ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра психодіагностики та клінічної психотерапії

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Его-стани особистості як чинник вибору копінг-стратегій»

«Ego states as a factor in the choice of coping strategies»

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальності _053__ _____Психологія__
Освітня програма Психологія
Хассан Тетяна Олексіївна

Керівник: д. психол.н., професор Родіна Н.В. _____

Рецензент: к. психол.н., доцент кафедри загальної психології
та психологічного консультування Кокоріна Ю.Є

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____від _____20__р.
Завідувач кафедри
_____ Родіна Н.В.
(підпис) (ПІП)

Захищено на засіданні ЕК № _
протокол № _ від _____20____ р.
Оцінка_____/___ ___/____
(за національною шкалою,
шкалою ECTS, бали)
Голова ДЕК
_____ Кокоріна Ю.Є.
(підпис) (ПІП)

Одеса – 2026

ЗМІСТ

Сторінка

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕГО-СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

1.1. Поняття его-станів особистості у психологічних теоріях 7

1.2. Копінг-стратегії як психологічний механізм подолання стресу 13

1.3. Его-стани особистості як чинник вибору копінг-стратегій 18

Висновки до розділу 1 23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕГО-СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

2.1. Опис вибірки та методик дослідження 25

2.2 Порівняльний аналіз психологічних показників у різних групах респондентів 35

2.3. Аналіз взаємозв'язків та відмінностей психологічних показників залежно від соціально-демографічних характеристик 49

Висновки до розділу 2 55

ВИСНОВКИ 57

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 59

ВСТУП

Актуальність дослідження его-станів особистості як чинника вибору копінг-стратегій зумовлена сучасними соціальними умовами, у яких проблема психологічної адаптації набуває не лише теоретичного, а й життєво практичного значення. Тривалий воєнний контекст, хронічна невизначеність, інформаційне перевантаження та масовий досвід втрат актуалізують питання про те, які внутрішні механізми визначають спосіб реагування людини на стрес. У транзакційній моделі стресу Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман переконливо показано, що саме когнітивна оцінка події та власних ресурсів визначає характер подолання. Проте сама ця оцінка здійснюється не абстрактним суб'єктом, а особистістю з певною внутрішньою структурою.

Концепція его-станів, сформульована Еріком Берном і розвинена Ієном Стюартом та Ван Джойнс, пропонує модель внутрішніх позицій Батька, Дорослого і Дитини, з яких людина інтерпретує події, визначає їхню значущість і обирає поведінкову відповідь. Сучасні уточнення транзакційного аналізу, запропоновані Ларисою Корнєєвою, підкреслюють роль оцінювального компонента Батьківського его-стану у формуванні переживання власної цінності та контролю, що безпосередньо впливає на характер саморегуляції в кризових обставинах. Дослідження домінантних его-станів, здійснені Мареком Крачлою, демонструють зв'язок внутрішньої позиції з поведінковими рішеннями та стилем реагування, що створює підстави розглядати его-стани як потенційний чинник вибору копінг-стратегій.

Проблематика копінгу також зазнала суттєвого розвитку. Чарльз Карвер заклав методологічну основу вимірювання копінг-стратегій, а сучасні дослідження копінг-гнучкості, здійснені Маргарет Ціммер-Гембек, Сандрою Чен, Мен-Вай Ченг та Андреєю Авсек, доводять, що адаптивність визначається не стільки конкретним типом стратегії, скільки здатністю варіювати її залежно від ситуації. Це посилює інтерес до внутрішніх

психологічних структур, які забезпечують або, навпаки, обмежують гнучкість реагування.

Для українського наукового й соціального контексту тема має особливу значущість. Дослідження копінг-поведінки цивільного населення, здійснене Тетяною Храбан, показує роль когнітивної оцінки та відчуття контролю в умовах воєнного стресу. Роботи Олени Богдан демонструють зв'язок між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям українців під час війни. Людмила Карамушка та Юлія Снігур підкреслюють значення копінгу для збереження психічного здоров'я особистості та організації, а дослідження Тетяни Карамушки, Тетяни Мельничук та інших українських учених акцентують на варіативності стратегій подолання серед військових і цивільних. Усі ці праці підтверджують, що копінг безпосередньо пов'язаний із рівнем адаптації та дистресу, однак внутрішні психологічні чинники цього вибору залишаються недостатньо концептуалізованими.

Отже, актуальність теми визначається необхідністю інтегрувати структурний підхід до особистості, представлений концепцією его-станів, із процесуальним підходом до стресу, розробленим у межах теорії копінгу. Дослідження его-станів як чинника вибору копінг-стратегій дозволяє перейти від опису зовнішніх реакцій до аналізу внутрішніх механізмів саморегуляції, що є особливо важливим у сучасних умовах тривалого соціального напруження та воєнних викликів.

Мета дослідження – виявити особливості взаємозв'язку між его-станами (Дитина, Дорослий, Батько), копінг-стратегіями та компонентами психоемоційного стану особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми его-станів, копінг-поведінки та психоемоційного стану особистості у психологічній науці.

2. Визначити особливості прояву его-станів (Дитина, Дорослий, Батько), копінг-стратегій (рішення проблеми, уникнення у суб'єктивний світ, аналіз проблеми, самоконтроль, очікування допомоги, ігнорування проблеми,

прийняття проблеми – відмова від рішення) та компонентів психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій) у досліджуваній вибірці.

3. Проаналізувати групові відмінності досліджуваних показників залежно від соціально-демографічних характеристик респондентів.

4. Дослідити взаємозв'язки між показниками его-станів, копінг-стратегіями та компонентами психоемоційного стану.

Об'єктом дослідження – его-стани, копінг-поведінка та психоемоційний стан особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок его-станів особистості, копінг-стратегій та компонентів психоемоційного стану.

Методи дослідження:

Для реалізації мети дослідження та виконання поставлених завдань було застосовано поєднання теоретичних і емпіричних методів наукового пізнання. До теоретичних методів належали аналіз, узагальнення та систематизація наукових праць, присвячених проблематиці его-станів особистості, особливостям копінг-поведінки та психоемоційному стану людини..

Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою психодіагностичних методик: – методики визначення его-станів «Дитина – Дорослий – Батько»; – опитувальника копінг-стратегій WOCQ (Ways of Coping Questionnaire); – методики оцінки психоемоційного стану САН (самопочуття, активність, настрій).

Для статистичної обробки даних застосовано методи описової статистики, непараметричні критерії порівняння груп (U-критерій Манна–Уітні, H-критерій Крускала–Уолліса), а також кореляційний аналіз Спірмена. Обробка результатів здійснювалася з використанням пакету статистичних програм SPSS.

База проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося онлайн із використанням Google Forms. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 18 до 50 років.

Формування вибірки мало добровільний характер, участь у дослідженні була анонімною.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні та психотерапевтичній практиці. Отримані дані можуть бути використані для кращого розуміння особливостей копінг-поведінки, структури его-станів та психоемоційного стану особистості, а також при розробці програм психологічної підтримки та розвитку ефективних стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку літератури, якій складається із 49 джерел. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок, у тому числі 10 таблиць та 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕГО-СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

1.1. Поняття его-станів особистості у психологічних теоріях

Проблематика его-станів особистості є значущою для сучасної психології, оскільки пропонує структуровану модель опису внутрішньої організації психіки, механізмів саморегуляції та закономірностей міжособистісної взаємодії. На відміну від підходів, що зосереджуються переважно на стабільних рисах або зовнішньо спостережуваних реакціях, концепція его-станів дозволяє розглядати особистість як динамічну систему внутрішніх позицій, кожна з яких має власну когнітивну логіку, емоційний фон і поведінкові патерни. Такий підхід відкриває можливість аналізу психічної діяльності не лише на рівні змісту поведінки, а й на рівні її структурної детермінації.

У теоретичному сенсі его-стани дозволяють аналізувати не лише “що робить” людина, а й “з якої внутрішньої позиції” вона оцінює ситуацію та обирає поведінкову реакцію. Ідеться про специфічний режим функціонування суб’єкта, у межах якого відбувається інтерпретація подій, визначення їхньої значущості та прийняття рішень. Внутрішня позиція задає характер когнітивної обробки інформації: чи буде вона раціонально-аналізуючою, нормативно-оцінювальною або афективно-імпульсивною. Саме ця внутрішня “точка відліку” визначає спосіб осмислення реальності та рівень усвідомленості власних дій.

Це набуває особливої ваги в умовах стресу, коли звичні автоматизовані схеми реагування можуть виявлятися недостатніми або неефективними. У транзакційній моделі стресу підкреслюється, що ключовим механізмом формування реакції є когнітивна оцінка події — визначення її як загрозливої, втратної або такої, що відкриває можливості, а також оцінка власних ресурсів

для впливу на ситуацію [34,42]. Проте сама когнітивна оцінка не є нейтральною процедурою: вона здійснюється суб'єктом із певної внутрішньої позиції, що формується в процесі розвитку та соціалізації.

Таким чином, его-стани можна розглядати як структурні умови здійснення когнітивної оцінки. Вони опосередковують сприйняття загрози, інтерпретацію складності ситуації та уявлення про власну компетентність. Якщо внутрішня позиція характеризується раціональністю та здатністю до реалістичної оцінки, то й первинна та вторинна оцінка події набувають більш диференційованого характеру. Якщо ж домінує емоційно-реактивний або жорстко-нормативний режим функціонування, оцінка може бути спотвореною, що підвищує ризик дезадаптивних стратегій реагування.

Отже, концепція его-станів дозволяє поєднати структурний аналіз особистості з процесуальним аналізом стресу. Вона уточнює, що вибір копінг-стратегії не є випадковим або суто ситуаційним актом, а зумовлений внутрішньою організацією суб'єкта та характером його психічної саморегуляції. Саме тому дослідження его-станів відкриває можливість глибшого розуміння механізмів адаптації та варіативності поведінки в умовах психологічного напруження.

Найбільш цілісно концепцію его-станів сформульовано в межах транзакційного аналізу Е. Берна, який описав особистість як систему трьох функціональних компонентів: Батько (Parent), Дорослий (Adult) і Дитина (Child). Его-стан у цій парадигмі розуміється як узгоджена конфігурація думок, почуттів і поведінки, що репрезентує відносно автономний режим функціонування суб'єкта в реальності [23]. Це означає, що кожен его-стан включає специфічний спосіб сприймання подій, характер інтерпретації інформації, притаманну емоційну тональність і типові поведінкові реакції. Йдеться не про окремі риси чи настрої, а про системні комплекси психічної активності, які можуть активізуватися залежно від контексту взаємодії.

Батьківський его-стан пов'язаний з інтеріоризованими нормами, заборонами, ціннісними судженнями та оцінками, засвоєними в процесі

соціалізації. Він відтворює досвід значущих дорослих і виступає джерелом як підтримувальних, так і критичних внутрішніх повідомлень. Дорослий его-стан орієнтований на аналіз актуальної інформації, перевірку фактів, співвіднесення вимог ситуації з реальними ресурсами та ухвалення рішень на основі раціонального зіставлення альтернатив. Дитячий его-стан відображає сферу емоційної спонтанності, потреб, імпульсів і ранніх способів адаптації, сформованих у дитинстві. У кожному з цих режимів по-різному організовані увага, мислення, переживання та поведінка.

Важливо, що транзакційний аналіз трактує его-стани не як метафоричні ролі, а як психічні структури, які можуть бути розпізнані у мовленні, емоційних реакціях і поведінкових патернах, тобто є придатними для феноменологічного опису та емпіричного спостереження [45]. Его-стан виявляється через характерні формулювання, інтонації, невербальні сигнали, стиль аргументації, типові способи реагування на зауваження чи критику. Саме ця операціоналізованість дозволяє розглядати модель не лише як теоретичну конструкцію, а як інструмент аналізу реальної поведінки у міжособистісній взаємодії.

Крім того, его-стани не є жорстко фіксованими й незмінними. Вони мають динамічний характер: у різних ситуаціях може домінувати різний режим функціонування. Однак у процесі розвитку формуються певні стійкі домінанти, які визначають типовий стиль реагування особистості. Саме тому концепція его-станів створює підґрунтя для пояснення індивідуальних відмінностей у сприйманні подій, регуляції емоцій та виборі поведінкових стратегій, особливо в умовах підвищеного психологічного напруження.

Подальший розвиток транзакційного аналізу уточнює функціональні характеристики кожного его-стану. Батьківський стан охоплює інтеріоризовані норми, правила, ціннісні судження та оцінки; Дорослий забезпечує аналіз фактів, реалістичну оцінку ситуації й ухвалення рішень; Дитина пов’язана зі спонтанністю, емоційною реактивністю, афективною пам’яттю та ранніми адаптаціями [45]. У цьому контексті его-стани доцільно

трактувати як режими психічного функціонування, що можуть перемикатися залежно від контексту, рівня загрози, пережитого досвіду та доступних ресурсів.

Принциповою відмінністю транзакційного аналізу є те, що его-стани описуються не тільки як внутрішні інстанції, а й як елементи соціальної взаємодії, які реалізуються через транзакції, тобто комунікативні акти між людьми [45]. У вітчизняних дослідженнях це узгоджується з рольовою парадигмою в психотерапії, де внутрішні позиції (рольові "місця") розглядаються як чинники, що задають сценарні установки й поведінкові відповіді в кризових ситуація [6]. Звідси випливає, що его-стани можуть бути релевантними для аналізу не лише індивідуальної саморегуляції, а й стилю взаємодії з соціальним середовищем, включно з пошуком підтримки або конфліктною комунікацією.

Окремий напрям сучасних робіт у площині транзакційного аналізу стосується методів дослідження внутрішньоособистісних конфліктів і способів їх опрацювання. У центрі уваги перебуває не лише структурний опис его-станів, а й виявлення того, яким чином їхня взаємодія породжує внутрішнє напруження, суперечливі рішення та поведінкову ригідність. Внутрішньоособистісний конфлікт у цій логіці розглядається як результат дисгармонії між его-позиціями: наприклад, жорсткі нормативні вимоги Батька можуть вступати в суперечність із потребами Дитини, тоді як Дорослий виявляється недостатньо інтегруючим або "перевантаженим" афективним матеріалом.

Зокрема, використання терапевтичної казки як методу у транзакційному аналізі розглядається як інструмент, що дозволяє "винести" внутрішні его-позиції у наратив та відстежити їхній внесок у конфлікт і самосприйняття [18]. Через символічні образи, сюжетні ролі та метафоричні ситуації клієнт фактично проєктує різні его-стани у персонажів історії, що створює можливість побачити їхню взаємодію з боку. Такий підхід знижує рівень захисності, полегшує усвідомлення внутрішніх суперечностей і дозволяє

реконструювати конфлікт у безпечному форматі. Водночас наративна форма сприяє інтеграції досвіду: Дорослий отримує можливість переосмислити імпульси Дитини та вимоги Батька, формуючи більш узгоджену внутрішню позицію.

Методологічно це важливо з кількох причин. По-перше, наративізація внутрішнього конфлікту робить его-стани операціоналізованими для аналізу: дослідник або практик може відстежувати, які саме позиції домінують у сюжеті, які повідомлення повторюються, які рішення приймаються персонажами. По-друге, терапевтична казка дозволяє дослідити не лише зміст конфлікту, а й динаміку його розгортання: чи здатний суб’єкт перейти від імпульсивної або жорстко нормативної реакції до більш інтегрованого способу реагування.

Така логіка має принципове значення для подальшого зв’язування его-станів із копінг-поведінкою. Внутрішня конфліктність між оцінювальними компонентами Батька, раціональним Дорослим та емоційною Дитиною може звужувати репертуар доступних стратегій подолання. За умов домінування Критичного Батька можливе посилення самозвинувачення та ригідних установок, що ускладнює конструктивне планування. Якщо ж Дитина перебуває в стані афективного перевантаження, зростає ймовірність імпульсивних або уникальних реакцій. Лише за достатньої інтеграції его-станів Дорослий здатен виконувати координуючу функцію, забезпечуючи більш гнучкий і адаптивний вибір стратегій подолання. Таким чином, дослідження внутрішньоособистісних конфліктів у транзакційному аналізі створює концептуальне підґрунтя для розуміння того, як саме структура его-станів впливає на доступність і варіативність копінг-поведінки.

Сучасні теоретичні уточнення транзакційного аналізу спрямовані на поглиблення розуміння внутрішньої структури его-станів. У valuing-based моделі Л. Корнєєвої Батьківський его-стан розглядається через призму оцінювання та переживання власної цінності: критичний компонент може підсилювати внутрішню напругу та самозвинувачення, тоді як

підтримувальний компонент здатний виконувати ресурсну функцію стабілізації [39]. Це уточнення принципове саме для стресових контекстів, оскільки “внутрішній оцінювач” часто визначає, чи буде суб’єкт схильний до конструктивної мобілізації або до знецінення себе та уникання.

Для наукової валідності досліджень важливою є й інструменталізація транзакційного аналізу. Адаптація україномовної версії опитувальника особистісних адаптацій В. Джойнса (JPAQ) відкриває можливості емпірично вимірювати релевантні конструкти, пов’язані зі стійкими стилями функціонування й реагування [4]. Наявність валідизованих інструментів знижує ризик описового “переказу теорії” і переводить аналіз его-станів у вимірювану площину.

Емпіричні дослідження демонструють зв’язок домінування певних его-станів із поведінковими стратегіями в складних ситуаціях. Зокрема, аналіз домінантних его-станів підкреслює, що різні конфігурації Батька, Дорослого і Дитини асоціюються зі специфічними патернами реагування та прийняття рішень. Оскільки багато стресових ситуацій є соціально забарвленими (конфлікти, конкуренція, підпорядкування, відповідальність), вагомою є також лінія досліджень про его-стани у контексті розв’язання конфліктів, де показано, що внутрішня позиція впливає на тип взаємодії та вибір поведінкової відповіді [40].

Окремий, міждисциплінарний пласт становить використання ідей транзакційного аналізу у моделюванні агентної взаємодії в системах зі штучним інтелектом. Хоча це інший предметний рівень, сама спроба концептуалізувати “его-стани” як архітектури прийняття рішень у multi-agent системах свідчить про евристичну силу моделі Parent–Adult–Child для опису режимів обробки інформації та вибору дій [48]. Для психології це радше індикатор того, що модель залишається продуктивною як мова опису багаторівневих механізмів регуляції.

Таким чином, его-стани можна визначити як структурно-функціональні компоненти особистості, що інтегрують когнітивні схеми оцінювання,

емоційні патерни та поведінкові відповіді. Їхня активація у стресових умовах потенційно визначає стиль оцінки події та задає рамку вибору копінг-стратегій, що створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку его-станів і копінг-поведінки [23,39,45].

1.2. Копінг-стратегії як психологічний механізм подолання стресу

Проблема подолання стресу належить до ключових у сучасній психології, оскільки від копінг-поведінки залежить не лише короткочасне зниження напруження, а й довготривала адаптація, психічне благополуччя та ризики розвитку дезадаптивних станів. У концептуальному плані поняття копінгу потребує чітких меж, оскільки в літературі воно перетинається з психологічними захистами, емоційною регуляцією та життєстійкістю. Саме тому важливими є роботи, що визначають концептуальні межі копінг-стратегій і відмежовують їх від суміжних категорій [12].

Класичним підґрунтям є транзакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, де копінг визначено як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси індивіда [42]. Важливо, що в цій моделі стрес не є "властивістю події", а виникає як результат оцінювання: первинна оцінка фіксує значущість події (загроза/втрата/виклик), вторинна оцінка аналізує ресурси та можливості контролю. Емпіричні дослідження копінгу в спільнотних вибірках також демонструють, що саме спосіб оцінювання пов'язаний із тим, які стратегії стають домінантними [42].

Традиційна класифікація копінгу розрізняє проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, однак сучасні дані підкреслюють багатовимірність копінг-поведінки і її залежність від контексту [35]. У дитячому й підлітковому віці копінг тісно переплетений із емоційною регуляцією та ризиками психопатології, що підтверджується масштабним оглядом, де копінг розглядається як один із ключових механізмів адаптації в

розвитку [29]. У підліткових дослідженнях також підкреслюється зв’язок копінгу із захисними механізмами та самоприйняттям, що важливо враховувати при аналізі “зовні схожих” стратегій, які можуть виконувати різні функції у різних осіб [13].

Методологічно важливим кроком стало створення опитувальника Brief COPE як інструмента, що дозволяє вимірювати широкий спектр копінг-реакцій у стислих протоколах [26]. Теоретичну основу вимірювання копінгу посилила робота про theoretically based підхід до оцінки стратегій подолання, що підкреслює необхідність узгодження шкал із теорією процесу копінгу [27]. Водночас сучасні психометричні дослідження показують, що факторна структура Brief COPE може варіювати залежно від вибірки, культурного контексту та формату “trait vs situational” вимірювання. Це підтверджується роботами про психометричні властивості Brief COPE, структурну валідацію інструмента, а також дослідженнями, де безпосередньо порівнюються стилі/патерни копінгу між людьми і підкреслюється ризик некоректних інтерпретацій без урахування контексту [21,37,44].

Окрему доказову цінність мають кроскультурні адаптації та валідації Brief COPE, які демонструють, що універсальна модель копінгу потребує культурного “налаштування” інструмента: валідизація італійської ситуаційної версії, іспанська адаптація, психометричні характеристики Brief COPE у незалежній вибірці [24,32,36]. Ці дослідження показують, що навіть за збереження загальної теоретичної структури шкали факторна конфігурація, вагомість окремих підшкал та інтерпретація стратегій можуть варіювати залежно від мовного середовища, соціальних норм і домінуючих культурних сценаріїв реагування на стрес. Іншими словами, спосіб, у який люди описують своє подолання труднощів, відображає не лише індивідуальні особливості, а й культурно зумовлені уявлення про прийнятні або “нормативні” способи реагування.

Для українського контексту ключовою є україномовна адаптація Brief COPE-26 для онлайн-діагностики, що забезпечує дослідницьку й прикладну

релевантність інструмента [1]. Її значення полягає не лише у перекладі формулювань, а у перевірці структурної валідності, внутрішньої узгодженості та адекватності факторної моделі в умовах українського соціокультурного середовища, зокрема в ситуації воєнного стресу та масового переживання травматичних подій. Наявність валідизованої версії дає змогу уникати механічного перенесення інструмента з іншої культури та підвищує достовірність емпіричних висновків.

У сукупності ці роботи підкреслюють, що копінг слід аналізувати не лише як “набір стратегій”, а як вимірюваний конструкт із чутливою до контексту структурою [26,37,44]. Психометричні дослідження вказують на можливі відмінності між ситуативним і диспозиційним вимірюванням копінгу, варіативність факторних моделей та необхідність критичного ставлення до інтерпретації підшкал. Це означає, що у науковому аналізі копінг не може розглядатися як фіксована та універсальна матриця реакцій. Його структура є динамічною, залежною від культурного середовища, специфіки стресора та формату вимірювання. Саме тому методологічна обґрунтованість інструмента стає не технічним, а концептуальним питанням у дослідженні копінг-поведінки.

Новітні підходи акцентують поняття копінг-гнучкості, тобто здатності змінювати стратегії залежно від того, що працює в конкретній ситуації. Концептуальні та емпіричні огляди показують, що саме гнучкість (варіативність і “fit” до ситуації) асоціюється з кращою психологічною адаптацією [49]. Моделі, що аналізують гнучкість розгортання копінгу під час COVID-19, демонструють її зв’язок із психологічним пристосуванням [28]. У студентських вибірках показано, що копінг-гнучкість та підтримка пов’язані із задоволеністю життям, що підтверджує ресурсний характер гнучкого копінгу [47]. Важливо, що психологічна гнучкість як ширший конструкт може впливати на благополуччя саме через медіацію копінг-стилями [21]. У прикладному плані це означає: ефективність копінгу визначається не “однією

правильною реакцією", а здатністю перебудовувати стратегії залежно від змін обставин.

У професійних групах, які працюють у хронічно стресових умовах, копінг набуває особливої ваги. Дослідження стратегій подолання у медичних працівників і фахівців охорони здоров'я в період COVID-19 демонструють, що стиль копінгу суттєво пов'язаний із ризиками виснаження та психічного дистресу [31]. Подібно, аналіз копінгу серед healthcare workers під час пандемії підкреслює значущість поєднання індивідуальних стратегій і організаційних умов [42]. Практично орієнтований посібник зі стрес-менеджменту та самодопомоги для медпрацівників систематизує конкретні прийоми, що фактично є прикладним описом копінг-навичок у високому навантаженні [17]. У воєнному контексті резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я студентів-медиків також потребує аналізу через призму копінг-ресурсів і стратегій подолання [10].

Окремо слід відзначити, що у травматичних умовах зв'язок копінгу з дисоціативними процесами може бути суттєвим. Мережевий аналіз взаємозв'язків між перитравматичною дисоціацією та копінг-стратегіями показує, що певні стратегії можуть бути включені в складні симптоматичні конфігурації, а не існувати як "нейтральні" поведінкові вибори [25]. Також у дослідженнях підкреслюється взаємозв'язок резильєнтності, уникального копінгу та посттравматичного стресу, що особливо важливо при тривалих кризах [38]. Це вимагає контекстного підходу: те, що на короткій дистанції стабілізує, на довгій може підтримувати симптоми.

У контексті повномасштабної війни в Україні дослідження демонструють високі ризики психічних симптомів та підкреслюють значення копінг-стратегій. Аналіз копінг-поведінки українських цивільних на початку конфлікту засвідчує роль когнітивної оцінки подій і відчуття контролю як чинників вибору стратегій [19]. Дослідження психічних симптомів і копінгу серед українців у період війни також показує різні профілі стратегій і їхній зв'язок із дистресом [46]. Досвід вимушеної міграції додає специфічних

стресорів, а чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток акцентують на ресурсних і соціальних компонентах адаптації [20]. Аналогічно, дослідження воєнної травми та стратегій копінгу у біженців демонструє, що копінг є центральним механізмом збереження функціонування за умов втрат і невизначеності [30]. У національному контексті взаємодія копінг-стратегій із психологічним добробутом українців в умовах війни підкреслює, що адаптивні стратегії корелюють із кращими показниками благополуччя [3].

В українській науковій традиції також важливими є узагальнювальні й прикладні роботи. Теоретичний аналіз стану дослідженості копінг-ресурсів акцентує, що ресурси (соціальні, когнітивні, емоційні) є системною основою вибору стратегій подолання [2]. Роботи про сутність, підходи до класифікації та значення копінг-стратегій для психологічного здоров'я особистості та організації формують рамку для аналізу копінгу як багаторівневого механізму [7]. На прикладному рівні дослідження копінг-стратегій у військових з ампутаціями демонструє типи стратегій і їх зв'язки із соціально-демографічними характеристиками, а аналіз копінгу як чинника стресостійкості військових і цивільних в умовах війни підкреслює варіативність і залежність від контексту [9,11]. Психологічні особливості копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості додатково демонструють, що копінг проявляє індивідуальні відмінності, пов'язані з рівнем стійкості та ресурсності [15]. При цьому релігія та ритуали як копінг-стратегії під час війни вказують на культурно специфічні способи стабілізації та надання сенсу подіям [5].

Окремо слід включити модель BASIC Ph як підхід до розуміння копінгу через різні "канали" подолання (віра, афект, соціальність, уява, когніція, фізіологія), що особливо релевантно для травматичних ситуацій та ресурсного підходу [41]. Для дослідження копінгу в українському воєнному контексті цей підхід може бути корисним як додаткова рамка аналізу різних форм подолання, не зводячи їх лише до "проблема/емоції".

Отже, копінг-стратегії є багатовимірним механізмом психологічної саморегуляції, який включає когнітивну оцінку, емоційні процеси та поведінкові дії, а їх адаптивність визначається контекстом, ресурсами та гнучкістю розгортання [28,42,49].

1.3. Его-стани особистості як чинник вибору копінг-стратегій

Транзакційна модель стресу пояснює копінг як результат оцінювання події та ресурсів: те, що суб'єкт вважає загрозою/викликом і те, що він вважає доступними можливостями впливу, визначає подальший вибір стратегій [42]. Однак ця модель залишає відкритим питання: які внутрішні структури визначають сам стиль оцінювання? Саме тут концепція его-станів транзакційного аналізу набуває пояснювальної сили, оскільки описує різні внутрішні "позиції", з яких суб'єкт інтерпретує реальність і приймає рішення [23,45].

У структурі Батько–Дорослий–Дитина кожен его-стан задає специфічний "фільтр" оцінювання. Дорослий орієнтований на аналіз фактів, зіставлення вимог ситуації з реальними ресурсами та межами контролю, що концептуально корелює з проблемно-орієнтованими стратегіями (планування, активні дії, пошук інформації), вимірюваними в рамках Brief COPE [26,27]. Батьківський его-стан пов'язаний з нормативним оцінюванням, моральними судженнями та внутрішніми приписами; Дитячий – з афективною реактивністю, імпульсивністю й потребою в емоційній розрядці [45]. Відповідно, домінування Дитини може підсилювати емоційно-орієнтовані або уникальні реакції, тоді як домінування Дорослого збільшує ймовірність більш контрольованого та спрямованого на вирішення проблем копінгу [34,42].

Сучасні уточнення Батьківського его-стану через valuing-based модель додають важливу ланку до пояснення копінгу: критичний компонент Батька потенційно посилює самозвинувачення, ригідність і зниження відчуття контролю, тоді як підтримувальний компонент може виконувати функцію

внутрішнього ресурсу, що підтримує мобілізацію та стабілізацію [39]. У термінах транзакційної моделі стресу це означає, що різні модифікації Батька можуть впливати на вторинну оцінку ресурсів: критичний Батько “обнуляє ресурси”, підтримувальний – “додає ресурси” через самопідтримку та самоприйняття [42].

Емпіричний вимір зв’язку его-станів і копінгу підтримується дослідженнями домінантних его-станів, де показано, що різні конфігурації Parent–Adult–Child пов’язані з відмінностями в поведінці та прийнятті рішень [23]. Дотичні дані щодо ролі его-станів у конфліктах підтверджують, що внутрішня позиція впливає на те, як саме людина взаємодіє в ситуації напруження, зокрема в умовах соціальних зіткнень, що є типовими для стресових контекстів. З огляду на те, що копінг нерідко реалізується в соціальній площині (пошук підтримки, конфронтація, дистанціювання), цей напрям є методологічно важливим для подальших емпіричних перевірок.

Однак сучасна психологія дедалі чіткіше показує: адаптивність копінгу пов’язана не лише з конкретним типом стратегії, а й із копінг-гнучкістю, тобто здатністю змінювати стратегії залежно від ситуації та результатів попередніх дій [28,49]. Якщо розглядати це крізь призму его-станів, логічним є припущення, що інтегрованість его-станів (коли Дорослий може “перекладати” емоційний сигнал Дитини та нормативні імпульси Батька у реалістичний план дії) створює психологічну основу для гнучкого копінгу. Додаткові дані про зв’язок психологічної гнучкості та благополуччя через копінг-стилі підсилюють цю логіку, а дослідження зв’язку копінг-гнучкості з життєвою задоволеністю підтверджує, що саме гнучкість підвищує адаптаційні результати [21,47]. У цьому сенсі его-стани можна розглядати як внутрішні механізми “доступу” до різних стратегій: за ригідного домінування одного стану репертуар звужується, а за інтегрованості стає ширшим і більш відповідним ситуації.

У прикладному вимірі воєнного контексту зв’язок внутрішніх позицій і копінгу набуває особливої значущості. Дані про копінг-поведінку цивільних

українців на початку конфлікту демонструють роль когнітивної оцінки та контролю [19], а дослідження психічних симптомів і копінгу під час війни підтверджує, що вибір стратегій пов’язаний із дистресом [46]. У біженців війна супроводжується багаторівневими втратами, і зв’язок травми з копінг-стратегіями є системним чинником адаптації [30]. В українських дослідженнях психологічний добробут у війні розглядається у взаємодії з копінг-стратегіями, що підтверджує роль адаптивних стратегій як ресурсу стабілізації [3]. Для жінок-вимушених мігранток чинники благополуччя також пов’язані з ресурсністю та підтримкою, що дозволяє інтерпретувати копінг як частину ширшої системи адаптації [20].

У професійних групах із високим рівнем стресу (зокрема медики) актуальною стає взаємодія копінгу з резильєнтністю та самодопомогою. Дослідження копінгу у health professionals під час COVID-19 демонструє, що копінг-профіль пов’язаний із психічним навантаженням, а аналіз копінгу серед healthcare workers під час пандемії акцентує на зв’язку стратегій із психологічним станом і організаційними умовами [31,43]. Практичний посібник з управління стресом і самодопомоги фактично надає операційні інструменти копінгу [17]. У воєнних умовах резильєнтність студентів-медиків розглядається як чинник збереження психічного здоров’я, що також може бути пов’язано зі стилями копінгу та внутрішніми регуляторними механізмами [10].

Не менш важливо враховувати, що копінг може бути пов’язаний із дисоціативними процесами та униканням. Мережевий аналіз взаємозв’язків між перитравматичною дисоціацією та копінг-стратегіями вказує, що певні стратегії можуть “вбудовуватися” в травматичну симптоматику [25]. Зв’язок резильєнтності, уникального копінгу та посттравматичного стресу також підтверджує, що уникання є ризиковим механізмом у тривалому стресі [38]. У межах моделі его-станів це може означати, що домінування неінтегрованої Дитини або критичного Батька підвищує ймовірність копінг-поведінки, яка короткочасно “гасить” напругу, але довгостроково підтримує симптоми.

З методологічного погляду коректне емпіричне дослідження взаємозв’язку его-станів і копінгу потребує чіткої операціоналізації обох конструктів та використання інструментів, що мають підтверджену валідність і надійність. У випадку копінгу таким інструментом є Brief COPE, однак його застосування не може бути формальним. Необхідно враховувати дані про психометричні властивості шкали, зокрема внутрішню узгодженість підшкал, стабільність факторної структури та можливі розбіжності між диспозиційним і ситуативним форматом вимірюванн [22,26,37]. Дослідження демонструють, що структура Brief COPE може варіювати залежно від вибірки та контексту, тому інтерпретація отриманих результатів має спиратися не лише на номінальні назви підшкал, а й на підтверджену факторну модель у конкретному дослідженні.

Важливою умовою коректності вимірювання є кроскультурна адаптація інструмента. Кроскультурні дослідження засвідчують, що універсальна модель копінгу не завжди відтворюється в ідентичному вигляді в різних соціокультурних середовищах [24,32,36]. Це означає, що копінг-стратегії можуть мати різну семантичну вагу та функціональне значення залежно від культурного контексту. Для українського дослідницького простору принципово важливою є наявність україномовної модифікації Brief COPE-26, придатної для онлайн-діагностики, що забезпечує мовну, культурну й психометричну релевантність вимірювання [1]. Її використання дозволяє мінімізувати ризик інтерпретаційних помилок і підвищує достовірність висновків у воєнному та посткризовому контексті.

Щодо транзакційного аналізу, емпіричне дослідження его-станів також потребує чіткої теоретичної рамки та валідизованих інструментів. Сучасні теоретичні уточнення, зокрема ціннісно-оцінювальна модель Батьківського его-стану, дозволяють більш диференційовано аналізувати внутрішні механізми саморегуляції [39]. Національні розробки в галузі психотерапії, що інтегрують транзакційний аналіз у сучасну практику, забезпечують контекстуальну адаптацію теорії до українських соціокультурних умов [6].

Крім того, валідизаційні роботи щодо інструментів вимірювання особистісних адаптацій розширюють можливості кількісного аналізу відповідних конструктів [4]. Це дозволяє перейти від описового застосування моделі до її операціоналізації в межах емпіричного дослідження.

Додатковим концептуальним контекстом може слугувати підхід, що розглядає копінг як багатоканальний процес, де подолання реалізується через різні модальності — когнітивну, емоційну, соціальну, духовну та поведінкову. Модель BASIC Ph у цьому сенсі пропонує ширшу рамку інтерпретації реакцій у травматичних умовах, дозволяючи врахувати різні “канали” адаптації [41]. Включення такого підходу розширює інтерпретаційні можливості дослідження й запобігає редукціоністському розумінню копінгу як суто когнітивно-поведінкового явища.

Отже, узгодження транзакційного аналізу та транзакційної моделі стресу створює цілісну теоретичну основу для гіпотези про те, що домінування й інтегрованість его-станів можуть виступати внутрішнім чинником вибору копінг-стратегій [23,35,41,42,45]. Его-стан у цьому випадку розглядається як позиція, з якої здійснюється когнітивне оцінювання стресової події та приймається рішення про спосіб реагування. Водночас сучасні емпіричні дані свідчать, що адаптивність копінгу визначається не лише типом стратегії, а й гнучкістю її застосування та наявністю ресурсів [20,28,49].

Воєнний контекст України надає цій проблематиці особливої актуальності. Дослідження копінг-поведінки та психологічного благополуччя в умовах війни демонструють варіативність стратегій подолання та їхній зв’язок із рівнем адаптації, дистресу й резильєнтності [3,7,8,11,19,46]. У таких умовах емпіричне вивчення взаємозв’язку его-станів і копінг-стратегій набуває не лише теоретичного, а й прикладного значення, оскільки дозволяє уточнити внутрішні механізми вибору способів подолання та окреслити потенційні напрями психологічної підтримки й профілактики дезадаптивних реакцій.

Висновок до розділу 1

У Розділі 1 систематизовано теоретичні підходи до розуміння его-станів особистості та копінг-поведінки як взаємопов'язаних механізмів психологічної саморегуляції в умовах стресу. Показано, що концепція его-станів дає структурну модель внутрішніх позицій, через які людина сприймає події, інтерпретує їх значущість, регулює емоційні реакції та вибудовує поведінку у взаємодії з іншими. Его-стани описують не «ролі» у побутовому сенсі, а відносно автономні режими функціонування психіки, що поєднують когнітивні схеми, афективні патерни та поведінкові стратегії. Важливою рисою цієї моделі є динамічність: домінування певного его-стану може змінюватися залежно від ситуації, рівня напруження та доступних ресурсів, але при цьому в особистості формуються стійкі тенденції, що проявляються особливо виразно у кризових обставинах.

У межах аналізу копінг-стратегій уточнено, що копінг є не одиничною реакцією, а процесом: він включає оцінювання ситуації, усвідомлення ресурсів, вибір поведінкових і когнітивних дій та подальшу корекцію цих дій залежно від результату. Доведено теоретичну доцільність розрізнення проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих стратегій, а також включення до розгляду уникальних, соціально спрямованих, духовних та інших форм подолання. Окремо підкреслено, що ефективність копінгу не є «властивістю» окремої стратегії сама по собі: вона визначається контекстом, тривалістю застосування та відповідністю реальним можливостям впливу на ситуацію. У цьому сенсі ключовим показником адаптивності виступає здатність людини до копінг-гнучкості: вчасно змінювати способи подолання, не застрягати в одноманітних реакціях і точніше підбирати стратегію під характер загрози та власний ресурсний стан.

На підставі інтеграції двох тематичних блоків розділу обґрунтовано центральне положення: его-стани можуть розглядатися як внутрішній чинник, що задає стиль когнітивного оцінювання стресової події і, відповідно, впливає

на вибір копінг-стратегій. Его-стан фактично виступає «позицією спостереження і дії», з якої людина визначає: що саме відбувається, наскільки це небезпечно, що від неї вимагається і чи має вона контроль та ресурси. За домінування раціонально-реалістичного режиму функціонування зростає ймовірність планування, пошуку інформації, активних дій та конструктивної переоцінки. За переважання нормативно-критичного режиму частіше активізуються жорсткі вимоги до себе, провина, самозвинувачення, що може підштовхувати до виснаження або уникання. За домінування імпульсивно-афективного режиму підвищується ризик реакцій, які швидко знижують напруження, але погіршують адаптацію у довшій перспективі.

Отже, теоретичний аналіз створює концептуальну рамку для емпіричної перевірки взаємозв’язку між структурою (домінуванням та інтегрованістю) его-станів і профілем копінг-стратегій. У прикладному вимірі це означає, що дослідження може не лише описати «які стратегії обирають люди», а й пояснити «чому саме так», через внутрішню організацію саморегуляції. Це відкриває можливості для більш точного психологічного супроводу: не нав’язувати універсально «правильні» стратегії подолання, а працювати з тими внутрішніми позиціями, які визначають оцінювання ситуації, доступ до ресурсів та здатність до гнучкого, адаптивного реагування.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕГО-СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

2.1. Опис вибірки та методик дослідження

Емпіричне дослідження, присвячене вивченню взаємозв'язку его-станів особистості та вибору копінг-стратегій у стресових ситуаціях, було проведене у період з грудня 2025 року по лютий 2026 року. Організація збору емпіричних даних здійснювалася з використанням дистанційного формату опитування, що дало можливість охопити респондентів з різних регіонів України та забезпечити добровільну участь у дослідженні. Що відповідає сучасним тенденціям психодіагностичних досліджень.

Вибірка дослідження сформована за принципом добровільної участі. До дослідження були залучені повнолітні респонденти, які проживають на території України та погодилися взяти участь в опитуванні. У межах дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення структурних особливостей его-станів особистості та характерних способів подолання стресових ситуацій.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів. Усі анкети були заповнені повністю, пропущені значення у показнику віку відсутні, тому всі відповіді включено до подальшого аналізу.

Середній вік учасників становить 26 років. Таким чином, вибірка представлена переважно молодими дорослими, для яких є характерним активне формування особистісних стратегій адаптації, способів реагування на стрес та моделей подолання складних життєвих ситуацій.

Стандартне відхилення дорівнює 10,253, що відображає наявність помітної вікової різноманітності серед учасників дослідження. До вибірки входять респонденти різних вікових груп дорослого населення, що дозволяє

розглядати особливості прояву его-станів та вибору копінг-стратегій у ширшому віковому контексті.

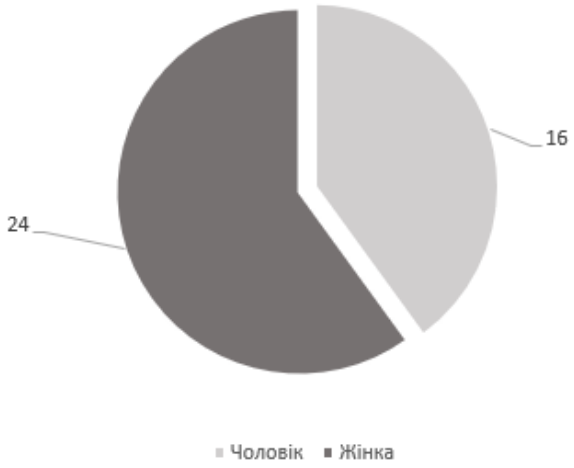


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю.

Гендерний склад вибірки представлений 24 жінками та 16 чоловіками, що у відсотковому співвідношенні становить відповідно 60 % і 40 % від загальної кількості респондентів (рис. 2.1). Таким чином, у вибірці спостерігається певна перевага жіночої частини.

Сімейний стан є важливим соціально-психологічним фактором життєвого контексту особистості, оскільки він може впливати на характер переживання стресу, доступність соціальної підтримки та способи подолання складних життєвих ситуацій.

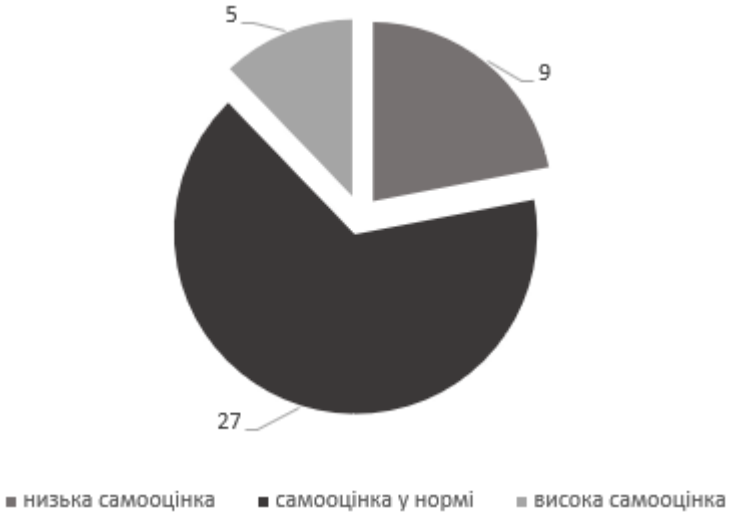


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за сімейним станом.

У структурі вибірки переважають респонденти, які не перебувають у шлюбі (рис. 2.2). До цієї категорії належать 32 особи, що становить 80 % від загальної кількості учасників дослідження. Одружені респонденти представлені значно меншою групою – 7 осіб (17,5 %). Також у вибірці присутній один респондент зі статусом вдови або вдівця, що становить 2,5 %.

Отриманий розподіл узгоджується з віковими характеристиками вибірки, середній вік якої становить 26 років. Для цього періоду життя характерною є значна частка людей, які ще не перебувають у шлюбі або лише формують довготривалі партнерські відносини.

Освітній рівень є важливою соціально-психологічною характеристикою, що може впливати на особливості інтерпретації життєвих труднощів, рівень усвідомлення власних емоційних станів і вибір стратегій подолання стресу.

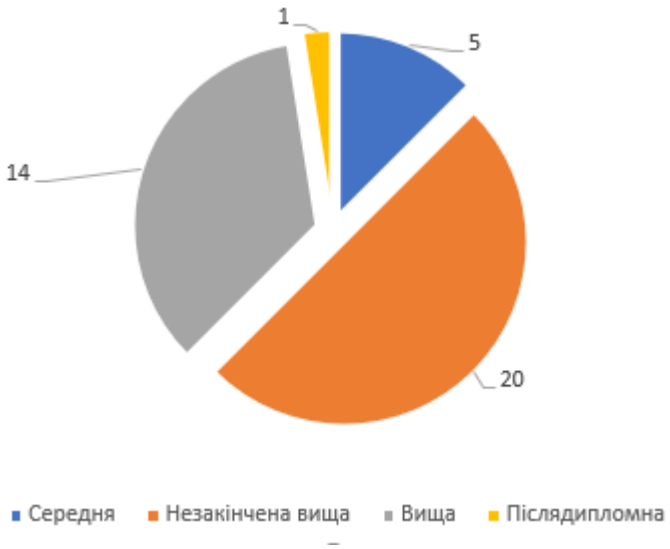


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем освіти.

Структура вибірки за рівнем освіти демонструє переважання респондентів із незакінченою вищою освітою (рис. 2.3). До цієї категорії належать 20 осіб, що становить 50 % усіх учасників дослідження. Значну частину вибірки також складають респонденти з вищою освітою – 14 осіб (35 %). Особи із середньою освітою представлені 5 респондентами (12,5 %), тоді як післядипломну освіту має один учасник дослідження (2,5 %).

Такий розподіл освітнього рівня загалом відповідає віковим характеристикам вибірки, у якій переважають молоді дорослі. Для цього

періоду життя типовою є ситуація, коли частина респондентів ще перебуває у процесі здобуття вищої освіти або нещодавно завершила навчання.

Наявність або відсутність дітей може впливати на характер переживання життєвих труднощів, рівень відповідальності та доступність соціальної підтримки, що, у свою чергу, здатне відображатися на виборі стратегій подолання стресу.

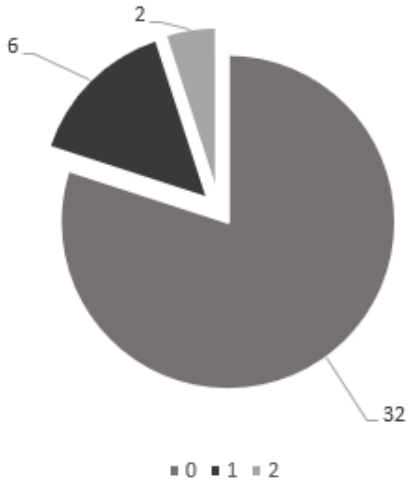


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за наявністю дітей.

Аналіз розподілу респондентів за наявністю дітей показує, що більшість учасників дослідження не мають дітей (рис. 2.4). До цієї категорії належать 32 особи, що становить 80 % вибірки. Респонденти, які мають одну дитину, складають 15 % (6 осіб), тоді як двох дітей мають 2 учасники дослідження, що відповідає 5 % вибірки.

Такий розподіл узгоджується з іншими соціально-демографічними характеристиками вибірки, зокрема віком та сімейним станом респондентів. Переважання осіб без дітей може бути пов’язане з тим, що значна частина учасників перебуває на етапі ранньої дорослості, коли життєві ролі та сімейні обов’язки ще перебувають у процесі формування.

Сімейна структура дитинства є важливим соціально-психологічним чинником розвитку особистості, оскільки умови виховання, характер взаємодії між дітьми та батьками, а також досвід братерсько-сестринських відносин формують особливості міжособистісної поведінки та емоційного реагування. Досвід зростання в сім’ї з різною кількістю дітей може впливати на

формування рольових моделей, стилів комунікації та способів реагування на напружені ситуації, що опосередковано відображається у структурі его-станів особистості та характері використання копінг-стратегій.

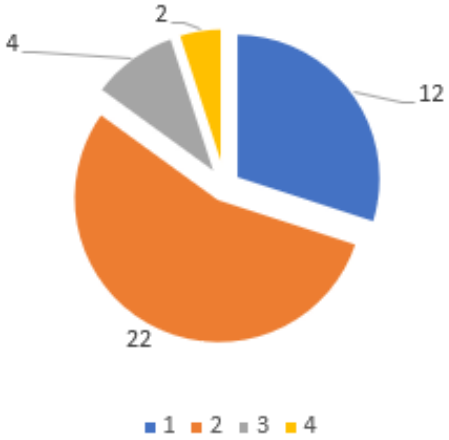


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за кількістю дітей у родині, в якій вони зростали.

Розподіл респондентів за кількістю дітей у родині, в якій вони зростали, демонструє переважання сімей із двома дітьми (рис. 2.5). У таких сім'ях виховувалися 22 учасники дослідження, що становить 55 % вибірки. Респонденти, які були єдиною дитиною в родині, складають 30 % (12 осіб). Значно меншу частку становлять особи, що зростали у багатодітніших сім'ях: 10 % респондентів виховувалися у родинах із трьома дітьми, а 5 % – у родинах із чотирма дітьми.

Порядок народження в сім'ї традиційно розглядається як важливий чинник формування особистісних характеристик, стилів взаємодії з іншими людьми та моделей поведінки у складних життєвих ситуаціях. Особливості сімейних ролей, очікування батьків і досвід взаємодії між братами та сестрами можуть впливати на розвиток відповідальності, автономії, прагнення до контролю або, навпаки, потреби у підтримці. Такі відмінності можуть відображатися у структурі его-станів особистості та особливостях вибору копінг-стратегій у ситуаціях стресу.



Рис. 2.6. Розподіл респондентів за порядком народження у сім'ї.

Розподіл респондентів за порядком народження у сім'ї демонструє певну перевагу старших дітей (рис. 2.6). До цієї категорії належать 15 осіб, що становить 37,5 % вибірки. Досить значну частку також складають респонденти, які були єдиною дитиною в сім'ї – 12 осіб (30 %). Молодшими дітьми у родині є 9 учасників дослідження (22,5 %), тоді як середні діти представлені найменшою групою – 4 особами (10 %).



Рис. 2.7. Розподіл респондентів за типом родини, у якій вони виховувалися в дитинстві.

Тип родини, у якій проходило дитинство респондента, є важливим чинником формування базових моделей взаємодії, емоційної підтримки та способів реагування на життєві труднощі. Досвід виховання в різних сімейних структурах може впливати на особливості розвитку автономії, рівень відчуття безпеки, а також на формування внутрішніх психологічних ролей і

поведінкових сценаріїв. У подальшому це здатне відображатися на структурі его-станів особистості та характері використання копінг-стратегій у ситуаціях стресу.

Розподіл респондентів за типом родини, у якій вони виховувалися в дитинстві, демонструє виражене переважання повних сімей (рис. 2.7). У родинах, де дитина зростала разом з обома батьками, виховувалися 33 учасники дослідження, що становить 82,5 % вибірки. Значно меншою є частка респондентів, які зростали в інших сімейних умовах. У неповних родинах виховувалися 2 особи (5 %), ще один респондент (2,5 %) зазначив, що проживав з одним із батьків та вітчимом або мачухою. Окрему категорію складають учасники, які зростали у багатодітних родинах – 4 особи (10 %).

Емоційна близькість із певним членом сім'ї в дитинстві є важливим фактором формування базового досвіду прив'язаності, моделей міжособистісної взаємодії та емоційної регуляції. Саме ці ранні відносини можуть впливати на становлення внутрішніх психологічних ролей, що у подальшому відображаються у структурі его-станів особистості та особливостях вибору копінг-стратегій у ситуаціях стресу.

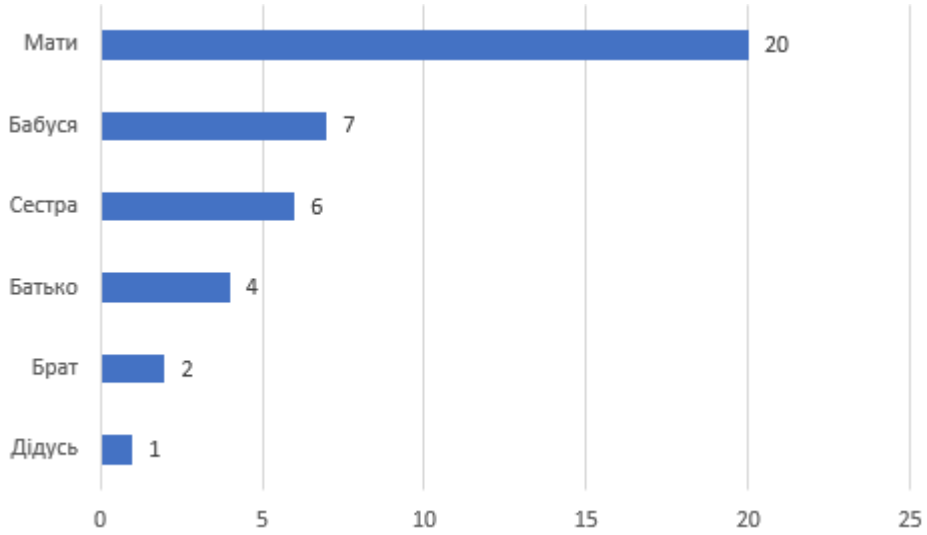


Рис. 2.8. Розподіл респондентів за емоційно найближчим членом сім'ї у дитинстві.

Розподіл відповідей щодо емоційно найближчої людини в дитинстві демонструє виражене домінування материнської фігури (рис. 2.8). Половина

респондентів (50 %) зазначили, що саме мати була для них найбільш емоційно значущою та близькою людиною у дитячому віці. Значно рідше таку роль виконували інші члени сім'ї. Батька як найближчу людину назвали 10 % учасників дослідження.

Певну роль у формуванні емоційної підтримки також відігравали представники старшого покоління: 17,5 % респондентів вказали на бабусю як на найближчу людину, тоді як дідусь був названий лише одним учасником (2,5 %). У частини респондентів емоційна близькість у дитинстві була пов'язана із братами або сестрами: 5 % учасників зазначили брата, а 15 % – сестру.

Таким чином, отримані соціально-демографічні характеристики вибірки дозволяють окреслити загальний контекст життєвого досвіду респондентів. У дослідженні переважають молоді дорослі, значна частина яких не перебуває у шлюбі та не має дітей, що відповідає віковій структурі вибірки. Більшість учасників мають незакінчену або завершену вищу освіту, що свідчить про достатній рівень освітньої підготовки респондентів. Дані щодо структури сім'ї дитинства показують, що більшість респондентів зростали у повних родинах, найчастіше у сім'ях із двома дітьми, при цьому емоційно найближчою фігурою у дитинстві найчастіше виступала мати.

Для емпіричного вивчення взаємозв'язку між его-станами особистості та вибором копінг-стратегій у дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик: тест «Дитина – Дорослий – Батько» (Е. Берн), опитувальник копінг-стратегій WOCQ (Ways of Coping Questionnaire) та методику САН для оцінки актуального психоемоційного стану респондентів

Методика «Дитина – Дорослий – Батько» (Е. Берн) була використана для дослідження структури его-станів особистості в межах концепції транзакційного аналізу. Згідно з цією теорією, психічне функціонування людини проявляється через три основні его-стани: Батько, який відображає засвоєні норми, правила та установки значущих дорослих; Дорослий, що пов'язаний із раціональним аналізом ситуації, усвідомленим прийняттям рішень і реалістичною оцінкою подій; та Дитина, яка репрезентує емоційні

реакції, спонтанність, потреби та ранній досвід особистості. Методика дозволяє оцінити відносну вираженість кожного з цих его-станів, що дає можливість зрозуміти, які моделі реагування переважають у поведінці людини в різних життєвих ситуаціях, зокрема у ситуаціях стресу та психологічного напруження.

Застосування цієї методики у даному дослідженні обумовлене тим, що его-стани можуть виступати важливими психологічними чинниками вибору копінг-стратегій. Наприклад, домінування стану Дорослого зазвичай пов’язане з більш раціональними та проблемно-орієнтованими способами подолання труднощів, тоді як активація стану Дитини може супроводжуватися емоційно-орієнтованими реакціями або уникненням стресових ситуацій. У свою чергу, виражений стан Батька може зумовлювати нормативні, контрольні або моралізаторські способи реагування. Таким чином, використання тесту «Дитина – Дорослий – Батько» дозволяє проаналізувати внутрішню структуру особистості респондентів та розкрити її можливий зв’язок із вибором стратегій подолання стресу, що відповідає меті даного дипломного дослідження.

Для дослідження особливостей долаючої поведінки респондентів було використано опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WOCQ), розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман та адаптований для умов екстремального стресу Н. В. Родіною. Дана методика спрямована на вивчення когнітивних і поведінкових стратегій, які людина використовує у процесі подолання складних або емоційно напружених життєвих ситуацій [14; 15]. У межах транзакційної концепції стресу копінг розглядається як сукупність свідомих зусиль особистості, спрямованих на регуляцію внутрішнього напруження та адаптацію до вимог ситуації, що сприймаються як значущі або загрозливі.

Адаптована версія опитувальника дозволяє оцінити різні типи копінг-стратегій, що відображають особливості поведінкових та емоційних реакцій людини на стрес. До них належать такі способи подолання труднощів, як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки,

прийняття відповідальності, уникнення, планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка. Аналіз вираженості цих стратегій дає змогу виявити індивідуальні відмінності у стилях реагування на складні життєві обставини та оцінити переважні способи психологічної адаптації.

Застосування опитувальника WOCQ у даному дослідженні є доцільним, оскільки методика дозволяє комплексно дослідити структуру копінг-поведінки особистості та визначити домінуючі способи подолання стресових ситуацій. Отримані результати дають можливість проаналізувати, які саме стратегії подолання труднощів частіше використовують респонденти, а також розглянути їх у взаємозв'язку з іншими психологічними показниками, що досліджуються у роботі.

Третьою методикою, використаною у дослідженні, став тест «САН» (самопочуття – активність – настрій), розроблений для оперативної оцінки актуального психоемоційного стану людини. Методика дозволяє визначити суб'єктивне самопочуття респондентів у момент дослідження за трьома основними параметрами: самопочуття, яке відображає загальний фізичний та психологічний стан; активність, що характеризує рівень енергійності, працездатності та мобілізації психічних ресурсів; а також настрій, який відображає емоційний фон та загальну емоційну тональність переживань людини. Оцінювання здійснюється за допомогою біполярних шкал, де респондент обирає позицію між протилежними характеристиками стану.

Використання тесту «САН» у межах даного дослідження є доцільним, оскільки він дозволяє оцінити поточний емоційний та функціональний стан респондентів, який може впливати на особливості їхнього реагування на стресові ситуації та вибір копінг-стратегій. Аналіз показників самопочуття, активності та настрою дає змогу доповнити результати дослідження інформацією про загальний психоемоційний фон учасників та розглянути його у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками, що вивчаються у роботі.

Таким чином, у підрозділі 2.1 було охарактеризовано вибірку дослідження та описано основні методики, використані для вивчення психологічних особливостей респондентів. Проведений аналіз соціально-демографічних характеристик дозволив отримати уявлення про склад вибірки, зокрема щодо рівня освіти, сімейного стану, структури родини, у якій зростали учасники, порядку народження та характеру емоційної близькості з членами сім'ї у дитинстві. Такі дані створюють необхідний контекст для подальшого інтерпретування результатів психологічного дослідження. Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють проаналізувати різні аспекти психологічного функціонування особистості. Зокрема, тест «Дитина – Дорослий – Батько» (Е. Берн) дає можливість визначити особливості структури его-станів особистості, опитувальник WOCQ дозволяє дослідити домінуючі копінг-стратегії у стресових ситуаціях, а методика САН спрямована на оцінку актуального психоемоційного стану респондентів. Сукупне застосування цих методик забезпечує комплексний аналіз досліджуваної проблеми та створює підґрунтя для подальшого статистичного опрацювання й інтерпретації отриманих емпіричних результатів у наступному підрозділі роботи.

2.2 Порівняльний аналіз психологічних показників у різних групах респондентів

У даному підрозділі представлено результати порівняльного аналізу психологічних показників у різних групах респондентів. Метою цього етапу дослідження є виявлення можливих відмінностей у структурі его-станів особистості, особливостях використання копінг-стратегій та актуальному психоемоційному стані залежно від соціально-демографічних характеристик учасників дослідження. Проведення такого аналізу дозволяє встановити, чи пов'язані відмінності у психологічному функціонуванні особистості з окремими характеристиками життєвого досвіду та соціального контексту

респондентів, а також дає змогу глибше зрозуміти особливості їх реагування на стресові ситуації.

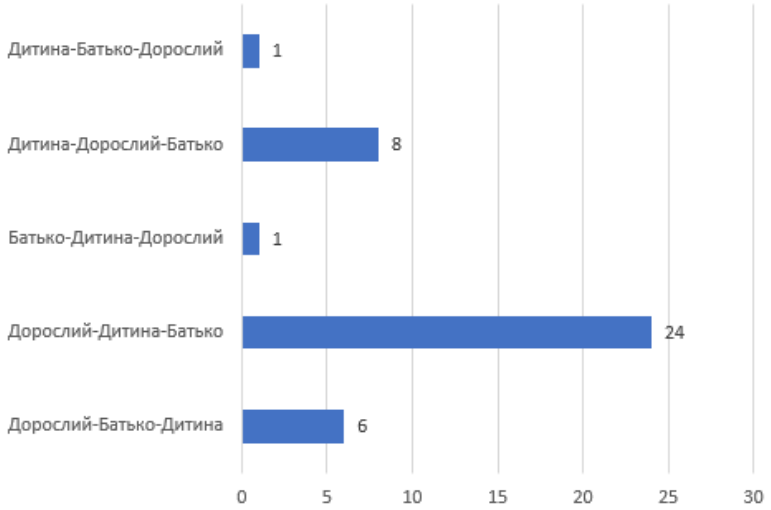


Рис. 2.9. Розподіл его-станів за методикою «Дитина – Дорослий – Батько»

Розподіл респондентів за комбінаціями его-станів за методикою «Дитина – Дорослий – Батько» (Е. Берн) представлено у таблиці. Найбільш поширеною виявилась конфігурація «Дорослий – Дитина – Батько», яка зафіксована у 60 % учасників дослідження. Така структура характеризується домінуванням раціонального компоненту особистості, орієнтованого на аналіз ситуації та прийняття зважених рішень, у поєднанні з емоційною безпосередністю та певним рівнем нормативного контролю.

Другою за поширеністю є комбінація «Дитина – Дорослий – Батько» (20 % вибірки). У цьому випадку більш вираженим є емоційний компонент особистості, який поєднується зі здатністю до раціонального осмислення ситуації та орієнтацією на соціальні норми і правила поведінки.

Комбінація «Дорослий – Батько – Дитина» представлена у 15 % респондентів. Така конфігурація передбачає значну роль раціонального контролю та внутрішніх нормативних установок у регуляції поведінки, тоді як емоційно-спонтанні прояви відіграють менш виражену роль.

Інші варіанти структури его-станів («Батько – Дитина – Дорослий» та «Дитина – Батько – Дорослий») мають поодинокий характер у межах вибірки

(по 2,5 %). Це вказує на незначну представленість конфігурацій, у яких провідну роль відіграє нормативний або емоційний компонент особистості.

Для більш детального аналізу структури его-станів було розглянуто середні значення показників за шкалами «Дитина», «Дорослий» та «Батько» (табл.). Кількість валідних спостережень становить 40, пропущені значення відсутні.

Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою «Дорослий» (M = 49,25), що вказує на відносно більш виражену орієнтацію респондентів на раціональне оцінювання ситуацій, аналіз обставин та усвідомлений контроль поведінки. Дещо нижчим є показник за шкалою «Дитина» (M = 44,08), який відображає наявність емоційної спонтанності, безпосередності у переживаннях та відкритості у вираженні почуттів. Найнижче середнє значення отримано за шкалою «Батько» (M = 32,17), що характеризує менш виражену орієнтацію респондентів на нормативні установки, правила та соціально зумовлені моделі поведінки.

Показники стандартного відхилення знаходяться у межах 7,18–9,21, що вказує на помірну варіативність досліджуваних характеристик у межах вибірки.

Отриманий розподіл значень демонструє відносну перевагу раціонального компонента особистості у структурі его-станів респондентів при збереженні достатнього рівня емоційної спонтанності.

Розглянемо результати отримані по методиці WOCQ (табл. 2.1).

Розподіл показників за рівнями нормативного діапазону показує, що найбільша частка респондентів має значення вище нормативного діапазону за шкалою «Аналіз проблем» (62,5 %). За шкалами «Самоконтроль» та «Очікування допомоги» підвищені показники мають відповідно 40 % та 47,5 % учасників дослідження. Водночас для більшості респондентів характерні нормативні значення за шкалами «Рішення проблем» (52,5 %) та «Прийняття проблеми – відмова від рішення» (72,5 %).

Найвище середнє значення отримано за шкалою «Аналіз проблем» (M = 62,98). Даний показник відображає схильність респондентів до осмислення складних ситуацій, аналізу причин труднощів та пошуку можливих шляхів їх подолання. Досить близьким за значенням є показник за шкалою «Самоконтроль» (M = 61,53), що характеризує здатність регулювати власні емоційні реакції та стримувати їх зовнішні прояви.

Таблиця 2.1.

Результати за методикою WOCQ

	нижче нормативного діапазона	нормативний діапазон	вище нормативного діапазона
Рішення проблем	11 (27,5%)	21 (52,5%)	8 (20,0%)
Ухід в суб'єктивний світ	15 (37,5%0	9 (22,5%)	16 (40,0%)
Аналіз проблем	3 (7,5%)	12 (30,0%)	25 (62,5%)
Самоконтроль	9 (22,5%)	15 (37,5%)	16 (40,0%)
Очікування допомоги	6 (15,0%)	15 (37,5%)	19 (47,5%)
Ігнорування проблеми	12 (30,0%)	15 (37,5%)	13 (32,5%)
Прийняття проблеми – Відмова від рішення	3 (7,5%)	29 (72,5%)	8 (20,0%)

Середні значення за шкалами «Рішення проблем» (M = 57,63) та «Очікування допомоги» (M = 53,13) займають проміжну позицію. Перша стратегія пов'язана з активними діями, спрямованими на подолання труднощів, тоді як друга передбачає звернення до інших людей за підтримкою або порадою.

Дещо нижчі показники отримано за шкалами «Відхід у суб'єктивний світ» (M = 49,70), «Ігнорування проблеми» (M = 47,20) та «Прийняття проблеми – відмова від рішення» (M = 46,28). Такі стратегії пов'язані з уникненням проблемної ситуації або пасивним ставленням до її розв'язання.

Результати дослідження психоемоційного стану за методикою САН представлені у таблиці 2.2. Середнє значення показника самопочуття у вибірці становить 47,30 бала при стандартному відхиленні 8,222, що характеризує помірну варіативність індивідуальних значень. Показник активності має середнє значення 32,08 бала зі стандартним відхиленням 6,526, тоді як середнє значення показника настрою становить 55,55 бала, стандартне відхилення – 7,987. Отримані значення відображають різний рівень прояву компонентів психоемоційного стану у респондентів.

Таблиця 2.2.

Результати за методикою САН

	Благоприйнятний стан	Неблагоприйнятний стан
Самопочуття	6 (15,0%)	34 (85,0%)
Активність	37 (92,5%0	3 (7,5%)
Настрій	2 (5,0%)	38 (95,0%)

Розподіл респондентів за рівнями вираженості показників демонструє суттєву нерівномірність. За шкалою самопочуття лише 6 осіб (15,0%) характеризуються благоприйнятним станом, тоді як 34 респонденти (85,0%) перебувають у неблагоприйнятному стані. За шкалою активності, навпаки, більшість учасників вибірки демонструє сприятливі показники: 37 осіб (92,5%) мають благоприйнятний рівень, тоді як лише 3 особи (7,5%) – неблагоприйнятний.

Найбільш виражена неблагополучність спостерігається за шкалою настрою: благоприйнятний стан зафіксовано лише у 2 респондентів (5,0%), тоді як 38 осіб (95,0%) характеризуються неблагоприйнятним емоційним фоном.

Структура отриманих результатів відображає поєднання достатнього рівня поведінкової активності респондентів із зниженим суб’єктивним самопочуттям та переважно негативним емоційним фоном, що вказує на наявність внутрішнього психоемоційного напруження при збереженні функціональної діяльності.

Проаналізуємо особливості використання копінг-стратегій залежно від статі респондентів. Для аналізу було використано як середні значення за шкалами опитувальника, так і розподіл показників за нормативними діапазонами (табл. 2.3., рис. 2.10-2.11).

Таблиця 2.3.

Розподіл копінг-стратегій у чоловіків і жінок, середні

	Чоловік	Жінка
Рішення проблем	57	58
Ухід в суб'єктивний світ	43	54
Аналіз проблем	63	63
Самоконтроль	58	64
Очікування допомоги	48	56
Ігнорування проблеми	48	47
Прийняття проблеми – Відмова від рішення	44	48

За стратегією вирішення проблеми більшість респондентів обох груп демонструє показники у межах нормативного діапазону: 9 чоловіків та 12 жінок. Показники нижче нормативного рівня зафіксовано у 5 чоловіків і 6 жінок, тоді як показники вище нормативного рівня — у 2 чоловіків та 6 жінок. Середні значення копінг-стратегії вирішення проблеми становлять 57 балів у чоловіків та 58 балів у жінок. Це може свідчити про подібний рівень орієнтації представників обох статей на активне подолання складних життєвих ситуацій та пошук конструктивних способів їх розв'язання.

За стратегією уходу у суб'єктивний світ частина респондентів обох груп демонструє показники нижче нормативного рівня: 7 чоловіків та 8 жінок. У межах нормативного діапазону перебувають 4 чоловіки і 5 жінок, тоді як показники вище нормативного рівня зафіксовано у 5 чоловіків та 11 жінок. Середні значення становлять 43 бали у чоловіків та 54 бали у жінок. Подібна тенденція може свідчити про більшу схильність жінок до внутрішнього переживання складних ситуацій та емоційного занурення у власний суб'єктивний досвід.

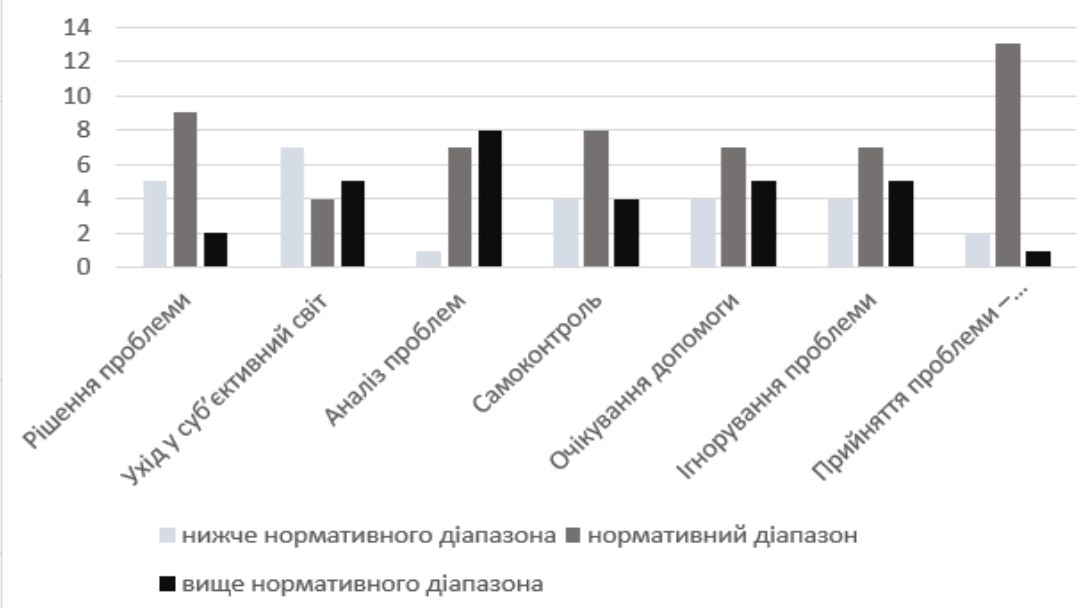


Рис. 2.10. Розподіл копінг-стратегій у чоловіків.

За стратегією аналізу проблем більшість респондентів обох груп має показники вище нормативного діапазону: 8 чоловіків та 17 жінок. У межах нормативного рівня перебувають 7 чоловіків і 5 жінок, тоді як нижче нормативного рівня знаходяться 1 чоловік та 2 жінки. Середні значення у чоловіків і жінок є однаковими та становлять 63 бали. Це може свідчити про достатньо розвинену здатність респондентів обох груп до когнітивного осмислення проблемних ситуацій та пошуку можливих шляхів їх вирішення.

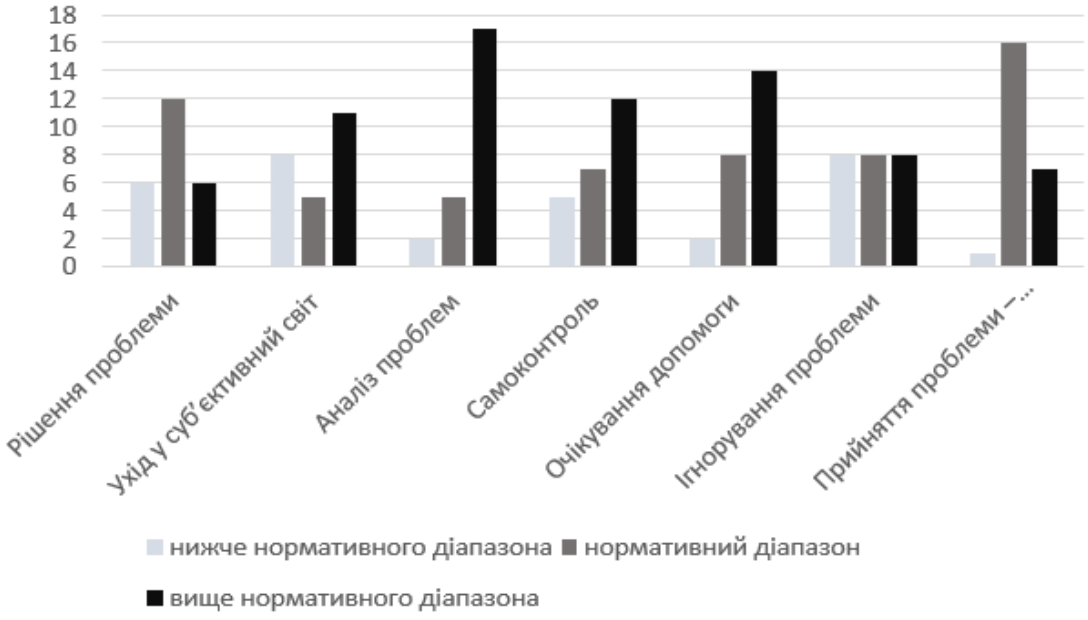


Рис. 2.11. Розподіл копінг-стратегій у жінок.

За стратегією самоконтролю у межах нормативного діапазону перебувають 8 чоловіків і 7 жінок. Нижче нормативного рівня знаходяться 4 чоловіки та 5 жінок, тоді як вище нормативного рівня — 4 чоловіки та 12 жінок. Середні значення становлять 58 балів у чоловіків та 64 бали у жінок. Це може свідчити про дещо більш виражену схильність жінок до контролю власних емоційних реакцій та регуляції поведінки у складних ситуаціях.

За стратегією очікування допомоги у межах нормативного діапазону перебувають 7 чоловіків та 8 жінок. Показники нижче нормативного рівня мають 4 чоловіки і 2 жінки, тоді як вище нормативного рівня — 5 чоловіків та 14 жінок. Середні значення становлять 48 балів у чоловіків та 56 балів у жінок. Подібний розподіл може свідчити про більш виражену орієнтацію жінок на соціальну підтримку та звернення по допомогу у складних життєвих ситуаціях.

За стратегією ігнорування проблеми показники розподіляються відносно рівномірно. Нижче нормативного рівня мають 4 чоловіки та 8 жінок, у межах нормативного діапазону перебувають 7 чоловіків і 8 жінок, тоді як вище нормативного рівня — 5 чоловіків та 8 жінок. Середні значення є майже однаковими у чоловіків та жінок і становлять відповідно 48 та 47 балів, що може свідчити про відсутність суттєвих статевих відмінностей у використанні цієї копінг-стратегії.

За стратегією прийняття проблеми — відмова від рішення більшість респондентів обох груп має показники у межах нормативного діапазону: 13 чоловіків та 16 жінок. Нижче нормативного рівня знаходяться 2 чоловіки та 1 жінка, тоді як вище нормативного рівня — 1 чоловік та 7 жінок. Середні значення становлять 44 бали у чоловіків та 48 балів у жінок. Це може свідчити про відносно помірне використання цієї стратегії у респондентів обох статей.

Результати аналізу свідчать про те, що у структурі копінг-поведінки чоловіків та жінок спостерігається багато спільних рис. Водночас жінки дещо частіше демонструють підвищені показники за стратегіями, пов’язаними з емоційним переживанням ситуації та орієнтацією на соціальну підтримку, тоді

як у чоловіків структура використання копінг-стратегій виглядає більш рівномірною.

Розглянемо співвідношення типу родини, у якій респонденти виховувалися в дитинстві, з особливостями структури его-станів. Для цього проаналізовано розподіл респондентів за різними комбінаціями домінування его-станів Дитина – Дорослий – Батько залежно від типу родини (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Розподіл комбінацій его-станів залежно від типу родини, у якій виховувалися респонденти, середні

	Дитина	Дорослий	Батько
Повна родина (з обома батьками)	43	49	32
Неповна родина (з одним із батьків)	58	52	38
З однім з батьків та вітчимом/мачухою	52	30	32
Багатодітна родина (3 і більше дітей)	41	54	30
Прийомна / опікунська родина	.	.	.

У групі респондентів, які виховувалися у повній родині, спостерігається найбільша різноманітність комбінацій співвідношення его-станів. Найбільш поширеною є комбінація Дорослий – Дитина – Батько, яка зафіксована у 20 осіб. Також представлені комбінації Дитина – Дорослий – Батько (7 осіб), Дорослий – Батько – Дитина (5 осіб) та Батько – Дитина – Дорослий (1 особа). Середні значення у цій групі становлять 43 бали за шкалою Дитина, 49 балів за шкалою Дорослий та 32 бали за шкалою Батько. Подібний розподіл може свідчити про домінування раціонально-когнітивного компонента у структурі особистості респондентів цієї групи, що проявляється у більш вираженому его-стані Дорослого.

Серед респондентів, які виховувалися у неповній родині, зафіксовано дві комбінації співвідношення его-станів: Дорослий – Дитина – Батько та Дитина – Дорослий – Батько (по 1 особі). Середні значення становлять 58 балів за шкалою Дитина, 52 бали за шкалою Дорослий та 38 балів за шкалою Батько.

Це може свідчити про більш виражену емоційну складову у структурі его-станів респондентів цієї групи.

У групі респондентів, які виховувалися з одним із батьків та вітчимом або мачухою, зафіксовано комбінацію Дитина – Батько – Дорослий (1 особа). Середні значення у цій групі становлять 52 бали за шкалою Дитина, 30 балів за шкалою Дорослий та 32 бали за шкалою Батько. Такий розподіл може свідчити про відносно менш виражений раціонально-аналітичний компонент та більшу роль емоційного реагування.

Серед респондентів із багатодітних родин представлені комбінації Дорослий – Дитина – Батько (3 особи) та Дорослий – Батько – Дитина (1 особа). Середні значення становлять 41 бал за шкалою Дитина, 54 бали за шкалою Дорослий та 30 балів за шкалою Батько. Це може свідчити про достатньо виражену роль его-стану Дорослого у структурі особистості респондентів цієї групи.

У вибірці відсутні респонденти, які виховувалися в опікунських або прийомних родинах, тому відповідні комбінації его-станів у цих групах не представлені.

Отримані результати дозволяють припустити, що умови сімейного виховання можуть бути пов’язані з певними особливостями формування структури его-станів особистості. При цьому найбільш збалансована структура взаємодії его-станів спостерігається у респондентів, які виховувалися у повних родинах, тоді як інші типи сімейного середовища можуть бути пов’язані з більш вираженим домінуванням окремих компонентів его-структури. Водночас через невелику кількість респондентів у деяких групах ці результати потребують обережної інтерпретації та подальшого дослідження.

Здійснемо аналіз розподілу копінг-стратегій залежно від того, кого респонденти вважали емоційно найближчою людиною у дитинстві (табл. 2.4). Такий підхід дозволяє нам простежити можливий вплив значущих сімейних фігур на формування характерних способів подолання труднощів.

У респондентів, які в дитинстві вважали емоційно найближчою людиною матір, показники копінг-стратегій представлені на всіх трьох рівнях вираженості. Найбільша кількість значень вище нормативного діапазону спостерігається за стратегією аналізу проблем (12 осіб), тоді як за стратегією прийняття проблеми – відмова від рішення переважають показники у межах нормативного діапазону (14 осіб). Середні значення становлять 52 бали за стратегіями рішення проблеми та уходу у суб'єктивний світ, 63 бали за стратегією аналізу проблем, 62 бали за самоконтролем, 49 балів за очікуванням допомоги, 44 бали за ігноруванням проблеми та 43 бали за стратегією прийняття проблеми – відмови від рішення.

У групі респондентів, які зазначили батька як найближчу емоційну фігуру дитинства, загальна кількість випадків є значно меншою, однак у розподілі копінг-стратегій простежується відносна представленість показників у нормативному діапазоні за стратегіями аналізу проблем, самоконтролю та очікування допомоги. Середні значення становлять 69 балів за стратегією рішення проблеми, 32 бали за уходом у суб'єктивний світ, 66 балів за аналізом проблем, 58 балів за самоконтролем, 58 балів за очікуванням допомоги, 39 балів за ігноруванням проблеми та 49 балів за прийняттям проблеми – відмовою від рішення.

Респонденти, які назвали найближчою людиною у дитинстві бабусю, демонструють досить різноманітний розподіл копінг-стратегій. У цій групі спостерігається помітна частка показників у нормативному та вище нормативного діапазонах за стратегією аналізу проблем, що може свідчити про сформовану здатність до когнітивної переробки складних життєвих ситуацій. Водночас певна частина респондентів демонструє показники у підвищеному діапазоні і за стратегією ігнорування проблеми. Середні значення становлять 61 бал за рішенням проблеми, 41 бал за уходом у суб'єктивний світ, 67 балів за аналізом проблем, 62 бали за самоконтролем, 58 балів за очікуванням допомоги, 56 балів за ігноруванням проблеми та 52 бали за прийняттям проблеми – відмовою від рішення.

Таблиця 2.4.

Середні значення копінг-стратегій залежно від емоційно найближчого члена сім'ї у дитинстві

Емоційно найближча людина	Рішення проблеми	Ухід у суб' єктивний світ	Аналіз проблем	Самоконтроль	Очікування допомоги	Ігнорування проблеми	Прийняття проблеми – відмова від
Мати	52	52	63	62	49	44	43
Батько	69	32	66	58	58	39	49
Бабуся	61	41	67	62	58	56	52
Дідусь	85	71	75	78	74	58	44
Брат	73	90	67	69	54	54	56
Сестра	55	48	54	56	55	49	47

Примітка: у вибірці відсутні респонденти, які зазначили, що не відчували емоційної близькості ні з ким.

Найменша кількість респондентів зазначила як найближчу фігуру дідуся, що обмежує можливості узагальнення отриманих результатів. Проте навіть у цій групі можна спостерігати представленість різних копінг-стратегій, що свідчить про індивідуальний характер формування способів подолання труднощів. Середні значення становлять 85 балів за стратегією рішення проблеми, 71 бал за уходом у суб'єктивний світ, 75 балів за аналізом проблем, 78 балів за самоконтролем, 74 бали за очікуванням допомоги, 58 балів за ігноруванням проблеми та 44 бали за прийняттям проблеми – відмовою від рішення.

Отримані результати дозволяють припустити, що характер емоційної близькості з певним членом сім'ї у дитинстві може бути пов'язаний з формуванням специфічних моделей копінг-поведінки. Найбільш структурований та чисельно представлений профіль спостерігається у групі респондентів, які зазначили матір як найближчу людину, що може відображати провідну роль материнської фігури у формуванні емоційної регуляції та способів подолання життєвих труднощів. Водночас взаємини з іншими членами сім'ї також можуть виступати значущими чинниками

розвитку копінг-стратегій, формуючи різні моделі реагування на стресові ситуації.

Здійснемо аналіз показників самопочуття, активності та настрою (за методикою САН) залежно від сімейного стану респондентів (табл. 2.5).

У групі одружених респондентів за шкалою самопочуття спостерігається переважання несприятливого стану: лише 2 особи демонструють сприятливі показники, тоді як у 5 респондентів зафіксовано несприятливе самопочуття. Середнє значення за цією шкалою становить 45 балів, що свідчить про помірно знижений рівень суб'єктивного фізичного та психічного стану. Водночас за шкалою активності ситуація є більш позитивною: 6 респондентів мають сприятливий рівень активності, тоді як лише 1 особа демонструє несприятливі показники. Середнє значення активності у цій групі становить 34 бали, що відповідає відносно достатньому рівню поведінкової енергії та працездатності. За шкалою настрою переважають несприятливі показники: лише 1 респондент має сприятливий стан, тоді як у 6 осіб зафіксовано несприятливий рівень настрою. Середнє значення настрою становить 53 бали, що свідчить про відносно нейтральний або помірно знижений емоційний фон.

Таблиця 2.5.

Середні значення копінг-стратегій залежно від емоційно найближчого члена сім'ї у дитинстві

	Самопочуття	Активність	Настрій
Одружений(на)	45	34	53
Неодружений(на)	48	32	56
Розлучений(на)	.	.	.
Вдовець(вдова)	47	29	64

Найбільш чисельною у вибірці є група неодружених респондентів. У цій групі також спостерігається значне переважання несприятливих показників самопочуття: лише 4 особи демонструють сприятливий стан, тоді як у 28 респондентів зафіксовано несприятливе самопочуття. Разом з тим середнє

значення самопочуття становить 48 балів, що є дещо вищим, ніж у групі одружених респондентів. За шкалою активності у більшості респондентів цієї групи спостерігається сприятливий стан: 30 осіб мають показники у сприятливому діапазоні, тоді як лише 2 респонденти демонструють несприятливий рівень активності. Середнє значення активності становить 32 бали, що дещо нижче, ніж у групі одружених респондентів. За шкалою настрою у цій групі також спостерігається значна перевага несприятливих показників: лише 1 особа демонструє сприятливий рівень настрою, тоді як у 31 респондента зафіксовано несприятливий емоційний стан. Середнє значення настрою становить 56 балів, що є дещо вищим, ніж у групі одружених.

У групі вдівців або вдів представлено лише поодинокі випадки, що значно обмежує можливості статистичного узагальнення результатів. У цій групі за шкалою самопочуття зафіксовано один несприятливий показник, тоді як середнє значення самопочуття становить 47 балів. За шкалою активності один респондент демонструє сприятливий стан, при цьому середнє значення активності становить 29 балів, що є найнижчим серед представлених груп. Водночас середнє значення настрою у цій групі є відносно високим і становить 64 бали, хоча через мінімальну кількість респондентів ці результати потребують обережної інтерпретації.

Категорія розлучених респондентів у досліджуваній вибірці не представлена, тому аналіз відповідних показників не проводився.

Загалом отримані результати свідчать про те, що незалежно від сімейного стану у вибірці переважають несприятливі показники самопочуття та настрою, тоді як рівень активності у більшості респондентів залишається відносно сприятливим. Подібна структура результатів може свідчити про збереження функціональної поведінкової активності навіть за умов зниженого емоційного фону та суб’єктивного відчуття фізичного чи психічного благополуччя. Це, у свою чергу, може відображати адаптаційні механізми, які дозволяють підтримувати повсякденну діяльність навіть за наявності емоційного напруження або втоми.

Таким чином, результати проведеного аналізу дозволяють зробити висновок про наявність певних особливостей використання копінг-стратегій та структури его-станів залежно від соціально-демографічних і сімейних характеристик респондентів. Зокрема, у вибірці простежуються відмінності у використанні копінг-стратегій залежно від статі, порядку народження у сім'ї, типу родини, а також деяких інших соціальних характеристик. Водночас у більшості випадків показники копінг-поведінки респондентів перебувають у межах нормативних значень, що свідчить про відносно адаптивний характер стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Отримані результати також дозволяють відзначити певні тенденції у структурі его-станів респондентів залежно від типу родини, у якій вони виховувалися. Зокрема, у більшості груп домінуючим виступає его-стан Дорослого, що може свідчити про достатньо сформовану здатність до раціонального осмислення життєвих ситуацій та прийняття рішень. Загалом проведений аналіз дозволяє більш детально охарактеризувати психологічні особливості респондентів та створює підґрунтя для подальшого дослідження взаємозв'язків між копінг-стратегіями, его-станами та іншими психологічними характеристиками особистості.

2.3. Аналіз взаємозв'язків та відмінностей психологічних показників залежно від соціально-демографічних характеристик

У межах цього підрозділу здійснено аналіз взаємозв'язків між показниками его-станів (Дитина, Дорослий, Батько), копінг-стратегій (рішення проблеми, уникнення у суб'єктивний світ, аналіз проблеми, самоконтроль, очікування допомоги, ігнорування проблеми, прийняття проблеми – відмова від рішення) та компонентами психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій). Крім того, було проаналізовано можливі відмінності зазначених показників залежно від соціально-демографічних характеристик респондентів, зокрема статі, сімейного стану, порядку народження у сім'ї, типу родини, у якій вони виховувалися, а також емоційно

найближчого члена сім'ї в дитинстві. Для цього застосовано порівняльний та кореляційний аналіз.

Проведемо порівняння показників его-станів (Дитина, Дорослий, Батько), копінг-стратегій (рішення проблеми, уникнення у суб'єктивний світ, аналіз проблеми, самоконтроль, очікування допомоги, ігнорування проблеми, прийняття проблеми – відмова від рішення), а також компонентів психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій) у різних групах респондентів. Статистично значущих відмінностей за жодним із досліджуваних показників залежно від статі, сімейного стану, черговості народження у сім'ї, типу родини, у якій респонденти виховувалися, а також емоційно найближчого члена сім'ї в дитинстві не встановлено ($p > 0,05$).

Проаналізуємо взаємозв'язки між показниками его-станів Дитина, Дорослий, Батько та копінг-стратегіями, а також компонентами психоемоційного стану респондентів. Для цього було застосовано кореляційний аналіз, результати якого подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Значущі кореляційні зв'язки між его-станами (Дитина, Дорослий, Батько), копінг-стратегіями та показниками психоемоційного стану респондентів

		Дитина	Дорослий	Батько
Уход в субъективный мир	r			,427**
	p			0,006

Аналіз результатів показав, що більшість виявлених кореляційних зв'язків не є статистично значущими, оскільки значення рівня значущості (p) перевищують 0,05. Це свідчить про відсутність виражених лінійних взаємозв'язків між більшістю досліджуваних показників его-станів та копінг-стратегій у вибірці.

Водночас було виявлено один статистично значущий кореляційний зв'язок між его-станом Батько та копінг-стратегією уходу в суб'єктивний світ ($r = 0,427$; $p = 0,006$). Отриманий результат свідчить про наявність помірного

позитивного зв’язку між цими показниками. Це означає, що зі зростанням вираженості его-стану Батько у респондентів підвищується схильність до використання стратегії уходу у суб’єктивний світ як способу подолання складних життєвих ситуацій. Подібна тенденція може пояснюватися тим, що люди з більш вираженим его-станом Батько можуть частіше звертатися до внутрішніх переживань, оцінок та інтерпретацій ситуації.

Щодо інших копінг-стратегій — рішення проблеми, аналіз проблем, самоконтроль, очікування допомоги, ігнорування проблеми, прийняття проблеми – відмова від рішення — статистично значущих зв’язків з его-станами Дитина, Дорослий та Батько не виявлено. Хоча деякі коефіцієнти кореляції мають позитивне або негативне значення, їх рівень значущості не дозволяє говорити про наявність достовірних взаємозв’язків.

Аналогічна ситуація спостерігається і щодо компонентів психоемоційного стану. Між показниками самопочуття, активності та настрою та его-станами також не було виявлено статистично значущих кореляційних зв’язків. Це може свідчити про відносну незалежність емоційного стану респондентів від структури его-станів у межах даної вибірки.

Результати кореляційного аналізу показують, що структура его-станів у більшості випадків не має вираженого зв’язку з використанням різних копінг-стратегій та показниками психоемоційного стану, за винятком помірного позитивного зв’язку між его-станом Батько та стратегією уходу у суб’єктивний світ. Це свідчить про те, що у межах досліджуваної вибірки зазначені психологічні характеристики можуть функціонувати відносно автономно.

Проаналізуємо взаємозв’язок між соціально-демографічними характеристиками респондентів, зокрема віком та рівнем освіти, і показниками его-станів Дитина, Дорослий та Батько. Для цього було застосовано кореляційний аналіз, результати якого подано у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Значущі кореляційні зв'язки між соціально-демографічними показниками та его-станами

		Дитина	Дорослий	Батько
Вік	r	-	-	0,327*
	p	-	-	0,040
Рівень освіти	r	-	-	0,314*
	p	-	-	0,049

Аналіз результатів показав наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між соціально-демографічними показниками та его-станом Батько. Зокрема, виявлено позитивний кореляційний зв'язок між віком респондентів та вираженістю его-стану Батько ($r = 0,327$; $p = 0,040$). Отриманий результат свідчить про те, що зі збільшенням віку респондентів зростає вираженість характеристик, пов'язаних із его-станом Батько. Це може проявлятися у посиленні нормативності поведінки, відповідальності, орієнтації на правила та соціальні норми.

Також встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між рівнем освіти та его-станом Батько ($r = 0,314$; $p = 0,049$). Це може свідчити про те, що зі зростанням освітнього рівня респондентів підвищується вираженість рис, притаманних его-стану Батько, зокрема схильність до контролю, оцінювання та дотримання соціальних норм.

Водночас статистично значущих кореляційних зв'язків між віком та рівнем освіти і его-станами Дитина та Дорослий не виявлено. Це може свідчити про відносну незалежність цих компонентів его-структури від зазначених соціально-демографічних характеристик у межах досліджуваної вибірки.

Результати кореляційного аналізу показують, що вік та рівень освіти мають помірний позитивний зв'язок з его-станом Батько, тоді як із его-станами Дитина та Дорослий статистично значущих взаємозв'язків не

виявлено. Це може свідчити про певну роль соціального досвіду та освітнього рівня у формуванні нормативно-контролюючих аспектів особистості.

Проаналізуємо взаємозв'язок між особливостями сімейної структури, зокрема кількістю дітей у родині, в якій зростали респонденти, та порядком народження у сім'ї, і показниками використання копінг-стратегій. Для цього було застосовано кореляційний аналіз, результати якого подано у таблиці 2,9.

Таблиця 2.9.

Значущі кореляційні зв'язки між соціально-демографічними показниками та копінг-стратегіями респондентів

		Аналіз проблем	Самоконтроль
Скільки всього дітей у родині, в якій Ви зростали?	r	-0,328*	-0,348*
	p	0,039	0,028
Яким/ою за черговістю народження Ви є у своїй сім'ї?	r		-0,383*
	p		0,015

Встановлено негативний кореляційний зв'язок між кількістю дітей у родині та копінг-стратегією аналізу проблем ($r = –0,328$; $p = 0,039$). Це може свідчити про те, що зі збільшенням кількості дітей у родині дещо зменшується схильність респондентів до детального когнітивного аналізу проблемних ситуацій. Також виявлено негативний статистично значущий зв'язок між кількістю дітей у родині та копінг-стратегією самоконтролю ($r = –0,348$; $p = 0,028$). Отриманий результат може свідчити про те, що респонденти, які зростали у родинах з більшою кількістю дітей, дещо рідше використовують стратегії, пов'язані з контролем власних емоційних реакцій та поведінки у складних ситуаціях. Крім того, встановлено негативний кореляційний зв'язок між порядком народження у сім'ї та копінг-стратегією самоконтролю ($r = –0,383$; $p = 0,015$). Це може свідчити про те, що зі зміною порядку народження (переходом до позиції молодших дітей) рівень використання стратегії самоконтролю має тенденцію до зниження.

Водночас між іншими копінг-стратегіями (рішення проблеми, уход у суб'єктивний світ, очікування допомоги, ігнорування проблеми, прийняття

проблеми – відмова від рішення) та досліджуваними сімейними характеристиками статистично значущих зв'язків не виявлено.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що деякі аспекти сімейної структури, зокрема кількість дітей у родині та порядок народження, можуть бути пов'язані з особливостями використання окремих копінг-стратегій, передусім таких як аналіз проблем та самоконтроль. Водночас більшість копінг-стратегій не демонструє статистично значущих взаємозв'язків із зазначеними сімейними характеристиками у межах досліджуваної вибірки.

Проаналізуємо взаємозв'язок між особливостями сімейної структури, зокрема кількістю дітей у родині, в якій зростали респонденти, та порядком народження у сім'ї, і компонентами психоемоційного стану — самопочуттям, активністю та настроєм. Результати кореляційного аналізу подано у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Значущі кореляційні зв'язки між соціально-демографічними показниками та показниками психоемоційного стану респондентів

		Самопочуття	Активність	Настрій
Скільки всього дітей у родині, в якій Ви зростали?	r	-	-	0,413*
	p	-	-	0,008
Яким/ою за черговістю народження Ви є у своїй сім'ї?	r	-	-	0,344*
	p	-	-	0,030

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між кількістю дітей у родині, в якій зростали респонденти, та показником настрою ($r = 0,413$; $p = 0,008$). Отриманий результат свідчить про те, що зі збільшенням кількості дітей у родині у респондентів спостерігається тенденція до більш сприятливого емоційного стану та позитивнішого настрою. Крім того, виявлено позитивний статистично значущий зв'язок між порядком народження у сім'ї та показником настрою ($r = 0,344$; $p = 0,030$). Це може

свідчити про те, що особливості позиції дитини у сімейній структурі певною мірою пов’язані з емоційним самопочуттям респондентів.

Водночас статистично значущих кореляційних зв’язків між зазначеними сімейними характеристиками та показниками самопочуття і активності не виявлено, що може свідчити про відносну незалежність цих компонентів психоемоційного стану від кількості дітей у родині та порядку народження у межах досліджуваної вибірки.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволяють припустити, що деякі аспекти сімейної структури можуть бути пов’язані з емоційним станом респондентів, зокрема з рівнем настрою, тоді як інші компоненти психоемоційного стану не демонструють статистично значущих взаємозв’язків із зазначеними характеристиками.

Таким чином, статистично значущих відмінностей у показниках его-станів, копінг-стратегій та компонентів психоемоційного стану залежно від соціально-демографічних характеристик респондентів не виявлено ($p > 0,05$). Водночас кореляційний аналіз засвідчив наявність окремих статистично значущих взаємозв’язків між деякими показниками.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей его-станів, копінг-стратегій та компонентів психоемоційного стану респондентів, а також проаналізовано їх взаємозв’язки з соціально-демографічними характеристиками.

Аналіз показників его-станів засвідчив, що у структурі особистості респондентів представлені всі три его-стани — Дитина, Дорослий і Батько, при цьому у багатьох випадках простежується домінування его-стану Дорослого, що відображає орієнтацію на раціональне осмислення ситуацій та прийняття рішень.

Дослідження особливостей використання копінг-стратегій показало, що більшість показників перебуває у межах нормативного діапазону. Найбільш вираженими серед респондентів є стратегії, пов’язані з аналізом проблем та контролем власної поведінки, тоді як інші копінг-стратегії мають помірний рівень вираженості.

Порівняльний аналіз показників его-станів, копінг-стратегій та компонентів психоемоційного стану у різних групах респондентів залежно від соціально-демографічних характеристик (статі, сімейного стану, порядку народження у сім’ї, типу родини, у якій вони виховувалися, а також емоційно найближчого члена сім’ї у дитинстві) не виявив статистично значущих відмінностей між групами ($p > 0,05$).

Результати кореляційного аналізу показали наявність окремих статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено позитивний кореляційний зв’язок між его-станом Батько та копінг-стратегією уходу у суб’єктивний світ. Також виявлено зв’язки між деякими сімейними характеристиками та окремими копінг-стратегіями і компонентами психоемоційного стану: кількість дітей у родині та порядок народження пов’язані з показниками аналізу проблем, самоконтролю та настрою, а вік і рівень освіти мають позитивний зв’язок з его-станом Батько.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили описати особливості структури его-станів, використання копінг-стратегій та психоемоційного стану респондентів, а також виявити окремі взаємозв’язки між цими показниками та соціально-демографічними характеристиками. Отримані дані можуть бути використані для подальшого аналізу психологічних особливостей подолання складних життєвих ситуацій.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми его-станів особистості як чинника вибору копінг-стратегій, що дозволило інтегрувати положення транзакційного аналізу та транзакційної моделі стресу в єдину концептуальну рамку пояснення психологічної саморегуляції. Показано, що его-стани виступають внутрішніми режимами функціонування психіки, які задають специфічний стиль когнітивної оцінки події, інтерпретації загрози та усвідомлення власних ресурсів, а відтак опосередковують вибір стратегій подолання. Обґрунтовано, що домінування й інтегрованість его-станів можуть звужувати або розширювати репертуар доступних копінг-реакцій, тоді як адаптивність копінгу пов’язана з гнучкістю та ресурсністю внутрішньої регуляції. Теоретичний аналіз підтвердив доцільність розгляду его-станів як структурного психологічного чинника, що детермінує характер реагування особистості на стресові обставини та створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження їх взаємозв’язку з копінг-поведінкою.

Визначено особливості прояву его-станів (Дитина, Дорослий, Батько), копінг-стратегій (рішення проблеми, уникнення у суб’єктивний світ, аналіз проблеми, самоконтроль, очікування допомоги, ігнорування проблеми, прийняття проблеми – відмова від рішення) та компонентів психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій) у досліджуваній вибірці. У структурі его-станів респондентів домінує конфігурація «Дорослий – Дитина – Батько» (60 %), що свідчить про переважання раціонально-аналітичного компоненту особистості при збереженні емоційної спонтанності. Середні значення показників підтверджують цю тенденцію: найвищий показник зафіксовано за шкалою «Дорослий» (M = 49,25), дещо нижчий — за шкалою «Дитина» (M = 44,08), а найнижчий — за шкалою «Батько» (M = 32,17). У структурі копінг-поведінки найбільш вираженою є стратегія аналізу проблем (M = 62,98), а також самоконтролю (M = 61,53), що свідчить про схильність респондентів до когнітивного осмислення труднощів та регуляції власних емоційних реакцій.

Стратегії уникнення та пасивного реагування («уникнення у суб'єктивний світ», «ігнорування проблеми», «прийняття проблеми – відмова від рішення») мають нижчі середні значення. Аналіз психоемоційного стану показав, що у вибірці переважають несприятливі показники самопочуття (85 %) та настрою (95 %), тоді як активність залишається переважно сприятливою (92,5 %), що може свідчити про збереження поведінкової активності за умов зниженого емоційного фону.

Проаналізовано групові відмінності досліджуваних показників залежно від соціально-демографічних характеристик респондентів. За результатами статистичного аналізу не виявлено статистично значущих відмінностей у показниках его-станів, копінг-стратегій та компонентів психоемоційного стану залежно від статі, сімейного стану, черговості народження у сім'ї, типу родини, у якій респонденти виховувалися, а також емоційно найближчого члена сім'ї в дитинстві ($p > 0,05$).

Досліджено взаємозв'язки між показниками его-станів, копінг-стратегіями та компонентами психоемоційного стану. У результаті кореляційного аналізу виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між его-станом Батько та копінг-стратегією уникнення у суб'єктивний світ ($r = 0,427$; $p = 0,006$). Також встановлено позитивні кореляційні зв'язки між віком та его-станом Батько ($r = 0,327$; $p = 0,040$), а також між рівнем освіти та его-станом Батько ($r = 0,314$; $p = 0,049$). Виявлено негативні кореляційні зв'язки між кількістю дітей у родині та копінг-стратегіями аналіз проблем ($r = –0,328$; $p = 0,039$) і самоконтроль ($r = –0,348$; $p = 0,028$), а також між порядком народження у сім'ї та копінг-стратегією самоконтролю ($r = –0,383$; $p = 0,015$). Крім того, встановлено позитивні кореляційні зв'язки між кількістю дітей у родині та показником настрою ($r = 0,413$; $p = 0,008$), а також між порядком народження у сім'ї та показником настрою ($r = 0,344$; $p = 0,030$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О. Brief COPE-26 Coping Scale: Ukrainian-Language Adaptation and Modification for Online Diagnostics // Insight: The Psychological Dimensions of Society. URL: https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/243 (дата звернення: 20.02.2026).

2. Беспалько М. Теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми копінг-ресурсів особистості у психології // Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 7(35). С. 90–96.

3. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни // Проблеми політичної психології. 2024. Т. 16, вип. 16(30). С. 60–83. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164 (дата звернення: 20.02.2026).

4. Бутузова Л., Брайковська А., Тімофєєва К. Опитувальник особистісних адаптацій В. Джойнса (JPAQ): адаптація україномовної версії // Наука і освіта. 2024. № 4.

5. Веберова А. Релігія та ритуали як копінг-стратегії під час війни // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2024. № 2(20). С. 31–35. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).5 (дата звернення: 20.02.2026).

6. Горностай П. П. Рольова парадигма в сучасній психотерапії: транзакційно-аналітичний аспект // Psychological Counseling and Psychotherapy. 2022. № 2. С. 15–27. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734713/1/Gorn2022-4.pdf (дата звернення: 20.02.2026).

7. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров’я особистості та організації // Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1, вип. 55. С. 23–30.

8. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. 2022. URL: https://lib.iitta.gov.ua/730974/ (дата звернення: 20.02.2026).

9. Карамушка Т. В. та ін. Analysis of coping strategies in military amputees: main types, level of expression and relationship with socio-demographic characteristics // Київський журнал сучасної психології та психотерапії. 2023. № 1(5). С. 33–44. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736705/ (дата звернення: 20.02.2026).

10. Кузьо Л. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров’я студентів-медиків в умовах війни // Психологія стресу та адаптації в умовах війни. Львів : ЛДУВС, 2025. С. 42–56. DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2025-67-2-42-56 (дата звернення: 20.02.2026).

11. Мельничук Т. І. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. Т. 35, № 2. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747074/ (дата звернення: 20.02.2026).

12. Онуфрієва Л. А., Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології // Проблеми сучасної психології. 2018. № 41. С. 228–239.

13. Петелицкий В., Корнієнко І. Взаємодія захисних механізмів, стратегій опанування та самоприйняття у розвитку підлітків: дизайн дослідження // Психологічні травелоги. 2024. № 3. С. 96–107. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-10 (дата звернення: 20.02.2026).

14. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навчально-методичний посібник. – Суми : Університетська книга, 2023. – 112 с.

15. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72), № 2. С. 64–

72. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11 (дата звернення: 20.02.2026).

16. Психологія особистості: тексти і методики : навчальний посібник / за ред. Л. К. Величенка. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2008. – 268 с.

17. Сіренко Т. та ін. Управління стресом та самодопомога для медпрацівників : посібник. URL: https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf (дата звернення: 20.02.2026).

18. Стасько О., Манжара С., Ткач І. Дослідження внутрішньоособистісного конфлікту методом терапевтичної казки у транзакційному аналізі // Психологічний журнал. 2025. № 15. С. 129–134. DOI: https://doi.org/10.31499/2617-2100.15.2025.342183 (дата звернення: 20.02.2026).

19. Храбан Т. Є. Coping behavior of Ukrainian civilians at the outbreak of military conflict in 2022 // The Russian-Ukrainian War (2014–2022): Historical, Political, Cultural-Educational, Religious, Economic, and Legal Aspects. Latvia : Baltic Publishing, 2022. С. 1416–1421. DOI: https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-180 (дата звернення: 20.02.2026).

20. Юрчинська Г., Масельська Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2024. № 1(19). DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12 (дата звернення: 20.02.2026).

21. Avsec A. Coping styles mediate the association between psychological flexibility and well-being. 2022. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9536873/ (дата звернення: 20.02.2026).

22. Bartholomay E. M. Psychometric properties of the Brief Coping Orientation to Problems Experienced (Brief COPE). 2024. DOI: https://doi.org/10.1177/01632787231204370 (дата звернення: 20.02.2026).

23. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry. New York : Grove Press, 1961. 296 p.

24. Bongelli R. et al. Italian validation of the situational Brief COPE Scale (I-Brief COPE) // PLoS ONE. 2022. Vol. 17(12). e0278486. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278486 (дата звернення: 20.02.2026).

25. Cardeña E., Marcusson-Clavertz D., Cervin M. The relation between peritraumatic dissociation and coping strategies: A network analysis // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2024. Vol. 16(5). P. 749–758. DOI: https://doi.org/10.1037/tra0001403 (дата звернення: 20.02.2026).

26. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol is too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine. 1997. Vol. 4(1). P. 92–100.

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

28. Chen S., Cheung M. W.-L. Flexibility in coping deployment and psychological adjustment during COVID-19 // Social Science & Medicine. 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118229 (дата звернення: 20.02.2026).

29. Compas B. E. et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence // Psychological Bulletin. 2017. Vol. 143(9). P. 939–991. DOI: https://doi.org/10.1037/bul0000110.

30. Długosz P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees // Journal of Migration and Health. 2023. Vol. 8. 100196. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196.

31. Dullius W. R. et al. Coping strategies in health professionals facing COVID-19 // Psicologia: Teoria e Prática. 2021. Vol. 23(1). DOI: https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPC1913976.

32. Fernández-Martín F. D. et al. Spanish adaptation of the Brief-COPE inventory // Psychology Research and Behavior Management. 2022. Vol. 15. P. 991–1003. DOI: https://doi.org/10.2147/PRBM.S356288.

33. Fluharty M. et al. Coping strategies and mental health trajectories during COVID-19 lockdown // Social Science & Medicine. 2021. Vol. 279. 113958.

34. Folkman S. Stress, coping, and hope // Psycho-Oncology. 2011. Vol. 20(3). P. 329–333.

35. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample // Journal of Health and Social Behavior. 1980. Vol. 21(3). P. 219–239.

36. García F. E. et al. Psychometric properties of the Brief-COPE // Psicologia: Reflexão e Crítica. 2018. Vol. 31(1). DOI: 10.1186/s41155-018-0102-3.

37. Kadi M. et al. Structural validation of the Brief COPE scale. 2023. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9916298/ (дата звернення: 19.02.2026).

38. Khailenko O. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress // International Journal of Social Psychiatry. 2024. DOI: https://doi.org/10.1177/00207640241264662.

39. Kornyeyeva L. Rethinking the Parent: A valuing-based ego state model // International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. 2023. Vol. 14(2). P. 24–32.

40. Kraczla M. Dominant Ego States in Transactional Analysis // European Research Studies Journal. 2021. Vol. XXIV. P. 421–434.

41. Lahad M. From victim to victor: BASIC Ph model of coping // Traumatology. 2017. Vol. 23(1). P. 27–34.

42. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

43. Puia A. et al. Coping strategies among healthcare workers during the COVID-19 pandemic // Medicina (Kaunas). 2025. Vol. 61(2). 311. DOI: 10.3390/medicina61020311.

44. Steindorsdottir F. et al. Are you coping how I’m coping? 2024. DOI: https://doi.org/10.1080/20473869.2024.2359134.

45. Stewart I., Joines V. TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis. 2nd ed. Nottingham : Lifespace Publishing, 2012. 456 p.

46. Xu W. et al. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war // International Journal of Social Psychiatry. 2023. Vol. 69(4). P. 957–966. DOI: https://doi.org/10.1177/00207640221143919.

47. Xue R., Chai H., Fu W. Coping flexibility and life satisfaction // Sage Open. 2024. Vol. 14(3). DOI: https://doi.org/10.1177/21582440241267040.

48. Zamojska M., Chudziak J. Games Agents Play: Towards Transactional Analysis in LLM-based Multi-Agent Systems. arXiv. 2025. URL: https://arxiv.org/abs/2507.21354 (дата звернення: 20.02.2026).

49. Zimmer-Gembeck M. J. Coping flexibility: Variability, fit and associations with adjustment // Stress and Health. 2021. DOI: https://doi.org/10.1002/smi.3043.