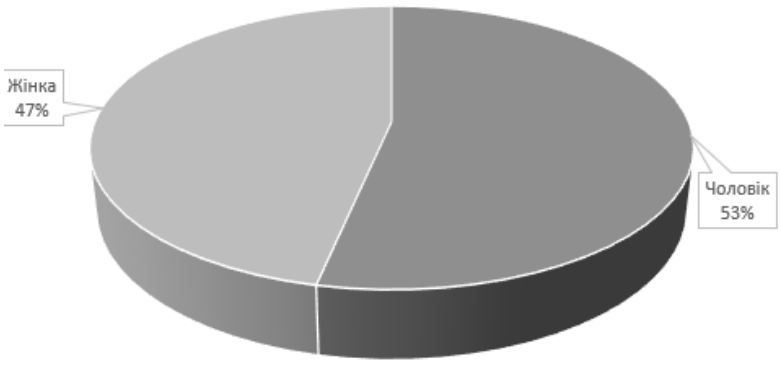

Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю, %.

За результатами аналізу, у вибірці взяли участь як чоловіки, так і жінки. Чоловіки становили 53 % опитаних, тоді як жінки — 47 %. Співвідношення майже збалансоване, що дозволяє враховувати гендерні особливості при інтерпретації копінг-стратегій, однак не передбачає істотного перекосу у представленості тієї чи іншої статі. Такий розподіл сприяє підвищенню репрезентативності даних у гендерному розрізі.

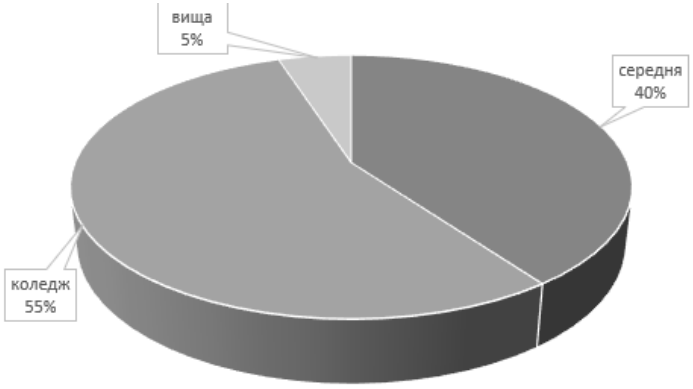

Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем освіти, %.

У структурі вибірки переважають респонденти з освітою на рівні коледжу, які становлять 55 % усіх опитаних. 40 % учасників мають середню освіту, а 5 % — вищу. Такий розподіл свідчить про домінування осіб із середньо-спеціальною підготовкою, що варто враховувати при інтерпретації результатів щодо копінг-стратегій, адже рівень освіти може впливати на когнітивні особливості та способи подолання життєвих труднощів.

У процесі емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення копінг-стратегій, когнітивних особливостей особистості та структури рис характеру. Застосування декількох інструментів дозволило отримати багатовимірну інформацію про індивідуальні особливості респондентів і проаналізувати взаємозв’язки між різними психологічними показниками в умовах життєвих викликів. У якості діагностичного інструментарію використовувались такі методики: Опитувальник способів подолання стресу (WOCQ), Когнітивний

орієнтаційний тест (КОТ), а також 16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттела (F16).

Для вивчення копінг-поведінки в умовах екстремального стресу було використано адаптований варіант опитувальника WOCQ (Ways of Coping Questionnaire), розроблений у контексті трансакційної моделі стресу та подолання. Методика дозволяє оцінити переважні способи подолання стресових ситуацій, що застосовуються індивідом, зокрема в умовах, які виходять за межі звичних щоденних труднощів [26].

WOCQ містить перелік тверджень, що описують різноманітні стратегії подолання, які респонденти оцінюють за шкалою від 0 до 3, вказуючи на ступінь їхнього застосування у стресовій ситуації. На основі факторного аналізу, проведеного українськими дослідниками (Н. В. Родіна та ін.), було виокремлено сім основних стратегій: «вирішення проблеми», «відхід у суб’єктивний світ», «аналіз проблеми», «самоконтроль», «очікування на допомогу», «ігнорування проблеми» та «прийняття проблеми — відмова від рішень». Кожна шкала має високі показники внутрішньої узгодженості (α = 0,609–0,814), що підтверджує надійність вимірювання.

Методика дозволяє не лише кількісно оцінити частоту застосування окремих стратегій, а й виявити загальні тенденції до конструктивного чи деструктивного копінгу в умовах надмірного психоемоційного навантаження. Її результати є особливо цінними для аналізу копінг-репертуару студентської молоді, яка перебуває в умовах постійної невизначеності, соціального напруження та академічного стресу.

Для оцінки когнітивних характеристик респондентів у дослідженні було використано Комплексну Оцінку Мислення (КОТ) — психодіагностичну методику, спрямовану на вивчення різних аспектів інтелектуальної діяльності особистості. Цей інструмент дозволяє виявити не лише рівень розвитку окремих розумових функцій, а й загальні когнітивні

ресурси особистості, що актуально в умовах життєвих викликів та стресових ситуацій [19].

Методика включає завдання, що охоплюють наступні шкали. Здатність до узагальнення й аналізу матеріалу — характеризує рівень логічного мислення, уміння виділяти головне, робити висновки та встановлювати зв'язки між елементами. Гнучкість мислення — відображає здатність до перемикання між різними способами розв'язання завдань та адаптації до нових умов. Емоційна деструкція мислення — фіксує вплив емоційної напруги на якість мисленнєвих операцій, зокрема схильність до помилок у стані стресу. Швидкість і точність сприймання — вимірює здатність до швидкого та коректного оброблення інформації. Грамотність — оцінює базову мовну компетентність, рівень письмової культури та розуміння мовленнєвих структур. Просторове уявлення — виявляє уміння орієнтуватися в тривимірному просторі, розпізнавати форми та співвідношення між об'єктами. Математичні здібності — визначає рівень розвитку логіко-математичного мислення, здатність до числових операцій та побудови розрахункових стратегій. Інтегральний показник — загальна оцінка мислення, що відображає сукупний когнітивний потенціал особистості.

КОТ застосовується у навчальній, консультативній та клінічній практиці. Методика дозволяє виявити як сильні сторони мислення, так і вразливі компоненти когнітивної сфери, що потребують розвитку або корекції. У контексті дослідження КОТ забезпечує якісне емпіричне підґрунтя для аналізу зв'язків між особливостями мислення та стратегіями подолання труднощів [19].

У межах дослідження особистісних характеристик респондентів, які можуть бути пов'язані з вибором копінг-стратегій, застосовано опитувальник особистості 16PF, розроблений американським психологом Реймондом Кеттеллом. Методика базується на факторному аналізі й дозволяє отримати комплексну оцінку особистості за 16 первинними факторами.

Використано скорочену адаптовану версію тесту (F16), яка дає змогу оперативно визначити особистісний профіль, зберігаючи інформативність та надійність.

До основних факторів, які охоплює методика, належать: Фактор A (товариськість) — відображає ступінь комунікативності, потребу в соціальній взаємодії; Фактор B (інтелект) — рівень пізнавальної активності, логічного мислення та аналітичних здібностей; Фактор C (емоційна стабільність) — свідчить про стійкість до стресів, здатність до саморегуляції; Фактор E (домінантність) — ступінь наполегливості, лідерських рис, самостійності в прийнятті рішень; Фактор F (імпульсивність / життєрадісність) — активність, енергійність, емоційна відкритість; Фактор G (відповідальність) — рівень дисциплінованості, організованості, схильність до дотримання правил; Фактор H (сміливість / сором'язливість) — ризикованість, соціальна впевненість; Фактор I (чутливість) — емоційна вразливість, інтуїтивність; Фактор L (підозрілість) — схильність до недовіри, критичність у ставленні до оточення; Фактор M (мрійливість) — дистанціювання від реальності, схильність до фантазій; Фактор N (витонченість) — соціальна проникливість, витонченість поведінки; Фактор O (тривожність) — рівень внутрішньої напруги, схильність до переживань; Фактор Q1 (відкритість до нового) — готовність до змін, прийняття нової інформації; Фактор Q2 (самостійність) — автономність у прийнятті рішень, незалежність; Фактор Q3 (самоконтроль) — вміння контролювати свої імпульси та емоції; Фактор Q4 (високий внутрішній тонус) — внутрішня напруга, потреба в діяльності.

Методика дозволяє побачити багатогранну структуру особистості, її індивідуальні риси, які впливають на типові стилі поведінки в ситуаціях стресу. Застосування F16 Кеттелла у цьому дослідженні забезпечує надійне емпіричне підґрунтя для аналізу зв'язку між особистісними факторами та копінг-стратегіями.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала збір кількісних даних за допомогою валідних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення копінг-стратегій, особистісних рис і когнітивних особливостей. Вибірка респондентів дозволяє отримати репрезентативні результати для аналізу впливу темпераменту, пізнавальних процесів і копінг-поведінки в умовах сучасних життєвих викликів. Проведення опитування в онлайн-форматі забезпечило зручність участі та охоплення більш широкої аудиторії.

2.2. Аналіз особливостей копінг-стратегій і міжособистісних потреб особистості

На цьому етапі дослідження зосереджено увагу на аналізі копінг-стратегій, які застосовують респонденти у складних життєвих ситуаціях, а також на виявленні провідних міжособистісних орієнтацій. Особливий інтерес становить взаємозв’язок між стилем подолання стресу та характером соціальної взаємодії, оскільки саме ці чинники можуть визначати ефективність адаптаційної поведінки особистості. Отримані результати дозволяють простежити загальні тенденції у виборі копінг-механізмів та специфіку міжособистісних потреб, що формують індивідуальні моделі поведінки в умовах життєвих викликів.

Для вивчення особистісних характеристик респондентів у контексті їхніх копінг-стратегій було використано 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла, що дозволяє оцінити низку базових рис особистості. У таблиці 2.1 подано результати описової статистики для кожної з 16 шкал, а саме: мінімальне та максимальне значення, середнє арифметичне та стандартне відхилення.

Аналіз показників свідчить про те, що в середньому респонденти продемонстрували відносно високий рівень самоконтролю (Q3, M=8,77; SD=1,61), що може вказувати на вміння до планування, послідовність у діях

та прагнення до впорядкованості. Також середні значення за шкалами сміливості (H, M=6,70), інтелектуального розвитку (B, M=6,50) та сумлінності (G, M=6,40) вказують на наявність таких характеристик, як активність у соціальній взаємодії, здатність до аналітичного мислення та відповідальність.

Водночас, нижчі середні значення спостерігаються за шкалами життєрадісності (F, M=4,37), емоційної стабільності (O, M=4,57) та внутрішньої напруги (Q4, M=4,55). Це може свідчити про наявність психоемоційної втоми, підвищену чутливість до стресу або знижений рівень загального тонусу в частини респондентів. Також шкала витонченості (N, M=4,53) продемонструвала широку варіативність відповідей (SD=2,03), що вказує на різний рівень соціальної гнучкості або стриманості серед учасників.

Таблиця 2.1

Описова статистика за шкалами особистісного опитувальника 16-факторного тесту Кеттелла

	Мінімум	Максимум	Середне	Среднеквадратичне відхилення
A	2	9	5,75	1,422
B	1	10	6,50	2,213
C	2	10	5,70	1,835
E	1	9	5,45	1,371
F	2	7	4,37	1,089
G	3	10	6,40	1,509
H	2	10	6,70	1,629
I	3	8	5,78	1,316
L	3	9	5,42	1,306
M	2	9	5,37	2,050
N	1	9	4,53	2,029
O	1	8	4,57	1,630
Q1	4	9	6,42	1,319
Q2	2	9	5,23	1,609
Q3	3	10	8,77	1,619
Q4	3	7	4,55	1,294

Особливої уваги заслуговують шкали з високими значеннями стандартного відхилення, зокрема абстрактність мислення (M, SD=2,05) та

витонченість (N, SD=2,03), що свідчить про значні індивідуальні відмінності у когнітивних стилях і соціальній поведінці досліджуваних. Такі результати дають підстави припустити, що вибір копінг-стратегій у респондентів може значною мірою варіюватися залежно від їх особистісного профілю.

Для вивчення когнітивних особливостей респондентів було використано методику КОТ, яка дозволяє дослідити низку характеристик мислення, пов’язаних з інтелектуальними процесами та їх емоційною регуляцією. У таблиці 2.2 представлено дані за семи основними шкалами та інтегральним показником.

Таблиця 2.2

Описова статистика результатів за методикою КОТ

	Мінімум	Максимум	Середне	Среднеквадратичне відхилення
Здатність узагальнення та аналізу матеріалу	0	9	2,38	2,344
Гнучкість мислення	1	9	5,10	1,920
Емоційна деструкція мислення	0	4	,75	1,174
Швидкість і точність сприйняття	0	2	1,40	,718
Грамотність	1	8	5,17	1,531
Просторова уява	0	4	1,20	1,054
Математичні здібності	1	15	6,00	3,435
Інтегральний показник	8	48	22,00	10,116

Результати засвідчують, що найвищі середні значення спостерігаються за шкалою математичних здібностей (M=6,00; SD=3,44) та грамотності (M=5,17; SD=1,53), що може свідчити про загальну достатню сформованість логіко-аналітичних та мовленнєвих навичок у більшості респондентів. Також досить високий бал має гнучкість мислення (M=5,10), що є позитивним показником здатності адаптувати мислення до нових умов або змін.

У той же час, спроможність до узагальнення та аналізу матеріалу (M=2,38) та просторове уявлення (M=1,20) мають відносно низькі середні значення, що свідчить про труднощі в абстрагуванні або візуальному

оперуванні просторовими образами у частини досліджуваних. Також слід відзначити низький рівень швидкості та точності сприймання (M=1,40), що може бути маркером загального когнітивного уповільнення або зниження уваги.

Особливу увагу привертає дуже низький середній бал за шкалою емоційної деструкції мислення (M=0,75), що, з одного боку, може свідчити про низький рівень емоційного впливу на мисленнєві процеси, а з іншого — про стриманість у емоційному вираженні при когнітивній діяльності.

Інтегральний показник, що враховує сумарний рівень розвитку усіх когнітивних здібностей, становить M=22,00 при доволі великому стандартному відхиленні (SD=10,12), що вказує на суттєву варіативність у когнітивних характеристиках вибірки.

Отримані дані свідчать про загальний середній рівень розвитку когнітивних функцій серед досліджуваних респондентів з вираженими індивідуальними відмінностями.

Таблиця 2.3

Описова статистика результатів за методикою WOCQ

	Мінімум	Максимум	Середне	Среднеквадратичне відхилення
Розв'язання проблеми	4	85	57,45	24,447
Відхід у суб'єктивний світ	17	96	50,73	24,712
Аналіз проблеми	0	85	63,88	19,413
Самоконтроль	38	89	62,18	16,207
Очікування допомоги	17	85	53,60	18,045
Ігнорування проблеми	21	79	47,30	17,346
Прийняття проблеми - Відмова від рішень	6	72	46,28	16,542

Методика WOCQ (Ways of Coping Questionnaire) була застосована для вивчення особливостей реагування особистості на екстремальні ситуації. Опитувальник дозволяє оцінити переважні стратегії поведінки у стресових

обставинах за кількома шкалами, що відображають як конструктивні, так і дезадаптивні способи подолання (табл. 2.3).

Найвищі середні значення зафіксовано за шкалою аналізу проблеми (M=63,88; SD=19,41), що вказує на намагання більшості респондентів раціонально осмислювати ситуацію, перш ніж діяти. Порівняно високі результати також спостерігаються за шкалою самоконтролю (M=62,18; SD=16,21), що свідчить про прагнення до регуляції власних емоційних реакцій та стриманості у кризових умовах.

Стратегія розв'язання проблеми, що належить до проблемно-орієнтованих копінгів, отримала середній бал M=57,45 (SD=24,45), що загалом демонструє перевагу конструктивного підходу до подолання труднощів у значної частини вибірки.

Водночас, досить поширеною виявилася і стратегія відходу у суб'єктивний світ (M=50,73; SD=24,71), яка може вказувати на схильність до уникання зовнішнього конфлікту через занурення у внутрішній досвід. Помірні значення отримала стратегія очікування допомоги (M=53,60), що демонструє відносну відкритість до соціальної підтримки, але ймовірну залежність від зовнішніх ресурсів.

Серед дезадаптивних стратегій слід звернути увагу на ігнорування проблеми (M=47,30; SD=17,35), а також прийняття проблеми з відмовою від рішень (M=46,28; SD=16,54). Вони свідчать про часткове уникання активної дії або перекладання відповідальності за ситуацію, що може мати негативний вплив на ефективність подолання стресу.

Отримані результати дають змогу стверджувати, що переважна частина респондентів орієнтована на конструктивні стратегії подолання, такі як аналіз проблеми та самоконтроль, однак у структурі копінг-поведінки також присутні елементи ескапізму та пасивності. Це свідчить про багатовимірність копінг-репертуару респондентів в умовах життєвих викликів.

З метою виявлення можливих відмінностей у вираженості особистісних рис за статевою ознакою, було проведено порівняльний аналіз результатів дослідження за методикою F16 Кеттелла між чоловіками та жінками (табл. 2.4). Це дозволяє оцінити, чи впливають статеві особливості на психологічні характеристики респондентів, які можуть бути релевантними у контексті вибору копінг-стратегій та загального стилю подолання життєвих викликів.

Для перевірки можливих статевих відмінностей у показниках окремих факторів за методикою 16-факторного особистісного опитувальника Кеттела (F16) було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Попередньо проведено перевірку гомогенності дисперсій за критерієм Левена, яка засвідчила відсутність значущих відмінностей у дисперсіях між групами чоловіків і жінок (значення $p > 0,05$ для всіх шкал), що дозволяє застосовувати параметричний t-критерій.

Таблиця 2.4

Аналіз відмінностей у показниках факторів за статевою ознакою (t-критерій Стьюдента)

	Критерій рівності дисперсій Левена		t-критерій для рівності середніх			
	F	знач.	т	знач. (двобічна)	чоловік	жінка
F	0,006	0,937	1,014	0,315	норма	норма
H	0,104	0,748	-0,063	0,950	норма	норма
N	0,258	0,613	-0,261	0,795	норма	норма
O	0,136	0,714	0,136	0,892	норма	норма
Q1	0,005	0,942	0,520	0,605	норма	норма
Q4	0,128	0,722	0,477	0,635	норма	норма

Усі отримані значення p для t-критерію також перевищують пороговий рівень статистичної значущості ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей у середніх значеннях між чоловіками та жінками за жодною зі шкал: F (жвавість), H (сміливість), N (рефлексивність), O (тривожність), Q1 (відкритість до змін), Q4 (внутрішня напруженість).

Таким чином, у вибірці досліджуваних осіб рівень прояву зазначених особистісних характеристик не залежить від статевої приналежності, і статеві

групи є однорідними за цими параметрами. Це дозволяє у подальшому аналізі об’єднувати респондентів у єдину вибірку при вивченні взаємозв’язків між копінг-стратегіями та особистісними рисами.

Таблиця 2.5

Результати аналізу відмінностей за шкалами 16PF за допомогою критерію Манна–Уїтні

	U Манна-Уїтні	знач. (двобічна)	чоловік	жінка
A	418	0,451	норма	норма
B	402	0,445	норма	норма
C	418,5	0,588	норма	норма
E	419,5	0,417	норма	норма
G	426	0,639	норма	норма
I	446,5	0,97	норма	норма
L	433	0,436	норма	норма
M	401	0,436	норма	норма
Q2	445	0,886	норма	норма
Q3	382,5	0,148	висока его-напруженість	висока его-напруженість

Узагальнюючи результати, отримані за критерієм Манна–Уїтні (табл. 2.5), можна зазначити, що середні показники за всіма шкалами особистісного опитувальника Кеттелла як у чоловіків, так і у жінок перебувають у межах норми. Єдиним винятком є шкала Q3, де спостерігається підвищене значення, що свідчить про високий рівень его-напруженості.

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз результатів за методикою КОТ між чоловіками та жінками (t-критерій Стьюдента)

	Критерій рівності дисперсій Левена		t-критерій для рівності середніх			
	F	знач.	т	знач. (двобічна)	чоловік	жінка
Грамотність	0,133	0,717	-0,224	0,824	вище норми	вище норми
Математичні здібності	0,428	0,516	1,603	0,114	вище норми	вище норми

Додатковий аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок було проведено для шкал «Грамотність» та «Математичні здібності»,

де були дотримані припущення про нормальність розподілу та однорідність дисперсій (табл. 2.6). Результати показали відсутність статистично значущих гендерних відмінностей за обома шкалами ($p > 0,05$). Середні значення у чоловіків і жінок збігаються — і за «Грамотністю», і за «Математичними здібностями» результати свідчать про рівень вище норми, що підтверджує належну когнітивну підготовленість респондентів незалежно від статі.

Аналіз за критерієм Манна–Уїтні (табл. 2.7) не виявив статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за жодною з досліджуваних шкал методики КОТ, хоча за шкалою «Емоційна деструкція мислення» значення наблизилось до рівня значущості ($p = 0,059$). Це може свідчити про певну тенденцію до відмінностей у цьому аспекті, яка потребує подальшого вивчення на більшій вибірці.

Таблиця 2.7

Порівняння результатів за методикою КОТ між чоловіками та жінками (U-критерій Манна–Уїтні)

	U Манна-Уїтні	знач. (двобічна)	чоловік	жінка
Здатність узагальнення та аналізу матеріалу	369,000	0,234	нижче норми	нижче норми
Гнучкість мислення	405,000	0,515	в межах норми	в межах норми
Емоційна деструкція мислення	336,000	0,059	вище норми	вище норми
Швидкість і точність сприйняття	432,000	0,792	вище норми	вище норми
Просторова уява	404,500	0,493	вище норми	вище норми
Інтегральний показник	393,000	0,414	середній рівень розумових здібностей	середній рівень розумових здібностей

В цілому, результати обох статевих груп засвідчують достатній рівень розвитку когнітивних функцій: «Гнучкість мислення», «Швидкість і точність сприйняття», а також «Просторове уявлення» — в межах або вище нормативу. Інтегральний показник загального розумового розвитку у

чоловіків та жінок знаходиться на середньому рівні, що також узгоджується з отриманими емпіричними результатами за окремими шкалами.

Таблиця 2.8

Рівень копінг-стратегій за методикою WOCQ та гендерні відмінності (t-критерій Стьюдента)

	Критерій рівності дисперсій Левена		t-критерій для рівності середніх			
	F	знач.	т	знач. (двобічна)	чоловік	жінка
Аналіз проблеми	0,121	0,729	0,234	0,815	Високий рівень	Високий рівень
Очікування допомоги	0,210	0,648	-1,316	0,193	Середній рівень	Середній рівень

Аналіз результатів за критерієм Стьюдента (табл. 2.8) засвідчив, що середні значення копінг-стратегій «Аналіз проблеми» та «Очікування допомоги» у чоловіків і жінок не мають статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$).

Середній рівень використання стратегії «Аналіз проблеми» є високим в обох групах, що свідчить про схильність до когнітивного осмислення стресових ситуацій. Натомість стратегія «Очікування допомоги» демонструє середній рівень серед обох статей, вказуючи на помірну потребу в соціальній підтримці в умовах життєвих труднощів. Отже, гендер не є чинником, що суттєво впливає на ці форми поведінки подолання в межах вибірки.

Аналіз за допомогою непараметричного критерію Манна–Уїтні (табл. 2.9) показав, що за всіма копінг-стратегіями рівні показників у чоловіків і жінок є статистично подібними, окрім одного винятку. Для стратегії «Відхід у суб'єктивний світ» виявлена статистично значуща гендерна різниця ($p = 0,045$), що свідчить про різну інтенсивність використання цього способу подолання стресу між чоловіками та жінками. Хоча в обох групах стратегія залишається в межах середнього рівня, чоловіки демонструють суттєво вищу схильність до використання цієї стратегії (середнє значення – 57), порівняно з жінками (середнє значення – 44). Це може вказувати на більшу ймовірність

того, що чоловіки у стресових ситуаціях вдаються до внутрішнього відсторонення, фантазій або уникнення реальності, тоді як жінки меншою мірою схильні до такого способу копінгу. Така особливість може мати значення при розробці психологічної підтримки та рекомендацій, диференційованих за статтю.

Таблиця 2.9

Порівняння копінг-стратегій за методикою WOCQ між чоловіками та жінками (U-критерій Манна–Уїтні)

	U Манна-Уїтні	знач. (двобічна)	чоловік	жінка
Розв'язання проблеми	364,000	0,211	Середній рівень	Середній рівень
Відхід у суб'єктивний світ	313,500	0,045	Середній рівень	Середній рівень
Самоконтроль	367,000	0,227	Середній рівень	Середній рівень
Ігнорування проблеми	382,500	0,329	Середній рівень	Середній рівень
Прийняття проблеми - Відмова від рішень	422,500	0,703	Середній рівень	Середній рівень

Усі інші стратегії, включаючи «Розв’язання проблеми», «Самоконтроль», «Ігнорування проблеми» та «Прийняття – Відмова від рішень», демонструють середній рівень використання і не мають суттєвих гендерних відмінностей. Це свідчить про відносну однорідність копінг-поведінки у вибірці за статевою ознакою.

У дослідженні було проаналізовано особистісні характеристики за шкалами 16PF у зв’язку з рівнем освіти респондентів (табл. 2.10).

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) лише шкала A (Теплота) та Q1 (Радикальність) виявила статистично значущі відмінності між групами з різною освітою ($p = 0,031$; $p = 0,048$). Усі інші шкали не продемонстрували суттєвих міжгрупових відмінностей ($p > 0,05$), що свідчить про загальну стабільність особистісного профілю незалежно від освітнього рівня.

Таблиця 2.10

ANOVA за шкалами F16 та рівнем освіти

(статистично значущі результати)

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	знач.
A	Поміж групами	13,735	2	6,867	3,710	0,031
	Усередені груп	105,515	57	1,851		
	Всього	119,250	59			
Q1	Поміж групами	10,402	2	5,201	3,216	0,048
	Усередені груп	92,182	57	1,617		
	Всього	102,583	59			

Подальший пост-хок аналіз за критерієм Бонферроні уточнив, що найсуттєвіші розбіжності на шкалі A спостерігались між респондентами з вищою освітою та тими, хто має середню або коледжну освіту. Зокрема, середня різниця між групами «вища – середня освіта» становила 2,167 ($p = 0,036$), а між «вища – коледж» — 2,212 ($p = 0,032$), що свідчить про вищу вираженість доброзичливості й емоційної відкритості у осіб із вищою освітою. Ці результати можуть бути інтерпретовані в контексті зростання соціальної чутливості та комунікативних навичок в умовах розширення інтелектуального й культурного досвіду, притаманного вищій освіті.

Хоча інші шкали не продемонстрували значущих відмінностей, спостерігались певні тенденції. Наприклад, за шкалою Q2 (Залежність – Незалежність у судженнях) респонденти з вищою освітою мали вищі середні бали, що потенційно може вказувати на більшу автономність і самостійність у прийнятті рішень. Проте ці розбіжності не досягли статистичної значущості ($p = 0,119$).

Таким чином, освіта виявила помірний, але специфічний вплив на окремі особистісні характеристики, зокрема на соціальну відкритість (A-шкала), що потребує подальшого поглибленого вивчення в контексті психологічного розвитку дорослих.

У проведеному аналізі впливу рівня освіти на когнітивні особливості особистості за шкалами методики КОТ було застосовано дисперсійний аналіз ANOVA та множинні порівняння за критерієм Бонферроні. Результати ANOVA засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей між респондентами з різним освітнім рівнем за всіма когнітивними параметрами, зокрема узагальненням і аналізом інформації, гнучкістю мислення, емоційною деструкцією, просторовим уявленням, математичними здібностями, грамотністю та інтегральним інтелектуальним показником ($p > 0,05$ для всіх шкал).

Множинні порівняння між групами (середня, коледж, вища освіта) підтвердили одержані результати: жодна з парних різниць між групами не виявилася статистично значущою на рівні $p < 0,05$. Це вказує на те, що у вибірці, незалежно від освітнього рівня, респонденти демонстрували подібний рівень когнітивного функціонування.

Таким чином, освітній рівень у межах досліджуваної вибірки не виявив істотного впливу на ключові характеристики мислення, що були досліджені за допомогою КОТ.

У ході дослідження було проаналізовано особливості копінг-стратегій (за шкалами опитувальника WOCQ) залежно від рівня освіти респондентів. Для цього були використані дисперсійний аналіз (ANOVA) та процедура множинних порівнянь (Bonferroni), які дозволяють оцінити, чи існують статистично значущі відмінності між групами осіб з середньою, коледжною та вищою освітою.

Результати показали, що на жодній зі шкал WOCQ не виявлено статистично значущих розбіжностей між освітніми групами. Незважаючи на те, що в окремих випадках середні показники копінг-стратегій відрізнялися, ці розбіжності не набули статистичної значущості (усі $p > 0,05$). Також не зафіксовано жодних стійких тенденцій на користь якоїсь однієї освітньої групи.

Таким чином, отримані дані свідчать про відсутність вираженого впливу рівня освіти на вибір або інтенсивність застосування копінг-стратегій у стресових ситуаціях у межах цієї вибірки. Це може свідчити або про справжню незалежність копінг-репертуару від освітнього рівня, або ж бути пов’язано з відносно невеликим обсягом вибірки, що обмежує статистичну потужність аналізу.

На основі результатів однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) було виявлено статистично значущі відмінності між віковими групами (табл. 2.11) респондентів за шкалами A (p = 0,023), F (p = 0,008) та I (p = 0,005) особистісного опитувальника 16PF. Це свідчить про те, що рівень соціальної адаптивності, експресивності та чутливості (відповідно до змісту зазначених шкал) суттєво відрізняється у різних вікових категоріях. Для інших шкал опитувальника статистично значущих відмінностей не виявлено, що дозволяє припустити загальну стабільність більшості особистісних характеристик незалежно від віку.

Таблиця 2.11

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) за шкалами опитувальника 16PF залежно від віку респондентів.

		Сума квадратів	ст.св.	Средній квадрат	F	знач.
A	Поміж групами	13,735	18,585	3	6,195	3,446
	Усередені груп	105,515	100,665	56	1,798	
	Всього	119,250	119,250	59		
F	Поміж групами	10,402	13,212	3	4,404	4,348
	Усередені груп	92,182	56,722	56	1,013	
	Всього	102,583	69,933	59		
I	Поміж групами	13,735	20,483	3	6,828	4,680
	Усередені груп	105,515	81,701	56	1,459	
	Всього	119,250	102,183	59		

На основі проведеного аналізу множинних порівнянь за шкалами особистісного опитувальника 16PF було виявлено обмежену кількість статистично значущих відмінностей між віковими групами. Більшість шкал не демонструють суттєвих коливань середніх значень у залежності від віку, що свідчить про загальну стабільність особистісних характеристик респондентів у межах досліджуваного вікового діапазону.

Втім, за шкалою A (теплота, емоційна чуйність) виявлено значущі відмінності між групами 46+ та 18–25 і 26–35 років ($p = 0,030$ та $p = 0,032$ відповідно). Старші учасники демонструють вищі показники емоційної включеності та соціальної чутливості, що узгоджується з дослідженнями про зростання емпатійності й міжособистісної зрілості з віком.

Також за шкалою F (імпульсивність, життєрадісність) спостерігається відмінність між групами 36–45 і 46+ років ($p = 0,012$), де старші учасники мають нижчі значення, що може свідчити про зниження експресивності, активності та спонтанності з віком.

Крім того, по шкалі I (делікатність, емоційна залежність) зафіксовано статистично значущі різниці між групами 18–25 і 36–45 років ($p = 0,043$), а також між 36–45 і 46+ років ($p = 0,019$), де найстарша група демонструє найвищі значення. Це може вказувати на вікове зростання схильності до емпатійної, співпереживальної поведінки.

Загалом, отримані результати свідчать про певні вікові зрушення у таких рисах, як теплота, імпульсивність та емоційна чутливість. Однак більшість інших особистісних параметрів залишаються стабільними, що говорить про відносну консистентність базових рис у дорослому віці.

На підставі результатів дисперсійного аналізу (ANOVA) когнітивних показників, отриманих за методикою КОТ, не виявлено статистично значущих відмінностей між віковими групами респондентів. Усі показники, зокрема здатність до узагальнення, гнучкість мислення, рівень емоційної деструкції, грамотність, просторове уявлення, математичні здібності та

інтегральний показник, мають значення p > 0,05. Це свідчить про відносну стабільність когнітивних характеристик серед учасників дослідження незалежно від їхнього віку.

На основі проведеного однофакторного дисперсійного аналізу за шкалами опитувальника WOCQ (табл. 2.12) можна зробити висновок, що для більшості копінг-стратегій не виявлено статистично значущих відмінностей між віковими групами респондентів (p > 0,05). Проте для стратегії «Відхід у суб’єктивний світ» (WOCQ_2) спостерігається висока статистична значущість (p < 0,001), що вказує на відмінності у схильності до даної поведінки залежно від віку. Також стратегія «Самоконтроль» (WOCQ_6) виявила достовірні вікові відмінності (p = 0,004), що свідчить про варіативність здатності до саморегуляції в умовах стресу серед різних вікових категорій.

Таблиця 2.12

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) копінг-стратегій (WOCQ) залежно від віку респондентів.

		Сума квадратів	ст.св.	Средній квадрат	F	знач.
Відхід у суб'єктивний світ	Поміж групами	9873,863	3	3291,288	7,047	0,000
	Усередені груп	26155,870	56	467,069		
	Всього	36029,733	59			
Ігнорування проблеми	Поміж групами	3798,335	3	1266,112	5,081	0,004
	Усередені груп	13954,265	56	249,183		
	Всього	17752,600	59			

Проведений аналіз множинних порівнянь копінг-стратегій за віковими групами дозволив виявити кілька статистично значущих відмінностей. Зокрема, копінг-стратегія «Відхід у суб’єктивний світ» суттєво частіше зустрічається у респондентів молодшої вікової групи (18–25 років) порівняно з учасниками віком 26–35 та 36–45 років. Це може свідчити про схильність молодших респондентів до емоційного відсторонення чи фантазійної форми

подолання напруження у складних або невизначених обставинах. Такий спосіб реагування може бути зумовлений меншим життєвим досвідом, менш сформованими механізмами саморегуляції або підвищеною сенситивністю до емоційного навантаження.

Також виявлено статистично значущу відмінність у стратегії «Самоконтроль» між групами 18–25 та 36–45 років, а також між 26–35 та 36–45 років. Представники вікової групи 36–45 демонструють вищі показники здатності контролювати власні емоційні реакції та поведінку під час стресових ситуацій. Це, ймовірно, пов’язано з більшою психологічною зрілістю, досвідом подолання життєвих труднощів та сформованими навичками саморегуляції у старших учасників дослідження.

Загалом, результати множинних порівнянь підтверджують, що віковий чинник може впливати на вибір і реалізацію копінг-стратегій, особливо тих, що пов’язані з емоційною регуляцією та способом інтерпретації проблемних ситуацій.

На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити висновок, що копінг-стратегії респондентів загалом характеризуються орієнтацією на конструктивні механізми подолання труднощів, зокрема аналітичний підхід до проблем (аналіз проблеми) та самоконтроль. Водночас у копінг-поведінці присутні елементи уникання (відхід у суб’єктивний світ, ігнорування проблеми), які частіше виявляються в молодшій віковій групі. Це може вказувати на вікові відмінності у зрілості копінг-репертуару.

Особистісні характеристики, виміряні за опитувальником F16, свідчать про достатній рівень соціальної адаптивності, саморегуляції й когнітивного розвитку. Зазначимо, що в більшості шкал не виявлено значущих гендерних відмінностей, за винятком тенденцій до вищої его-напруженості (Q3) в окремих групах. У свою чергу, рівень освіти мав обмежений вплив на особистісний профіль, зокрема вищі показники теплоти (A) спостерігалися у респондентів з вищою освітою.

Когнітивні особливості, досліджені за методикою КОТ, вказують на загальний середній рівень розвитку мислення з вираженими індивідуальними відмінностями, особливо у сферах математичних здібностей, грамотності та гнучкості мислення. Рівень освіти не впливав на ці характеристики статистично значущо. Водночас деякі аспекти (наприклад, емоційна деструкція мислення) потребують подальшого дослідження через виявлені тенденції до статевих відмінностей.

Таким чином, результати свідчать про те, що респонденти володіють адаптивними копінг-ресурсами, помірно збалансованими особистісними рисами та сформованими когнітивними здібностями, що дозволяє їм ефективно долати життєві виклики в умовах сучасного суспільства.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між когнітивними стилями, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками

Нами було проведено аналіз кореляційних взаємозв'язків між когнітивними особливостями, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками респондентів. Метою цього етапу є виявлення того, як окремі риси особистості та когнітивні здібності впливають на вибір способів подолання стресових ситуацій. Такий аналіз дозволяє глибше зрозуміти внутрішню структуру адаптаційної поведінки та виявити потенційні психологічні ресурси або ризики для емоційного виснаження в умовах життєвих викликів. У дослідженні використовувалися коефіцієнти кореляції Пірсона.

Результати кореляційного аналізу між шкалами особистісного опитувальника 16PF та показниками когнітивного стилю (за методикою КОТ) дозволяють глибше зрозуміти зв'язки між особистісними характеристиками та окремими когнітивними здібностями (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Кореляційні зв'язки між шкалами 16PF та когнітивними особливостями (за методикою КОТ).

		Швидкість і точність сприйняття	Грамотність
B	Корреляція Пірсона	,267*	
	знач. (двубічна)	0,039	
I	Корреляція Пірсона		-,360**
	знач. (двубічна)		0,005
N	Корреляція Пірсона	,293*	
	знач. (двубічна)	0,023	

Так, встановлено позитивний зв'язок між шкалою B (інтелектуальний розвиток) та показником «швидкість і точність сприйняття» (r = 0,267; p = 0,039). Це свідчить про те, що вищий рівень інтелектуальних якостей, який включає аналітичність, критичність мислення, об'єктивність і логічність, супроводжується вищою когнітивною спроможністю швидко й точно сприймати інформацію. Така взаємодія є логічною: особи з більш розвиненим інтелектом, як правило, швидше орієнтуються у складних інформаційних ситуаціях і демонструють вищу сенсорну й перцептивну ефективність.

Найсильніший зворотний зв'язок спостерігається між шкалою I (чутливість, емоційна вразливість) та показником «грамотність» (r = –0,360; p = 0,005). Це може означати, що респонденти з високою емоційною чутливістю, схильністю до фантазування, емпатії та інтуїтивного мислення демонструють нижчі результати у сфері логічного мовлення, письма або обробки вербального матеріалу. Можливо, через фокусування на емоційних переживаннях когнітивна активність таких осіб у навчальних або письмових завданнях знижується.

Крім того, зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок між шкалою N (внутрішня тривожність, рефлексивність, схильність до самоаналізу) та швидкістю і точністю сприйняття (r = 0,293; p = 0,023). Це може свідчити про

те, що певний рівень напруженості й тривожної мобілізації здатен підвищувати уважність та інтенсивність обробки сенсорної інформації. Іншими словами, особи з високою внутрішньою напругою демонструють вищу концентрацію й уважність до деталей, що може бути адаптивною формою когнітивної компенсації в умовах стресогенних впливів.

Проведений кореляційний аналіз між шкалами особистісного опитувальника 16PF та копінг-стратегіями за методикою WOCQ не виявив статистично значущих взаємозв'язків. Це означає, що в межах досліджуваної вибірки немає достовірної асоціації між основними особистісними рисами (такими як емоційна стабільність, чутливість, домінантність, тривожність тощо) та переважним способом подолання стресових ситуацій (наприклад, орієнтація на вирішення проблеми, самоконтроль, відхід у суб'єктивний світ тощо).

Відсутність значущих кореляцій може свідчити про те, що копінг-стратегії у даній вибірці респондентів є більш ситуативно зумовленими, ніж стабільно пов'язаними з рисами особистості. Також це може бути наслідком того, що обрані копінг-механізми залежать від конкретного досвіду, контексту стресових ситуацій або рівня ресурсної забезпеченості, а не безпосередньо від особистісної структури. Така знахідка узгоджується з положеннями трансакційної теорії стресу і копінгу, яка підкреслює роль оцінки ситуації і доступних ресурсів у виборі стратегії подолання, а не лише особистісних диспозицій.

На основі проведеного кореляційного аналізу між копінг-стратегіями (за методикою WOCQ) та когнітивними показниками (за методикою КОТ) виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків (таблиця 2.14). Зокрема, стратегія «Самоконтроль» демонструє позитивні кореляції з такими показниками, як емоційна стабільність мислення ($r = 0,285$; $p = 0,027$), швидкість і точність сприйняття ($r = 0,400$; $p = 0,002$), грамотність ($r = 0,318$; $p = 0,013$), просторова уява ($r = 0,320$; $p = 0,013$), математичні здібності ($r =$

0,291; p = 0,024) та загальний інтегральний показник (r = 0,298; p = 0,021). Це вказує на те, що особи з більш розвиненими когнітивними здібностями, особливо в сфері мовлення, логіки й просторового аналізу, більш схильні до конструктивного саморегулювання в стресових ситуаціях.

Таблиця 2.14

Кореляційні зв'язки між шкалами WOCQ та когнітивними особливостями (за методикою КОТ).

		Здатність узагальнення та аналізу матеріалу	Емоційна деструкція мислення	Швидкість і точність сприйняття	Грамотність	Просторова уява	Математичні здібності	Інтегральний показник
Самоконтроль	Кореляция Пирсона		,285*	,400**	,318*	,320*	,291*	,298*
	знач. (двухсторонняя)		0,027	0,002	0,013	0,013	0,024	0,021
Очікування допомоги	Кореляция Пирсона	,351**	,334**				,296*	,295*
	знач. (двухсторонняя)	0,006	0,009				0,021	0,022
Ігнорування проблеми	Кореляция Пирсона		,254*				,291*	
	знач. (двухсторонняя)		0,050				0,024	

Копінг-стратегія «Очікування допомоги» також показала позитивні кореляції з умінням узагальнювати й аналізувати інформацію (r = 0,351; p = 0,006), емоційною стабільністю (r = 0,334; p = 0,009), а також з математичними здібностями (r = 0,296; p = 0,021) і інтегральним показником

(r = 0,295; p = 0,022). Це може свідчити про те, що особи з більш розвиненим мисленням та рефлексивністю частіше орієнтуються на пошук зовнішньої підтримки як одного з ресурсів подолання труднощів.

Стратегія «Ігнорування проблеми» виявила зв'язок з емоційною деструкцією мислення (r = 0,254; p = 0,050) та математичними здібностями (r = 0,291; p = 0,024). Позитивна кореляція з емоційною деструкцією може свідчити про намагання уникати стресогенних стимулів у контексті недостатньої емоційної регуляції, тоді як зв'язок з математичними здібностями може свідчити про компенсаторні механізми, за допомогою яких люди з аналітичним складом мислення уникають емоційного перевантаження.

Отже, когнітивні здібності мають певну асоціацію з типами копінг-стратегій, і це варто враховувати в освітній, психодіагностичній і консультативній практиці.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що між когнітивними стилями, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками існують певні значущі взаємозв'язки. Особливо помітною є роль когнітивних здібностей у формуванні адаптивних механізмів подолання стресу. Зокрема, стратегія самоконтролю тісно пов'язана з цілою низкою когнітивних показників, що вказує на важливість аналітичного мислення, мовленнєвих і математичних здібностей для ефективної саморегуляції.

Водночас не виявлено значущих кореляцій між особистісними рисами (за методикою 16PF) та копінг-стратегіями, що може свідчити про більш ситуативний або контекстуальний характер подолання труднощів у вибірці респондентів. Це підтверджує положення про те, що копінг не є сталим диспозиційним утворенням, а значною мірою визначається оцінкою конкретної ситуації та доступністю ресурсів.

Значущі зв’язки між чутливістю, тривожністю та когнітивними показниками засвідчують потенційні зони ризику для зниження ефективності когнітивного функціонування, але також і можливості для мобілізації ресурсів у стресових умовах. Зокрема, помірний рівень внутрішньої напруженості може бути компенсований підвищеною уважністю та аналітичністю.

Таким чином, результати цього підрозділу підкреслюють важливість інтегративного підходу до вивчення копінг-поведінки, де психологічні риси, когнітивні ресурси й соціальний контекст мають бути розглянуті як взаємопов’язані чинники, що формують загальну стратегію особистості у відповідь на виклики сучасного життя.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було здійснено всебічний аналіз копінг-стратегій, когнітивних характеристик та особистісних особливостей респондентів, а також досліджено їх взаємозв’язки з соціально-демографічними чинниками. Результати дослідження засвідчили, що респонденти здебільшого орієнтовані на конструктивні способи подолання життєвих труднощів — зокрема, аналітичне осмислення проблем (високі значення за шкалою «аналіз проблеми») та самоконтроль. Водночас у поведінці учасників також простежуються елементи ескапізму (наприклад, «відхід у суб’єктивний світ»), які частіше спостерігаються серед молодших за віком респондентів.

Особистісні характеристики (за методикою 16PF) вказують на високий рівень саморегуляції, соціальної активності та інтелектуального розвитку. Значущих гендерних відмінностей не виявлено, окрім тенденції до більшої его-напруженості. Рівень освіти впливає на вираженість теплоти та відкритості: респонденти з вищою освітою є більш комунікабельними.

У когнітивній сфері (КОТ) зафіксовано середній рівень розвитку мислення з індивідуальною варіативністю, особливо в математичних

здібностях. Стать і рівень освіти статистично не впливають на когнітивні показники, тоді як вік пов’язаний із перевагою тієї чи іншої копінг-стратегії.

Кореляційний аналіз засвідчив зв’язки між когнітивними здібностями (грамотність, сприйняття, математика) та адаптивними копінг-стратегіями — самоконтролем і очікуванням допомоги. Натомість особистісні риси не мають достовірних зв’язків із копінгом, що свідчить про ситуативну зумовленість останнього.

Таким чином, результати другого розділу свідчать про взаємозв’язок між когнітивним потенціалом особистості та її здатністю до адаптивного подолання життєвих труднощів, при помірному впливі віку та освіти на ці процеси.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння копінгу, його функцій та класифікацій. Проведений теоретичний аналіз дозволив з'ясувати, що копінг-стратегії відіграють ключову роль у психологічній адаптації особистості до життєвих труднощів. Було узагальнено класифікації копінгу (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, уникнення тощо), а також описано їх функції у контексті трансакційної моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман. Копінг розглянуто як динамічний процес, що формується під впливом особистісних, когнітивних і ситуативних факторів.

Проаналізовано когнітивні характеристики особистості як фактор подолання стресу. У результаті вивчення когнітивних здібностей респондентів (за методикою КОТ) встановлено, що середній рівень розвитку когнітивних процесів у вибірці є збалансованим, однак спостерігається виражена індивідуальна варіативність — зокрема у сфері грамотності та математичних здібностей. Ці характеристики мають значущий зв'язок з адаптивними копінг-стратегіями, зокрема самоконтролем, що підтверджує роль когнітивних ресурсів у подоланні стресу.

Досліджено взаємозв'язок між особистісними рисами та копінг-стратегіями. Попри очікування, кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між шкалами особистісного опитувальника 16PF і копінг-стратегіями (WOCQ). Це свідчить про ситуативну, а не стабільну диспозиційну природу копінг-поведінки у межах вибірки, що узгоджується з положеннями сучасних підходів до копінгу як контекстуально зумовленого процесу.

Проведено емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки в респондентів із різними когнітивними характеристиками. На основі кореляційного аналізу встановлено, що окремі когнітивні показники (зокрема, швидкість і точність сприйняття, грамотність,

математичні здібності та інтегральний показник мислення) мають статистично значущі позитивні зв’язки з конструктивними копінг-стратегіями — такими як «самоконтроль» та «очікування допомоги». Це свідчить про те, що особи з вищими когнітивними ресурсами здатні до більш регульованої поведінки в умовах стресу.

Визначено вплив соціально-демографічних чинників (вік, стать, рівень освіти) на копінг-стратегії. Аналіз за допомогою ANOVA та критерію Манна–Уїтні показав, що вік є суттєвим чинником, який впливає на вибір копінг-стратегій: зокрема, молодші респонденти частіше вдаються до ескапістських стратегій (наприклад, «відхід у суб’єктивний світ»), тоді як старші — до «самоконтролю». Стать виявилась значущою лише для однієї копінг-стратегії («відхід у суб’єктивний світ»), а рівень освіти не продемонстрував достовірного впливу на копінг-поведінку.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що копінг-стратегії особистості тісно пов’язані з когнітивними характеристиками, тоді як особистісні риси та соціально-демографічні чинники (за винятком віку) відіграють другорядну роль. Це відкриває перспективи для подальших досліджень і практичного застосування у сфері психологічного консультування, профілактики дезадаптації та розвитку стресостійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амірхам Дж. Х. Факторно-аналітичний вимір копінгу: Індикатор копінгстратегій // Журнал особистості та соціальної психології. – 1990. – Т. 59, № 5. – С. 1066–1074.

2. Андросович К. Феномен адаптації як предмет наукового аналізу // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2016. – Вип. 3(46). – С. 20–24.

3. Блажківський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2014. – Вип. 1. – С. 233–242.

4. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки // Актуальні проблеми психології. – Т. 5, Вип. 14. – С. 11–18.

5. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінгстратегій // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2009. – Т. 11, ч. 7. – С. 95–107.

6. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів : Свічадо, 2014. – 410 с.

7. Вірна Ж. П., Лазько А. М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу // Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри : монографія / за заг. ред. Я. Гошовського. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. – С. 83–106.

8. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». – 2021. – № 64. – С. 62–81. – URL: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04 (дата звернення: 24.04.2025).

9. Гримак Л. Психологічні механізми адаптації особистості. – Київ : Наукова думка, 1991. – 256 с.

10. Гуменюк І. М. Роль емоційної регуляції у психологічній адаптації студентської молоді // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2021. – № 19. – С. 45–50. – URL: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/Гуменюк-Т.Б..pdf (дата звернення: 24.04.2025).

11. Закришка Р. В. Копінг-стратегії подолання стресу студентів в умовах воєнного стану : бакалаврська робота : спец. 053 – Психологія / наук. кер. В. В. Вишньовський. – Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024. – 61 с.

12. Злівков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – Київ : Педагогічна думка, 2016. – С. 4–.

13. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров’я особистості та організації // Актуальні проблеми психології. – 2020. – Т. 1. – С. 3–12.

14. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п’ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) // Psychological Journal. – 2019. – Т. 5, № 9. – С. 57–74. – DOI: https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4 (дата звернення: 24.04.2025).

15. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій для працівників шкільної психологічної служби, державних соціальних служб у справах сім’ї, дітей та молоді. – Київ, 2009. – С. 112–114.

16. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / О. М. Кокун ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2004. – 426 с.

17. Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, В. Шкраб’юк, О. Кононенко

// Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». – 2023. – № 10(28). – С. 601–611.

18. Корольчук Г. Психологічні механізми і способи подолання кризових ситуацій. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 280 с.

19. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика. – Київ : Ельга, 2007. – 400 с.

20. Мотков С. Адаптаційні механізми особистості // Психологія і особистість. – 2019. – № 2. – С. 22–36. – DOI: https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346 (дата звернення: 24.04.2025).

21. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко). – URL: https://psytests.org/personal/hardinessA.html (дата звернення: 24.04.2025).

22. Пергаменщик Л. А., Лепешинський Н. Н. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф: процес і результат адаптації // Практична діагностика. – 2007. – № 3. – С. 73–79.

23. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

24. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій : теоретично-методологічний аналіз // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. – 2010. – Вип. 5–6. – С. 39–48.

25. Родіна Н. В., Доценко О. Ю., Кернас А. В., Перевязко Л. П., Ворнікова Л. К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки // Офтальмологічний журнал. – 2022. – № 3. – С. 65–73.

26. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.

27. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Київ, 2012. – 504 с.

28. Тест життєстійкості Мадді. – URL: https://psytests.org/personal/hardinessA.html (дата звернення: 24.04.2025).

29. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2008. – Т. 7, Вип. 14. – С. 255–260.

30. Шевчук А. М. Особливості копінг-поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій // Вісник Харківського університету. – 2011. – № 937. – С. 306–310.

31. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт // Український ревматологічний журнал. – 20 Alden L. E., Taylor C. T. Interpersonal processes in social phobia // Clinical Psychology Review. – 2004. – Vol. 24, No. 7. – P. 857–882. – DOI: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.006 (дата звернення: 24.04.2025).

32. Ann J., Bae S. Moderating Effect of Personal and Community Resilience on the Relationship Between Disaster Trauma, Disaster Conflict, Economic Loss, and Post-traumatic Stress Disorder // Disaster Medicine and Public Health Preparedness. – 2023. – Vol. 17. – Article E212. – DOI: 10.1017/dmp.2022.170.

33. Austin M. P., Ross M., O’Carrol R. E., Ebmeier K. P., Goodwin G. M. Cognitive function in major depression // Journal of Affective Disorders. – 1992. – Vol. 25. – P. 21–30.

34. Berg E. A. A simple objective test for measuring flexibility in thinking // Journal of General Psychology. – 1948. – Vol. 39. – P. 15–22.

35. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience // Journal of Traumatic Stress. – 2007. – Vol. 20, No. 6. – P.

1019–1028. – DOI: https://doi.org/10.1002/jts.20271 (дата звернення: 24.04.2025).

36. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56, No. 2. – P. 267–283. – DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267 (дата звернення: 24.04.2025).

37. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping // Annual Review of Psychology. – 2010. – Vol. 61. – P. 679–704. – DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352 (дата звернення: 24.04.2025).

38. Caplan G. Principles of Preventive Psychiatry. – New York : Basic Books, 1964.

39. Cattell R. B. The scientific analysis of personality. – Baltimore : Penguin Books, 1965.

40. Cattell R. B. Personality and Mood by Questionnaire. – San Francisco : Jossey-Bass, 1973.

41. Cattell R., Cattell H. Personality structure and the new fifth edition of the 16PF // Education and Psychological Measurement. – 1995. – Vol. 55. – P. 926–937.

42. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin. – 2001. – Vol. 127, No. 1. – P. 87–127. – DOI: https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87 (дата звернення: 24.04.2025).

43. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18, No. 2. – P. 76–82. – DOI: https://doi.org/10.1002/da.10113 (дата звернення: 24.04.2025).

44. Coping with negative life events: clinical and social psychological perspectives / ed. by Snyder C. R., Ford C. – New York–London : Plenum Press, 1987.

45. 20. – № 2 (80). – С. 66–72. – DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

46. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity // Cognitive Therapy and Research. – 2010. – Vol. 34, No. 3. – P. 241–253. – DOI: https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4 (дата звернення: 24.04.2025).

47. DeRubeis R. J., Hollon S. D., Grove W. M., Evans M. D., Garvey M. J., Tuason V. B. How does cognitive therapy work? Cognitive change and symptom change in cognitive therapy and pharmacotherapy for depression // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1990. – Vol. 58, No. 6. – P. 862–869.

48. Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58, No. 5. – P. 844–854. – DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844 (дата звернення: 24.04.2025).

49. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. – Boston : Beacon Press, 1985.

50. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspective. – London ; New York : Routledge, 1997. – 233 p.

51. Genet J. J., Siemer M. Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience // Cognition and Emotion. – 2011. – Vol. 25, No. 2. – P. 380–388. – DOI: 10.1080/02699931.2010.491647. – PMID: 21432680.

52. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 2, No. 3. – P. 271–299. – DOI: https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271 (дата звернення: 24.04.2025).

53. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 85, No. 2. – P. 348–362. – DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348 (дата звернення: 24.04.2025).

54. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes // Asian Journal of Social Psychology. – 2006. – Vol. 9. – P. 224–235.

55. John O. P., Srivastava S. The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives // In: Pervin L. A., John O. P. (eds.). Handbook of Personality: Theory and Research. – New York : Guilford Press, 1999. – P. 102–138.

56. Lahad M. BASIC Ph: The Story of Coping Resources // Community Stress Prevention. – 2013. – P. 55–74.

57. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks // Annual Review of Psychology. – 1993. – Vol. 44. – P. 1–21. – DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245 (дата звернення: 24.04.2025).

58. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York : Springer, 1984.

59. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P. 665–673.

60. Lazarus R. S., Cohen J. B. Environmental stress in human behavior and the environment: current theory and research / ed. by I. Altman, J. F. Wohlwill. – New York : Plenum, 1977.

61. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56, No. 3. – P. 227–238. – DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227 (дата звернення: 24.04.2025).

62. Martin M. M., Rubin R. B. A new measure of cognitive flexibility // Psychological Reports. – 1995. – Vol. 76, No. 2. – P. 623–626. – DOI: https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623 (дата звернення: 24.04.2025).

63. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain // Physiological Reviews. – 2007. – Vol. 87, No. 3. – P. 873–904. – DOI: https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006 (дата звернення: 24.04.2025).

64. Moos R. H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology. – 1984. – Vol. 12. – P. 5–25.

65. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis // Personality and Individual Differences. – 2018. – Vol. 127. – P. 54–60. – DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048 (дата звернення: 24.04.2025).

66. Parkes C. M. Bereavement as a psychosocial transition: Processes of adaptation to change // In: Stroebe M. S., Stroebe W., Hansson R. O. (eds.). Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention. – Cambridge : Cambridge University Press, 1993. – P. 91–101.

67. Perez C. R., Soto J. A. Cognitive reappraisal in the context of oppression: Implications for psychological functioning // Emotion. – 2011. – Vol. 11, No. 3. – P. 675–680. – DOI: https://doi.org/10.1037/a0021254 (дата звернення: 24.04.2025).

68. Taylor R. D., Casten R., Frickinger S. M. Influence of kinship social support on the parenting experience and psychosocial adjustment of African-American adolescents // Developmental Psychology. – 1993. – No. 2. – P. 382–388.

69. Thoits P. A. Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? // Journal of Health and Social Behavior. – 1995. – Vol. 35. – P. 53–79.

70. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 89–98.

71. Zeidner M. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications / ed. by M. Zeidner, N. S. Endler. – New York : Wiley, 1995. – 728 p.