

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУТНОСТІ САМООЦІНКИ ТА ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1 Розвиток теоретичних підходів до розуміння поняття самооцінки.....	7
1.2 Сучасні підходи до вивчення поняття самооцінки особистості.....	14
1.3 Теоретичне дослідження копінг-поведінки особистості.....	17
Висновки до 1 розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	27
2.2 Методичний апарат емпіричного дослідження.....	30
Висновки до 2 розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ.....	36
3.1 Статистична обробка тестових методик.....	36
3.2 Статистичний аналіз результатів обробки даних.....	64
Висновки до 3 розділу.....	75
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження У сучасному світі, що постійно змінюється, особистість стикається з різноманітними стресовими ситуаціями, які вимагають ефективних механізмів подолання. Копінг-поведінка, або поведінка, що спрямована на подолання труднощів, є важливим аспектом психологічної адаптації індивіда. Одним із ключових чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій, є самооцінка. Самооцінка визначає, як особистість сприймає власні можливості, ресурси та цінність, що безпосередньо впливає на її здатність справлятися зі стресом.

Різні підходи до визначення самооцінки вказують на її складну природу та взаємозв'язок із багатьма аспектами особистісного розвитку. Самооцінка впливає на емоційний стан особистості, її поведінку та соціальні взаємодії. Вона може бути як ресурсом, так і перешкодою на шляху до успішної адаптації в соціальному середовищі.

Копінг-поведінка, в свою чергу, включає в себе широкий спектр стратегій, які особистість використовує для справляння з труднощами. Знання про те, як самооцінка впливає на ці стратегії, може допомогти психологам, педагогам та соціальним працівникам у розробці програм підтримки та розвитку.

До вітчизняних вчених, які займаються проблемами копінг-поведінки особистості треба віднести, О. Войцеховську, Б. Бірона, Г. Закалик, А. Коваленко, С. Максименка та Н. Родіну які досліджували подолання на рівні теоретичного та емпіричного вивчення деяких його особливостей у певних контингентів. До зарубіжних вчених проблему копінг-поведінки досліджували Дж. Р. Едвардс, М. Емолд, Д. Механік, Д. Мерфі, Дж. Роттер, А. Маслоу, Р. С. Лазарус, та ін.

Проблеми вивчення питання самооцінки присвячена велика кількість досліджень у вітчизняних науковців, таких як: М. Апетян, Є. Белінська, Н. Березіна, О. Вінда, В. Гінецінський, Г. Гуменюк, О. Красіло, О. Олійник, С. Пантілеєв, М. Пирлик займались питанням самооцінки особистості. У

зарубіжній літературі: А. Бандура, Р. Бернс, У. Джеймсом, Дж. Келлі, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Хорні. Деякі дослідники трактують самооцінку як самоставлення, образ-Я, самосвідомість, самоприйняття, Я-концепцію та самопізнання. Відсутність єдиної термінології призвела до того, що багато авторів вважають ці терміни синонімами. Проте всі ці поняття мають спільну мету – пояснити механізми самопізнання особистості. Самооцінка виступає ключовим елементом у структурі «Я-концепції».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтування та емпіричному дослідженні особливості впливу самооцінки на копінг-поведінку особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та оцінити сучасний стан досліджень самооцінки особистості.
2. Визначити теоретичні засади дослідження впливу самооцінки на копінг-поведінку особистості у психологічній науці.
3. Сформувати набір психодіагностичних методик для реалізації мети емпіричного дослідження.
4. Статистична обробка та аналіз впливу самооцінки на копінг-поведінку особистості.

Об'єкт дослідження: самооцінка особистості та її поведінкові прояви.

Предмет дослідження: вплив самооцінки на копінг-поведінку особистості.

Методи дослідження: *Теоретичні:* аналіз психологічної літератури, здійснений з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, що були застосовані для вивчення впливу самооцінки особистості на долаючу поведінку у ситуаціях стресу.

Емпіричні методи: спостереження, анкетування, психодіагностичні методики «Методика визначення самооцінки» Н. О. Березіна, О. В. Вінда, «Опитувальник стресових реакцій» Я. В. Цехмістер, І. В. Данилюк, Н. В. Родіна, Б. В. Бірон, Н. С. Семенюк, «Шкали дослідження копінг-поведінки у

ситуаціях небезпеки» Н. В. Родіна, О. Ю. Доценко, А. В. Кернас, Л. П. Перевязко, Л. К. Ворнікова.

Математико-статистичні методи: Дескриптивний аналіз , дисперсійний аналіз з використанням непараметричного критерію для визначення достовірності відмінностей - критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена.

Організація і база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн за допомогою заповнення респондентами Google Forms. Респондентами були студенти ОНУ м. Одеси (магістри психології), та представники різних професій (психологи, працівники ІТ-сфери, логістики, та інш.) віком від 20 до 45 років, загалом 40 осіб.

Практична значущість роботи:

1. Встановлено, що переважна меншість респондентів має низький рівень самооцінки, тоді як високий та адекватний рівень самооцінки були достовірно вищими.

2. Показано, що переважна більшість респондентів має високий рівень емоційних та поведінкових реакцій, що вказує на те, що більшість респондентів перебуває під впливом значного емоційного навантаження

3. Встановлено, що когнітивні реакції мають низький рівень та нижче середнього, це означає, що вони мають добре розвинені навички аналізу, планування та вирішення проблем у складних умовах.

4. Встановлено, що переважна більшість респондентів демонстрували нормальний рівень використання стратегії «Прийняття і активна боротьба» , що свідчить про збалансований підхід до подолання стресу.

5. Показано, що переважна меншість використовує копінг-стратегію «Неприйняття та дисоціація» вище норми, що свідчить про застосування даного механізму подолання стресу помірковано та адаптивно.

6. Доведено, що особи з високим рівнем самооцінки використовують схильні до подолання стресу через копінг-стратегію «Прийняття і пасивний

оптимізм» і асоціюється зі зниженням використання копінг-стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу»

7. Доведено, що особи з низькою самооцінкою частіше використовують копінг-стратегію «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», і менше використовують копінг-стратегію «Прийняття і пасивний оптимізм».

Таким чином, дослідження особливостей впливу самооцінки на копінг-поведінку особистості має значний потенціал для практичного застосування, що сприятиме розвитку індивідуальної стійкості та психологічного благополуччя особистості.

Апробації та публікації:

1. Родіна Н. В., Чіркiна Д. Р. Гендерні відмінності у соціально-психологічних адаптаціях сьогодення. Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Психологія», Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Освітні, педагогічні науки» 23–25 квітня 2024 р. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. с. 298-303

2. Родіна Н. В., Чіркiна Д. Р. Зв'язок між самооцінкою та рівнем стресу. Збірнику наукових праць «SCIENTIA», 2024. с. 105-109

Структура роботи. Загальний обсяг роботи 90 сторінки, з яких основного тексту – 83 сторінки. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків. Список літератури складається з 75 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУТНОСТІ САМООЦІНКИ ТА ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Розвиток теоретичних підходів до розуміння поняття самооцінки

Самооцінка має значний вплив на діяльність, поведінку та спілкування людини. Вона визначає, як особистість емоційно ставиться до себе та слугує регулятором її поведінки і діяльності. У сучасній психології питання, пов'язані із самооцінкою, її структурою, функціями, процесом формування та взаємозв'язками з іншими аспектами особистості, постійно викликають інтерес у дослідників [49].

Оцінка самої особистості передбачає внутрішній аналіз характеристик, що проявляються в її особистісних рисах, досягненнях, здібностях та поведінці в різних сферах життя. Ці аспекти можуть охоплювати такі елементи, як зовнішність, кар'єрні досягнення, освітній рівень, спілкування з оточенням, самооцінка та різні інші чинники [22].

Поняття «самооцінка» було використано У. Джеймсом, який визначав його як «образ самого себе» в структурі особистості. К. Роджерс пропонує інший погляд, розглядаючи самооцінку як складову Я-концепції особистості [33]. Він вважає, що Я-концепція формується в процесі соціалізації через взаємодію з важливими людьми, такими як батьки, друзі та інші. А. Маслоу аналізує самооцінку в контексті своєї ієрархії потреб, де пов'язує її з двома рівнями: потребою у приналежності та любові і потребою у самоповазі [62].

Усі люди час від часу займаються ретельним аналізом свого характеру, виявляючи як позитивні, так і негативні риси. У психології поняття самооцінки відображає здатність свідомості формувати уявлення про себе та свої дії, а також оцінювати свої навички, вміння, особистісні якості, переваги і недоліки [24]. Це дозволяє людині критично оцінювати себе, ставити різноманітні цілі, досягати їх, порівнювати свої можливості з вимогами в різних сферах життя, а також аналізувати свої дії та ухвалювати обґрунтовані

рішення. Таким чином, надмірно завищена самооцінка може призвести до конфліктної поведінки особистості [25].

Оскільки феномен самооцінки вивчався багатьма науковцями, це призвело до формування різних теоретичних підходів до її вивчення. У таблиці 1.1 представлено основні теоретичні підходи до визначення самооцінки:

Таблиця. 1.1

Основні теоретичні підходи до визначення самооцінки

№	Назва теоретичного підходу	Трактування змісту поняття «самооцінка»
1	Особистісний підхід	Формується через індивідуальний досвід, взаємодію з оточенням та соціальну середу. У цьому контексті самооцінка впливає на поведінку, мотивацію і загальний психоемоційний стан особи. Особистісний підхід підкреслює, що самооцінка не є статичною характеристикою, а динамічним процесом, який може змінюватися в залежності від життєвих обставин, досягнень і соціальних взаємодій.
2	Структурно-цілісний підхід	Структурно-цілісний підхід до поняття «самооцінка» розглядає її як складний феномен, що складається з кількох взаємопов'язаних компонентів. У цьому контексті самооцінка не сприймається як окремий елемент, а як частина цілісної системи особистості.
3	Діяльнісний підхід	Діяльнісний підхід до поняття «самооцінка» акцентує увагу на активній ролі особистості у формуванні та розвитку самооцінки через різні види діяльності.

Продовження таблиці 1.1

4	Динамічний підхід	Динамічний підхід до поняття «самооцінка» розглядає самооцінку як змінний і активний процес, що розвивається в часі під впливом різних факторів. Цей підхід акцентує на тому, що самооцінка не є статичною характеристикою особистості, а підлягає змінам залежно від життєвих обставин, досвіду та взаємодій.
5	Психопатологічний підхід	Цей підхід вивчає взаємозв'язок між низькою самооцінкою та психопатологічними станами, а також те, як порушення у психічному здоров'ї можуть змінювати сприйняття себе.
6	Функціональний підхід	Функціональний підхід до поняття «самооцінка» акцентує увагу на ролі самооцінки у виконанні різних функцій у житті особистості. Він розглядає самооцінку як важливий психологічний механізм, який впливає на поведінку, адаптацію та загальний розвиток особистості.

Термін «самооцінка», впроваджений У. Джеймсом, асоціюється з базові емоціями, такими як гнів або задоволення. Автор вважає, що у людини існує два види самооцінки: само задоволення та незадоволення. Самозадоволення, проявляється через гордість, зарозумілість і марнославство. Незадоволення, самооцінки, незадоволення, виявляється через сором, скромність, невпевненість у собі, каяття, відчай, приниження та усвідомлення власного сорому. В рамках цього підходу розвиток самооцінки особистості розглядається як динамічний процес, де регулятором розвитку є соціальне благополуччя особистості та критерії її успішності [1].

Психоаналітик З. Фрейд виділяє три основні компоненти в структурі

особистості: «Воно», «Я» та «Над-Я». «Воно» є несвідомою частиною психіки, що містить вроджені біологічні потяги і стосується принципу задоволення та щастя. «Я», у свою чергу, постійно перебуває в конфлікті з «Воно», оскільки воно пригнічує сексуальні бажання. «Над-Я» представляє собою моральні норми і виконує роль цензора та критика свідомості. Фрейд ділить «Над-Я» на дві підсистеми: свідомість та ідеальне «Я». Здатність до критичної самооцінки формує совість. «Его» слугує ідеалом, виступаючи як аспект підтримки з боку «Над-Я». Це сприяє розвитку у особистості високих стандартів, що базуються на тому, що батьки люблять або схвалюють у своїй дитині. Якщо ці цілі досягаються, це приносить відчуття високої самооцінки. Проте, якщо втрачається здатність відповідати рівню его-ідеалу, це може призвести до зниження самооцінки та виникнення комплексу неповноцінності [36].

Згідно з концепцією Карла Роджерса, самооцінка є важливою складовою Я-концепції особистості, яка включає уявлення людини про себе, свої здібності, цінності та ідентичність [64]. Для Роджерса самооцінка формується в процесі соціалізації через взаємозв'язок з значущими людьми, такими як батьки, друзі та партнери. Він підкреслює, що позитивна самооцінка виникає в умовах прийняття, підтримки та безумовної любові, які особистість отримує від оточення [27].

Роджерс розрізняє два типи самооцінки: реальну та бажану. Реальна самооцінка – це те, як людина сприймає себе на даний момент, а бажана самооцінка – це те, якою вона хоче бути. Відповідність між цими двома аспектами є критично важливою для психологічного благополуччя. Якщо реальна самооцінка значно нижча за бажану, це може призводити до почуття неповноцінності, тривоги та стресу [34].

Дж. Келлі, основоположник когнітивного підходу, вважав, що самооцінка особистості, а також оцінка особистості іншою людиною, базується на знанні характерних для кожної особи «конструктів». Особистісні конструкти - це шаблони або уявлення, що відображають індивідуальні

характеристики людей. Ці конструкції мають альтернативний характер і фіксують як схожі, так і протилежні риси особистості. Наприклад, вони можуть проявлятися в таких дихотомія, як «хороший – поганий», «розумний – дурний», «добрий – злий» [71].

Конструкції в особистості є взаємопов'язаними та підпорядкованими, і їх існує безліч. Самопізнання людини, а також оцінка себе та інших залежать від складності всіх цих конструкцій. Відмінність від інших людей, прогнозування своєї поведінки та поведінки оточуючих, оцінка власних якостей і якостей інших здійснюється за допомогою чітко визначених конструкцій [57].

Концепція самооцінки в роботах Абрахама Маслоу тісно пов'язана з його ієрархією потреб, яка описує, як потреби людини впливають на її поведінку та мотивацію. Маслоу виділяє рівні потреб, і самооцінка займає важливе місце в цій структурі. Зокрема, в його піраміді потреб самооцінка розташована на четвертому рівні, пов'язаному з потребами в повазі, цінності та визнанні. Маслоу розрізняє дві підкатегорії потреб: потребу в повазі з боку інших (соціальне визнання, статус) та потребу в самоповазі (внутрішнє визнання власних досягнень, компетентності та гідності). Висока самооцінка сприяє почуттю гідності та впевненості особистості [30].

Теорія психоаналізу, запропонована Карен Хорні, має тісний зв'язок з поняттями Я-концепції та самооцінки. Хорні підкреслює, що кожна людина володіє справжнім «Я», яке є сутністю її особистості. Реалізація цього «Я» залежить від наявності сприятливих умов, які включають підтримку, розуміння та визнання з боку оточення. Якщо середовище не забезпечує ці умови, особистість може почати віддалятися від свого справжнього «Я», що призводить до внутрішніх конфліктів та зниження самооцінки. Хорні вважає, що для розвитку здорової особистості важливо створити умови, які дозволяють індивіду виражати свою сутність та розвивати впевненість у собі [37].

Р. Бернс та інші дослідники вважають, що самооцінка є ключовим

елементом структури «Я-образу», який визначає, як особа сприймає своє місце в навколишньому середовищі та себе. Зважаючи на установки «на себе» та уявлення про власну особистість, самооцінка стає важливою складовою самосвідомості і внутрішнього відчуття власного «Я». Вона відображає внутрішній стан особистості, який впливає на її емоційний стан, психологічний комфорт та стосунки з оточуючими [30].

Ця тема є важливою як у вітчизняних, так і в міжнародних наукових дослідженнях. Як зазначає Пантілеєв С. Р., самооцінка як ключовий елемент, який впливає на поведінку, мотивацію та емоційний стан людини. У його концепції самооцінка виступає не лише як особистісна характеристика, а й як динамічна складова, що підлягає змінам під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Він вважає, що англійська мова містить багато термінів, що відображають поняття самооцінка: «self-regard – само ставлення, self-esteem – самоповага, self-feeling – самопочуття, self-love – любов до себе, self-respect – самоповага, self-acceptance – самоприйняття, self-attitude – самоставлення, self-evaluation – задекларована, публічна самооцінка» [70]. Останніми роками до цього переліку додано такі терміни, як «self-appraisal – самооцінка, self-integrity – цілісність, self-assessment – судження про себе, self-compassion – турбота про себе, self-value – самоцінність, self-confidence – впевненість у собі, self-belief – віра у себе, self-worth – відчуття власної гідності» [59]. Ці терміни відображають різні аспекти самооцінки як психологічного явища .

У рамках моделі, розробленої Джаджем, Локком і Дарамом «Core self-evaluations approach», самооцінка є однією з чотирьох ключових компонентів, поряд із локусом контролю, нейротизмом і узагальненою самою ефективністю [22].

Дослідження самооцінки, проведені Джаджем, Локком і Дарамом, зосереджуються на її значенні для особистісного розвитку, соціальної адаптації та професійної діяльності. Вони вивчають самооцінку як важливу складову психологічного здоров'я та добробуту особистості, акцентуючи увагу на її вплив на різні аспекти життя. Джадж і його колеги вважають, що

самооцінка має тісний зв'язок з продуктивністю та ефективністю в професійній діяльності. Висока самооцінка сприяє більшій впевненості у своїх силах, що, в свою чергу, позитивно впливає на результати роботи [65].

Самооцінка особистості формується та визначається різними факторами, які взаємодіють зі складною структурою людської психіки. Відчуття себе потрібним, бажаним і коханим. Наявність або відсутність любові та підтримки може значно впливати на емоційний стан особистості [29]. Якщо індивід відчуває себе потрібним і коханим, це може сприяти позитивному ставленню до себе та оточуючих. Почуття гідності. Позитивне самоусвідомлення допомагає сформуванню позитивного ставлення до себе, що, в свою чергу, впливає на сприйняття інших та якість взаємодії. Відчуття власної компетентності. Збалансована самооцінка і впевненість у своїх можливостях сприяють розвитку позитивного світогляду та успішному розв'язанню проблем [69].

Такий підхід до життєвих труднощів стає стимулом для втілення цілей. Ці чинники, взаємодіючи між собою, формують базу для розвитку самооцінки, що впливає не тільки на те, як людина сприймає себе, а й на її взаємодію з оточенням. Урахування цих аспектів є значним для сприйняття та підтримки психічного благополуччя і особистісного зростання протягом життя [26].

Розуміння цього явища включає когнітивні та емоційні компоненти, а також враховує соціальні та індивідуальні фактори, які впливають на формування і розвиток самооцінки особистості [35].

Сутність самооцінки можна аналізувати з трьох підходів, які допомагають визначити її різні аспекти. Співставлення реального образу «Я» з ідеальним образом «Я», що демонструє відповідність між актуальними самоописами та бажаними стандартами. Це аналіз реакцій соціального середовища на дії індивіда. По-третє, це визначення ідентичності особистості через її досягнення або невдачі у власних діях. Отже, розуміння терміна «самооцінка» базується на суб'єктивному сприйнятті цього явища. [22].

Таким чином, підсумовуючи погляди цих дослідників, можна стверджувати, що самооцінка є складною та багатогранною психічною

конструкцією, яка формує сприйняття особистістю себе, її взаємодію з навколишнім світом і досягнення цілей. Вона значно впливає на різні аспекти життя, включаючи емоційний стан, соціальну адаптацію та поведінку.

1.2 Сучасні підходи до вивчення поняття самооцінки особистості

Самооцінка особистості є однією з найважливіших тем у сучасній психології, оскільки вона має вплив на різні сфери життя людини, такі як емоційне здоров'я, соціальні стосунки та професійна діяльність. Вона визначає, як особистість бачить себе, свої здібності та успіхи, а також впливає на її поведінку і мотиваційні установки. [63].

Самооцінка є ключовою складовою самостійного регулювання, яка визначає напрямок і рівень активності особистості, а також її ставлення до світу, людей і до самої себе. Це складний феномен з психологічної точки зору, що інтегрований у численні зв'язки та взаємозв'язки з усіма психічними структурами особистості [40]. Самооцінка виступає важливим чинником, що впливає на всі форми і види діяльності та спілкування. Основи вміння оцінювати себе формуються в ранньому дитинстві, а його розвиток і вдосконалення тривають протягом усього життя. Вона дозволяє підтримувати стабільність особистості, незважаючи на змінні обставини, забезпечуючи можливість залишатися вірним собі [58].

М. Апетян розглядав самооцінку як ключовий компонент особистості, що суттєво впливає на процеси соціальної адаптації та побудову міжособистісних відносин. Вона визначає ступінь впевненості та рівень компетентності людини в соціальному контексті, що, у свою чергу, позначається на її здатності взаємодіяти з іншими та досягати поставлених особистих і професійних цілей. [35].

О. Олійник зазначає, що адекватно висока самооцінка є важливою для психологічного благополуччя особистості. Вона характеризується високим рівнем відповідності до еталонної моделі, що підтримується оточенням. Натомість завищена самооцінка, коли особистість вважає себе кращою за

інших, є неадекватною. Це може призводити до перебільшення власних можливостей, зарозумілості та негативного сприйняття критики [44].

Адекватно низька самооцінка може спонукати особистість шукати нові соціальні групи, де вона буде визнана більшою мірою, або, навпаки, призводити до зниження амбіцій і соціальної активності, а також обмеження міжособистісних зв'язків. Неадекватно занижена самооцінка викликає відчуття невпевненості, стримування активності та недооцінювання власних здібностей, що може заважати навчанні, самоствердженню, заведенню друзів та досягненню особистих цілей [44].

Вчені висловлюють різні погляди щодо варіантів самооцінки. Згідно з дослідженнями О. Скрипченка, самооцінку можна класифікувати за основними критеріями: рівнем та стабільністю. Щодо рівня самооцінки, існують три категорії: висока, середня та низька самооцінка [45].

Висока самооцінка зазвичай відзначається неадекватним перебільшенням власних здібностей і досягнень. Середня самооцінка вважається більш збалансованою та адекватною реальним можливостям особистості. Низька самооцінка, в свою чергу, може проявлятися в не дооцінці власних здібностей і досягнень [41]. Щодо стабільності самооцінки, можна виділити стабільну та змінну самооцінку. Стабільна самооцінка характерна для осіб, які впевнені в собі і не підлягають значним змінам у сприйнятті своєї цінності. На відміну від цього, плаваюча самооцінка є незбалансованою і може змінюватися в залежності від думок інших людей, а також від власних успіхів і невдач. Така самооцінка часто підлягає впливу зовнішніх факторів і має тенденцію до емоційних коливань [48].

Як зазначає М. Пирлик, самооцінка, з одного боку, впливає на розвиток і функціонування різноманітних психологічних аспектів особистості, а з іншого – є складним і багатозначним феноменом, який може змінюватися в процесі діяльності, одночасно впливаючи на неї [49].

Сучасні психологи, зокрема Є. Белінська, Г. Гуменюк та О. Красіло, у своїх наукових підходах до поняття «самооцінка» розглядають різні аспекти,

які включають емоційне ставлення дітей до себе, розвиток рефлексивного мислення, соціальні аспекти психології особистості, практичне самопізнання та гармонізацію образу «Я» [20].

В. Гінецінський у своїх дослідженнях самооцінки акцентує увагу на її структурних компонентах, функціях та ролі в особистісному розвитку. Він вважає самооцінку важливим психічним процесом, що формує образ особистості [39]. Він самооцінку як складний феномен, що складається з різних компонентів, включаючи когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Ця структура дозволяє зрозуміти, як особистість сприймає себе, свої здібності і досягнення. Дослідник підкреслює, що самооцінка виконує кілька важливих функцій, серед яких регуляція поведінки, формування мотивації, адаптація до соціального середовища та підтримка емоційного благополуччя [26].

Самооцінку можна класифікувати за відображенням внутрішньої реальності на кілька типів. Перший тип самооцінки пов'язаний з життєвими цілями, намірами та прагненнями особистості, тобто її інтенціями. Другий тип самооцінки стосується пізнавальних та інтелектуальних здібностей людини, а також її потенціалу. Третій тип самооцінки охоплює психофізіологічні, фізичні та характерологічні особливості індивіда, що складають його особистісний портрет [60].

За Альберт Бандурою, самооцінка тісно пов'язана з поняттями самоефективності, яка визначає віру особистості в свої можливості досягати поставлених цілей. Бандура вважає, що самооцінка формується на основі досвіду успішної діяльності. Віра в свої здібності позитивно впливає на самооцінку: люди, які вважають, що можуть впоратися з певними завданнями, зазвичай мають вищу самооцінку [34].

Бандура акцентує увагу на тому, що самооцінка впливає на поведінку людини. Висока самооцінка сприяє активній участі в різних діяльностях, ризикованим вчинкам і прагненню до нових досягнень, тоді як низька самооцінка може призводити до уникнення ситуацій, де особистість може

заспати невдачі. Він також підкреслює, що самооцінка формується не лише через особистий досвід [21].

Бандура враховує, що самооцінка може бути під впливом емоційних реакцій та психологічного стану. Стрес, тривога чи депресія можуть негативно впливати на самооцінку, знижуючи впевненість у своїх силах [43]. В рамках теорії саморегуляції Бандура стверджує, що самооцінка допомагає людині контролювати свої емоції та поведінку. Люди з високою самооцінкою здатні ефективніше управляти своїми переживаннями та справлятися з труднощами. Таким чином, у концепції Альберта Бандури самооцінка є важливим елементом, що впливає на мотивацію, поведінку та загальне психологічне благополуччя особистості. Вона формується через взаємодію з оточенням, особистий досвід і соціальні навчальні процеси [21].

Отже, самооцінка виступає не лише як особистісна характеристика, а як динамічний процес, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Розуміння самооцінки з різних наукових позицій допомагає створити цілісну картину її ролі в особистісному розвитку, соціальній адаптації та загальному психологічному благополуччю.

1.3 Теоретичне дослідження про копінг-поведінку особистості

Термін «копінг» походить від англійського слова «соре», що означає «долати». У психологічній літературі його трактують як адаптивну «переборюючу поведінку» або «психологічне подолання». Саме слово «опанування» передбачає контроль, можливість справлятися з ситуацією, упорядковувати її та підпорядковувати собі. Інакше, те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом, це і є копінг [61].

Теорія «копіngu» здобула широке визнання, що знайшло відображення в численних роботах провідних психологів з моменту початку дослідження цієї теми і до сьогодні. Проте найбільш розробленою в цьому контексті є концепція Р. Лазаруса. Він трактував «копінг» як «психологічні захисні механізми, які

індивід формує для боротьби з психотравмуючими подіями, і які впливають на його поведінку в конкретних ситуаціях» [15].

У міжнародній науковій літературі поведінка, що спрямована на подолання складнощів, вивчається через призму аналізу копінг-механізмів або копінг-поведінки. Поняття «копінг» відображає індивідуальний підхід до взаємодії з ситуацією, який узгоджується з її внутрішньою логікою, значимістю для особистості та її психологічними ресурсами [14].

Спочатку термін «копінг-поведінка» з'явився в контексті психології стресу і трактувався як когнітивні та зусилля з контролю поведінки, які людина докладає для зменшення впливу стресу на себе. У психологічній літературі «копінг» зазвичай використовується для опису типових методів реагування особистості в різних життєвих і професійних ситуаціях, пов'язаних із переживанням та подоланням стресу [56]. Кінцева мета копінгу, а також показник результативності, полягає у зниженні стресового впливу ситуації на індивіда та відновленні його нормального рівня функціонування [27].

Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» «Психологічний стрес і процес його подолання» розглядає свідомі стратегії для подолання стресу та інші довгострокові форми поведінки [30]. Він аналізує способи, якими справляються з кризами розвитку, зокрема активні зусилля індивідів, спрямовані на вирішення складних ситуацій або проблем. Термін «coping» за своєю суттю розуміється, як «прагнення індивіда вирішити певну проблему» [68].

Термін «копінг» почав активно вживатися психологами в 1960-х роках для аналізу реакцій індивідів у стресових обставинах. Психологічні дослідження в цій сфері стали складовою частиною загального когнітивного руху, який розвивався в той час завдяки працям таких вчених, як І. Джеймс, Д. Мерфі, Дж. Роттер, А. Маслоу та інших [12].

У багатьох дослідженнях підкреслюється, що недостатній розвиток конструктивних форм саморегуляції підвищує негативний вплив життєвих подій, які можуть виступати в ролі «тригера» для виникнення

психосоматичних та інших розладів. Копінг визначається як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на реагування на конкретні зовнішні або внутрішні вимоги, які сприймаються як надмірні або такі, що перевищують людські ресурси» [23].

Копінг є ключовим процесом, який сприяє адаптації особи до навколишнього середовища. Він необхідний для подолання стресових ситуацій, що виникають, коли індивід оцінює обставини як такі, що ставлять високі вимоги або перевищують його ресурси. Подолання стресу включає в себе когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення протиріч як зовнішнього, так і внутрішнього характеру, а також на управління ситуацією. Це означає, що копінг передбачає активний вплив на обставини та використання механізмів психологічного захисту [47].

Для ефективного подолання стресової ситуації людині потрібно мобілізувати свій повний потенціал. Згідно з трьох вимірною моделлю, механізм копінгу включає три основні компоненти:

Копінг-стратегії, що охоплюють актуальні реакції особи на сприйняту загрозу та способи управління стресом.

Копінг-ресурси, які є відносно стабільними характеристиками особистості, що створюють фон для подолання стресу і сприяють формуванню копінг-стратегій .

Копінг-поведінка, що означає поведінку індивіда, яка регулюється та формується через застосування копінг-стратегій з урахуванням наявних копінг-ресурсів [67].

У багатьох дослідженнях зазначається, що недостатній розвиток конструктивних форм само поведінки може збільшувати патогенність життєвих подій, які виступають «тригерами» для психосоматичних та інших розладів особистості. Зокрема, копінг визначається як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові спроби реагувати на конкретні зовнішні та/або внутрішні вимоги, які сприймаються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини» [66].

Варто зазначити, що в психодинамічному підході А. Фрейд [28], основна увага приділяється неусвідомленим процесам у подоланні тривоги особистості, а також загрозам або небезпекам, які можуть виникнути для неї. Дослідниця акцентує, що в таких випадках може виникати інтрапсихічний конфлікт або порушення відносин із селф-об'єктами, що зумовлює пріоритетність певних шляхів адаптації. У кожній стресовій ситуації індивід використовує специфічний стиль, тісно пов'язаний із психопатологічними рисами своєї особистості [46].

Науковці С. Мадді й Д. Кхошаби [32], визначають поняття «життєстійкість» визначають як психологічну витривалість людини та її здатність діяти ефективно, що виступає індикатором психічного здоров'я. Таким чином, ставлення людини до змін, які відбуваються в її житті, а також можливість застосувати власні копінг-стратегії допомагають їй ефективно управляти ризиками, набуваючи додаткових навичок та ресурсів.

С. Л. Рубінштейн, описуючи функцію психічного, розглядає її в контексті взаємодії «людина» та «світ»: «Будь-який психічний процес, – зазначає він, – є частиною взаємодії людини зі світом і служить для регуляції її діяльності та поведінки» [54].

За теоретичним аналізом її наукових праць, копінг-поведінка визначається як поведінка, яка дає змогу особистості за допомогою усвідомлених дій, відповідних його особистісним особливостям і ситуації, подолати складну життєву обставину [11]. Це усвідомлена поведінка, яка спрямована на активну взаємодію із ситуацією, включаючи зміну обставин (за умови, що вони піддаються контролю) або адаптацію до них (якщо ситуація неконтрольована). Відсутність такого типу поведінки у суб'єкта може призводити до негативних наслідків для його благополуччя, продуктивності та здоров'я [24].

Сучасні дослідники інтегрують захисні механізми та копінг-механізми в єдину систему адаптивних реакцій особистості. У межах теорії

копінг-поведінки виділяють три основні копінг-стратегії: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення [66].

Одна з основних копінг-стратегій – стратегія вирішення проблем, яка охоплює набір навичок для ефективного управління щоденними труднощами. Розв'язання соціальних проблем сприймається як когнітивно-поведінковий процес, у якому особистість визначає найкращі підходи для подолання повсякденних викликів. Мета цієї стратегії – знайти різні альтернативні рішення, що сприяють розвитку соціальної компетентності [31].

Одним із найпотужніших ресурсів для подолання стресу є копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки. Вона зменшує вплив стресорів на організм, сприяючи збереженню здоров'я та благополуччя. Проте соціальна підтримка може мати як позитивний, так і негативний вплив: надмірна або недоречна допомога здатна викликати відчуття втрати контролю та безпорадності. Важливу роль у цьому процесі відіграє суб'єктивне сприйняття адекватності отриманої підтримки, оскільки воно безпосередньо впливає на психологічний стан людини [6].

Стратегія уникнення виступає важливою копінг-стратегією, яка може стати основою для розвитку адиктивної поведінки [66]. Вона призводить до негативних тенденцій у поведінці, що проявляються в спробах уникнути емоційної напруги під час стресу, знижуючи її інтенсивність. Така стратегія є результатом недостатнього розвитку активних методів подолання і обмежених особистісно-соціальних копінг-ресурсів. Ця стратегія орієнтована на зменшення стресу, але може призводити до функціонування та розвитку особистості на нижчому рівні. Основною відмінністю між захисними механізмами та копінг-стратегіями є те, що перші діють неусвідомлено, тоді як останні використовуються свідомо та цілеспрямовано. Інші дослідники вважають, що взаємовідносини між копінг-поведінкою та захисними механізмами є більш складними [8].

Таким чином, кожна з поведінкових, емоційних та інтелектуальних копінг-стратегій може включати в себе кілька різних захисних інтрапсихічних

механізмів. Наприклад, свідоме ігнорування неприємної ситуації або жартування над нею може частково опиратися на механізми заперечення та раціоналізації [7]. У випадку, коли особа свідомо занурюється в роботу, неусвідомлено активуються механізми заміщення та/або сублімації. Можливо розглядати поняття «копінг» як більш широке в контексті, ніж термін «захисний механізм». Копінг-стратегії, які є свідомо сформованими способами подолання труднощів, успішно реалізуються за умови дотримання трьох основних критеріїв: достатнього усвідомлення виниклих проблем; знання ефективних способів подолання ситуацій цього типу; а також уміння своєчасно застосовувати ці стратегії на практиці [38].

Дж. Р. Едвардс здійснив аналіз концепції стресу та копінг-стратегій, включивши в дослідження елементи з моделі мотивації, процесів ухвалення рішень і регулювання. Він визначив стрес як негативну розбіжність між поточним станом і бажаним, за умови, що ця невідповідність має значну важливість для індивіда. Процес починається з оцінки та усвідомлення критичного моменту для особистості. На цю оцінку впливають індивідуальні особливості, фізичний стан, соціальне оточення, рівень інформованості та когнітивні структури сприйняття реальності. Ці розбіжності впливають на фізіологічний і психічний стан, а також на копінг-стратегії–особисту роботу зі зменшення негативного впливу на людину. Копінг-стратегії впливають на самопочуття особистості. За Едвардсом, індивід може свідомо обирати копінг-стратегії, оцінюючи можливі наслідки кожної та обираючи ту, яка мінімізує вплив стресу і покращує психічний і фізичний стан. Проте не завжди людина вдається до раціонального вибору стратегій [47].

Аналізуючи дослідження науковців, можна відзначити, що вітчизняна психологія здебільшого розглядала копінг-поведінку на рівні емпіричного вивчення окремих її аспектів у специфічних контингентах. У цих дослідженнях було констатовано, як особливості різних контингентів співвідносяться з певними соціально-демографічними та індивідуально психологічними характеристиками особистостей.

У дослідженні О. Войцеховської та Г. Закалик [9] копінг розглядається як особистісний метод реагування на ситуацію, що ґрунтується на її внутрішній логіці, значущості для людини та її психологічних ресурсах.

Українські науковці, такі як Б. В. Бірон, А. Б. Коваленко та Н. В. Родіна, здійснили огляди, що аналізують стан проведення науково-дослідних робіт у сфері копінг-поведінки, а також окреслили перспективи подальших досліджень у напрямку концептуалізації копінг-поведінки в умовах складних життєвих ситуацій [4, 5, 52, 53, 55].

З нашої точки зору, сучасний етап формування психологічного знання, що розвиває суб'єктно-діяльнісний підхід до поведінки подолання, не обмежується критерієм усвідомленості копінг-поведінки. За результатами досліджень Н. В. Родіної, яка розглядала копінг-поведінку як на усвідомленому так й на несвідомому рівнях психіки людини доведено, що у ситуаціях, потребуючих застосування копінг-поведінки спостерігається інваріантність реагування свідомого рівня на ситуацію, унікальні характеристики особистості, відповідно до її моделі, пояснюються процесами, що протікають на несвідомому рівні. Таким чином, дезадаптивні зміни в таких ситуаціях є більш не збалансованими та поліморфними, що призводить до виникнення тривоги і фрустрації [50, 51, 52].

С. Д. Максименко, розвиваючи генетичний підхід, підкреслює свідомі аспекти копінг-поведінки. Він вважає, що подолання негативних життєвих подій відбувається через взаємозв'язок психічних станів і переживань. На його думку, для виникнення певного психічного стану необхідно, щоб поточна діяльність була перервана дискретним актом, який має значний вплив на особистість [38].

Таким чином, концепція копінг-поведінки як ключовий механізм адаптації особистості до стресових ситуацій, що виникають в умовах високих вимог до індивіда. Копінг-поведінка, вкорінена в термінах «долати» та «управляти», підкреслює важливість активного контролю та регуляції психоемоційного стану під час переживання стресових ситуацій. Відзначено, що копінг є не

лише реакцією на зовнішні труднощі, а й складним процесом, що включає внутрішні ресурси, цінності та соціальні фактори.

Висновки до 1 розділу

Ми розглянули різні теоретичні підходи до поняття самооцінки, зокрема історію його розвитку, основні концепції та дослідження, проведені видатними психологами. Основна увага приділяється впливу самооцінки на діяльність, поведінку та спілкування особистості, а також її ролі у формуванні емоційного ставлення до себе.

У тексті згадуються ключові постаті, такі як У. Джеймс, К. Роджерс, А. Маслоу та інші, які внесли свій вклад у розуміння самооцінки. Також представлено різні підходи до вивчення цього феномена, зокрема особистісний, структурно-цілісний, динамічний та функціональний, що підкреслює багатогранність самооцінки як психологічного явища.

Серед сучасних теоретичних підходів до вивчення поняття самооцінки, яка є важливою складовою особистісного розвитку та соціальної адаптації. Самооцінка, як показують роботи провідних психологів, таких як М. Апетян, О. Олійник, Є. Белінська, О. Красіло, Г. Гуменюк, В. Гінецінський та А. Бандура, визначає емоційне ставлення особистості до самої себе, регулює її поведінку та діяльність, а також впливає на мотивацію та міжособистісні взаємодії.

Самооцінка розглядається не лише як статичне явище, а як динамічний процес, що формуються під впливом різних внутрішніх і зовнішніх чинників. Зокрема, виявлено, що самооцінка залежить від соціалізації особистості, взаємодії з оточенням, а також від оцінок, які людина отримує від значущих інших.

Аналіз різних теоретичних підходів до самооцінки демонструє її багатогранність і складність. Наприклад, у рамках особистісного підходу самооцінка формується через індивідуальний досвід і взаємодію з соціальним середовищем, тоді як структурно-цілісний підхід акцентує увагу на її

складових компонентах і взаємозв'язках у системі особистості. Діяльнісний підхід наголошує на активній ролі особистості у формуванні самооцінки через різні види діяльності, а динамічний підхід вказує на те, що самооцінка підлягає змінам у процесі життєвого розвитку.

Аналізуючи поняття «копінг-поведінка», розкриваючи його теоретичні основи та практичні аспекти, ми побачили, що термін «копінг» походить від англійського «cope», що означає «долати», і в психології трактується як адаптивна поведінка, спрямована на подолання стресових ситуацій. Основна увага приділяється концепції Р. Лазаруса, який описує копінг як психологічні захисні механізми, що формуються індивідом для боротьби з психотравмуючими подіями.

Копінг-поведінка розглядається як когнітивні та поведінкові зусилля, що спрямовані на зменшення впливу стресу, зокрема через усвідомлені стратегії, які дозволяють індивіду подолати труднощі. Зокрема, у документі описуються різні копінг-стратегії, такі як стратегія вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення, що демонструють різні способи, якими особистість справляється з викликами.

Теорія Р. Лазаруса, яка підкреслює, що ефективність копінг-стратегій залежить від оцінки ситуації, що індивід здійснює в момент стресу. Стратегії, що обираються особистістю, можуть варіюватися залежно від соціального контексту, особистісних характеристик та доступних ресурсів. Зокрема, стратегія вирішення проблем проявляється як найбільш конструктивна, оскільки вона включає активне реагування на виклики та пошук адекватних рішень.

Наприклад, А. Фрейд у психодинамічному підході акцентує увагу на неусвідомлених процесах, що виникають у відповідь на стрес, і вважає, що інтрапсихічні конфлікти можуть значно вплинути на вибір копінг-стратегій.

С. Мадді та Д. Кхошаби визначають життєстійкість як психологічну живучість, яка є показником психічного здоров'я і здатності особистості адаптуватися до змін.

Важливу роль відіграють дослідження українських вчених у сфері копінг-поведінки, які додають значну цінність до теоретичного осмислення даного поняття. Вітчизняні психологи, такі як Б. В. Бірон, А. Б. Коваленко, Н. В. Родіна, О. Войцеховська та Г. Закалик, активно вивчають копінг-поведінку та її взаємозв'язок з психічним здоров'ям, адаптацією особистості та соціальними умовами.

Н. В. Родіна вносить значний внесок у розуміння копінг-поведінки, досліджуючи її на усвідомленому та несвідомому рівнях. Вона акцентує, що копінг-поведінка може проявлятися як свідомі стратегії, так і автоматизовані реакції, що виникають у відповідь на стрес. Б. В. Бірон у своїх дослідженнях звертає увагу на роль копінг-стратегій у подоланні стресу та збереженні психічного благополуччя. Він акцентує на тому, що різні копінг-стратегії можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості, залежно від контексту та особистісних характеристик.

Таким чином, дослідження копінг-поведінки особистості відкриває нові перспективи для розуміння механізмів, що регулюють адаптацію до стресу, підкреслюючи важливість активних і свідомих підходів до управління психоемоційним станом.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити перелік етапів для реалізації мети емпіричного дослідження - вивчення особливості впливу самооцінки на копінг-поведінку особистості.

Перший етап емпіричного дослідження складався зі збору та аналізу літературних джерел, конкретизації завдань, за допомогою яких ми змогли вивчити та розкрити сучасні підходи до вивчення поняття самооцінки особистості та теоретично дослідження копінг-поведінку особистості в ситуаціях невизначеності та ризику.

Другий етап було присвячено пошуку людей, які мали бажання взяти участь у емпіричному онлайн-дослідженні.

Третій етап передбачав підбір методик, за допомогою яких ми можемо дослідити та проаналізувати вплив самооцінки на копінг-поведінку особистості. При виборі методів ми орієнтувались на такі критерії: валідність методики та її адаптація до умов нашого дослідження, а також відповідність характеристик, що вимірюються методикою, потребам нашого емпіричного дослідження.

Під час четвертого етапу ми здійснювали психодіагностичне дослідження у форматі онлайн шляхом заповнення респондентами анкети емпіричного дослідження, яка була сформована за допомогою сервісу Google Forms. Анкета включала збір соціально демографічних даних респондентів, а також питання за трема психодіагностичними методиками, які були обрані для проведення даного емпіричного дослідження. Респондентами були студенти ОНУ м. Одеси (магістри психології), та представники різних професій (психологи, працівники ІТ-сфери, логістики, та інш.) віком від 20 до 45 років, загалом 40 осіб.

У таблиці 2.1 розглянемо соціально-демографічні характеристики осіб, залучених до дослідження.

Таблиця. 2.1

Соціально-демографічні характеристики осіб, залучених до дослідження

ПОКАЗНИК		ЗНАЧЕННЯ
Стать	Чоловік	11 (27,5%)
	Жінка	29 (72,5%)
Вік	20-35	26 (65%)
	36-45	14 (35%)
Сімейний статус	У стосунках	28 (70%)
	Без стосунків	12 (30%)
Освіта	Вища	32 (80%)
	Середня	8 (20%)
Рід занять	Студент	4 (10%)
	Найманий працівник	15 (37,5%)
	Самозайнятий	17 (42,5%)
	Тимчасово безробітний	4 (10%)
Місцезнаходження	В Україні	31 (77,55%)
	За кордоном	9 (22,%)

З таблиці 2.1 видно, що до дослідження було залучено осіб обох статей: 27,5% чоловіків та 72,5% жінок було залучено. Вік опитуваних коливався від 20 до 45 років. Сімейне положення опитаних також відрізнялося: 30% були не у стосунках, тоді як 70% були у стосунках. Щодо рівня освіти, 20% опитаних мали середню спеціальну освіту, 80% мали вищу освіту. Стосовно роду занять, більшість опитаних 42,5% були самозайнятими. З решти, 37,5% були найманими працівниками, 10% студентами, 10% були тимчасово безробітними. За місцем знаходження переважна більшість 77,5% перебувають

в Україні і 22,5% за кордоном. Вік опитуваних також відрізнявся, 18-35 років 65%, від 36-45 35%.

На рис 2.1 представлено відсотковий розподіл респондентів по віковому критерію.

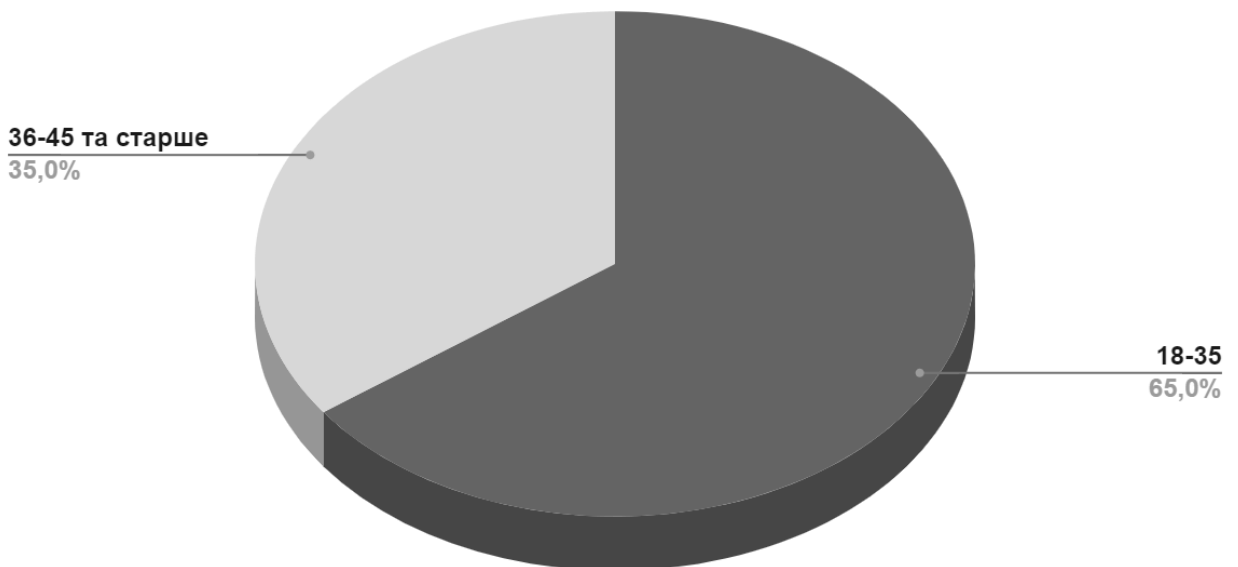


Рис.2.1 Відсотковий розподіл респондентів по віковому критерію

П'ятий етап дослідження проходив у вересні 2024 року. На завершальному етапі, ми проводили аналіз даних кожної групи вибірки, включаючи їх кількісну та якісну оцінку. Для математичної обробки даних ми використовували комп'ютерні програми Excel та IBM SPSS Statistics 21.0. У цій роботі ми застосовували такі статистичні критерії:

- Непараметричний статистичний U-критерій Манна-Уїтні для порівняння отриманих значень представників двох груп;
- Коефіцієнт рангової кореляції r – Спірмена для визначення міри статистичної залежності між двома змінними.

Участь у дослідженні для респондентів була мотивована можливістю отримати зворотний зв'язок у формі результатів та належних роз'яснень.

2.2 Методичний апарат емпіричного дослідження

Для емпіричного дослідження було включено наступні методики.

1. Анкета. Анкета складалася з шести питань, націлених на з'ясування соціально-демографічних показників опитуваних. Соціально-демографічні питання включали вік, стать, освіту, рід занять, сімейне положення та місцезнаходження. Анкета містила закриті питання, які мали один варіант відповіді.

2. «Методика визначення самооцінки» Н. О. Березіна, О. В. Вінда.

Дана методика складається з 2х етапів:

Перший етап: 20 тверджень, які характеризують окремі якості та риси характеру, необхідно проранжувати, надавши їм рангові місця з 1 по 20-те залежно від ступеня значущості для респондента. На першому місці повинна бути риса характеру найбільш важлива, на 20 найменш.

На другому етапі респонденту запропоновані ті самі характеристики, але завдання полягає у тому щоб проранжувати характеристики щодо життєвого ідеалу.

За даною методикою визначаються наступні рівні самооцінки:

- Високий рівень самооцінки
- Адекватний рівень самооцінки
- Низький та занижений рівень самооцінки

3. «Опитувальник стресових реакцій» Я. В. Цехмістер, І. В. Данилюк, Н. В. Родіна, Б. В. Бірон, Н. С. Семенюк. Опитувальник стресових реакцій був створений на основі адаптації опитувальника стресів (англ. Student-life Stress Inventory) американських авторів Б. М. Гадзелли, Д. В. Гінтера та Г. Л. Фулвуда. Методика була розроблена у 1991 році і містить 51 пункт, які розподілені по дев'яти категоріях (п'ять категорій стресорів і чотири категорії реакцій на стрес). П'ять категорій стресорів включають: фрустрації (А), конфлікти (В), тиск з боку обставин (С), зміни (D) та особистісні якості, що можуть спричиняти стрес (Е). Чотири категорії стресових реакцій охоплюють фізіологічні реакції (F), емоційні реакції (G), поведінкові реакції (H) та

когнітивне оцінювання стресу (І). Респонденти мають оцінювати твердження за 5-бальною шкалою Лікерта. Пункти когнітивно-оцінної категорії мають зворотний ключ.

У 2015 році було здійснено переклад опитувальника українською мовою та адаптацію його до національних соціокультурних умов Б. В. Біроном. Адаптація методики враховувала соціально-культурні характеристики україномовної популяції, спираючись на принципи етнонаціональної психології І. В. Данилюка.

У цій модифікованій версії були виключені категорії В та Е з опитувальника. Пункти з категорії В містили формулювання, які були складними для розуміння, оскільки вони стосувалися кількісних і якісних характеристик альтернатив у конфліктних ситуаціях. У свою чергу, пункти з категорії Е мали яскраво виражений суб'єктивний характер і були пов'язані із самооцінкою особистісних якостей. В опитувальнику застосовується шкала Лікерта, яка оцінює частоту виникнення певних подій для респондента: (1 – Ніколи, 2 – Рідко, 3 – Іноді, 4 – Часто, 5 – Постійно).

Для оцінювання рівня задоволеності була використана шкала задоволеності працею (англ. Job Satisfaction Scale – JSS), розроблена південнокорейськими дослідниками В. Дж. Кімом, Дж. К. Леонгом та Й. К. Лі. Ця шкала була перекладена українською мовою та психометрично проаналізована Н. С. Семенюк з урахуванням умов національної популяції.

Ця шкала містила п'ять пунктів, що відображали суб'єктивну оцінку поточної роботи. Ступінь згоди з наведеними твердженнями оцінювалася за п'ятибальною шкалою Лікерта: (1 - Цілком не згоден, 2 - Частково не згоден, 3 - Нейтральна відповідь, 4 - Частково згоден, 5 - Цілком згоден). У зв'язку з цим була створена та психометрично проаналізована українська версія опитувальника стресових реакцій, яка призначена для виявлення стресових реакцій. Цей опитувальник містить твердження, які стосуються переживань особистості за останній рік.

Опитувальник «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Н. В. Родіна, О. Ю. Доценко, А. В. Кернас, Л. П. Перевязко, Л. К. Ворнікова був розроблений на основі відомої методики Ways Of Coping Questionnaire (WOCQ) С. Фолкмана і Р. Лазаруса, адаптованої Н. В. Родіною. У модифікованій п'ятифакторній версії визначено наступні субшкали: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний песимізм», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба» та «Неприйняття та дисоціація». Назви субшкал відображають категорії прийняття (пасивне, активне) та неприйняття (дисоціація).

Послідовність аналізу здійснювалася наступним чином: спочатку перевіряли та оцінювали оригінальну семифакторну модель за допомогою експлораторного та конфірматорного факторного аналізу, потім на її основі створювали емпіричну семифакторну модель і модифікували її до п'ятифакторної, виключивши й пересортувавши деякі пункти. Ці дії дозволили зробити модель опитувальника більш компактною та підвищити надійність шкал, а також поліпшити індекси відповідності, конструктивну та критеріальну валідність.

Перша версія психометричного інструменту для вивчення копінг-стратегій була розроблена С. Фолкманом та Р. Лазарусом у 1980 році і отримала назву Ways Of Coping Questionnaire (WOCQ). У 2010 та 2014 роках Н. В. Родіна створила 7-факторну версію опитувальника для екстремальних ситуацій і 8-факторну модель для ситуацій самоактуалізації. Наразі шкала WOCQ була перекладена українською мовою та адаптована до п'ятифакторної моделі, яка ґрунтується на структурі конструкту з точки зору базових реакцій (бій, втеча, замороження) і оцінює копінг-поведінку особистості в умовах небезпеки.

«Шкала для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» складається з п'яти субшкал, які будуть розглянуті далі в статті: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний песимізм»,

«Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба» та «Неприйняття та дисоціація».

Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта: «0» балів – у цій ситуації ніколи так не діяв, «1» бал – у деякій мірі діяв так, «2» бали – здебільшого діяв так, «3» бали – поведився загалом так.

Обробка результатів за опитувальником здійснюється шляхом додавання набраних балів. Максимальна кількість балів для шкали дорівнює $3 * \text{кількість пунктів}$. «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» $11 * 3 = 33$ (100%). Діапазон балів від 11 до 22 є нормативним і говорить про наявність в цілому достатньо вираженої ознаки, аналіз ситуації, не заблоковану діяльність. «Прийняття і пасивний песимізм» $8 * 3 = 24$ (100%). Середній нормативний діапазон від 8 до 16 балів. «Прийняття і пасивний оптимізм» $7 * 3 = 21$ (100%). Середній нормативний діапазон від 7 до 14 балів. «Прийняття і активна боротьба» $9 * 3 = 27$ (100%). Середній нормативний діапазон від 9 до 18 балів. «Неприйняття та дисоціація» $7 * 3 = 21$ (100%). Середній нормативний діапазон від 7 до 14 балів.

Аналіз критеріальної валідності здійснюється шляхом порівняння з двома методиками: методом портретних виборів Л. Сонді та 8-факторною моделлю опитувальника для ситуацій самоактуалізації WOCQ у модифікації Н. В. Родіної.

Шкала «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» відображає тенденцію особи адекватно сприймати навколишні події та стресові ситуації, а також неможливість діяти самостійно без зовнішньої підтримки. Це є специфічна копінг-стратегія, пов'язана з вивченою безпорадністю.

Шкала «Прийняття і пасивний песимізм» описує копінг-стратегію, яка передбачає занурення в негативні думки. Людина усвідомлює ситуацію, приймає її та оцінює, проте її діяльність залишається заблокованою в когнітивній сфері, виявляючи лише негативні думки без реальних дій.

Шкала «Прийняття і пасивний оптимізм» є аналогом механізму завмирання у стресовій ситуації, коли особа не здатна діяти і занурюється в

когнітивний простір в надії знайти втіху для заспокоєння. Критичним проявом пасивного оптимізму може бути «токсичний позитивізм» – особливий спосіб копінг-поведінки в небезпечних ситуаціях, що проявляється патологічним оптимізмом, який спотворює й нівелює сприйняття реальної загрози.

Шкала «Прийняття і активна боротьба» демонструє адекватний та зважений аналіз ситуації, при якому діяльність не обмежена.

Шкала «Неприйняття та дисоціація» відображає повне заперечення реальної ситуації, занурення в суб'єктивний світ і сприйняття подій через призму захисного механізму, наче все відбувається не насправді.

Методи математичної статистики: Дескриптивний аналіз, дисперсійний аналіз з використанням непараметричного критерію для визначення достовірності відмінностей - критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена.

Висновок до 2 розділу

У даному розділі представлено організацію проведення емпіричного дослідження. Він містить у собі два підрозділи, перший з яких має за мету опис власне процесу проведення емпіричного дослідження. У даному підрозділі наведено відомості щодо формування вибірки дослідження, якою виступали 40 осіб віком від 20 до 45 років.

Емпіричне дослідження проводилось за допомогою створеної Google Форми у період з 2023 по 2024 рік. Було залучено 11 чоловіків та 29 жінок. Сімейне положення опитаних: 30% були не у стосунках, тоді як 70% були у стосунках. Рівень освіти, 20% опитаних мали середню спеціальну освіту, 80% мали вищу освіту.

Стосовно роду занять, більшість опитаних (42,5%) були самозайнятими. З решти, 37,5% були найманими працівниками, 10% студентами, 10% були тимчасово безробітними. За місцем знаходження переважна більшість 77,5% перебувають в Україні і 22,5% за кордоном.

У другому підрозділі наводяться методи емпіричного дослідження, які було використано за часу його проведення, а саме батарею психодіагностичних методик, що складається із таких методик, як: анкетування, «Методика визначення самооцінки» Н. О. Березіна, О. В. Вінда, «Опитувальник стресових реакцій» Я. В. Цехмістер, І. В. Данилюк, Н. В. Родіна, Б. В. Бірон, Н. С. Семенюк та «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Н. В. Родіна, О. Ю. Доценко, А. В. Кернас, Л. П. Перевязко, Л. К. Ворнікова.

Обрані методики дають нам можливість дослідити самооцінку особистості, виявити стресові реакції та копінг-поведінку особистості у ситуаціях небезпеки.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Статистична обробка тестових методик

Відповідно до проведеного огляду літературних джерел та останніх наукових праць присвячених самооцінці та копінг-поведінці особистості були обрані тестові методики різної спрямованості. В результаті емпіричне дослідження на виборці 40 осіб були проведені такі дослідження:

- «Методика визначення самооцінки» Н. О Березіна, О. В. Вінда;
- «Опитувальник стресових реакцій» Цехмістер Я. В., Данилюк І. В., Родіна Н. В., Бірон Б. В., Семенюк Н. С;
- «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» Родіна Н. В., Доценко О. Ю., Кернас А. В., Перевязко Л. П., Ворнікова Л. К.

Обробка результатів «Методика визначення самооцінки» проводилась відповідно до інструкції за допомогою MS Excel.

Першим етапом було визначення рівня самооцінки респондентів, для цього учасникам пропонується розглянути список з 20 тверджень, кожне з яких описує певні якості та риси характеру. Мета цього завдання – виявити, які з цих характеристик є найбільш притаманні. Респонденти повинні уважно прочитати кожне твердження та оцінити, наскільки важливою для них є відповідна якість або риса характеру. Після оцінки учасники повинні присвоїти кожному твердженню рангове місце від 1 до 20. Важливо, щоб респонденти не повторювали ранги. Кожній якості необхідно надати унікальне місце в рейтингу. Це підкреслює індивідуальний підхід до оцінки рис характеру.

На другому етапі учасникам пропонується виконати ще одне важливе завдання, яке полягає в оцінці тих самих характеристик, що й на першому етапі, але з новою метою – проранжувати їх відповідно до їхнього уявлення про життєвий ідеал. Цей етап спонукає респондентів замислитися над тим,

якими якостями вони прагнуть володіти та які риси вважають необхідними для реалізації своїх ідеалів.

Для обробки результатів нам потрібно порахувати різницю між місцями з першої колонки та колонок «Ідеал», не звертаючи увагу на знак мінус чи плюс у результатах підрахунку. Наступним етапом обробки результатів, кожне отримане число потрібно піднести у квадрат. Усі числа квадрату додати між собою.

Розрахунок рівня самооцінки відбувається завдяки формулі $CO=1-(6*\text{сума}^2)/(20^3-20)$

На рис 3.1 за результатами дослідження «Методика визначення самооцінки» Н. О Березіна, О. В. Вінда, ми можемо побачити такий відсотковий розподіл рівнів самооцінки у респондентів.

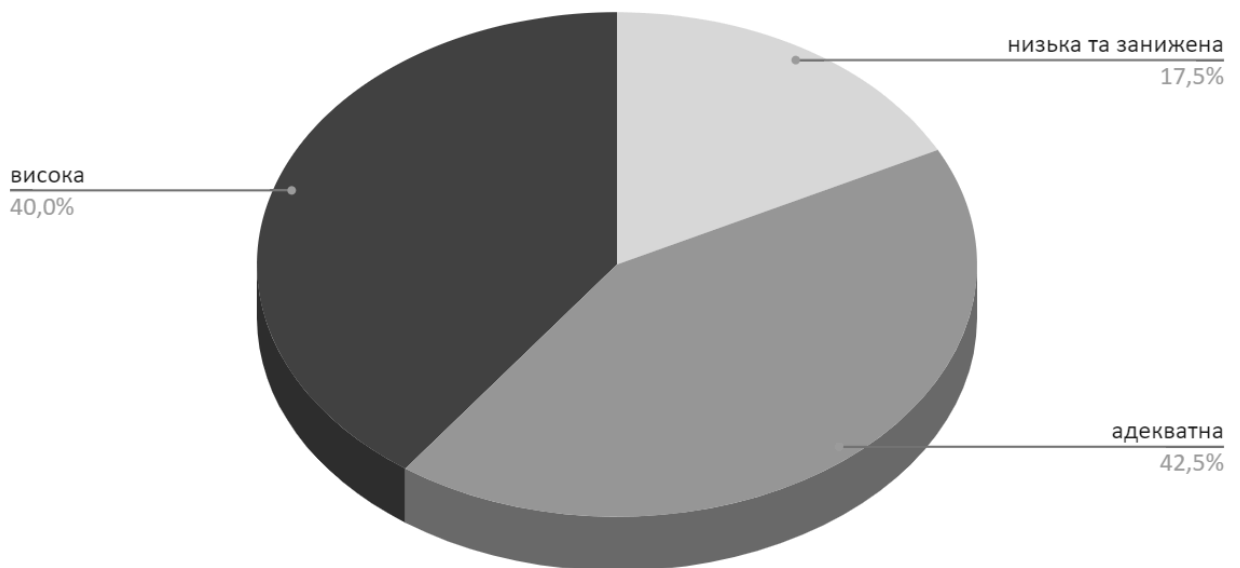


Рис.3.1 Відсотковий розподіл респондентів рівнів самооцінки

Респонденти поділяються на три основні групи залежно від рівня самооцінки:

Низька та занижена самооцінка: 17,5% респондентів мають низьку самооцінку, що свідчить про певні труднощі в самосприйнятті та можливих психологічних бар'єрах. Характеризується зниженою оцінкою власної цінності, здібностей та потенціалу. Вона є наслідком тривалих негативних переживань, таких як невдачі, критика з боку оточення або внутрішні конфлікти. Занижена самооцінка проявляється через постійну самокритику, недовіру до власних сил та постійне порівняння себе з іншими, що часто призводить до відчуття безнадійності.

Адекватна самооцінка: Найбільша група, 42,5%, демонструє адекватну самооцінку, що є позитивним сигналом, оскільки вказує на здорове розуміння власних можливостей і обмежень. Вона характеризується здатністю людини об'єктивно усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, що сприяє більш збалансованому самосприйняттю. Адекватна самооцінка є основою для ефективного функціонування в соціальному середовищі та підтримки психологічного благополуччя.

Однією з ключових характеристик адекватної самооцінки є здатність до саморефлексії. Особи з адекватною самооцінкою здатні критично оцінювати свої досягнення, аналізувати свої помилки та навчатися на них, що веде до особистісного зростання. Вони не лише вміють усвідомлювати свої успіхи, а й приймати невдачі як невід'ємну частину процесу навчання та розвитку.

Висока самооцінка: 40% респондентів мають високу самооцінку. Це свідчить про їхню впевненість у собі. Однією з основних характеристик високої самооцінки є впевненість у своїх силах і можливостях. Люди з високою самооцінкою вірять у свою здатність справлятися з різноманітними життєвими викликами, що позитивно впливає на їхню мотивацію до досягнення цілей. Вони схильні ставити амбіційні цілі, не боятися ризикувати і сприймати невдачі як можливості для навчання, а не як загрозу власній цінності.

Особистості з високою самооцінкою відчують впевненість у своїй здатності взаємодіяти з людьми, встановлювати здорові стосунки та

конструктивно вирішувати конфлікти. Крім того, вони більш відкриті до критики та нових ідей, що сприяє їхньому особистісному розвитку.

Обробка результатів «*Опитувальник стресових реакцій*» проводилась відповідно до інструкції за допомогою MS Excel.

Дана методика спрямована на виявлення стресових реакцій особистості за останній рік та складається з 26 тверджень. Респонденти давали відповідь за п'ятибальною шкалою Лікерта: (1 - Цілком не згоден, 2 - У деякій мірі не згоден, 3 - Нейтральна відповідь, 4 - У деякій мірі згоден, 5 - Цілком згоден).

При обробці результатів дані питання розбиті на чотири категорії, відповідно для кожної групи ключем методики віднесені свої питання.

Останнім етапом є переведення сирих балів показника у відповідності до визначених стандартизованих рівнів показника згідно розрахованих оцінок та тестових норм.

У таблиці 3.1 ми бачимо значення оцінок для сирих балів показників опитувальника стресових реакцій.

Таблиця. 3.1

Значення оцінок для сирих балів показників опитувальника стресових ситуацій

Рівень показника	Сирі бали за шкалами опитувальника стресових реакцій			
	F	G	H	I
Низький	<1,605	<1,750	<1,140	<2,000
Нижче середнього	<1,930	<2,000	<1,430	<3,000
Вище середнього	<2,290	<2,500	<1,860	<4,000
Високий	≥2,290	≥2,500	≥1,860	≥4,000

Таким чином, ми можемо відстежити чотири категорії стресових реакцій:

- Категорія фізіологічних реакцій (F)
- Категорія емоційних реакцій (G)
- Категорія поведінкових реакцій (H)
- Категорія когнітивного оцінювання стресу (I)

На рис 3.2 ми бачимо результати дослідження фізіологічних реакцій респондентів, які демонструють різні рівні стресу. 27,5% учасників мають рівень низький та нижче середнього, 30% – вище середнього, а 42,5% виявляють високий рівень фізіологічних реакцій. Ці дані можуть відображати вплив тривалої стресової ситуації на психоемоційний стан опитаних.

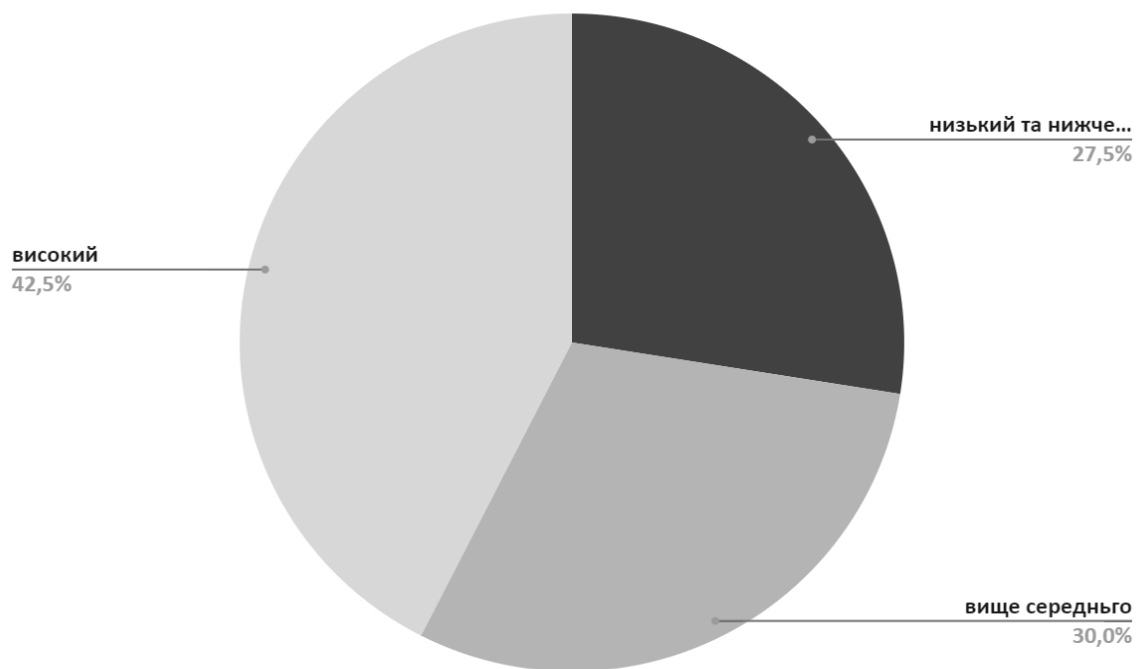


Рис.3.2 Відсотковий розподіл респондентів за фізіологічними реакціями

Низький та знижений рівень фізіологічних реакцій мають 27,5% , це може свідчити про те, що ця частина респондентів здатна ефективно справлятися зі стресом, наявність адаптаційних стратегій, які дозволяють їм зберігати контроль над своїми фізіологічними реакціями навіть у складних умовах. Цей рівень може також відображати відносну стабільність

психоемоційного стану, що може бути наслідком кращих механізмів управління стресом

Рівень вище середнього демонструють 30% респондентів в цій категорії. Вони відчують певний ступінь стресу, який впливає на їхню загальну здатність справлятися з емоційними та фізіологічними викликами. Це свідчить про те, що учасники стикаються з помірним емоційним навантаженням, яке може проявлятися в труднощах з управлінням своїми реакціями на стресові фактори. Тим не менш, ці особи, ймовірно, все ще мають певні механізми адаптації, які дозволяють їм справлятися із складними ситуаціями, хоча й з деякими зусиллями.

Високим рівнем фізіологічних реакцій володіють 42,5%, що вказує на те, що значна частина респондентів перебуває під сильним стресом, що може бути наслідком тривалого емоційного навантаження, пов'язаного з умовами війни чи особистісними переживаннями. Це свідчить про труднощі в управлінні емоціями, що може проявлятися в імпульсивних або нестабільних поведінкових реакціях. Високий рівень стресу може також свідчити про негативний вплив на загальне психоемоційне благополуччя.

Аналіз фізіологічних реакцій респондентів вказує на різноманітність у відповідях на стрес, пов'язаний із тривалою війною і особистісними переживаннями. Значна частина опитаних демонструє високий рівень фізіологічного стресу, що свідчить про вплив емоційного навантаження на їхнє психоемоційне благополуччя. У той же час, наявність респондентів з низьким та вище середнього рівнями фізіологічних реакцій вказує на різні адаптаційні механізми, завдяки яким переживання стресу не виявляє сильного впливу.

Результати дослідження емоційних реакцій: 17,5% мають низький та нижче середнього рівень емоційних реакцій, 27,5% демонструють рівень вище середнього, а 55% виявляють високий рівень. Ці дані ми можемо побачити на рис 3.3.

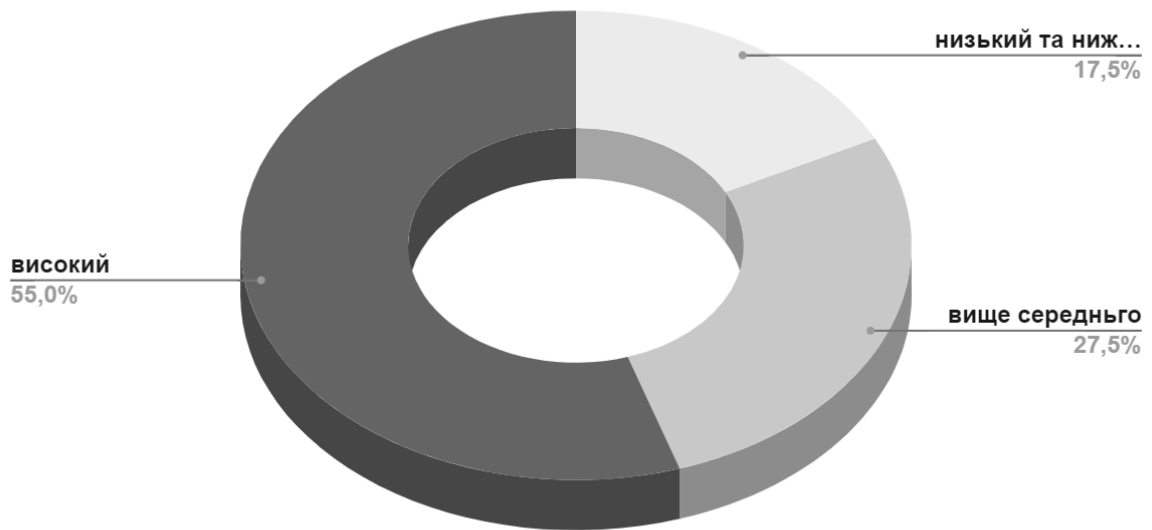


Рис.3.3 Відсотковий розподіл респондентів за емоційними реакціями

За діаграмою 3.3 ми можемо побачити, що більше половини опитаних мають високий рівень емоційних реакцій.

У контексті війни в Україні, де 77% опитаних проживають живуть під впливом постійного стресу та невизначеності, а 23% перебувають за кордоном і можуть мати свої умови та рівень впливу стресу.

Високий рівень емоційних реакцій 55% серед респондентів свідчить про значну емоційну вразливість. Це може бути наслідком тривалої напруги, пов'язаної з війною чи через вимушену еміграцію.

Свідчить про те, що, попри тривалий вплив війни, багато людей все ще перебувають у стані емоційної напруги. Хоча з початку конфлікту минуло майже три роки, і багато хто адаптувався до нових умов, стресові ситуації залишаються частими. Це вказує на те, що емоційні реакції можуть бути не лише результатом безпосередніх загроз, а й наслідком тривалої невизначеності, переживань та відчуття вразливості, які супроводжують війну.

Рівень вище середнього мають 27,5% респондентів, що вказує на те, що ці респонденти перебувають у стані емоційної напруги, хоч і здатні справлятися з деякими стресовими ситуаціями. Вони можуть відчувати певний

дискомфорт та тривогу, але ще не досягли критичного рівня. Це може бути наслідком тривалого впливу війни, що створює атмосферу невизначеності та страху и особистісних переживань. Незважаючи на адаптацію до нових умов, цей рівень свідчить про наявність стресових факторів у їхньому повсякденному житті.

Низький та нижче середнього рівень емоційних реакцій 17,5% свідчить про те, що ця частина респондентів має здатність справлятися з емоційним навантаженням у складних умовах. Попри війну, вони можуть адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати стабільність у своїх почуттях. Це вказує на наявність ефективних стратегій управління емоціями, що допомагають їм підтримувати психоемоційний баланс, незважаючи на тривалі труднощі.

Аналіз даних про емоційні реакції свідчить про явну домінантність високого рівня емоційної напруги серед респондентів, що може вказувати на значний вплив тривалих стресових факторів, таких як війна. Більшість учасників виявляють підвищену емоційну чутливість, що може свідчити про труднощі в адаптації до змінюваних умов. У той же час наявність респондентів з низьким та нижче середнього рівнем емоційних реакцій може свідчити про певну групу людей, здатних ефективно управляти своїми емоціями.

Результати дослідження поведінкових реакцій респондентів вказують на різноманітні рівні стресу серед респондентів. Згідно з отриманими даними, 12,5% опитаних мають низький та нижче середнього рівень поведінкових реакцій, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. 30% респондентів демонструють рівень поведінкових реакцій вище середнього, що може вказувати на певні труднощі в управлінні стресом. Найбільша група - 57,5% опитаних—виявляють високий рівень поведінкових реакцій. Це свідчить про значний вплив стресу на їхнє життя та поведінку. Ці дані свідчать про те, як війна також вплинула на поведінку людей і їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями в повсякденному житті.

На рис 3.4 за результатами дослідження ми можемо розглянути такий відсоток поведінкових реакцій:

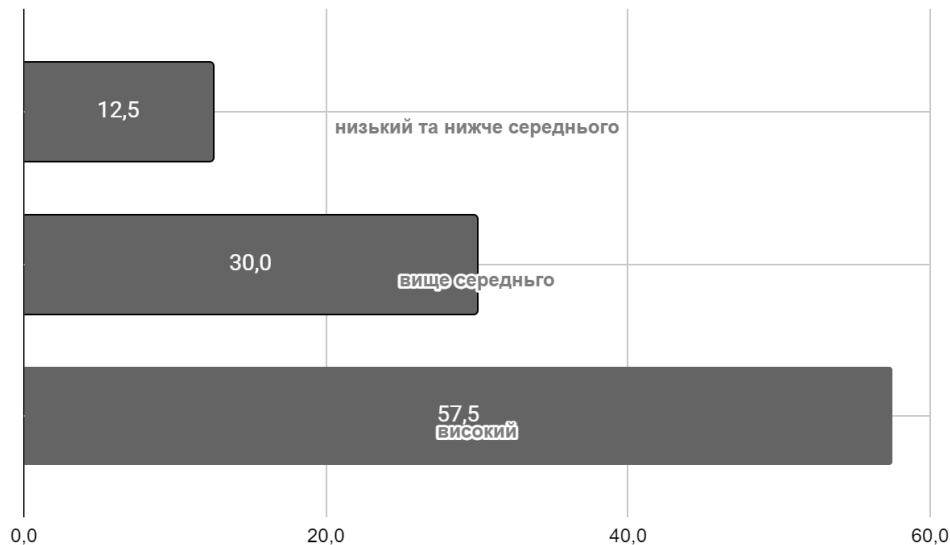


Рис.3.4 Відсотковий розподіл респондентів за поведінковими реакціями

Переважає меншість респондентів 12,5% демонструє здатність ефективно контролювати свою поведінку навіть у стресових умовах. Вони, ймовірно, відзначаються стабільністю в поведінці і можуть залишатися спокійними під час викликів, що виникають у повсякденному житті. Це вказує на певну психологічну стійкість у відповідь на стресові фактори, з якими вони стикаються.

Рівень поведінкових реакцій вище середнього мають 30%, що свідчить, респонденти в цій категорії відчувають певний тиск, який може впливати на їхню поведінку в стресових ситуаціях. Хоча вони можуть зберігати контроль над своїми діями, в умовах емоційної напруги їхні реакції можуть бути непередбачуваними або варіативними. Це вказує на те, що, незважаючи на можливість адаптації, вони все ще перебувають під впливом зовнішніх факторів, які можуть ускладнювати їхнє реагування на виклики повсякденного життя.

Переважає більшість має високий рівень поведінкових реакцій 57,5%, що вказує на те, що більшість респондентів перебуває під впливом значного

емоційного навантаження. Це може проявлятися в труднощах контролю над своїми діями, особливо в стресових ситуаціях, що може призводити до імпульсивних рішень або агресивної поведінки. Довготривала війна, яка впливає на їхнє повсякденне життя, може посилювати відчуття невизначеності та тривоги, що, в свою чергу, ускладнює їхню здатність адекватно реагувати на виклики.

Аналіз поведінкових реакцій респондентів вказує на суттєву різницю в способах адаптації до стресових умов, викликаних тривалою війною. Більшість учасників демонструють високий рівень поведінкових реакцій, що може свідчити про їхню чутливість до стресу та можливі труднощі в управлінні емоціями. Ці реакції можуть бути зумовлені постійним психологічним навантаженням, нестабільністю та невизначеністю, які характерні для воєнних конфліктів і впливають на щоденне життя та добробут людей.

Водночас, наявність групи з низьким та нижче середнього рівнем поведінкових реакцій свідчить про їхню стійкість і здатність справлятися зі стресом. Це вказує на ефективні стратегії адаптації, які вони розвинули під час кризи, такі як підтримка соціальних зв'язків, позитивне мислення або використання технік релаксації.

Таким чином, результати вказують на необхідність врахування різноманітності в адаптаційних механізмах, що впливають на психоемоційний стан людей. Розуміння цих механізмів сприяє розробці більш цілеспрямованих програм підтримки, які враховують індивідуальні особливості та потреби населення в умовах тривалого стресу.

Дослідження категорії когнітивного оцінювання стресу, респонденти на фоні тривалої війни в Україні, показали такі результати, що 65% учасників мають низький та нижче середнього рівень когнітивних реакцій, тоді як 35% демонструють рівень вище середнього. Ці дані вказують на те, як стресові фактори впливають на здатність людей до критичного мислення та прийняття

рішень, що може відображати їхню адаптацію до умов, що змінюються, та вплив тривалої невизначеності на когнітивну функцію.

На рис 3.5 представлено дослідження категорії когнітивного оцінювання стресу:

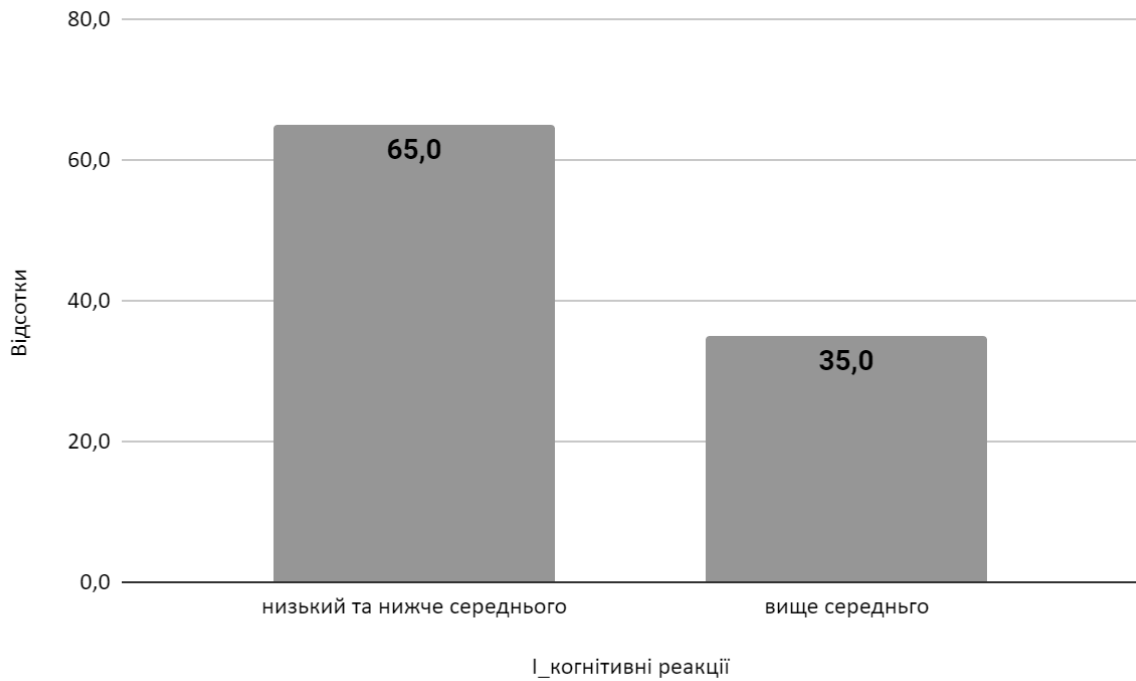


Рис.3.5 Відсотковий розподіл респондентів за когнітивними реакціями

Переважна більшість 65% респондентів здатна ефективно справлятися з когнітивними навантаженнями. Це означає, що вони мають добре розвинені навички аналізу, планування та вирішення проблем у складних умовах. Їхній спокій та здатність приймати зважені рішення під час стресу можуть бути наслідком адаптації до тривалої війни, що дозволяє їм зберігати ясність мислення та стабільність у повсякденному житті.

Тоді як 35% респонденти в цій категорії стикаються з певними труднощами в обробці інформації та прийнятті рішень. Хоча вони все ще здатні справлятися з когнітивними навантаженнями, їхня здатність аналізувати ситуації може бути ускладнена стресом, пов'язаним з умовами війни. Цей рівень відображає потенційні коливання у їхній здатності до критичного мислення та концентрації, що може бути наслідком тривалої невизначеності та емоційного навантаження.

Результати вказують на те, що значна частина респондентів продемонструвала здатність адаптуватися до умов тривалої війни, що свідчить про їхню стійкість і успішну інтеграцію в нові обставини. Водночас наявність групи, яка стикається з труднощами в когнітивній обробці інформації, вказує на те, що адаптація відбувається не однаково для всіх. Це підкреслює важливість розуміння різних механізмів адаптації в умовах стресу.

Обробка результатів «Шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» проводилась відповідно до інструкції за допомогою MS Excel.

Дана методика складається з 42 питань і направлена на виявлення провідних копінг-поведінок. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта: «0» балів – у цій ситуації ніколи так не діяв, «1» бал – у деякій мірі діяв так, «2» бали – здебільшого діяв так, «3» бали – поводився загалом так. При обробці результатів дані питання були розбиті на п'ять субшкал: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний песимізм», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба» та «Неприйняття та дисоціація», відповідно для кожної групи ключем методики віднесені свої питання.

Обробка результатів за опитувальником здійснюється шляхом додавання набраних балів. Максимальна кількість балів для шкали дорівнює $3 * \text{кількість пунктів}$. «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» $11 * 3 = 33$ (100%). Діапазон балів від 11 до 22 є нормативним і говорить про наявність вцілому достатньо вираженої ознаки, аналіз ситуації, не заблоковану діяльність. «Прийняття і пасивний песимізм» $8 * 3 = 24$ (100%). Середній нормативний діапазон від 8 до 16 балів. «Прийняття і пасивний оптимізм» $7 * 3 = 21$ (100%). Середній нормативний діапазон від 7 до 14 балів. «Прийняття і активна боротьба» $9 * 3 = 27$ (100%). Середній нормативний діапазон від 9 до 18 балів. «Неприйняття та дисоціація» $7 * 3 = 21$ (100%). Середній нормативний діапазон від 7 до 14 балів.

На рис 3.6 розглянемо результати за першою шкалою «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу»:

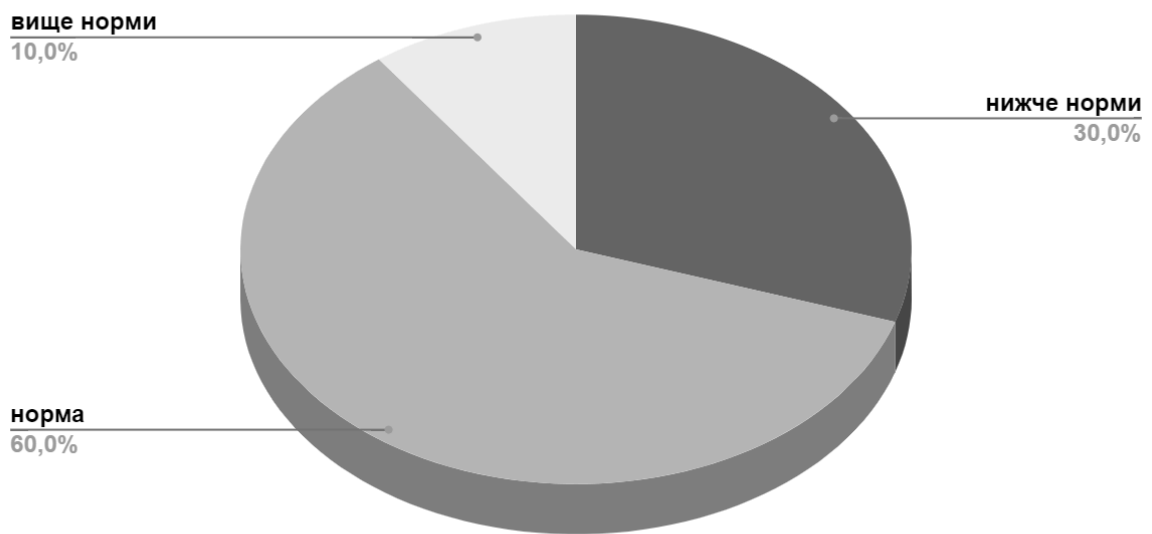


Рис.3.6 Відсотковий розподіл респондентів за шкалою «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу».

Представлені дані відображають розподіл рівнів копінг-стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок» серед досліджуваної вибірки. Зокрема, 30% респондентів мають показники нижче норми, 60% відповідають нормативним значенням, і 10% демонструють показники вище норми.

Більшість респондентів дослідження 60% демонструють показники копінг-стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок», що відповідають нормативним значенням. Це свідчить про те, що дані індивіди мають адаптивний рівень використання цієї стратегії в процесі подолання стресових ситуацій.

Перебування в межах норми за цією копінг-стратегією вказує на здатність індивідів адекватно сприймати та приймати обставини, що виникають, без надмірного емоційного напруження або уникнення. Вони схильні оцінювати ситуації об'єктивно, визнаючи наявність проблеми, але не дозволяють їй повністю поглинути їхню увагу чи ресурси.

Такі особи, мають розвинені навички емоційної регуляції, що дозволяє їм підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних умовах. Вони

використовують пасивний розрахунок як спосіб розуміння ситуації, очікуючи на природний хід подій або можливості для подальших дій, не вдаючись до імпульсивних або непродуманих рішень.

З нормальними показниками за цією стратегією мають більш гнучкий когнітивний стиль. Вони здатні адаптувати свої думки та поведінку відповідно до вимог ситуації, що сприяє ефективному вирішенню проблем та зниженню рівня стресу.

Крім того, такі індивіди мають підвищений рівень психологічної стійкості та здатність до рефлексії. Вони не уникають складних ситуацій, але й не застрягають у них, що дозволяє їм продовжувати особистісний розвиток та підтримувати соціальні взаємозв'язки.

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок» вище норми становить 10% вибірки. Підвищені значення за цією стратегією свідчать про те, що ці індивіди надмірно покладаються на прийняття ситуацій та пасивне очікування змін без активного втручання.

Надмірне використання стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок» вказує на схильність до фаталістичного сприйняття подій та зниження особистої відповідальності за результати. Такі особи вважають, що їхні дії не впливають на розвиток ситуації, і тому утримуються від активних спроб змінити обставини або вирішити проблеми.

Подібний підхід призводить до розвитку почуття безпорадності та зниження мотивації до дії. Надмірне прийняття без критичної оцінки та без пошуку можливостей для впливу на ситуацію сприяє накопиченню негативних емоцій та підвищенню рівня стресу.

Крім того, індивіди з високими показниками за цією стратегією демонструє пасивність у міжособистісних стосунках, що ускладнює комунікацію та вирішення конфліктів. Вони уникають прийняття рішень або відповідальності, перекладаючи її на інших або на зовнішні обставини.

У контексті адаптивності копінг-стратегій, надмірне використання «Прийняття і пасивного розрахунку» є неефективним, оскільки не сприяє активному подоланню стресових ситуацій або розвитку навичок вирішення проблем. Це негативно впливає на психологічне благополуччя та загальний рівень задоволеності життям.

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок» нижче норми становить 30% вибірки. Знижені значення за цією стратегією свідчать про те, що ці індивіди менш схильні використовувати прийняття та пасивне очікування як способи подолання стресових ситуацій.

Недостатнє застосування стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок» вказує на труднощі у сприйнятті та прийнятті обставин, які не піддаються контролю. Такі особи відчувають підвищений рівень напруження через неможливість впливати на певні аспекти ситуації, що призводить до фрустрації та емоційного виснаження.

Низькі показники за цією стратегією пов'язані з надмірною орієнтацією на контроль та активне втручання, навіть у тих випадках, де це недоцільно або неможливо. Це спричиняє постійне відчуття незадоволеності та неефективності зусиль, оскільки не всі ситуації змінені шляхом активних дій.

Крім того, індивіди з низькими показниками за цією стратегією демонструють недостатню гнучкість у мисленні та поведінці, що ускладнює адаптацію до нових або несподіваних обставин. Вони уникають прийняття реальності такою, якою вона є, та постійно намагаються змінити незмінне, що підвищує рівень стресу та тривожності.

У контексті психологічного благополуччя, недостатнє використання копінг-стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок» негативно впливає на здатність індивідів ефективно справлятися зі стресом. Вони відчувають більшу емоційну напругу та бути схильними до вигорання через постійну боротьбу з обставинами, які не піддаються їхньому контролю.

На рис 3.7 представлено копінг-стратегії «Прийняття і пасивний песимізм» було отримано наступні результати: 67,5% респондентів мають показники нижче норми, а 32,5% відповідають нормативним значенням. Показників вище норми не зафіксовано серед жодного учасника.

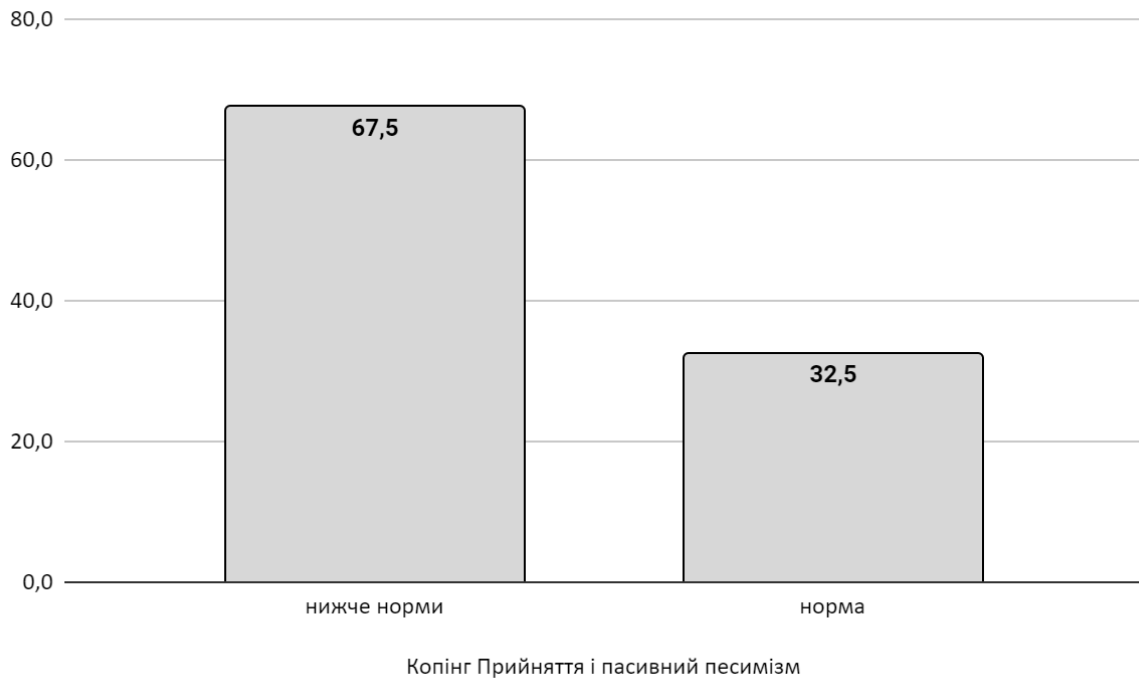


Рис.3.7 Відсотковий розподіл респондентів за шкалою «Прийняття і пасивний песимізм».

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Прийняття і пасивний песимізм» нижче норми складає 67,5% вибірки. Знижені значення за цією стратегією свідчать про те, що ці індивіди рідко використовують пасивний песимізм як механізм подолання стресових ситуацій.

Низькі показники за стратегією «Прийняття і пасивний песимізм» вказують на схильність респондентів до більш активних та конструктивних копінг-стратегій. Вони, намагаються впливати на ситуацію, шукають рішення проблем та не приймають обставини з фаталістичним або песимістичним настроєм. Такі особи мають підвищений рівень мотивації до змін та більш оптимістичний погляд на можливість впливу на навколишні події.

Недостатнє використання пасивного песимізму свідчить про ефективні адаптивні механізми подолання труднощів. Індивіди з низькими показниками

за цією стратегією використовує активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки або позитивне переосмислення ситуації як основні способи реагування на стрес. Це сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню загального психологічного благополуччя.

Варто зазначити, що повна відсутність елементів прийняття ситуацій іноді призводить до підвищеного рівня стресу в обставинах, які не піддаються контролю. У таких випадках певний рівень прийняття адаптивним, допомагаючи знизити емоційне напруження та уникнути фрустрації.

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Прийняття і пасивний песимізм» в межах норми становить 32,5% вибірки. Знаходження в межах нормативних значень свідчить про середній рівень використання цієї копінг-стратегії при реагуванні на стресові ситуації.

Перебування в межах норми за стратегією «Прийняття і пасивний песимізм» означає, що ці індивіди застосовують даний підхід помірковано та збалансовано. Вони приймають ситуації, які не піддаються їхньому контролю, з певним рівнем песимізму, що допомагає знизити очікування та уникнути розчарувань. Це дозволяє їм зберігати емоційну стабільність в умовах невизначеності або при зіткненні з труднощами, які важко подолати активними діями.

У контексті психологічного благополуччя, перебування в межах норми за цією стратегією є ознакою здорового балансу між сприйняттям реальності та активністю в подоланні труднощів. Індивіди не піддаються надмірному песимізму, що призводить до пасивності або безнадійності, але й не заперечують наявність проблем, які неможливо змінити.

Відсутність респондентів з показниками вище норми свідчить про те, що серед досліджуваної групи немає індивідів, які надмірно використовують пасивний песимізм як основну копінг-стратегію. Це є позитивним фактором, оскільки надмірне прийняття з песимістичним забарвленням призводить до зниження мотивації та пасивності у вирішенні проблем.

Загальний аналіз результатів вказує на те, що більшість учасників дослідження не схильні до пасивно-песимістичного сприйняття стресових ситуацій. Це свідчить про переважання інших, більш активних та адаптивних копінг-стратегій у цій групі. Вони демонструвати більшу гнучкість у реагуванні на стрес та використовувати різноманітні підходи для подолання труднощів.

На рис 3.8 представлено дослідження копінг-стратегії «Прийняття і пасивний оптимізм» було отримано такі результати: 10% респондентів мають показники нижче норми, 62,5% знаходяться в межах норми, а 27,5% демонструють показники вище норми:

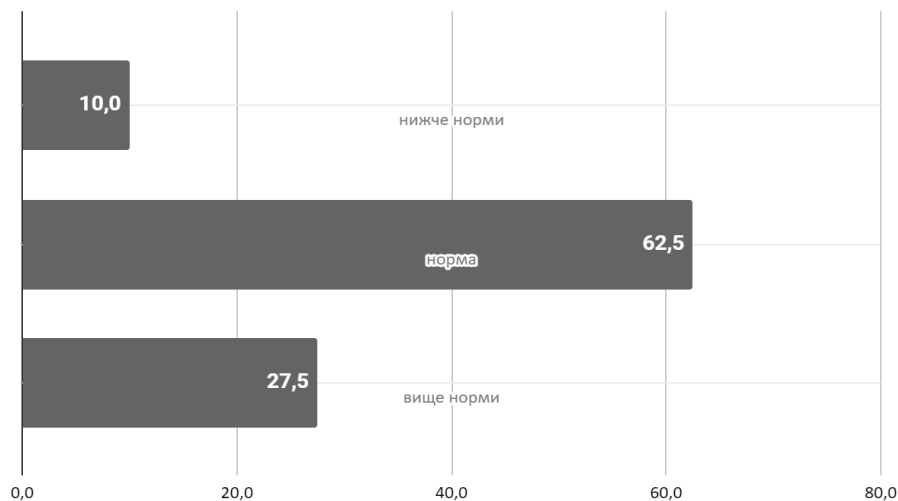


Рис.3.8 Відсотковий розподіл респондентів за шкалою «Прийняття і пасивний оптимізм»

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Прийняття і пасивний оптимізм» в межах норми складає 62,5% вибірки. Знаходження в межах нормативних значень свідчить про оптимальний рівень використання цієї копінг-стратегії при подоланні стресових ситуацій.

Перебування в межах норми за стратегією «Прийняття і пасивний оптимізм» вказує на те, що ці індивіди застосовують даний підхід збалансовано та адаптивно. Вони здатні приймати обставини, які не піддаються їхньому контролю, з позитивним настроєм та сподіваннями на сприятливий розвиток подій. Такий підхід дозволяє їм зберігати емоційну

стабільність та психологічне благополуччя навіть у складних або невизначених ситуаціях.

З нормальними показниками за цією стратегією демонструють гнучкість мислення та ефективні навички емоційної регуляції. Вони адаптують свої очікування та поведінку відповідно до реальних обставин, не вдаючись до крайнощів песимізму чи надмірного оптимізму. Це забезпечує баланс між прийняттям ситуації та збереженням позитивного ставлення, що є важливим для підтримки мотивації та здатності діяти в умовах стресу.

Такий підхід до копіngu асоціюється з вищим рівнем психологічної стійкості та задоволеності життям. Індивіди, які використовують прийняття та пасивний оптимізм на адаптивному рівні, менш схильні до розвитку тривожних або депресивних станів. Вони краще справляються з невизначеністю та ефективніше відновлюватися після стресових подій.

Особи мають розвинені навички соціальної взаємодії та підтримки, оскільки позитивне ставлення сприяє встановленню та підтриманню взаємин з іншими людьми. Вони служать джерелом оптимізму та натхнення для свого оточення, що додатково зміцнює їхні соціальні зв'язки та підтримку.

Група респондентів з показниками копіng-стратегії «Прийняття і пасивний оптимізм» вище норми становить 27,5% вибірки. Підвищені значення за цією стратегією свідчать про те, що ці індивіди надмірно покладаються на прийняття ситуацій та пасивний оптимізм як основні механізми подолання стресових ситуацій.

Високі показники за стратегією «Прийняття і пасивний оптимізм» вказують на схильність до надмірного оптимізму та пасивного очікування позитивних змін без активного втручання. Такі особи мають тенденцію недооцінювати можливі ризики або труднощі, покладаючись на те, що ситуація вирішиться сама собою або що обставини змінюються на краще без їхньої участі.

Надмірний оптимізм призводить до ігнорування важливих сигналів або попереджень про потенційні проблеми. Це спричиняє недостатню

підготовленість до можливих негативних наслідків та зниження ефективності у прийнятті рішень. Індивіди з високими показниками за цією стратегією уникає активних дій для вирішення проблем, що в довгостроковій перспективі призводить до накопичення невирішених питань та підвищення рівня стресу.

Надмірне використання пасивного оптимізму пов'язане з так званим, оптимістичним упередженням, коли людина переоцінює ймовірність позитивних подій та недооцінює ймовірність негативних. Це призводить до не реалістичних очікувань та розчарувань, коли реальність не відповідає сподіванням.

З іншого боку, позитивне мислення та оптимізм є важливими компонентами психологічного благополуччя і сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню життєвої задоволеності. Проте для оптимальної адаптації важливо підтримувати баланс між оптимізмом та реалістичним оцінюванням ситуації.

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Прийняття і пасивний оптимізм» нижче норми складає 10% вибірки. Знижені значення за цією стратегією вказують на те, що ці індивіди рідко використовують прийняття ситуацій та пасивний оптимізм як способи подолання стресових ситуацій.

Низькі показники за цією стратегією свідчать про труднощі в адаптації до обставин, які не піддаються контролю. Такі особи є менш схильними до позитивного переосмислення ситуацій та очікування сприятливих змін без активного втручання. Вони, ймовірно, надають перевагу іншим копінг-стратегіям, таким як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки або навіть уникнення.

Недостатнє використання прийняття і пасивного оптимізму призводить до підвищеного рівня тривожності та стресу, оскільки індивіди відчувають фрустрацію через неможливість контролювати всі аспекти ситуації. Вони схильні до перфекціонізму або надмірного контролю, що ускладнює адаптацію до непередбачуваних обставин.

Схильність пов'язана з меншою гнучкістю мислення та обмеженими навичками емоційної регуляції. Індивіди з низькими показниками за цією стратегією частіше зосереджуватися на негативних аспектах ситуації, що підвищує ризик розвитку стресових розладів або депресивних станів.

Проте варто зазначити, що невикористання пасивного оптимізму не обов'язково є негативним фактором. Такі особи ефективно застосовувати інші адаптивні копінг-стратегії, що допомагають їм справлятися зі стресом. Наприклад, активне вирішення проблем або конструктивне переосмислення є більш притаманними для них та сприяти ефективному подоланню труднощів.

На рис 3.9 представлено відсотковий розподіл копінг-стратегії «Прийняття і активна боротьба» отримано такі результати: 10% респондентів мають показники нижче норми, 70% знаходяться в межах норми, а 20% демонструють показники вище норми.

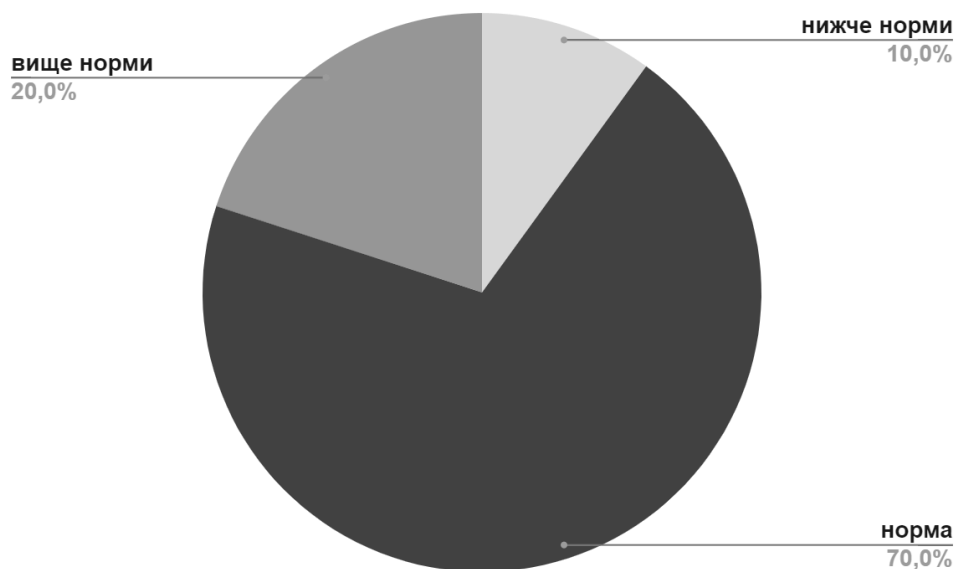


Рис.3.9 Відсотковий розподіл респондентів за шкалою «Прийняття і активна боротьба»

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Прийняття і активна боротьба» в межах норми становить 70% вибірки. Перебування в межах нормативних значень свідчить про оптимальний рівень використання цієї копінг-стратегії при подоланні стресових ситуацій.

З нормальними показниками за стратегією «Прийняття і активна боротьба» здатні ефективно поєднувати прийняття обставин, які не піддаються їхньому контролю, з активним втручанням у ті аспекти ситуації, на які вони впливають. Вони демонструють гнучкість мислення та поведінки, що дозволяє їм адаптуватися до змінних обставин і знаходити конструктивні рішення в умовах стресу.

Вони мають розвинені навички проблема орієнтованого копінгу, що включає аналіз ситуації, визначення можливих шляхів вирішення проблеми та реалізацію відповідних дій. Водночас вони здатні приймати реальність такою, якою вона є, не витрачаючи ресурси на боротьбу з обставинами, які вони не можуть змінити. Це сприяє ефективному використанню енергії та запобігає емоційному виснаженню.

Такий баланс між прийняттям і активною боротьбою асоціюється з високим рівнем психологічної стійкості, задоволеністю життям та зниженням рівня стресу. Індивіди з нормальними показниками за цією стратегією мають розвинені навички саморегуляції та емоційного інтелекту, що допомагає їм ефективно керувати своїми емоціями та поведінкою в складних ситуаціях.

Крім того, вони активно шукають соціальну підтримку та використовувати її для вирішення проблем, що підвищує їхню здатність справлятися зі стресом. Їхня готовність до дій у поєднанні з реалістичним сприйняттям ситуації сприяє ефективному вирішенню проблем та запобіганню негативним наслідкам стресу для психологічного здоров'я.

У контексті професійної діяльності та повсякденного життя, такі індивіди демонструють високу продуктивність та адаптивність, оскільки вони здатні ефективно реагувати на виклики та зміни. Їхній підхід до подолання стресу сприяє підтриманню внутрішньої рівноваги та позитивного настрою, що позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя.

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Прийняття і активна боротьба» вище норми становить 20% вибірки. Підвищені значення за цією стратегією вказують на те, що ці індивіди мають виражену схильність до

активного втручання в стресові ситуації та інтенсивного прагнення змінити обставини на свою користь.

Високі показники за стратегією «Прийняття і активна боротьба» свідчать про підвищену мотивацію до досягнення цілей та сильну потребу в контролі над ситуацією. Такі особи активно шукають способи вплинути на події, не обмежуючись пасивним спостереженням або прийняттям обставин. Вони демонструють високий рівень ініціативності, наполегливості та рішучості у подоланні труднощів, що часто призводить до успішних результатів.

Надмірне використання цієї копінг-стратегії має і негативні аспекти. Постійна активна боротьба без належного врахування об'єктивних обмежень призводить до емоційного виснаження та підвищеного рівня стресу. Індивіди з такими показниками недооцінюють власні ресурси та можливості, що призводить до перенапруження та ризику професійного вигорання.

Крім того, вони мають труднощі з прийняттям ситуацій, які не піддаються їхньому контролю. Нездатність змиритися з незмінними обставинами викликає почуття фрустрації, тривожності або безпорадності. Це негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя та здатність адаптуватися до змінних умов.

Надмірна орієнтація на активну боротьбу без балансу з прийняттям реальності призводить до підвищеного рівня тривожності та стресу. Індивіди з такими характеристиками є менш гнучкими в мисленні та поведінці, що ускладнює їхню адаптацію до непередбачуваних ситуацій або невдач.

У контексті міжособистісних стосунків такі особи проявляють надмірну наполегливість або схильність до домінування, що викликає напруженість у взаєминах з оточенням. Вони менше звертаються за допомогою або підтримкою, вважаючи за краще самостійно вирішувати проблеми, що призводить до ізоляції або зниження якості соціальної підтримки.

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Прийняття і активна боротьба» нижче норми становить 10% вибірки. Знижені значення за цією стратегією вказують на те, що ці індивіди менш схильні до активного

вирішення стресових ситуацій та відчувають труднощі з прийняттям обставин, які виникають.

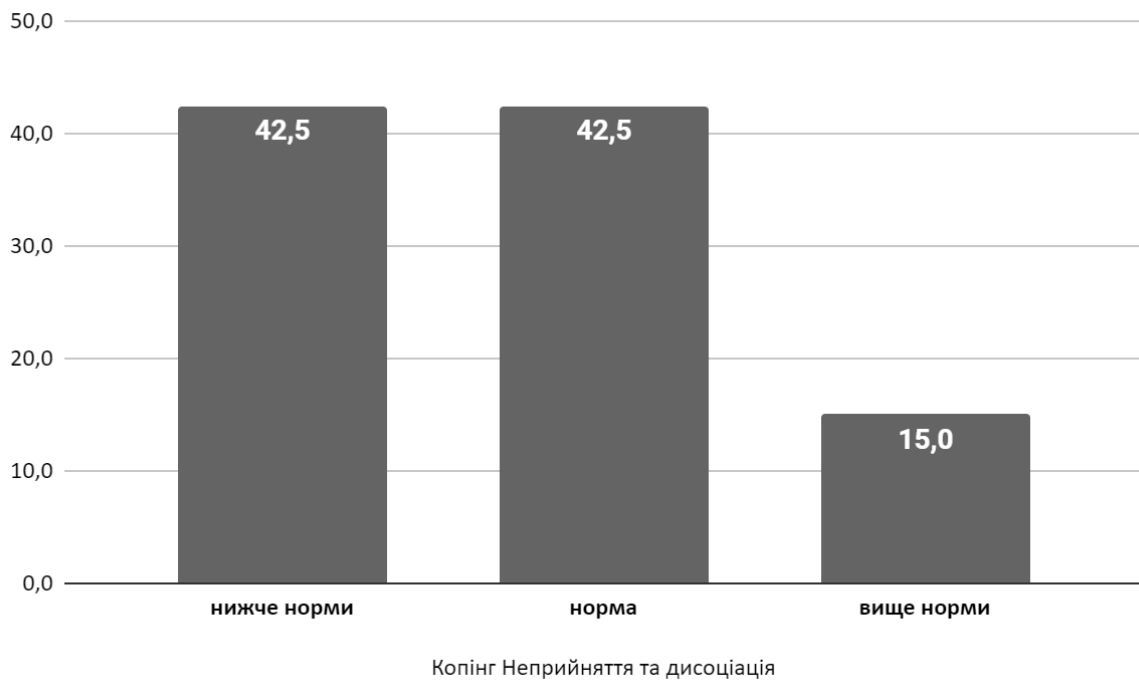
Низькі показники за стратегією «Прийняття і активна боротьба» свідчать про недостатню мотивацію або віру у власну здатність впливати на ситуацію. Такі особи відчувають безсилля або пасивність при зіткненні з проблемами, що призводить до підвищеного рівня стресу та зниження психологічного благополуччя. Вони уникають активних дій, спрямованих на зміну обставин, або не вбачають сенсу в таких діях через переконання у їхній неефективності.

Індивіди з низькими показниками за цією стратегією мають труднощі з ініціюванням та реалізацією планів щодо подолання труднощів. Вони покладаються на зовнішні фактори або чекають, поки ситуація зміниться сама собою, що призводить до зтяжних стресових станів. Така пасивність пов'язана з низькою самооцінкою, відсутністю навичок саморегуляції або негативним досвідом попередніх невдач.

Знижену здатність до адаптації в умовах змінних або непередбачуваних обставин. Вони відчувають фрустрацію або тривожність через неможливість контролювати ситуацію, що негативно впливає на їхні міжособистісні стосунки та професійну діяльність. Недостатнє використання активних копінг-стратегій призводить до накопичення стресу та підвищує ризик розвитку психосоматичних розладів.

У контексті психологічного благополуччя, індивіди з показниками нижче норми за копінг-стратегією «Прийняття і активна боротьба» є більш вразливими до негативних наслідків стресу. Вони потребують розвитку навичок активного вирішення проблем та підвищення рівня прийняття обставин, що не піддаються контролю. Це включає тренінги з управління стресом, розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки.

На рис 3.10 розглянемо відсотковий розподіл дослідження копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» було отримано такі результати: 42,5% респондентів мають показники нижче норми, 42,5% відповідають нормативним значенням, а 15% демонструють показники вище норми.



**Рис.3.10 Відсотковий розподіл респондентів за шкалою
«Неприйняття та дисоціація».**

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» в межах норми становить 42,5% вибірки. Знаходження в межах нормативних значень свідчить про середній рівень використання цієї копінг-стратегії при реагуванні на стресові ситуації.

Перебування в межах норми за стратегією «Неприйняття та дисоціація» означає, що ці індивіди застосовують даний механізм подолання стресу помірено та адаптивно. Вони тимчасово відсторонюються від інтенсивних емоцій або неприємних обставин, що дозволяє їм знизити емоційне напруження та обміркувати ситуацію більш об'єктивно. Це сприяє збереженню психологічної рівноваги та запобігає розвитку надмірної тривожності чи депресивних реакцій.

Індивіди з нормальними показниками за цією стратегією використовують неприйняття та дисоціацію як тимчасовий захисний механізм. Вони здатні дистанціюватися від стресового фактора, щоб уникнути емоційного перевантаження, але не уникають проблем повністю.

Такі особи, мають розвинені навички емоційної регуляції та самосвідомості. Вони розуміють, коли необхідно тимчасово відсторонитися від стресового фактора, і коли варто повернутися до його вирішення. Це сприяє ефективному подоланню труднощів та підтримці психологічного благополуччя.

У контексті міжособистісних стосунків індивіди з нормальними показниками за цією стратегією зазвичай не мають значних труднощів. Вони відкрито спілкуватися про свої проблеми та емоції, не уникаючи взаємодії з оточенням. Це дозволяє їм отримувати соціальну підтримку та сприяє побудові стійких взаємин.

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» нижче норми становить 42,5% вибірки. Знижені значення за цією стратегією вказують на те, що ці індивіди рідко використовують неприйняття та дисоціацію як механізми подолання стресових ситуацій.

Показники за стратегією «Неприйняття та дисоціація» свідчать про схильність цих індивідів до більш відкритого та усвідомленого зіткнення зі стресовими факторами. Вони менш схильні до уникнення проблем або емоційного відсторонення від них. Натомість вони використовують більш адаптивні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки або конструктивне переосмислення ситуації.

Індивіди з низькими показниками за цією стратегією мають розвинені навички саморефлексії та емоційної регуляції. Вони здатні визнавати та приймати власні емоції та думки, навіть якщо вони є негативними або складними. Це сприяє більш ефективному опрацюванню стресових подій та знижує ризик накопичення невирішених емоційних проблем.

Недостатнє використання неприйняття та дисоціації як копінг-стратегії асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя та стійкості до стресу. Такі особи менш схильні до розвитку психосоматичних розладів або інших негативних наслідків тривалого стресу, оскільки вони активно працюють над вирішенням проблем та не уникають їх.

У міжособистісних стосунках індивіди з низькими показниками за цією стратегією є більш відкритими та автентичними. Вони готові обговорювати свої почуття та переживання з іншими, що сприяє зміцненню соціальних зв'язків та підвищенню рівня отриманої підтримки. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

У професійному та особистому житті такі особи демонструють високу ефективність у вирішенні завдань та адаптації до нових умов. Вони здатні швидко реагувати на зміни та приймати обґрунтовані рішення, оскільки не уникають складних ситуацій, а активно шукають способи їх подолання.

Група респондентів з показниками копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» вище норми становить 15% вибірки. Підвищені значення за цією стратегією свідчать про те, що ці індивіди частіше використовують неприйняття та дисоціацію як основні механізми подолання стресових ситуацій.

Високі показники за стратегією «Неприйняття та дисоціація» вказують на схильність до уникнення або заперечення реальності стресових подій. Такі особи відсторонюються від власних емоцій та переживань, намагаючись знизити рівень емоційного напруження. Це проявляється у вигляді ігнорування проблем, заперечення їхнього існування або створення альтернативної реальності, яка дозволяє уникнути зіткнення з неприємними обставинами.

Надмірне використання неприйняття та дисоціації як копінг-стратегії має негативні наслідки для психологічного благополуччя. Хоча такі механізми тимчасово знижують рівень стресу, вони не сприяють вирішенню проблем і призводять до їх накопичення. Індивіди з високими показниками за цією стратегією відчуває труднощі у встановленні глибоких емоційних зв'язків з іншими людьми. Вони здаються відстороненими або неемоційними, що ускладнює міжособистісні стосунки та знижує рівень соціальної підтримки. Недостатня обробка емоцій та переживань призводить до внутрішнього конфлікту та погіршення самооцінки.

На основі проведеного аналізу копінг-стратегій серед досліджуваної вибірки можна зробити наступні висновки. Переважна частина респондентів демонструє оптимальний рівень використання адаптивних копінг-стратегій, таких як «Прийняття і пасивний розрахунок», «Прийняття і пасивний оптимізм» та «Прийняття і активна боротьба». Це свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, поєднуючи прийняття обставин з активними діями або позитивним настроєм.

Спостерігається тенденція до недостатнього використання стратегії «Прийняття і пасивний песимізм», що вказує на схильність респондентів віддавати перевагу більш оптимістичним або активним підходам у подоланні стресу. Це позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя, оскільки уникнення песимістичних настроїв сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних станів.

Стосовно стратегії «Неприйняття та дисоціація», більшість респондентів не схильні до надмірного використання цього механізму. Вони рідко вдаються до заперечення реальності чи емоційного відсторонення, що свідчить про їхню готовність відкрито стикатися зі стресовими факторами та працювати над їхнім вирішенням.

Загалом, результати дослідження свідчать про переважання адаптивних копінг-стратегій серед респондентів, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та підтримці психологічного благополуччя.

3.2 Статистичний аналіз результатів обробки даних

Самооцінка, як ключовий компонент особистості, визначає ставлення індивіда до себе, своїх можливостей та здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. Вона впливає на вибір копінг-стратегій, які людина застосовує в умовах стресу. У контексті війни, коли звичні умови життя порушені, а майбутнє стає невизначеним, розуміння того, як самооцінка пов'язана з копінг-стратегіями, допомагає виявити ресурси та вразливості особистості.

Нами було проведено порівняння трьох груп респондентів з різними рівнями самооцінки на наявність схожих механізмів використання копінг-стратегій. В результаті було отримано, що самооцінка не впливає на використання копінг-стратегій крім Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу та Прийняття і пасивний оптимізм. В цих двох копінг-стратегіях було виявлено відмінність у групах респондентів з заниженою та високою самооцінкою.

У таблиці 3.2 представлена статистика групи непараметричний U Манна - Уїтні для копінг-стратегій Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу та Прийняття і пасивний оптимізм.

Таблиця. 3.2

Статистика групи непараметричний критерій U Манна - Уїтні

Самооцінка Рівні		М	m	Δ	MUW	p
Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	знижена	14,0	1,1	5,7	42,5	0,018
	висока	9,5	1,2	4,2		
Прийняття і пасивний оптимізм	знижена	10,0	0,7	3,9	38,5	0,016
	підвищена	13,0	0,5	1,7		

Результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами заниженої та високої самооцінки в обох досліджуваних аспектах. Для аспекту «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» р-значення дорівнює 0,018, що менше стандартного рівня значущості 0,05. Це означає, що існує ймовірність лише 1,8% того, що спостережувана різниця між групами виникла випадково. Аналогічно, для аспекту «Прийняття і пасивний оптимізм» р-значення становить 0,016, що також підтверджує статистичну значущість відмінностей між групами заниженої та підвищеної самооцінки.

Результати проведеного дослідження свідчать про суттєвий вплив рівня самооцінки на схильність до пасивного розрахунку на допомогу та рівень оптимізму у пасивних ситуаціях. Аналіз даних за допомогою

непараметричного критерію U Манна-Уїтні показав, що учасники зі зниженою самооцінкою демонструють вищу схильність до пасивного розрахунку на допомогу порівняно з учасниками з підвищеною самооцінкою. Одночасно, ці ж учасники мають нижчий рівень оптимізму у пасивних ситуаціях, а респонденти з високою самооцінкою проявляють схильність до копінг-стратегії «Прийняття і пасивний оптимізм».

Самооцінка є ключовим компонентом самосвідомості та самовідчуття індивіда, що визначає, як людина оцінює власні можливості та гідність. У контексті цього дослідження, низький рівень самооцінки асоціюється з підвищеною схильністю до пасивного розрахунку на допомогу. Це може бути пояснено тим, що індивіди зі зниженою самооцінкою часто відчують недостатню впевненість у своїх здібностях вирішувати проблеми самостійно, що призводить до більшої залежності від зовнішніх джерел підтримки. Така поведінка може відображати внутрішнє переконання про свою неефективність або нездатність до активної взаємодії з оточуючим середовищем, що в свою чергу може негативно впливати на їх особистісний розвиток та соціальну адаптацію.

Оптимізм, як психологічна конструкція, відображає тенденцію індивіда очікувати позитивні результати в майбутньому та вірити у свою здатність впливати на події. Учасники зі зниженою самооцінкою демонструють нижчий рівень оптимізму у пасивних ситуаціях, що може бути наслідком негативного самосприйняття та песимістичного погляду на власні можливості. Такий рівень оптимізму впливає на спосіб, яким індивід реагує на стресові або невизначені обставини, сприяючи більш пасивній та менш ініціативній поведінці, що може обмежувати їх здатність досягати поставлених цілей та реалізовувати свій потенціал.

У таблиці 3.3 представлені дані відображають кореляційні зв'язки між самооцінкою та копінг-стратегіями «Прийняття та пасивний розрахунок на допомогу» та «Прийняття та пасивний оптимізм».

Таблиця. 3.3

Кореляційні зв'язки самооцінки

№	Копінг-стратегія	Самооцінка
1	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	-0,326**
2	Прийняття і пасивний оптимізм	0,226*

Примітка

* - різниця достовірна при $p \leq 0,05$;

** - різниця достовірна при $p \leq 0,01$.

У процесі дослідження було виявлено статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між самооцінкою респондентів та використанням ними копінг-стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» ($r = -0,326$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня самооцінки спостерігається зниження частоти використання цієї копінг-стратегії, і навпаки, зниження самооцінки асоціюється з підвищеною схильністю до пасивного розрахунку на допомогу. Таким чином, наявність цього взаємозв'язку підтверджує діні виявленні за допомогою критерію U Манна-Уїтні.

Коефіцієнт кореляції вказує на зворотний взаємозв'язок між двома змінними. Особи з високою самооцінкою менш схильні покладатися на пасивне очікування допомоги від інших у стресових ситуаціях. Вони, як правило, впевнені у своїх можливостях, мають внутрішній локус контролю та активно шукають шляхи вирішення проблем. У контексті війни в Україні такі індивіди проявляють ініціативу, брати участь у волонтерських проектах, підтримувати інших та шукати можливості для самореалізації, незважаючи на складні обставини.

З іншого боку, особи з низькою самооцінкою частіше використовують копінг-стратегію «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу». Вони відчувають невпевненість у своїх силах, сумніватися у власних можливостях та бути більш залежними від зовнішньої підтримки. У складних умовах війни це призводить до пасивної позиції та очікування допомоги від держави,

гуманітарних організацій або близьких людей. Така залежність знижує їхню активність у пошуку рішень та ускладнювати адаптацію до стресових умов.

Статистична значимість отриманого коефіцієнта кореляції ($p < 0,01$) свідчить про надійність результатів та їхню репрезентативність для генеральної сукупності. Це дозволяє стверджувати, що виявлений зв'язок не є випадковим і має суттєве теоретичне та практичне значення.

Під час проведеного дослідження було виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок між самооцінкою учасників та їхнім використанням копінг-стратегії «Прийняття і пасивний оптимізм» ($r = 0,226$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що з підвищенням рівня самооцінки зростає застосування цієї стратегії подолання стресу. Іншими словами, особи з високою самооцінкою частіше обирають прийняття обставин та пасивний оптимізм як методи управління стресовими ситуаціями.

Висока самооцінка характеризується впевненістю у власних силах, позитивним самосприйняттям та очікуванням позитивних результатів у майбутньому. Такі індивіди схильні розглядати стресові події як тимчасові та здатні підтримувати оптимістичний настрій навіть у складних умовах. Використання копінг-стратегії «Прийняття і пасивний оптимізм» сприяє їхній адаптації до стресу, знижуючи рівень тривожності та посилюючи психологічну стійкість.

Екстремальні умови, пов'язані з воєнним конфліктом, створюють високий рівень стресу та невизначеності. Особи з високою самооцінкою, застосовуючи пасивний оптимізм, зберігає віру в позитивне майбутнє, що допомагає їм справлятися з психологічним навантаженням. Вони здатні приймати ситуацію такою, якою вона є, визнаючи обставини, що не піддаються контролю, але при цьому зберігають надію на покращення та очікують сприятливих змін.

Висока самооцінка сприяє переходу від пасивного очікування допомоги до збереження оптимістичного настрою та активного прийняття ситуації. Екстремальні умови вимагають високого рівня психологічної стійкості та

адаптивності. Особи з високою самооцінкою, зберігаючи оптимізм та автономію, здатні ефективніше адаптуватися до складних обставин, тоді як низька самооцінка призводить до пасивності та залежності від зовнішньої допомоги.

Під час дослідження був виявлений статистично значущий зв'язок між частотою фізіологічних реакцій і використанням копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» ($r = 0,367$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що збільшення інтенсивності фізіологічних реакцій на стрес супроводжується зростанням схильності респондентів використовувати стратегію «Неприйняття та дисоціація» для подолання труднощів.

Коефіцієнт кореляції вказує на прямий взаємозв'язок між двома змінними, у даному випадку високий рівень фізіологічних реакцій (такі як серцебиття, пітливість, тремтіння) асоціюється з підвищеним використанням стратегії «Неприйняття та дисоціація» як механізму подолання стресу.

Статистична значимість отриманого коефіцієнта кореляції ($p < 0,01$) свідчить про надійність результатів та їхню репрезентативність для генеральної сукупності. Це дозволяє стверджувати, що виявлений зв'язок не є випадковим і має суттєве теоретичне та практичне значення.

Взаємозв'язок фізіологічних реакцій є безпосереднім відображенням стресового стану організму. Підвищений рівень фізіологічного збудження свідчить про високий рівень тривожності або емоційного напруження, з яким індивід не ефективно справитися. У таких ситуаціях особи вдаються до копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» як до захисного механізму, що дозволяє тимчасово відсторонитися від стресового стимулу та знизити емоційне навантаження.

«Неприйняття та дисоціація» як копінг-стратегія передбачає заперечення або ігнорування реальності стресової ситуації, емоційне відсторонення від власних переживань та зниження усвідомлення проблеми. Цей механізм є адаптивним у короткостроковій перспективі, оскільки дозволяє індивіду знизити інтенсивність негативних емоцій та фізіологічного збудження. Проте в

довгостроковій перспективі надмірне використання цієї стратегії призводить до накопичення невирішених проблем, погіршення психологічного благополуччя та зниження ефективності адаптації.

У ході дослідження виявили статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між поведінковими реакціями респондентів і застосуванням копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» ($r = 0,379, p < 0,01$). Це вказує на те, що з підвищенням інтенсивності поведінкових реакцій на стресові ситуації зростає схильність респондентів до використання цієї копінг-стратегії. Висока інтенсивність поведінкових реакцій на стрес, таких як уникання, імпульсивні дії, агресивність або апатія, асоціюється з частішим застосуванням стратегії «Неприйняття та дисоціація» як способу впоратися зі стресом.

Статистична значущість коефіцієнта кореляції ($p < 0,01$) свідчить про надійність отриманих результатів і дозволяє стверджувати, що виявлений зв'язок не є випадковим.

Поведінкові реакції на стресові ситуації є зовнішнім проявом внутрішнього психологічного напруження. Підвищений рівень таких реакцій свідчить про те, що індивід не ефективно справляється зі стресом, і це відображається у його поведінці. «Неприйняття та дисоціація» як копінг-стратегія передбачає заперечення реальності стресової ситуації та емоційне відсторонення від власних переживань. Кореляційний зв'язок між поведінковими реакціями та цією стратегією вказує на те, що індивіди, які частіше вдаються до неї, демонструють більш виражені поведінкові реакції на стрес. Це пов'язано з тим, що неприйняття реальності та емоційне відсторонення не дозволяють ефективно опрацювати стресову ситуацію, що призводить до накопичення внутрішнього напруження, яке проявляється у поведінці.

Під час війни поведінкові реакції на стрес стають особливо вираженими через високий рівень небезпеки, невизначеності та психологічного тиску. Люди можуть відчувати емоційне перевантаження, яке включає страх, тривогу

або почуття безпорадності, що призводить до дезадаптивних форм поведінки. Використання копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» є спробою захиститися від надмірного психологічного болю. Однак, оскільки ця стратегія не веде до реального вирішення проблеми, поведінкові реакції можуть посилюватися, відображаючи внутрішній конфлікт та труднощі в адаптації до ситуації.

У таблиці 3.4 розглянемо кореляційні зв'язки використанням різних копінг-стратегій між категорією емоційних реакцій.

Таблиця. 3.4

Кореляційні зв'язки емоційних реакцій

№	Копінг-стратегія	Емоційні реакції
1	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	0,502**
2	Прийняття і активна боротьба	-0,274*
3	Неприйняття та дисоціація	0,321**

Примітка

* - різниця достовірна при $p \leq 0,05$;

** - різниця достовірна при $p \leq 0,01$

Для категорії емоційних реакцій було виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок та використанням ними копінг-стратегії «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» ($r = 0,502$, $p < 0,01$). Цей результат свідчить про те, що зі збільшенням інтенсивності емоційних реакцій на стресові ситуації частота використання цієї копінг-стратегії також зростає. Іншими словами, індивіди, які переживають більш виражені емоційні стресові реакції, частіше вдаються до прийняття ситуації та пасивного очікування допомоги від зовнішніх джерел.

Коефіцієнт кореляції ($r = 0,502$) свідчить про помірний до сильного прямий взаємозв'язок між двома змінними. Особи з високим рівнем емоційних реакцій, таких як тривога, страх чи депресія, більш схильні використовувати стратегію «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу». Стратегія

передбачає прийняття ситуації, яка не піддається зміні, та очікування на допомогу або зміни зовні замість активного вирішення проблеми власними силами.

«Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» відноситься до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, які спрямовані на управління емоційними наслідками стресу, а не на вирішення самої проблеми. Високий рівень емоційних реакцій обмежує когнітивні та емоційні ресурси, необхідні для активного подолання стресу, стимулюючи використання пасивних стратегій як способу зниження емоційного дискомфорту.

В таких умовах емоційні реакції стають інтенсивними, а можливості для активного вирішення проблем обмежені через масштабність та складність воєнного конфлікту. Індивіди, які переживають сильний емоційний стрес, відчують безсилля та безнадійність, що спонукає їх до використання пасивних копінг-стратегій, таких як очікування допомоги від держави, гуманітарних організацій чи близьких людей.

Копінг-стратегії «Прийняття і активна боротьба» ($r = -0,274, p < 0,05$). Результат свідчить про те, що зі збільшенням інтенсивності емоційних реакцій на стресові ситуації спостерігається зменшення частоти використання цієї конкретної копінг-стратегії. Іншими словами, індивіди, які переживають більш виражені емоційні стресові реакції, менш схильні застосовувати «Прийняття і активну боротьбу» як спосіб подолання стресу.

У цьому випадку, коли рівень емоційних реакцій зростає, частота використання стратегії «Прийняття і активна боротьба» зменшується. Це пов'язано з тим, що інтенсивні емоційні реакції, такі як тривога, страх чи депресія, знижують здатність індивіда до активного подолання проблем.

«Прийняття і активна боротьба» відноситься до комбінованих стратегій, які включають як прийняття ситуації, що не піддається зміні, так і активні дії для вирішення проблем.

У контексті війни в Україні, де населення стикається з екстремальними стресовими умовами, такими як постійна небезпека, втрати близьких,

травматичні події та невизначеність щодо майбутнього, цей зв'язок набуває особливої актуальності. Емоційні реакції посилені через постійний стрес та травматичні події, що робить важливим розуміння того, як ці реакції впливають на вибір копінг-стратегій.

Використання копінг-стратегії «Неприйняття та дисоціація» ($r = 0,321$, $p < 0,01$), значає, що зі зростанням інтенсивності емоційних реакцій на стресові ситуації частота використання цієї копінг-стратегії також збільшується. Індивіди, які переживають більш виражені емоційні стресові реакції, частіше вдаються до неприйняття ситуації та дисоціації як способу подолання стресу.

Коефіцієнт кореляції ($r = 0,321$) свідчить про помірний прямий взаємозв'язок між двома змінними. Ця стратегія передбачає заперечення реальності стресової ситуації та емоційне відсторонення від власних переживань, що дозволяє індивіду тимчасово знизити рівень емоційного дискомфорту.

Фактор війни суттєво підвищують рівень емоційного напруження та сприяють розвитку сильних емоційних реакцій. Умови війни створюють сприятливе середовище для розвитку дезадаптивних копінг-стратегій, таких як «Неприйняття та дисоціація». Використання цієї стратегії є спробою захиститися від надмірного психологічного болю та емоційного перевантаження, яке не завжди ефективно опрацьовано через масштабність та невизначеність воєнних подій.

За результатами дослідження ми бачимо зв'язок між емоційними реакціями та копінг-стратегіями «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» та копінг-стратегіями «Неприйняття та дисоціація», що суперечить один одному. Але ми можемо сказати, що прийняття відбувається на більш поверхневому рівні, так як особистості адаптуються до сьогодення. У контексті воєнних умов та обмеженої свободи мотивація до життя виступає ключовим чинником, що дозволяє індивідам сприймати реальність такою, яка вона є, та адаптуватися до екстремальних обставин. Це бажання продовжувати

жити стимулює розвиток адаптивних механізмів подолання стресу, що сприяють ефективному функціонуванню у важких умовах, знижуючи рівень психологічної дистресії та підвищуючи психічну стійкість.

Проте на глибинному рівні свідомості проявляють інші копінг-стратегії, такі як «Неприйняття та дисоціація». Стратегія неприйняття характеризується відмовою визнавати реальні умови, що склалися, що призводить до психологічного конфлікту та підвищеного рівня стресу. Дисоціація, у свою чергу, є механізмом відмежування від болісних емоцій або спогадів, що слугує захистом від надмірного емоційного навантаження, але в довгостроковій перспективі спричиняє труднощі з інтеграцією досвіду та порушенням функціонування в соціальному середовищі.

Додатково, індивіди, які переживають більш виражені емоційні стресові реакції, менш схильні застосовувати стратегії «Прийняття і активна боротьба» як способи подолання стресу. Ці особи більш вразливими до дезадаптивних копінг-стратегій через високий рівень емоційної напруги та виснаження ресурсів, необхідних для ефективного використання адаптивних механізмів. У таблиці 3.5 розглянемо значущі позитивні кореляційні зв'язки між категорією когнітивних реакцій респондентів та використанням ними копінг-стратегій «Прийняття і пасивний оптимізм» ($r = 0,373$, $p < 0,01$) та «Прийняття і активна боротьба» ($r = 0,232$, $p < 0,05$).

Таблиця.3.5

Кореляційні зв'язки когнітивних реакцій

№	Копінг-стратегія	Емоційні реакції
1	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	0,373**
2	Прийняття і активна боротьба	0,232*

Примітка

* - різниця достовірна при $p \leq 0,05$;

** - різниця достовірна при $p \leq 0,01$

Кореляційний зв'язок між когнітивними реакціями респондентів та використанням ними копінг-стратегії «Прийняття і пасивний оптимізм» ($r = 0,373$, $p < 0,01$). Зростанням інтенсивності когнітивних реакцій на стресові ситуації, частота використання цієї копінг-стратегії також збільшується. Індивіди, які активно опрацьовують інформацію та аналізують стресові події, частіше застосовують прийняття ситуації разом з пасивним оптимізмом як спосіб подолання стресу.

Коефіцієнт кореляції свідчить про прямий взаємозв'язок між когнітивними реакціями та копінг-стратегією «Прийняття і пасивний оптимізм». Респонденти, які більш активно сприймають, оцінюють та інтерпретують стресові події, частіше використовують стратегію, яка передбачає прийняття ситуації такою, якою вона є, і збереження позитивного настрою. Такий підхід дозволяє знижувати рівень тривожності та підтримувати психологічну стійкість навіть у складних обставинах.

Когнітивні реакції включають процеси сприйняття та аналізу стресових подій, що сприяють усвідомленому прийняттю ситуації. Високий рівень когнітивних реакцій дозволяє індивідам краще орієнтуватися в складних обставинах, розуміти наслідки та шукати позитивні аспекти навіть у негативних ситуаціях. Це сприяє використанню пасивного оптимізму, який полягає у збереженні віри у сприятливий розвиток подій та очікуванні позитивних змін, що допомагає знижувати емоційний дискомфорт та підтримувати внутрішню мотивацію.

Зв'язок між когнітивними реакціями респондентів та використанням ними копінг-стратегії «Прийняття і активна боротьба» ($r = 0,232$, $p < 0,05$). Індивіди, які активно опрацьовують інформацію та аналізують стресові події, частіше застосовують прийняття ситуації разом з активною боротьбою як спосіб подолання стресу.

Прямий взаємозв'язок між когнітивними реакціями та копінг-стратегією «Прийняття і активна боротьба», означає, що особи, які більш активно сприймають, оцінюють та інтерпретують стресові події, частіше

використовують стратегію, яка передбачає як прийняття ситуації, так і активні дії для її вирішення. Такий підхід дозволяє не лише знижувати рівень тривожності, але й сприяти позитивній адаптації, активного пошуку шляхів подолання проблем, що покращує здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Отже, «Прийняття і пасивний оптимізм» допомагає зберігати позитивний настрій та знижувати рівень тривожності, тоді як «Прийняття і активна боротьба» передбачає не лише прийняття ситуації, але й активні дії для її вирішення. В умовах війни, де ситуація часто є незмінною та непередбачуваною, ці стратегії сприяють збереженню емоційної рівноваги та підвищенню здатності до адаптації.

Висновки до 3 розділу

В розділі досліджували уявлення про самооцінку особистості та вплив таких уявлень на вибір копінг стратегій. Встановили, що особистості, що були залучені до дослідження, продемонстрували різні рівні самооцінки.

Респонденти демонструють різноманітні реакції на стрес в умовах тривалої війни, що впливає на їхній психоемоційний стан, поведінку та когнітивні функції. Значна частина опитаних виявляє різні рівні самооцінки: від низької до високої, що свідчить про індивідуальні відмінності у сприйнятті себе та здатності адаптуватися до стресових обставин. Переважна більшість має адекватний та високий рівень самооцінки.

Результати опитувальника стресових реакцій свідчать про значну варіативність фізіологічних, емоційних, поведінкових та когнітивних реакцій на стрес. Фізіологічні реакції респондентів варіюються від низьких до високих рівнів, що відображає різний ступінь впливу стресових факторів на фізичний стан опитаних. Емоційні реакції також відзначаються високим рівнем напруження у більшості респондентів, що вказує на сильний вплив тривалого стресу на емоційний стан.

Поведінкові реакції учасників показують, що більшість з них демонструють високий рівень дезадаптивних форм поведінки, таких як уникання, імпульсивність або агресивність, що свідчить про труднощі у контролі емоцій та поведінки в умовах стресу. Водночас частина респондентів виявляє здатність до стабільності та самоконтролю, що відображає їхню здатність ефективніше адаптуватися до складних умов.

Когнітивне оцінювання стресу показує, що значна кількість респондентів відчуває труднощі у критичному мисленні та прийнятті рішень під впливом тривалої невизначеності. Це вказує на значний вплив стресових факторів на когнітивні функції та складнощі в адаптації до змінних умов.

Результати шкали дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки свідчать про різний рівень використання різних копінг-стратегій серед респондентів. Більшість опитаних виявляють тенденцію до використання пасивних стратегій, таких як «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» та «Прийняття і пасивний песимізм», що не сприяє активному вирішенню проблем і може перешкоджати ефективній адаптації. Водночас деякі респонденти демонструють використання активних копінг-стратегій, таких як «Прийняття і активна боротьба», що вказує на наявність ресурсів для подолання стресових ситуацій.

Стратегія «Неприйняття та дисоціація» виявилася популярною серед респондентів, що свідчить про спроби уникнути переживання психологічного болю шляхом емоційного відсторонення. Проте така стратегія не сприяє ефективній адаптації і може посилювати внутрішнє напруження та ускладнювати вирішення проблем.

Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність розвитку активних копінг-стратегій, ефективних методів емоційної регуляції та підвищення самооцінки для покращення адаптації та психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу.

Статистичний аналіз результатів обробки даних показав різноманітні закономірності та взаємозв'язки між рівнями стресових реакцій і використанням копінг-стратегій.

Респонденти з високим рівнем фізіологічних реакцій частіше застосовують стратегію «Неприйняття та дисоціація». Це свідчить про тенденцію уникати проблем, захищаючи себе від надмірного емоційного болю. Однак така стратегія не сприяє довгостроковій адаптації, оскільки може призвести до накопичення невирішених проблем і підвищення напруження.

Високий рівень емоційних реакцій також асоціюється з використанням пасивних копінг-стратегій, таких як «Неприйняття та дисоціація». Це може вказувати на труднощі у регулюванні емоцій та намагання уникнути переживання негативних почуттів. Респонденти з низьким рівнем емоційних реакцій частіше використовують активні копінг-стратегії, що сприяє підтримці позитивного настрою та підвищенню рівня адаптації.

Поведінкові реакції респондентів показують, що високий рівень стресу часто призводить до дезадаптивних форм поведінки, таких як уникання, імпульсивність або агресія. Респонденти, які застосовують активні копінг-стратегії, частіше виявляють стабільність у поведінці та здатність до контролю своїх дій, що сприяє більш ефективній адаптації до стресових умов.

У категорії когнітивного оцінювання стресу було виявлено, що респонденти з низьким рівнем когнітивних реакцій часто мають труднощі з прийняттям рішень і обробкою інформації. Це може бути наслідком тривалого перебування у стані невизначеності, що ускладнює когнітивні процеси та підриває впевненість у своїх діях.

Висока самооцінка позитивно корелює із застосуванням активних копінг-стратегій, таких як «Прийняття і активна боротьба». Це підкреслює важливість позитивного уявлення про себе для ефективної адаптації до стресових ситуацій. Респонденти з низькою самооцінкою частіше використовують пасивні копінг-стратегії, що перешкоджає успішній адаптації.

Загалом, результати статистичного аналізу свідчать про необхідність підтримки респондентів, які переживають високий рівень стресу, шляхом навчання активних копінг-стратегій, підвищення самооцінки та розвитку навичок ефективної емоційної регуляції. Активні копінг-стратегії, такі як «Прийняття і активна боротьба», показали свою ефективність у покращенні адаптаційних можливостей респондентів, тоді як пасивні стратегії можуть перешкоджати ефективній адаптації до стресу.

ВИСНОВКИ

1. У роботі розглянуто розвиток теоретичних підходів до розуміння самооцінки, що підкреслює її важливу роль у житті особистості. Самооцінка виступає регулятором поведінки, визначає емоційне ставлення до себе, вона є багатогранною психічною конструкцією, яка формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, таких як взаємодія з соціальним середовищем, підтримка значущих людей та особистий досвід. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що робить її ключовим фактором у регуляції поведінки та розвитку особистості. Зокрема, розкрито різноманітні підходи до вивчення самооцінки, серед яких особистісний, структурно-цілісний, діяльнісний, динамічний, психопатологічний та функціональний підходи. Кожен із цих підходів підкреслює різні аспекти цього феномену, надаючи можливість глибшого розуміння його структури та функцій.

Ключовими постатями у вивченні самооцінки є Вільям Джеймс, Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Альберт Бандура, Карен Хорні та інші. Вони підкреслюють динамічність самооцінки, її зв'язок із соціальним середовищем і взаємодією з іншими, а також її критичну роль у формуванні Я-концепції особистості. Вільям Джеймс визначав самооцінку як «образ самого себе», а Карл Роджерс вважав її важливою складовою Я-концепції, яка формується через соціалізацію. Абрахам Маслоу розглядав самооцінку як потребу, пов'язану з самоповагою та соціальним визнанням. Альберт Бандура підкреслював значення самоефективності у формуванні позитивної самооцінки.

М. Апетян вважає самооцінку центральним елементом особистості, який істотно впливає на соціальну адаптацію та міжособистісні стосунки. О. Олійник зазначає, що адекватно висока самооцінка є важливою для психологічного благополуччя особистості. Згідно з дослідженнями О. Скрипченка, самооцінку можна класифікувати за основними критеріями:

рівнем та стабільністю. За Альберт Бандурою, самооцінка тісно пов'язана з поняттями самоефективності, яка визначає віру особистості в свої можливості досягати поставлених цілей.

Таким чином, самооцінка є важливим елементом психічного розвитку і благополуччя особистості, а також виступає динамічним механізмом, що змінюється під впливом соціального і внутрішнього досвіду.

2. У теоретичному дослідженні ми визначили, що копінг-поведінка особистості як адаптивна реакція на стресові ситуації. Термін «копінг» походить від англійського слова «соре», що означає «долати». Це поняття охоплює когнітивні та поведінкові зусилля, які спрямовані на зменшення впливу стресу та відновлення нормального рівня функціонування індивіда. Найбільш детально концепція копіngu була розроблена Р. Лазарусом, який трактував його як психологічні захисні механізми, що формуються для боротьби з психотравмуючими подіями.

Психологічні дослідження в цій сфері стали складовою частиною загального когнітивного руху, який розвивався в той час завдяки працям таких вчених, як І. Джеймс, М. Емолд, Д. Механік, Д. Мерфі, Дж. Роттер, А. Маслоу та інших.

Дж. Р. Едвардс здійснив аналіз концепції стресу та копінг-стратегій, визначив стрес як негативну розбіжність між поточним станом і бажаним.

О. Войцеховської та Г. Закалик розглядають копінг як особистісний метод реагування на ситуацію, що ґрунтується на її внутрішній логіці. Дослідження Н. В. Родіної показали, що копінг-поведінка в усвідомленому та несвідомому рівнях психіки проявляє інваріантність реагування на ситуації. Унікальні характеристики особистості пояснюються несвідомими процесами, що призводить до дезадаптивних змін, тривоги та фрустрації. Погляди С. Д. Максименка, який розглядає подолання негативних життєвих подій через концепцію взаємозв'язку психічних станів і переживань.

Копінг-поведінка є не лише адаптивною відповіддю на стрес, але й важливим механізмом, що забезпечує розвиток особистості та підтримку її

психічного благополуччя. Розуміння копінг-поведінки з різних наукових позицій дозволяє створити більш цілісне уявлення про її роль у психічному розвитку та соціальній адаптації особистості.

3. Наступним у даній роботі було описано організацію та методичний апарат емпіричного дослідження, що спрямоване на вивчення особливостей впливу самооцінки на копінг-поведінку особистості. Дослідження включало п'ять етапів: починаючи зі збору літературних джерел, пошуку респондентів для онлайн-опитування, підбір методик для дослідження, проведенні психодіагностичного дослідження і завершуючи аналізом даних вибірки з використанням статистичних методів.

До участі в дослідженні залучили 40 осіб різного віку, професій та соціального статусу, які заповнили анкету за допомогою Google Forms.

Аналіз даних, отриманих від кожної групи вибірки проводився, використовуючи програми Excel та IBM SPSS Statistics 21.0. Для статистичної обробки було застосовано дескриптивний аналіз, дисперсійний аналіз з використанням непараметричного критерію для визначення достовірності відмінностей - критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена.

Методичний апарат включав наступні методики: анкетування для збору соціально-демографічних даних, методику визначення самооцінки, опитувальник стресових реакцій та шкалу дослідження копінг-поведінки. Анкета містила питання щодо віку, статі, освіти, роду занять, сімейного статусу та місцезнаходження. Методика визначення самооцінки дозволила оцінити різні рівні самооцінки респондентів, опитувальник стресових реакцій оцінював різні категорії стресорів та реакцій на стрес, а шкали відображають різні стилі реагування на стрес та способи адаптації до складних ситуацій.

4. Аналіз емпіричних даних дозволяє зробити висновки, щодо впливу самооцінки на копінг-поведінку та адаптивні стратегії, які використовуються особистістю для подолання стресу. Використання різних методик і

статистичних критеріїв забезпечило глибокий аналіз взаємозв'язку між самооцінкою та копінг-поведінкою.

У роботі представлено результати статистичної обробки даних емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу самооцінки на копінг-поведінку особистості.

Методика визначення самооцінки дозволила розподілити респондентів на три групи за рівнем самооцінки: низька, адекватна та висока. Відповідно до отриманих результатів, 17,5% респондентів мали низьку самооцінку, що вказує на труднощі в самосприйнятті та знижену впевненість у власних силах, 42,5% – адекватну, що свідчить про збалансоване розуміння своїх можливостей і обмежень, що сприяє психологічному благополуччю та ефективній адаптації до стресу, а 40% – високу, що характеризується впевненістю у своїх здібностях і готовністю до ризиків.

Опитувальник стресових реакцій використовувався для оцінки фізіологічних, емоційних, поведінкових та когнітивних реакцій респондентів на стрес. Результати показали різноманітні рівні стресових реакцій серед учасників, зокрема високий рівень емоційних та поведінкових реакцій у 55% респондентів, що може свідчити про тривале емоційне навантаження.

Шкала дослідження копінг-поведінки включала п'ять субшкал: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний песимізм», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба» та «Неприйняття та дисоціація». Переважна більшість респондентів (70%) демонстрували нормальний рівень використання стратегії «Прийняття і активна боротьба», що свідчить про збалансований підхід до подолання стресу.

Аналіз копінг-стратегій показав, що особи з низькою самооцінкою частіше використовували стратегію «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», що пов'язано з недостатньою впевненістю у власних силах. І навпаки, високий рівень самооцінки асоціюється зі зниженням використання цієї стратегії та зростанням активного підходу до подолання стресу через

копінг стратегію «Прийняття і пасивний оптимізм». Було виявлено статистично значущі відмінності у використанні копінг-стратегій між групами з низькою та високою самооцінкою.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість рівня самооцінки для вибору адаптивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Низька самооцінка зумовлює пасивний підхід і залежність від зовнішньої підтримки, тоді як висока самооцінка сприяє активності та впевненості у подоланні труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Астремська І. В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі. Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили. 2017. 396 с.
- 2 Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. с. 465-470.
- 3 Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. с. 170-174
- 4 Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю 2015. с.22-30.
- 5 Бірон Б. В. Місце проактивного копіngu в системі інших видів копіngu, ситуативних та диспозиційних чинників. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 5. 2014. с. 212-217.
- 6 Бойко Ю. О. Особливості вибору копіng-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями. 2023. с.33-37.
- 7 Бунас А. А. Прогностична компетентність особистості в реалізації ризикованої активності. *Габітус*. Вип. 12. Т. 2. Одеса. 2020. с. 72–76.
- 8 Бунас А. А., Агішева К. Д., Суржикова М. О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*. Серія : Психологічні науки. № 4(80). Квітень, 2020.с. 44–47.
- 9 Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копіng-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. №2. 2016. с. 95 – 104
- 10 Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копіng-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2016. с. 95-104.
- 11 Гавриленко В. М. Копінг-стратегії як чинник збереження адаптаційних можливостей в умовах воєнних дій. 2022. с. 74-85.
- 12 Гонтаренко С. А. Копінг-стратегії студентів з підвищеною тривожністю. 2022. с. 25-30.

13 Гордієнко І. О., Гордиенко, И. А., Сорочинська, Т. В. Копінг-стратегії осіб із різним рівнем самоствавлення, 2023. с. 43-47

14 Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Вип. 24. 2013. с. 282-288

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

16 Дорошенко Л. В. Дослідження особливостей копінг-стратегій при різному виді стресостійкості – Полтава. 2024. – 75 с.

17 Драченко А. О. Психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді. Київ. 2021. 62 с.

18 Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позиції Р. Бернса. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, Вип. 205. 2022. с. 94-100.

19 Дупляк І. В. Самооцінка як фактор соціальної адаптації особистості, 2023. 56 с.

20 Жестков М. Ю. Взаємозв'язок рівня самооцінки особистості та неправди як основи соціальної бажаності в різних соціальних сферах буття, Запоріжжя. 2024. 65 с.

21 Залевська, В. В. Особливості формування «Я-концепції» у здобувачів вищої освіти. 2024. 62 с.

22 Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest theories and methods. № 9. 2023. с. 379-381

23 Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан, О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. 2016 с. 43-46.

24 Казимірова А. С. Особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану. 2024. 55 с.

25 Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. с. 107-113.

26 Катюха Г. В. Вплив самооцінки на формування самоповаги особистості в період ранньої дорослості. Київ. 2023. 61 с.

27 Качан І. О. Психологічні особливості впливу сім'ї на формування «Я-концепції». Хмельницький. 2022. – 71 с.

28 Когут О. О Психологічна культура особистості у кризовому суспільстві. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія» Том 1 № 6-7. 2017. с.69-74.

29 Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Вип. 124. 2015. с. 163–165.

30 Коновалова А. В. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери особистості Запоріжжя. 2022. 48 с.

31 Корнієнко І. О. Теоретичні концепції дослідження феномену копінг-поведінки особистості. Актуальні проблеми розвитку особистості у сучасному суспільстві. 2015 с. 30-53.

32 Кравчук С. Л. Вивчення психологічної пружності особистості. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Вип.№ 32019. с. 22-30.

3 Крупій А. Г. Взаємозв'язок самооцінки і емоційного інтелекту, 2023. 45 с.

34 Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Навчальний посібник 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми Університетська книга, 2020. 304 с.

35 Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с

36 Левицька І. М., Попіль, М. І. Вплив образу фізичного Я на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. Молодий вчений, Вип. 3. 2017. с.267-271.

- 37 Ліньков В. С. Використання прийомів психоаналітичної психотерапії – Кривий Ріг. 2021. 69 с.
- 38 Максименко С. Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя. Практична психологія та соціальна робота. № 6(111). 2018. с. 72–76.
- 39 Михайлишин, У. Б., Гернешій, М. В. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. 2023. с. 33-35
- 40 Михальо М. П. Самооцінка як критерій психологічної безпеки студентської молоді . Мукачєво. 2020. 55 с
- 41 Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості. Вісник Національного університету оборони України, Вип 68(4) 2022. с. 107–112.
- 42 Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК», Вип №3, 2023. с. 159168.
- 43 Носова А. С. Особливості розвитку самооцінки у осіб періоду ранньої дорослості. 2024. с. 42-48
- 44 Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. Вип №1. 2018. с. 97-101.
- 45 Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. Вип №12. 2020. с. 79–89
- 46 Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота. Вип. 6–7. 2018. с. 3–6.
- 47 Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, Вип 9. 2019. с. 291-299.
- 48 Поштар В. В. Психологічні чинники становлення самооцінки в умовах війни, Запоріжжя. 2024. 82 с.

49 Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. Вип № 38. 2022 с. 70-73.

50 Резникова Е., Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. ОНУ ім. І.І. Мечникова. Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165с.

51 Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти, Одеса, Фенікс, Ч. 8. 2011. с. 264–299.

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

53 Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис д-ра психол. наук. Київ, 2013. 504 с.

54 Родіна Н. В. Фокін А. С. Копінг поведінка особистості в умовах невизначеності. Габітус Вип №24. 2021. с. 90-95.

55 Родіна Н. В., Бірон Б. В. Копінг-поведінка аномічної особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 14 (1). 2012. с. 298–305.

56 Саміташвіл-Бірюк О. О. Система психологічного захисту особистості в період дорослості. Запоріжжя. 2020. 92 с.

57 Сверчкова А. М. Психологічні особливості самооцінки особистості як предиктору поведінки у конфліктних ситуаціях. 2023. 83 с.

58 Сердюк А. М. Вплив характерологічних особливостей та самооцінки особистості на зовнішню самопрезентацію. 2023. 91 с.

59 Сілютіна О. М. Регулятивні чинники розвитку тілесного інтелекту особистості – Харків, 2021. 208 с.

60 Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. с. 11-13

61 Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. 2018. с. 368–379

62 Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. Наука і освіта, Вип №11-12. 2015. с.19-25.

63 Шибрук О. В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Я -концепції : Science and Education a New Dimension, 2015. 25 с.

64 Яковець А. В. Гендерні особливості розвитку Я-концепція. – Київ. 2022. 46 с.

65 Ярмоленко Н. Ю. Особливості та корекція ірраціональних установок із різними рівнями самооцінки . Суми. 2024. 52 с.

66 David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big fi ve traits and problem appraisals. Vol. 67.2017/ P. 265–294.

67 Dudnyk O. Coping-strategies of internally displaced persons. European Science, (sge26-05), 2024 pp 164-175.

68 Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. Vol. 29. 2017. pp. 729–748.

69 Mostova I., Kushnirenko, K. D Study of self-esteem of teenagers. National Defense University of Ukraine,2022. № 4 (68), pp 108-112.

70 Penkova, O. Self-improvement of the personality and its self-evaluation. Psychological chasopys Vol 1 (1). 2015 pp 74-78.

71 Papitchenko L. Theoretical analysis of the problem of the importance of self-esteem in the structure of personal dignity. Scientific chasopys, Vyp. 12 (57). 2020. 79-89p.

72 Shopirjonovich O. J. Coping behavior and its research style. In E-Conference Globe, 2021, pp. 237-239.

73 Shrout M. R., Weigel, D. J. Coping with infidelity: The moderating role of self-esteem. Personality and individual differences, 2020. 154 p.

74 Skinner E. A., & Wellborn J. G. Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In Life-span development and behavior. 2019. pp. 91-134.

75 Stanisławski K. The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in psychology*,. Vyp. 2019. 10, 694 p.