

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: «Взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності  
особистості»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61  
другого магістерського рівня вищої  
освіти освітньо-професійної програми  
«Психологія» за спеціальністю 053 –  
ПСИХОЛОГІЯ  
КАРАСЬ О. І.

Керівник: к. психол. н., доцент, доцент ЗВО  
Гуляєва О. В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання: \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_.  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_.  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                            | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ.....                                                                | 6  |
| 1.1. Розуміння долаючої поведінки в закордонних та вітчизняних наукових студіях.....                                  | 6  |
| 1.2. Теорії копінгу в контексті особистісної ресурсності.....                                                         | 10 |
| 1.3. Взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності.....                                               | 17 |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                            | 20 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ..... | 21 |
| 2.1. Мета та завдання дослідження.....                                                                                | 21 |
| 2.2. Соціально-демографічний опис вибірки.....                                                                        | 21 |
| 2.3. Процедура дослідження.....                                                                                       | 22 |
| 2.4. Методи математичної статистики.....                                                                              | 23 |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                            | 23 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....         | 25 |
| 3.1. Аналіз розподілу досліджуваних показників долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості.....       | 25 |
| 3.2. Дослідження видів копінгу, орієнтованого на майбутнє.....                                                        | 25 |
| 3.3. Виділення базисних стратегій поведінки.....                                                                      | 28 |
| 3.4. Визначення структури психологічної ресурсності особистості.....                                                  | 30 |
| 3.5. Дослідження взаємозв'язку долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості.....                       | 34 |
| Висновки до розділу 3.....                                                                                            | 39 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                         | 43 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                       | 46 |
| АНОТАЦІЯ.....                                                                                                         | 54 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                          | 57 |

## ВСТУП

**Актуальність.** Насьогодні Україна перебуває в дуже складних та непередбачуваних обставинах. Внаслідок повномасштабного вторгнення, різноманітних політичних та економічних проблем, і загалом, нестабільної ситуації в країні, у суспільстві відбулося стрімке зростання соціально-психологічної напруги. Значна частина населення перебуває у скрутних умовах, з яких зазвичай буває важко самотійно знайти вихід. За таких реалій надзвичайно важливу роль відіграють теоретичні та прикладні здобутки, спрямовані на виявлення підходів та методів для подолання складних життєвих ситуацій людьми, які опинилися під впливом руйнівних стресових чинників.

Тривала дія негативних явищ у середовищі, в якому перебуває особистість, зумовлює необхідність в ефективному та, зокрема, конструктивному реагуванні з її боку. З огляду на це, одним із дієвих інструментів, які людина може застосовувати у боротьбі із ситуаціями напруження, тиску та взаємодії зі стресогенними чинниками сьогодення є долаюча поведінка особистості або копінг.

Поняття долаючої поведінки як способу протидії стресовим умовам розглянуто в наукових працях зарубіжними науковцями Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Х. Вебер, Г. Хайнес, С. Хобфол та ін. [5, 23, 29, 34, 35].

У літературі мають місце різноманітні підходи до визначення стратегій, які люди застосовують для подолання скрутних життєвих обставин. Останнім часом у вивченні стрес-долаючої поведінки (або копінг) набуває поширення ресурсний підхід. Це психологічний підхід, який розглядає здатність людини справлятися зі стресом у контексті наявних у неї ресурсів. Згідно з цим підходом, ефективність стрес-долаючої поведінки залежить від того, якими ресурсами володіє людина та як вона їх використовує.

Питання щодо вибору ефективних стратегій подолання індивідом кризових ситуацій наразі має надзвичайно актуальне значення, позаяк потреба у психологічній допомозі постійно зростає внаслідок стресогенного впливу війни. Застосування навичок конструктивної долаючої поведінки особистістю дозволить швидше опанувати кризову ситуацію, дасть можливість знайти і, відповідно, задіяти необхідні

ресурси виходу із кризового стану. Адже, індивіди, яким властива продуктивна протидія стресорам, здатні адекватно оцінювати власні можливості, взмозі адаптивно реагувати на складні життєві події та самостійно (або за підтримки інших) формувати такі стратегії поведінки, що будуть спрямовані на мінімізацію деструктивного впливу несприятливих факторів.

**Об'єктом даного дослідження** є долаюча поведінка особистості.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості.

**Мета:** встановлення взаємозв'язку долаючої поведінки і психологічної ресурсності особистості.

Для дослідження поставленої мети нами були визначені такі **завдання**:

- 1) Провести теоретичний аналіз особливостей функціонування долаючої поведінки особистості.
- 2) Дослідити види копіngu, орієнтованого на майбутнє.
- 3) Виділити базисні стратегії поведінки у респондентів.
- 4) Визначити структуру психологічної ресурсності у досліджуваних.
- 5) Дослідити взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості.

**Гіпотеза:** існує значущий взаємозв'язок між особистісною психологічною ресурсністю та конструктивними видами долаючої поведінки. Такі внутрішні ресурси як життєстійкість, впевненість у собі, успіх, самореалізація та навички саморегуляції (вміння відновлювати свої ресурси) пов'язані з формуванням адаптивних (конструктивних) копінг-стратегій.

**Методи дослідження.** Об'єкт, предмет та мета дослідження зумовили вибір наступних психодіагностичних методів:

- 1) Теоретичний – аналіз, систематизація, узагальнення психологічної літератури відповідно до теми дослідження.
- 2) Психодіагностичний, реалізований за допомогою використання психодіагностичних методик: «Опитувальник проактивний копінг» (розроблений Л. Аспінваллом, Р. Шварцером і С. Таубертом), методика «Індикатор копінг-стратегій»

(розроблена Д. Амірханом), «Коротка версія тесту на життєстійкість» (адаптована В. Олефіром, М. Кузнецовим, А. Павловою), «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (розроблений О. Штепою).

3) Математично-статистичні методи обробки даних – методи описової (дескриптивної) статистики, тест Колмогорова-Смирнова, метод рангової кореляції Спірмена.

**Вибірку** становлять 74 особи молодого віку 21-43 років.

**Практична значущість** роботи полягає у можливості застосування результатів дослідження у роботі психологів, працівників соціальних служб та Психологічних служб закладів вищої освіти. Отримані дані можуть бути основою для розробки тренінгів з формування ефективної долаючої поведінки.

## **РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ**

### **1.1. Розуміння долаючої поведінки в закордонних та вітчизняних наукових студіях**

Економічні, соціальні й політичні зміни сьогодення в українському суспільстві зумовлюють ще більше зростання впливу різноманітних стресових факторів, які несуть загрозу благополуччю та здоров'ю людини. Продуктивність діяльності та успішна самореалізація особистості за даних обставин особливо залежать від наявності у неї відповідних особистісних ресурсів для вироблення адекватного реагування на складні та непередбачувані ситуації. Виходячи з цього, інструментом, що забезпечує ефективну відповідь на дію дестабілізуючих чинників можна розглядати власне стратегії долаючої (опановуючої) поведінки як фактора успішної адаптації особистості у сучасному світі [3].

У сучасній психології дослідження поведінки, спрямованої на подолання труднощів у кризових для особистості ситуаціях, здійснюється в межах вивчення копінг-механізмів, копінг-стратегій та копінг-поведінки [32].

У широкому розумінні поняття «копінг» (від англійського дієслова «to cope» – долати, витримати, опанувати, перебороти, впоратися) відображає спосіб взаємодії особистості з проблемною, стресовою чи кризовою ситуацією [2, 11, 37].

Проблема «копінгу» на теренах психологічного простору бере свій початок у 60-х роках ХХ ст., вивченням якої займалися зарубіжні вчені: Р. Лазарус, С. Фолкман, Х. Вебер, С. Хобфолл та ін. [29].

Уперше термін «копінг» в області психології було введено Л. Мерфі у 1962 році під час вивчення різних способів подолання вікових криз розвитку у дітей, до яких були віднесені активні зусилля індивіда, спрямовані на опанування певною складною ситуацією, при цьому «копінг» розумівся як стремління вирішити певну проблему [14, 32, 37].

Феномен «копінгу» досліджував при вивченні стресу Р. Лазарус, який характеризував копінг як суму когнітивних і поведінкових зусиль, витрачених індивідом на послаблення стресового впливу. Згодом, Р. Лазарус і С. Фолкман виділили проблемно-орієнтований копінг, який направлений на вирішення кризової

ситуації, та емоційно-орієнтований копінг, що передбачає зміну особистісних установок щодо ситуації [37]. Х. Вебер та Г. Хайнес окреслювали копінг як індивідуальний спосіб реагування на певну кризову ситуацію відповідно до суб'єктивного сприймання її як значимої для людини. Вони наголошували, що копінг здійснюється завдяки копінг-ресурсам за допомогою копінг-стратегій [32].

У вітчизняній літературі терміни «копінг» і «долаюча поведінка» повсякчас використовуються як синоніми. В українській психологічній літературі наразі немає єдиного тлумачення даного терміну: у наукових працях зустрічаються такі форми перекладу як «долаюча поведінка», «копінг-поведінка», «опановуюча поведінка». На думку Н. Родіної поняття «подолання» і «копінг-поведінка» втілюють в собі форми активності індивіда у вигляді його взаємодії з проблемами зовнішнього та внутрішнього плану. Подолання як інструмент у боротьбі з кризовими ситуаціями у житті людини актуалізується, коли виникає необхідність змінити власну поведінку в стресогенних умовах, воно націлене на зміну способу реагування індивідом на чинники зовнішнього середовища або зменшення його внутрішніх переживань [32].

О. Войцеховська та Г. Закалик розглядають копінг у прояві когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, скерованих на подолання труднощів. Науковиці зазначають, що за допомогою когнітивних зусиль людина аналізує ситуацію, емоційні зусилля – спрямовані на регулювання власних переживань, а поведінкові ж сприяють досягненню наміченого результату індивідом [5]. Науково доведено, що стратегії подолання, націлені на емоції індивіда, при вирішенні певних проблемних ситуацій характеризуються як менш конструктивні [3].

У вітчизняній психології існує чимало наукових праць, у яких розглядаються особливості прояву долаючої поведінки, за допомогою якої індивід має можливість впоратися з проблемною для нього ситуацією, і яка включає в себе принцип усвідомлених дій [5]. Так, Х. Стельмахук зазначає, що подолання стресу включає в себе свідомі дії, за допомогою яких людина взмозі регулювати власний емоційний стан та адаптуватися до нових умов. Даний процес передбачає аналіз ситуації людиною і вибудовування нею конструктивної поведінки, спрямованої на вирішення турбуючих проблем [35].

Я. Ляшин вважає, що копінг-стратегії за важких життєвих обставин слід розуміти як усвідомлену та адекватну поведінку індивіда при боротьбі з труднощами, та як застосування поєднання когнітивних і емоційних ресурсів для опанування негативними емоціями, та переживаннями [5].

В. Шебанова у своїх дослідженнях дає визначення долаючої поведінки як стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, що здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості й призводять до успішної адаптації [43].

С. Хобфолл розробив багатоосьову модель долаючої поведінки, зміст якої заключається у формуванні певної стратегії дій [8, 29], згідно якої моделі долаючої поведінки можуть допомагати або перешкоджати індивіду в успішному подоланні стресових подій, залежно від ступеню конструктивності обраних стратегій.

З іншого боку, на думку науковця К. Олдвіна подолання стресу може протікати неусвідомлено, особливо на початковій стадії під впливом деяких стресогенних чинників; далі подолання стресу уже протікає як усвідомлений процес формування й реалізації певних зусиль людини. Даний процес може стати активним і усвідомленим, коли виникає якась загроза, за наявності очікуваних стресорів і їх впливу, спогадах про стресові ситуації [32].

Важливим аспектом до розуміння долаючої поведінки є поняття стратегій подолання, які виступають інструментом у боротьбі людини з кризовими явищами. Різні підходи щодо класифікації стратегій долаючої поведінки виділяють, перш за все, базові копінг: «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки» та «Уникнення». «Стратегія вирішення проблем» є активною поведінковою стратегією, яка передбачає задіяння людиною особистісних ресурсів для пошуку шляхів успішного розв'язання проблеми. «Стратегія пошуку соціальної підтримки» – це активна поведінкова стратегія, якій притаманне звернення до оточення по допомогу і підтримку. «Стратегія уникнення» є пасивною поведінковою стратегією, використовуючи яку індивід витісняє потребу у розв'язанні проблеми, уникає контакту з джерелами стресу [13, 29, 19]. Приміром, дослідники до конструктивних

відносять перші дві стратегії, у той час як стратегія «Уникання» не сприяє вирішенню проблемної ситуації, накопичуючи невирішений вантаж негативних проявів [29].

Копінг-стратегії розкривають свою суть у контексті їхнього впливу на проблемну ситуацію та досягнення поставлених цілей. По-перше, копінг-стратегії бувають активні та пасивні. Активна форма долаючої поведінки являє собою рішучий підхід щодо вирішення або зменшення впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка або пасивне подолання, характеризується застосуванням механізмів психологічного захисту, що послаблюють напругу в кризовій ситуації, однак не її перетворення та розв'язання. По-друге, копінг-стратегії розрізняють за ступенем їх ефективності, тобто рівнем вирішення проблеми. Даний контекст відображає підхід Й. Віллі і Е. Хейма, які окреслили три типи копінг-стратегій: «продуктивні» (конструктивні) – допомагають швидко і ефективно впоратися зі стресом; «відносно продуктивні» (відносно конструктивні) – допомагають долати стресові обставини в окремих ситуаціях, не надто значущих та у разі неістотного стресу; «непродуктивні» (неконструктивні) – ті, що не допомагають трансформувати стресовий стан. По-третє, важливим аспектом для усунення стресу є гнучке використання копінг-стратегій залежно від характеру проблемної ситуації [13, 19, 8].

Важливо зазначити, що активна форма долаючої поведінки включає в себе суть феномену проактивної поведінки як вольового зусилля з усвідомленням індивідом відповідальності за своє життя [26]. Як зазначає Б. Бірон, проактивна поведінка передбачає конструктивні способи реагування і є основою для можливостей зростання, при цьому труднощі сприймаються не як загрози, а як особистісні виклики [4].

Окрім цього, має місце думка, що активне подолання, орієнтоване на вирішення проблеми, сприяє мінімізації негативного впливу як критичних життєвих подій, так і постійно існуючих стресових факторів. Зазначається, що застосування копіngu, сфокусованого на проблемі, допомагає зниженню депресії й наявного дистресу, тоді як копінг, спрямований на емоції та уникнення, визначається більшим проявом депресії і появою можливих негативних наслідків. Стратегія уникнення може призвести до формування дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Обрання даної

стратегії як інструменту у боротьбі з проблемними ситуаціями може бути спричинене браком особистісних копінг-ресурсів і відсутністю або недостатністю навичок активного вирішення проблем [13].

З огляду на вищесказане, головне призначення подолання полягає у допомозі людині адаптуватися до вимог ситуації та опанувати її, і зрештою, побороти життєві труднощі у повній мірі або зменшити, пом'якшити їх негативний вплив на власне себе [32]. Знання того, які стратегії будуть ефективними у тій чи іншій ситуації може прискорити вихід зі стресової ситуації і стати запорукою успішного її розв'язання. Регулярне залучення таких стратегій при подоланні життєвих труднощів слугує фіксації їх у свідомості як ефективних інструментів зменшення негативних емоційних проявів та підтримки психічного здоров'я [29].

На основі вищесказаного можна підкреслити, що долаюча поведінка – це цілеспрямована поведінка особистості, яка за допомогою вольових зусиль та усвідомлених стратегічних дій, опосередкованих зовнішньо і внутрішньо психічною активністю суб'єкта, сприяє успішному вирішенню певних складних життєвих ситуацій або дає змогу впоратися з фактором, що її зумовив.

## **1.2. Теорії копінгу в контексті особистісної ресурсності**

Проблематика подолання людиною стресових ситуацій сьогодення в умовах війни та зростання руйнівних, дестабілізуючих факторів ставить перед дослідниками завдання пошуку необхідних ресурсів, що сприяють ефективній протидії стресовим чинникам, які є одним із основних базисів здійснення успішної долаючої поведінки.

Тривалий період проблематика ресурсів вивчалася поряд з проблемою стратегій подолання, зокрема як одна із стратегій подолання [22]. З кінця 90-х років XX століття дослідниками проблематики копінг-стратегій при вивченні поведінки подолання були здійснені розробки теорій ресурсного підходу, в основі якого лежить ідея «розподілу ресурсів», яка визначає, що деякі люди можуть зберігати здоров'я і адаптуватися попри різні життєві умови. О. Гуляєва, О. Милославська та С. Богдановський відмічають, що успішна адаптація залежить від активної життєвої

позиції особистості, забезпечує ефективність професійної діяльності та сприяє гармонійному розвитку [48].

У межах даного підходу виділяють «ресурси середовища» (допомога індивіду з боку соціального середовища) і «особистісні ресурси» (навички і здібності індивіда). Як зазначає С. Алексєєва, ресурси умовно можна поділити на зовнішні і внутрішні. Зовнішні ресурси включають соціальні статуси (ролі) та зв'язки, родинні та дружні стосунки, захоплення, матеріальні блага та трудову діяльність. Внутрішні ресурси становлять особистісний психологічний потенціал, наприклад, риси характеру, уміння, життєві цінності, оптимістичне сприйняття, віру, самоконтроль [1].

На думку Н. Родіної, кожна з ресурсних теорій приводить низку особистісних чинників, які впливають на долаючу поведінку. Дані чинники створюють своєрідний резерв, який сприяє захищеності та успішній адаптації особистості при взаємодії зі стресовими факторами [31]. І. Мазоха зазначає, що ресурсні теорії визначають ресурси з огляду на стрес як адаптаційні можливості – здатність індивіда протидіяти складним життєвим ситуаціям [24].

На сучасному етапі психологічної науки відсутня чітка класифікаційна структура ресурсів особистості, зокрема у контексті копінг-поведінки. Наприкінці 90-х років науковці значну роль у формуванні копінг-стратегій почали відводити ресурсам особистості. Копінг-ресурси – це відносно стійкі особистісні та соціальні чинники, які впливають на додання стресогенної ситуації та сприяють розвитку копінг-стратегій. До структури копінг-ресурсів належать: «Ресурс когнітивної сфери особистості», «Ресурс самосвідомості або Я-концепції», «Ресурс інтегральної орієнтації особистості або локус-контроль», «Ресурс емпатії», «Ресурс афілітації». Слід зазначити, що розвиток копінг-ресурсів дозволяє особистості конструктивно оцінювати стресогенну ситуацію та наявність альтернативних шляхів їх вирішення [2, 8].

Означена структура копінг-ресурсів ставить питання про їх місце у функціонуванні психологічної ресурсності особистості. О. Штепа [46] розуміє психологічну ресурсність особистості як здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання

підтримки іншим. Саме у психологічній ресурсності розкривається автентичність особистості. Психологічна ресурсність особистості виявляється у її здатності саморозвиватися, бути компетентною у життєвих та професійних питаннях, автономною у прийнятті рішень, самодостатності у доланні складних життєвих ситуацій, умінні підтримувати та надихати інших, творчо проявлятися та досягати успіху. На думку дослідниці, характеристиками психологічної ресурсності є знання людиною власних психологічних ресурсів та уміння оновлювати й використовувати їх.

**Теорія зберігання ресурсів.** Основоположником даної теорії є С. Хобфолл. Провідним акцентом даного підходу є думка, що втрата ресурсів є рушійним чинником, що зумовлює стресові реакції. Втрата ресурсів як зовнішніх, так і внутрішніх веде за собою втрату внутрішнього відчуття благополуччя, при цьому людина потрапляє у стресовий стан, що, в решті-решт, деструктивно впливає на її здоров'я [41].

С. Хобфолл зазначає, що розвитку стресової реакції можуть слугувати умови: 1) наявність загрози втрати ресурсів людиною; 2) втрата ресурсів уже відбулася; 3) індивіду не вдається отримати додаткові ресурси після чималих витрат власних ресурсів.

Теорія ресурсів базується на двох принципах: «втрати ресурсів» і «інвестиції ресурсів». Перший означає, що при втраті і отриманні людиною однакової кількості ресурсів саме їх втрата істотно впливає на психоемоційний стан та здоров'я людини, і, зрештою, може бути причиною додаткових стресових реакцій, наприклад, вигорання. Другий принцип говорить про схильність людей інвестувати у захист від втрати ресурсів, люди спроможні відновлюватися після втрати і знову здобувати нові ресурси. Постійні та значні втрати ресурсів розглядаються як причина неуспішної адаптації і несуть за собою вторинні втрати ресурсів, які, у свою чергу, збільшують дезадаптацію. Тоді як інвестиції ресурсів сприяють успішній адаптації і дають можливість отримання вторинних ресурсів [31].

**Теорія саморегуляції поведінки.** Концепцію саморегуляторної поведінки у рамках своєї соціально-когнітивної теорії представив А. Бандура, який вважав, що на

формування особистості комплексно впливає поведінка людини, її індивідуальні характеристики та середовище, в якому знаходиться індивід. Бандура зазначав, що саморегуляція є однією з ключових характеристик особистості, що визначають її поведінку, посилюючи її завдяки своїй мотиваційній функції. Автор визначив дві групи чинників саморегуляції: зовнішні і внутрішні. До зовнішніх чинників відносяться стандарти оцінки індивідом своєї поведінки та підкріплення діяльності людини. Внутрішні (особистісні) чинники складають три процеси: «самоспостереження», «процес ухвалення висновків» і «активну реакцію на себе» [31].

«Самоспостереження» є обов'язковою складовою поведінки людини, що включає контроль за власними діями. Воно може змінюватися залежно від типу діяльності, спілкування, емоційного стану на конкретний момент [31, 12]. «Процес ухвалення висновків» забезпечує мисленнєву регуляцію поведінки індивіда на основі певних міркувань про цінність своїх окремих дій, на основі поставлених перед собою цілей [44] та залежить від суб'єктивного уявлення індивіда про особисті стандарти, зразки для порівняння, цінності своєї діяльності, та того, у чому він вбачає причину власних досягнень. Активна реакція на себе є третім чинником саморегуляції, що говорить про можливість переживання індивідом емоцій позитивного чи негативного характеру залежно від відповідності його поведінки особистим стандартам.

Отже, саморегуляція згідно концепції А. Бандури пояснює, що індивід може самотійно впливати на свої думки, емоції та вчинки, і по мірі того, наскільки людина вважає себе відповідальною за певні свої дії її готовність до саморегуляції буде зростати, ніж коли вона перекладає цю відповідальність на зовнішні чинники. Застосовуючи зазначену концепцію відносно копінг-поведінки вчені Ч. Карвер та М. Шейер стверджують, що цілі, які формує людина і дотримується їх при вирішенні певних проблем, можуть впливати на успішне здійснення долаючої поведінки за умови, що цілі будуть активними [31].

**Теорія самоефективності.** У контексті особистісної ресурсності заслуговує уваги ще один важливий конструкт – самоефективності, розроблений А. Бандурою у рамках його соціально-когнітивної теорії. Його також можна розглядати як значущий

ресурс, що впливає на здійснення долаючої поведінки. Як зазначає автор, самоефективність є усвідомленою здатністю особистості протидіяти складним ситуаціям та впливати на продуктивність її діяльності і функціонування в цілому [42]. На вчинки індивіда за певних обставин можуть укупі впливати навколишнє середовище та його свідомість, яка породжує переконання людини, чи може вона здійснити певні дії, щоб змінити ситуацію, чи ні. Бандура вважав, що саме когнітивна складова самоефективності визначає адаптивність поведінки людини у різноманітних сферах її життєдіяльності [31, 42]. Від переконання людини щодо її особистої ефективності може залежати спосіб дії, яким вона буде керуватися у тій чи іншій ситуації, скільки зусиль вона буде докладати при вирішенні труднощів і чи взагалі буде їх здійснювати.

Як вважає А. Бандура, на поведінку подолання людини впливає віра у свою ефективність і майстерність, яка допомагає орієнтуватися на успіх. На думку автора, успішна адаптація індивіда до стресових обставин можлива за умови, що він спроможний об'єктивно сприймати стресовий фактор. Самооцінка ефективності власної поведінки і реагування на певні події є складовою вторинної оцінки стресової ситуації і своїх ресурсів для її подолання. Самоефективність і внутрішній локус-контроль здебільшого мають прояв в устремлінні вирішити проблему, а не уникнути її розв'язання. Із самоефективністю також має зв'язок ресурсна особиста ознака, як самоповага, яка передбачає позитивне ставлення людини до самої себе [31, 42].

**Теорія життєстійкості.** Теорію про особливу особистісну характеристику «життєстійкість» запропонував американський психолог С. Мадді [49, 50] у зв'язку з вивченням проблем творчого потенціалу особистості і регулювання стресу. У межах ресурсного підходу С. Мадді розглядає «життєстійкість» як інтегральну особистісну характеристику, систему установок, що забезпечує ефективне подолання життєвих труднощів і дає змогу зберігати внутрішню рівновагу та гармонію [21, 28].

С. Кобейса розглядає «життєстійкість» як багатовимірну особистісну характеристику, що включає три основні компоненти – так звані «три С»: «залученість» (commitment), «контроль» (control) та «прийняття ризику» (challenge) [18, 39].

«Залученість» означає активність, дієвість, включення, зацікавленість навколишнім світом, «контроль» – спроможність до розпізнавання, усвідомлення, регулювання власних емоцій та «виклик» відображає уміння вбачати позитивне в негативних ситуаціях та черпати з них позитивний досвід). Дані складові є визначальними для набуття високого рівня життєстійкості, при чому «виклик» грає роль головного системоутворюючого фактора, визначаючи здатність людини осмислювати новий сенс за обставин, що проявляється у трансформації її свідомості та поглядів на певні речі, а також вміння визначати ті важливі аспекти, які мотивуватимуть її діяти і жити далі [30]. Утворення поєднання компонентів життєстійкості як комплексної риси особистості спонукає людину до розвитку, розширення потенціалу своїх можливостей та виявлення вміння долати стреси, що зустрічаються на її життєвому шляху [38].

На погляд С. Мадді і Д. Кхошаби, поняття «життєстійкість» ілюструє психологічну витривалість і багатогранну ефективність індивіда, і, як наслідок, є ознакою психічного здоров'я людини. Як особистісна якість вона мотивує особистість до перетворення складних подій та обставин у нові можливості [31].

Життєстійкість постає як цілісне системне утворення, що об'єднує особистісно значущі цілі та цінності, самоставлення, а також індивідуальні особливості поведінки, зумовлені установками і переконання людини щодо світу, соціального середовища та свого місця в ньому. Одночасний розвиток її складових («залученість», «контроль» та «прийняття виклику») сприяє виробленню позитивного ставлення до себе та до життєвих подій [40]. Окрім цього, даний конструкт виступає внутрішнім ресурсом особистості, який допомагає впоратися зі стресовими, важкими життєвими ситуаціями [17].

Життєстійкість включає два аспекти – психологічний і діяльнісний, яким притаманні мотиваційні характеристики. Діяльнісна сторона представляє собою дії, спрямовані на подолання стресових подій. Психологічна сторона життєстійкості відображає можливість зміни характеру стосунків між людьми у кращу сторону, передбачає піклування про власне здоров'я, зміцнює міжособистісні зв'язки, розвиває інтерес до оточуючих і світу. Ці дві складові у взаємодоповненні формують

структуру, що захищає людей від надмірної тривоги й погіршення самопочуття. Можна сказати, що такі параметри як «Турбота про власне здоров'я», «Перетворююче подолання» та «Соціальна підтримка оточуючих» сприяє посиленню життєстійкості. Однак, саме життєстійкість виробляє в людини мотивацію, яка є актуалізуючою силою для можливості здійснення успішного подолання, опікуватися власним здоров'ям і бути залученим в підтримуючу соціальну взаємодію [33].

Якщо розглядати життєстійкість і долаючу поведінку у контексті психологічної ресурсності як визначальні чинники при подоланні складних стресових ситуацій, то варто зазначити, що ці два поняття не є тотожними, хоча вони тісно пов'язані та взаємодоповнюють одне одного [10, 27].

Життєстійкість є більш широким поняттям, воно описує загальну здатність людини адаптуватися та відновлюватися після стресу, труднощів, травм або несприятливих обставин, це внутрішній особистісний ресурсний конструкт, за допомогою якого людина формує своє ставлення до життєвих утруднень і який допомагає їй бути гнучкою, не зламуючись під тиском несприятливих умов. А долаюча поведінка – це конкретні засоби (інструменти та методи), які людина використовує для реалізації своєї життєстійкості в конкретних стресових ситуаціях. Вдала поведінка подолання підвищує адаптивні можливості суб'єкта, вона реалістична, гнучка, достатньо усвідомлена, активна, включає в себе довільний вибір. А життєстійкість, у свою чергу, дає можливість людині долати дистрес ефективно, передбачаючи особисту активність та залученість людини у процес досягнення своєї мети при розв'язанні певних життєвих ситуацій, що повсякчас супроводжуються її особистісним зростанням [17, 31]. Таким чином, хоча ці поняття взаємопов'язані, вони описують різні аспекти здатності людини справлятися з негараздами. Життєстійкість є потенціалом, а долаюча поведінка виступає шляхом його реалізації.

Автор даної теорії, С. Мадді, на основі вивчення цього феномену розробив тест життєстійкості та здійснивши численну кількість досліджень довів, що життєстійкість є фундаментальною характеристикою особистості, є серединною ланкою, крізь яку фактори сприятливого і несприятливого характеру можуть

впливати на її свідомість і поведінку, від соматичних проявів та хвороби до соціальних обставин [31].

Таким чином, аналіз теорій до розуміння психологічної ресурсності особистості дозволяє визначити її як характеристику психологічного функціонування, що відображає здатність людини до подолання складних життєвих ситуацій та дозволяє успішно адаптуватися до змін у різних сферах життя.

### **1.3. Взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості**

Сучасний етап становлення українського суспільства все більше зазнає впливу кризових явищ, що пронизує різні сфери буття людей і посилює психотравматизацію у повсякденному житті. За цих обставин перед психологічною наукою і практикою особливо актуальним є завдання вивчення взаємозв'язку поведінки подолання та психологічної ресурсності як особистісного потенціалу, фундаментально значущого у ситуації зіткнення людини з несприятливими життєвими обставинами. Наявність у людини достатньої кількості внутрішніх та зовнішніх ресурсів є тією основою, що допомагає їй ефективно справлятися з кризовими явищами у її житті та зберігати своє психологічне здоров'я [15], і у поєднанні зі здатністю продуктивно долати різні труднощі, бути адаптивною відображає таку її важливу особистісну характеристику як психологічна ресурсність. Тому, розуміння долаючої поведінки особистості з точки зору її психологічної ресурсності є цілком логічним та доцільним.

У своїх працях вітчизняні науковці Ю. Білюченко, А. Коцар, Т. Бондарева досліджували параметр віку при виборі тої чи іншої стратегії подолання кризових явищ та подій у житті індивіда.

Ю. Білюченко на основі своїх досліджень визначає, що важливим віковим періодом у житті людини є перехідний етап від молодості до зрілої дорослості. Вважається, що у цей період індивід зазнає зростання численної кількості труднощів, що виникають на роботі, у сім'ї, пов'язані зі здоров'ям та фінансами людини, та можуть суттєво обтяжувати життя людини, і разом з цим потребують від неї спроможності опановувати стресові ситуації та могти їх подолати [3].

У своєму дослідженні А. Коцар визначає період зрілості як один з найважчих, через притаманні йому значні фізіологічні, психологічні та соціальні перетворення у житті людини, відповідно до яких у неї виникає необхідність змінити базові стратегії власної поведінки та переглянути ставлення до себе, оточення. З огляду на це, особливої уваги, на думку науковиці, заслуговує саме здатність людини застосовувати найбільш доцільні та продуктивні стратегії подолання складних життєвих ситуацій даного вікового періоду [19].

Т. Бондарева у своїх роботах визначає, що саме зріла особистість спроможна вирішувати коло різноманітних проблем та ситуації індивідуального, соціального характеру, успішно справлятися з кризовими періодами та втратами [6].

Досліджуючи моделі долаючої поведінки у чоловіків і жінок зрілого віку Ю. Білюченко було встановлено, що особам зрілого віку притаманний вибір конструктивних (проактивних) стратегій «Асертивні дії», «Вступ у соціальний контакт» та «Пошук соціальної підтримки», що ілюструє їх здатність ефективно використовувати власні психологічні ресурси і позитивно відображується на їх стресостійкості та благополуччі в цілому [3].

Виходячи з того, що змістовна організація копінг-поведінки являє собою складне багаторівневе утворення, котре включає дискретні компоненти, які розрізняються за ступенем зрілості, адаптивності та активності, які інтегруються в різнорівневі системи, перспективним слід вважати комплексне вивчення складових долаючої поведінки в контексті психологічної ресурсності, що дозволить деталізувати уявлення щодо копінг-ресурсів особистості [22].

І. Бринза, О. Кузнецова визначають, що одним із особистісних предикторів можливостей людини і як складова її психологічної ресурсності при подоланні стресів є така важлива характеристика як «життєстійкість» [7].

Українські автори Т. Клібайс, Н. Старинська, О. Краєва за результатами своїх досліджень ресурсного потенціалу як характеристики психологічної ресурсності визначають, що суттєвими факторами на здатність успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам є життєстійкість як система настановлень та інтегративна

властивість особистості та самоактуалізація як головний мотив людини, що спонукає її рухатися до більшої конгруентності й до більш реалістичного функціонування [16].

С. Бойчук у своєму дослідженні взаємозв'язків проактивних стратегій долаючої поведінки зі складовими психологічної ресурсності в поліцейських-спецпризначенців із різним ступенем життєздатності на значущому рівні позитивно корелюють складова психологічної ресурсності «Впевненість у собі» та проактивний копінг «Стратегічне планування», складова психологічної ресурсності «любов» та проактивний копінг «Пошук емоційної підтримки», складова психологічної ресурсності «Відповідальність» та проактивний копінг «Проактивне подолання», ресурс компетентності «Знання власних психологічних ресурсів» та проактивні копінги «Рефлексивне подолання» й «Стратегічне подолання». Отже, на основі проведеного емпіричного дослідження можна припустити, що високий рівень життєздатності особистості може залежати від взаємопосилень психологічної ресурсності та проактивних стратегій долаючої поведінки [5].

У дослідженні В. Олефіром взаємозв'язку життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя у студентів молодого віку на основі кореляційного аналізу було встановлено, що продуктивні копінг-стратегії мають позитивні статистично достовірні зв'язки зі шкалами життєстійкості. Так, копінг «Планування» має позитивний зв'язок зі шкалою «Залученість», «Контроль» та «Прийняття ризику» тесту життєстійкості та між копінг-стратегією «Відповідальність» та шкалою «Залученість». А непродуктивна копінг-стратегія «Дистанціювання» та «Уникнення» мають статистично достовірні негативні зв'язки зі шкалами життєстійкості «Залученість», «Контроль» та «Прийняття ризику» [27]. За результатами отриманих досліджень було зроблено висновок, що чим вище життєстійкість особистості, тим ймовірніше застосування нею продуктивних копінг-стратегій.

З огляду на вищесказане, можна припустити, що людина з високим рівнем життєстійкості та життєздатності, більш зрілого віку, ймовірно, буде використовувати продуктивні стратегії долаючої поведінки, що допоможе їй ефективніше справлятися з викликами.

## **Висновки до розділу 1**

1. Встановлено, що копінг і долаюча поведінка є рівнозначними та втілюють в собі форми активності індивіда у вигляді його взаємодії з проблемами зовнішнього та внутрішнього плану. В основі поняття долаючої поведінки лежать стратегії подолання, які базуються на взаємопоеднанні когнітивних, поведінкових та емоційних факторів, та за допомогою яких особистість може успішно здійснювати трансформацію важких життєвих ситуацій. З'ясовано, що визначальним аспектом успішного виходу із кризових ситуацій та ефективної адаптації до несприятливих навколишніх реалій є конструктивні стратегії подолання стресів.

2. З'ясовано, що ресурсами вважаються як стратегії, так і засоби подолання стресових факторів. Розглянуто підходи різних теорій копіngu з точки зору психологічної ресурсності та встановлено, що втрата ресурсів є основним чинником, який спонукає виникнення стресових реакцій. З'ясовано, що життєстійкість як складова психологічної ресурсності не є тотожною поняттю долаючої поведінки. Визначено, що психологічна ресурсність особистості є основою для ефективного подолання людиною складних життєвих ситуацій та допомагає успішно пристосовуватися до різних умов на її життєвому шляху.

3. Аналіз взаємозв'язку долаючої поведінки та психологічної ресурсності проведених досліджень різних авторів вказує на те, що від рівня життєстійкості та життєздатності, віку людини залежить вибір нею стратегій долаючої поведінки. Рівень життєздатності особистості може залежати від взаємопосилення психологічної ресурсності та проактивних стратегій долаючої поведінки.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Мета та завдання дослідження

**Об'єкт:** долаюча поведінка особистості.

**Предмет:** взаємозв'язок долаючої поведінки і психологічної ресурсності особистості.

**Мета:** встановлення взаємозв'язку долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості.

Для дослідження поставленої мети нами були визначені такі **завдання**:

- 1) Дослідити види копіngu, орієнтованого на майбутнє в особистості.
- 2) Виділити базисні стратегії поведінки у респондентів.
- 3) Визначити структуру психологічної ресурсності у досліджуваних.
- 4) Дослідити взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості.

**Гіпотеза:** існує значущий зв'язок між особистісною психологічною ресурсністю та конструктивними видами долаючої поведінки. Такі внутрішні ресурси як життєстійкість, впевненість у собі, успіх, самореалізація та навички саморегуляції (здатність відновлювати свої ресурси) пов'язані з формуванням адаптивних (конструктивних) копінг-стратегій.

#### 2.2. Соціально-демографічний опис вибірки

Вибірку склали 74 особи, віком від 21 до 43 років, з них чоловіків 41 %, жінок 59 % (рис. 2.1). Респонденти проживають у різних регіонах України: у прифронтовій зоні – 41%, інші регіони України – 31%, і за кордоном – 28 %.



Рис. 2.1. Співвідношення у відсотках кількості жінок та чоловіків за даними вибірки

### 2.3. Процедура дослідження

Для проведення дослідження ми використали метод тестування за допомогою Google forms, де були представлені обрані нами методики: «Опитувальник проактивний копінг» (розроблений Л. Аспінваллом, Р. Шварцером і С. Таубертом), методика «Індикатор копінг-стратегій» (розроблена Д. Амірханом), «Коротка версія тесту на життестійкість» (адаптована В. Олефіром, М. Кузнецовим, А. Павловою), «Опитувальник психологічної ресурсності» (розроблений О. Штепою) [47, 28, 45].

На першому етапі нашого дослідження нами був використаний «Опитувальник проактивний копінг», розроблений Л. Аспінваллом, Р. Шварцером і С. Таубертом [47]. Ми обрали цю методику, оскільки вона дозволяє визначити види проактивного копіngu, орієнтованого на майбутнє, як когнітивних, афективних і поведінкових зусиль, які людина робить до появи стресового впливу. Згідно з ключем методики результати отриманих даних поділяються на високий, середній та низький рівні.

На другому етапі нами була проведена методика «Індикатор копінг-стратегій», розроблена Д. Амірханом [47]. Ми обрали дану методику, оскільки вона дозволяє визначити базисні стратегії поведінки у респондентів при подоланні стресових

ситуацій. За ключем методики результати поділяються на 4 рівні: високий, середній, низький, дуже низький.

На третьому етапі нами було застосовано методику «Коротка версія тесту на життєстійкість» в адаптації В. Олефіра, М. Кузнєцова, А. Павлової [28]. Нами було обрано дану методику, оскільки вона дозволяє оцінити рівень життєстійкості респондентів, як однієї з ключових складових в структурі особистісного потенціалу, за трьома аспектами – «залученість», «контроль» і «прийняття ризику».

На четвертому етапі ми використали методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості», розроблену О. Штепою [45]. Дана методика дозволяє визначити особливості психологічної ресурсності особистості, які включають вміння індивіда аналізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати.

## **2.4. Методи математичної статистики**

### **Середні показники**

У ході дослідження був застосований метод описової статистики середніх показників, який дозволяє сформулювати висновок щодо центрального положення величини, що досліджується.

### **Тест Колмогорова-Смирнова**

Даний тест дозволяє оцінити нормальність розподілу вибірки.

### **Метод рангової кореляції Спірмена**

Непараметричний метод, за допомогою якого визначається сила наявного кореляційного зв'язку, спрямованість кореляційного зв'язку між двома чи більше ознаками досліджуваних явищ.

## **Висновки до розділу 2**

1. Було сформовано діагностичну вибірку досліджуваних. Її склали чоловіки та жінки молодого віку, які проживають у різних регіонах України та за кордоном. Загальна кількість респондентів – 74 особи. Віковий діапазон вибірки – 21-43 роки. За показниками статі вибірка мала такий розподіл: 59% жінок, 41% чоловіки.

2. У дослідженні були використані психодіагностичні методики, що відповідають меті та завданням дослідження. Вони були згруповані за наступними групами: методики діагностики долаючої поведінки та методики визначення рівня життєстійкості, психологічної ресурсності особистості.

3. Методи статистичної обробки отриманих результатів згруповані наступним чином: 1) методи описової статистики – середні значення за вибірками 2) методи непараметричної статистики (тест Колмогорова-Смирнова, метод рангової кореляції Спірмена).

4. Умовно дослідження можна поділити на три етапи. Підготовчий етап полягав у формуванні вибірки досліджуваних. Діагностичний етап спрямований на проведення збору емпіричних даних відповідно до мети та завдань дослідження. На третьому етапі обробки даних та узагальнення були визначені та проаналізовані взаємозв'язки долаючої поведінки і психологічної ресурсності особистості.

### **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

#### **3.1. Аналіз розподілу досліджуваних показників долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості**

Перш ніж перейти до основної частини дослідження, з метою визначення найбільш доцільних процедур щодо подальшої роботи з отриманими даними нами було проведено перевірку на відповідність нормальному розподілу досліджуваних показників долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. Результати цієї перевірки представлено у Додатку А.

Спираючись на показники, наведені у Додатку А, ми маємо зазначити, що серед усіх досліджуваних показників долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості нормальний розподіл отримали лише: «Пошук соціальної підтримки» (методика «Індикатор копінг-стратегій» [47]), «Прийняття ризику», «Загальна життєстійкість» («Коротка версія тесту на життєстійкість» [28]), та інтегральний показник рівня психологічної ресурсності («Опитувальник психологічної ресурсності особистості» [45]).

Таким чином, більшість досліджуваних показників мають розподіл, який не відповідає нормальному, отже, цей факт ми маємо врахувати в ході подальшого аналізу, – зокрема, у тому, щоб використовувати в ході дослідження взаємозв'язку долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості непараметричний математико-статистичний метод, яким є метод Спірмена.

#### **3.2. Дослідження видів копіngu, орієнтованого на майбутнє**

Після обробки усіх відповідей досліджуваних, перше, що було нами зроблено, – це аналіз узагальнених мір центральної тенденції по вибірці з метою визначення виразності в учасників різних видів копіngu, орієнтованого на майбутнє.

Результати дескриптивної статистики щодо видів копіngu, орієнтованого на майбутнє, у досліджуваних представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати обчислення дескриптивної статистики щодо видів копіngu,  
орієнтованого на майбутнє

| Показник                         | Мінімум | Максимум | Середнє | Стандартне відхилення |
|----------------------------------|---------|----------|---------|-----------------------|
| Проактивний копінг               | 12      | 24       | 17,47   | 2,92                  |
| Рефлексивний копінг              | 10      | 10       | 15,66   | 2,98                  |
| Стратегічне планування           | 6       | 12       | 8,66    | 1,68                  |
| Превентивний копінг              | 10      | 20       | 14,85   | 2,73                  |
| Пошук інструментальної підтримки | 8       | 16       | 11,34   | 1,90                  |
| Пошук емоційної підтримки        | 8       | 16       | 11,34   | 2,11                  |

Отримані дані дозволяють говорити про те, що показники за такими шкалами, як: «Проактивний копінг», «Стратегічне планування», «Пошук інструментальної підтримки» та «Пошук емоційної підтримки» є виразними на середньому рівні. Натомість, «Рефлексивний копінг» та «Превентивний копінг» мають показники, що виразні на високому рівні.

Інтерпретуючи такі результати, слід відзначити, що середньовиражені показники за шкалами «Проактивний копінг», «Стратегічне планування», «Пошук інструментальної підтримки» та «Пошук емоційної підтримки» можуть свідчити про те, що досліджувані в цілому володіють достатнім рівнем адаптивності, орієнтовані на досягнення цілей і здатні до раціональної саморегуляції в умовах труднощів. Вони схильні сприймати проблему не як загрозу, а як виклик, який стимулює до дій. Однак середній рівень цих показників говорить про те, що цілеспрямованість і наполегливість у досягненні результатів проявляються не завжди, а залежно від ситуативних факторів – наприклад, рівня мотивації, значущості мети або доступності підтримки. Такий рівень розвитку цих копінг-стратегій може вказувати на достатню психологічну зрілість і здатність до конструктивного подолання життєвих труднощів, проте потенціал для підвищення ефективності саморегуляції все ще зберігається.

Високий рівень «Рефлексивного копіngu» досліджуваних вказує на розвинену здатність до аналітичного мислення, вміння обмірковувати альтернативи та

прогнозувати наслідки власних дій. Отже, досліджувані не схильні до імпульсивних рішень, вони ретельно оцінюють ситуацію, виявляють схильність до планування, контролю та передбачення, що, в свою чергу, свідчить про наявність глибоких когнітивних стратегій саморегуляції, які допомагають мінімізувати емоційне навантаження шляхом попереднього осмислення проблеми.

Високі показники «Превентивного копінгу» доповнюють цю тенденцію, засвідчуючи схильність респондентів заздалегідь готуватися до можливих труднощів, прогнозувати потенційні ризики та розробляти стратегії їх уникнення. Як зазначають у своєму дослідженні О. Савченко, Л. Корват та Д. Лавриненко, досвід стресових ситуацій формує раціональне ставлення особистості до використання наявних ресурсів та запобіганню виникнення їх дефіциту [52]. Особи з вираженим «Превентивним копінгом» демонструють далекоглядність, організованість і високу орієнтацію на стабільність. Їхня поведінка не реактивна, а випереджувальна: вони не чекають, поки стресор виникне, а діють на упередження, що є вкрай актуальним та затребуваним в умовах сьогодення небезпечної ситуації, пов'язаної з війною у країні.

Поєднання середнього рівня «Проактивного копінгу» зі значно вираженим «Рефлексивним копінгом» та «Превентивним копінгом» також може вказувати на певну когнітивну перевагу у стилі подолання стресу: досліджувані схильні більше розмірковувати, ніж реагувати спонтанно. У поведінковому аспекті це може проявлятися як схильність до детального планування, раціонального осмислення ситуації, але часом – як затримка у прийнятті рішень через надмірний аналіз.

Таким чином, психологічний портрет вибірки відображає осіб з переважно когнітивно-рефлексивним стилем копінгу, високим рівнем усвідомленості, передбачливості та відповідальності, помірним рівнем активної саморегуляції та залежності від соціальної підтримки. Їхні копінг-стратегії спрямовані не лише на подолання вже наявних труднощів, а й на профілактику стресу, збереження психологічного благополуччя і стабільності життєвого функціонування.

Отже, загалом такі результати можуть свідчити про адаптивний тип долаючої поведінки, характерний для осіб, які поєднують реалістичність, аналітичність і помірну активність.

### 3.3. Виділення базисних стратегій поведінки

Наступним кроком розглянемо результати дескриптивної статистики щодо базисних стратегій поведінки у респондентів (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Результати обчислення дескриптивної статистики щодо базисних стратегій поведінки

| Показник                   | Мінімум | Максимум | Середнє | Стандартне відхилення |
|----------------------------|---------|----------|---------|-----------------------|
| Пошук соціальної підтримки | 12      | 32       | 20,34   | 4,61                  |
| Уникнення                  | 13      | 26       | 18,01   | 3,34                  |
| Розв'язання проблем        | 16      | 33       | 24,43   | 4,20                  |

З таблиці 3.2 ми бачимо, що за показниками «Пошук соціальної підтримки» та «Розв'язання проблем» отримано середньовиразне значення, натомість, показник «Уникнення» – виразний на низькому рівні.

Таким чином, ці результати відображають переважання в досліджуваній вибірці активно-адаптивних способів подолання труднощів із домінуванням стратегій «Розв'язання проблем» та «Пошук соціальної підтримки», а також низьким рівнем «Уникнення», що, знову-таки, як і було нами виявлено вище, може свідчити про конструктивний стиль реагування на стресові ситуації.

Середній рівень показника за шкалою «Розв'язання проблем» відображує те, що респонденти в цілому схильні до раціонального, зваженого та цілеспрямованого підходу до труднощів. Вони не уникають проблемних ситуацій, а намагаються знайти ефективні шляхи їх вирішення, використовуючи власні ресурси – інтелектуальні, емоційні, вольові. Отже, у стресових обставинах вони здатні аналізувати ситуацію, оцінювати її складність, шукати оптимальні рішення, планувати дії та реалізовувати їх у реальності. Однак, середній, а не високий рівень свідчить, що така активність не завжди стійка – у певних випадках вона може залежати від інтенсивності стресу, емоційного стану або відчуття контролю над ситуацією. Тобто респонденти вміють діяти конструктивно, але не завжди проявляють максимальну рішучість чи ініціативу.

Середньовиражена стратегія «Пошук соціальної підтримки» демонструє, що досліджувані вміють звертатися до інших людей у складних обставинах, цінують міжособистісні стосунки і здатні використовувати соціальні ресурси для зменшення напруження або пошуку порад. Для них важливими є довіра, емоційна близькість, можливість поділитися переживаннями та отримати розуміння. Водночас середній рівень вираженості цієї стратегії може свідчити про певний баланс між автономністю та потребою в підтримці: досліджувані не є надмірно залежними від думки інших, а розглядають соціальну взаємодію радше як допоміжний ресурс, що підсилює їх власні можливості, а не як основний спосіб вирішення проблем.

Як зазначає Н. Кривоконь, підтримка та допомога від інших осіб, соціального оточення є тим додатковим ресурсом, мобілізація якого має призвести до подолання негараздів [20].

Низький рівень показника за шкалою «Уникнення» також є позитивним маркером психологічної зрілості та адаптивності, він свідчить про те, що респонденти рідко застосовують неефективні способи ухилення від труднощів, не схильні до втечі від реальності, заперечення проблем або пасивного очікування, що ситуація вирішиться сама собою. Низька схильність до уникнення означає, що досліджувані переважно приймають труднощі як частину життя, готові до їх усвідомлення та подолання, не демонструють схильності до деструктивних форм компенсації (наприклад, вживання психоактивних речовин, самоізоляція тощо).

Отже, поєднання середнього рівня стратегії «Розв'язання проблем» та стратегії «Пошук соціальної підтримки» з низьким рівнем «Уникнення» утворює адаптивний, соціально-орієнтований стиль копінг-поведінки. Досліджувані зазвичай поєднують самостійність у прийнятті рішень із готовністю до соціальної взаємодії, проявляють відповідальність, гнучкість та конструктивність у реагуванні на стрес. Їхня поведінка у складних ситуаціях, як правило, характеризується активністю, реалістичністю оцінки та здатністю до співпраці, що додатково дає нам підстави формулювати гіпотезу щодо зв'язку копінг-поведінки та ресурсності особистості.

Підсумовуючи сказане, маємо визнати отримані результати в якості свідчення того, що вибірка в цілому характеризується доволі адаптивною моделлю долаючої

поведінки, у якій домінують активні, конструктивні стратегії з орієнтацією на розв'язання проблем та залучення соціальної підтримки при мінімальному використанні деструктивних або пасивних способів уникнення.

### 3.4. Визначення структури психологічної ресурсності особистості

У нашому дослідженні ми розглядаємо конструкт «життестійкості» як індикатор психологічної ресурсності особистості, оскільки дане утворення поєднує в собі систему установок і переконань (залученості, контролю, прийняття виклику та ризику) [28], які в якості внутрішніх ресурсів допомагають людині адекватно оцінювати ситуацію і стимулюють активно діяти.

Спочатку поглянемо на результати психодіагностики життестійкості учасників та її компонентів (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Результати обчислення дескриптивної статистики щодо життестійкості

| Показник                | Мінімум | Максимум | Середнє | Стандартне відхилення |
|-------------------------|---------|----------|---------|-----------------------|
| Залученість             | 3       | 13       | 9,00    | 2,27                  |
| Контроль                | 3       | 15       | 9,19    | 2,71                  |
| Прийняття ризику        | 2       | 15       | 9,20    | 3,42                  |
| Загальна життестійкість | 9       | 40       | 27,39   | 7,22                  |

Розглядаючи показники, представлені у таблиці 3.3, маємо відзначити, що як загальний показник «життестійкості», так і всі його парціальні складові знаходяться в межах норми. Зауважимо, що ми не розглядали дескриптивні статистики окремо чоловіків і жінок, як закладено тестовими нормами методики, оскільки ці тестові норми для різних статей значною мірою перекриваються, а отримані нами показники орієнтовно потрапляють у середину діапазону перекриття.

Як зазначає І. Данилюк, люди, які характеризуються високим рівнем життестійкості, зазвичай обирають більш продуктивні й адаптивні копінг-стратегії, що допомагають знизити рівень стресу. Натомість, особи з низьким її рівнем частіше

використовують неефективні або дезадаптивні способи подолання стресових ситуацій [10].

Ми припускаємо, що отримані результати свідчать про наявність у досліджуваних внутрішніх психологічних механізмів, що дозволяють їм відносно ефективно протистояти стресовим і кризовим обставинам життя. У контексті сьогодення, коли українське суспільство тривалий час перебуває у стані війни, ці результати мають особливе значення, оскільки свідчать про адаптаційний потенціал, сформований у складних соціальних і психологічних умовах.

Нормальний рівень «Залученості» означає, що більшість учасників вибірки сприймають життя як цінний процес, готові брати участь у різних видах діяльності, знаходити в ній сенс і задоволення. Це вказує на збереження інтересу до життя попри зовнішні труднощі, а також про певну емоційну включеність у соціальні взаємодії. У воєнних реаліях такий показник може свідчити про здатність зберігати активну життєву позицію, підтримувати мотивацію до навчання, роботи, волонтерства чи соціальної взаємодії, незважаючи на нестабільність і невизначеність майбутнього.

«Контроль», як переконаність у можливості впливати на події, що відбуваються, відображає певний рівень суб'єктивного відчуття відповідальності за власне життя. Те, що цей показник перебуває в межах норми, вказує: досліджувані не схильні до відчуття безпорадності, хоча й не демонструють надмірного почуття всемогутності. Вони здатні діяти, спираючись на свої сили, але водночас визнають об'єктивні обмеження зовнішнього світу. Це свідчить про реалістичну позицію у сприйнятті себе та подій, що є важливим ресурсом у кризових умовах, коли відчуття контролю допомагає зберігати психологічну стабільність.

«Прийняття ризику» як готовність діяти без гарантій успіху та розгляд життєвих труднощів як досвіду, свідчить про гнучкість мислення, відкритість до нового й певну толерантність до невизначеності. Помірна виразність цієї шкали вказує, що досліджувані не бояться змін, але водночас не схильні до необдуманих дій. Це узгоджується з особливостями життя в сучасних умовах, коли люди змушені приймати рішення в ситуаціях високої турбулентності, вчитися пристосовуватися до змін і водночас берегти свій емоційний баланс.

Таким чином, середній рівень «життестійкості» можна розглядати як свідчення адаптивності, помірної активності, психологічної гнучкості та внутрішньої зрілості. Цей рівень відображає потенціал до подолання труднощів, але не виключає наявності напруження, втоми або зниження внутрішньої енергії через тривале перебування у стресогенному середовищі.

Тепер поглянемо на дескриптивні статистики щодо психологічної ресурсності досліджуваних (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Результати обчислення дескриптивної статистики щодо психологічної ресурсності

| Показник                                   | Мінімум | Максимум | Середнє | Стандартне відхилення |
|--------------------------------------------|---------|----------|---------|-----------------------|
| Впевненість у собі                         | 0       | 4        | 3,42    | 0,94                  |
| Доброта до людей                           | 1       | 3        | 2,57    | 0,60                  |
| Допомога іншим                             | 2       | 5        | 4,34    | 0,78                  |
| Успіх                                      | 3       | 6        | 5,43    | 0,74                  |
| Любов                                      | 2       | 5        | 3,89    | 0,85                  |
| Творчість                                  | 2       | 5        | 4,34    | 0,85                  |
| Віра у добро                               | 2       | 5        | 3,97    | 0,83                  |
| Прагнення до мудрості                      | 1       | 4        | 3,57    | 0,66                  |
| Робота над собою                           | 1       | 4        | 3,32    | 0,81                  |
| Самореалізація у професії                  | 0       | 3        | 2,47    | 0,71                  |
| Відповідальність                           | 1       | 4        | 3,20    | 0,72                  |
| Знання власних психологічних ресурсів      | 1       | 3        | 2,59    | 0,59                  |
| Вміння оновлювати ресурси                  | 0       | 4        | 3,46    | 0,80                  |
| Вміння використовувати ресурси             | 1       | 4        | 3,38    | 0,75                  |
| Загальний рівень психологічної ресурсності | 34      | 59       | 49,96   | 5,39                  |

Аналізуючи отримані результати, слід відзначити, що загалом по вибірці виявляється вкрай низький рівень загальної психологічної ресурсності. При цьому, серед парціальних складових даного конструкту середню виразність отримали такі, як: «Допомога іншим», «Успіх» та «Творчість». На межі між середнім та низьким

рівнями виявився показник «Віри у добро». Решта показників мають низьку виразність («Впевненість у собі», «Доброта до людей», «Любов», «Прагнення до мудрості», «Робота над собою», «Самореалізація у професії», «Відповідальність», «Знання власних психологічних ресурсів» та «Вміння оновлювати власні психологічні ресурси»).

Отримані дані свідчать про те, що внутрішній ресурсний потенціал досліджуваних наразі перебуває у виснаженому стані. Тобто, учасники мають певні залишкові або вибіркові ресурси, однак загальна система самопідтримки, самореалізації та саморозвитку працює не повною мірою.

Ми припускаємо, що середні показники за шкалами «Допомога іншим», «Успіх» та «Творчість» свідчать про те, що навіть у складних умовах люди зберігають здатність до просоціальної поведінки, прагнуть до самореалізації й шукають нестандартні рішення життєвих проблем, що може розглядатися як свідчення орієнтації на соціальну взаємодію, бажання бути кориснішим іншим, здатності підтримувати активність через діяльність або творчість. В українському контексті війни та вимушеного переселення такі результати можна розглядати як прояв колективного виживального механізму, коли допомога іншим і творчість стають формами компенсації власної вразливості. Водночас орієнтація на успіх може свідчити про внутрішню потребу зберігати відчуття значущості, контролю над життям і прагнення до відновлення нормальності через професійні досягнення.

Натомість низькі показники за більшістю інших шкал, зокрема «Впевненість у собі», «Любов», «Доброта до людей», «Самореалізація у професії», «Відповідальність», «Робота над собою», «Знання власних психологічних ресурсів» та «Вміння оновлювати ресурси», свідчать про певну емоційну виснаженість, зниження довіри до себе й довіри до світу, а також про зменшення здатності до рефлексії та самопідтримки. У ситуації тривалого стресу, викликаного війною, це може бути наслідком хронічної тривоги, невизначеності, інформаційного перенасичення, втрат і нестачі відчуття безпеки. Люди можуть прагнути діяти, допомагати іншим, але не мати достатніх внутрішніх сил для повноцінної турботи

про себе, що вказує на «асиметричну» ресурсність: зовнішня активність зберігається, а внутрішній баланс порушений.

Відносно середній показник «Віра у добро» може свідчити про те, що в колективній свідомості зберігається прагнення до надії, віри в справедливість, у людяність і цінність добра. Проте, те, що цей показник лише на межі середнього рівня, говорить про втрату частини життєвого оптимізму, про амбівалентність сприйняття – люди прагнуть вірити, але їхній досвід часто підриває цю віру.

Отже, отримана картина свідчить про певну «психологічну втому» вибірки, у якої частково збережені окремі ресурси (соціальна спрямованість, креативність, орієнтація на досягнення), проте ослаблена система глибинної самоопори, рефлексії, духовної рівноваги та самопідтримки. Ми маємо підстави говорити про типовий феномен для спільнот, які тривалий час перебувають у стані війни, соціальної невизначеності та емоційного перенапруження. Люди зберігають зовнішню активність, але внутрішні ресурси уже не забезпечують стабільного відновлення.

### 3.5. Дослідження взаємозв'язку долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості

Результати кореляційного аналізу показників долаючої поведінки та життєстійкості наведені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати кореляційного аналізу показників долаючої поведінки та життєстійкості

|                      |             | Прокт.<br>копінг | Рефлекс.<br>копінг | Стратегіч.<br>планув. | Превент.<br>копінг | Пошук<br>інстр.<br>підтрим. | Пошук<br>емоц.<br>підтрим. | Пошук<br>соц.<br>підтрим. | Уникне-<br>ння | Розв'яз.<br>проблем |
|----------------------|-------------|------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------|---------------------|
| Залученість          | Ро Спірмена | ,326**           | ,239**             | ,119                  | ,222               | ,138                        | –,118                      | –,169                     | –,334**        | ,190                |
|                      | P (2 – ст.) | ,005             | ,040               | ,314                  | ,057               | ,242                        | ,317                       | ,151                      | ,004           | ,105                |
| Контроль             | Ро Спірмена | ,322**           | ,005               | 0,63                  | ,076               | ,129                        | ,049                       | –,117                     | –,408**        | ,285*               |
|                      | P (2 – ст.) | ,005             | ,0642              | ,595                  | ,520               | ,273                        | ,676                       | ,131                      | ,000           | ,014                |
| Прийняття<br>ризиків | Ро Спірмена | ,250*            | –,036              | ,233*                 | –,011              | –,031                       | ,083                       | –,154                     | –,292*         | ,198                |
|                      | P (2 – ст.) | ,032             | ,759               | ,046                  | ,926               | ,795                        | ,480                       | ,192                      | ,012           | ,091                |

Примітка: \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що «Проактивний копінг» має додатні зв'язки з усіма шкалами життестійкості – «Залученість» (при  $p < 0,01$ ), «Контроль» (при  $p < 0,01$ ) та «Прийняття ризику» (при  $p < 0,05$ ). Здатність людини не просто реагувати на стресову ситуацію, що вже сталася, а вміння заздалегідь готуватися до можливих труднощів, передбачати їх і зміцнювати власні ресурси, щоб успішно впоратися зі стресом у майбутньому позитивно впливає на здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ефективно діяти й відновлюватися після стресів. Як зазначає Т. Титаренко [36] проактивна поведінка дає змогу змінювати життєві обставини та приймати рішення, спрямовані на попередження труднощів і стресових ситуацій, що сприяє перетворенню поточної ситуації у бажаному напрямі.

«Рефлексивний копінг» виявив додатній зв'язок зі шкалою життестійкості «Залученість» при ( $p < 0,05$ ). Позитивне сприйняття особистістю власного життя, надання йому сенсу, вияв активності у професійній діяльності та в міжособистісних стосунках сприяє застосуванню особистістю в стресових ситуаціях когнітивних аспектів, а не емоційних – самоаналізу, усвідомленого прийняття рішення, внутрішнього контролю.

Копінг «Стратегічне планування» виявив додатній кореляційний зв'язок зі шкалою життестійкості «Прийняття рішення» (при  $p < 0,05$ ). Адекватне ставлення особистості до життєвих ситуацій як до викликів і до можливостей випробувати себе сприяє кращому плануванню майбутнього з чітко диференційованими завданнями на перспективне майбутнє, що дозволяє ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Копінг «Уникнення» виявив від'ємний зв'язок зі шкалами життестійкості «Залученість» (при  $p < 0,01$ ), «Контроль» (при  $p < 0,01$ ) і «Прийняття ризику» (при  $p < 0,05$ ). Чим менше людина схильна до позитивного сприймання себе у соціальних стосунках – ділових, професійних, інтимних, а також демонструє пасивність, небажання чинити опір стресовим факторам, або контролювати їх, тим більше вона відволікається на інші ситуації, що не пов'язані зі стресом, шляхом зменшення соціальних контактів.

Копінг «Розв'язання проблем» виявив додатній корелюючий зв'язок з компонентом життестійкості «Контроль» (при  $p < 0,05$ ). При використанні індивідом раціональних способів подолання труднощів підвищується відчуття контролю над власним життям та подіями, посилюється віра у здатність впливати на результати ситуацій. Тобто, люди, які активно намагаються шукати шляхи вирішення проблем мають вищий рівень суб'єктивного контролю і у меншій мірі схильні сприймати події як випадкові чи некеровані.

Копінг «Уникнення» виявив зворотну (від'ємну) кореляцію з усіма показниками життестійкості – «Залученість» (при  $p < 0,01$ ), «Контроль» (при  $p < 0,01$ ) і «Прийняття ризику» (при  $p < 0,05$ ). Це може вказувати на те, що стратегія «Уникнення» є деструктивною формою поведінки, яка прямо протилежна життестійкості. Люди, схильні уникати проблем, демонструють нижчі показники «Залученості» (вони дистанціюються від життя), «Контролю» (вважають, що не можуть вплинути на ситуацію) та «Прийняття ризику» (уникають невизначеності). Такий тип поведінки може розглядатися як пасивна стратегія подолання стресу, що веде до зниження адаптаційних ресурсів особистості, і, як наслідок, привести до апатії та психологічного виснаження. У ситуації воєнного стресу така поведінка може мати короточасний захисний ефект, оскільки дозволяє людині віддалитися від нестерпних переживань. Проте тривале уникнення веде до втрати суб'єктності та зниження рівня життестійкості. Для багатьох українців, які переживають втрати чи вимушене переселення, тенденція уникати може бути природною реакцією на травму, однак без підтримки вона перешкоджає відновленню психологічних ресурсів.

Таким чином, позитивні особистісні ресурси – адекватне сприйняття себе та бачення сенсу в своєму житті, вміння чітко виставляти пріоритети та планувати власне майбутнє обумовлюють використання у стресових ситуаціях продуктивних копінг-стратегій – «Проактивний копінг», «Рефлексивний копінг», а також копінг «Стратегічного планування», що базуються на раціональності (когнітивних аспектах) та активності особистості, яка знаходиться у стресовій ситуації. Негативні особистісні ресурси – пасивність, небажання протистояти негативним впливам і

песимістичне ставлення до себе та ситуації обумовлюють неефективну копінг-поведінку, що виражається у свідомій самоізоляції – уникнення соціальних контактів.

Отже, відзначимо, що виявлений факт позитивного взаємозв'язку між «Проактивним копінг» і усіма показниками життєстійкості слід розглядати як те, що орієнтація людини на ініціативне, цілеспрямоване подолання труднощів і бачення майбутнього як простору можливостей тісно пов'язана з її внутрішньою переконаністю у власному впливі на життя, здатністю приймати виклики та не уникати складнощів. Користаючись таким механізмом, люди, як правило, активно залучені у життя, не відчують себе «жертвами обставин», а, навпаки, розглядають події, навіть кризові, як потенціал для зростання, – що повністю відповідає сутності життєстійкості за С. Мадді, яка описує установки з перетворення стресових змін та ймовірних катастроф на можливості [49]. Як зазначав С. Мадді, ці установки сприяють усвідомленню людиною формування нею сенсу свого життя за допомогою прийнятих рішень, і що регулярний вибір майбутнього, незважаючи на тривогу невизначеності, веде до більш яскравого життя [50].

Далі розглянемо результати аналізу показників долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості, які представлено у Додатку Б.

Виявлені додатні кореляційні зв'язки за шкалою «Проактивний копінг» з показниками шкал психологічної ресурсності «Впевненість у собі» (при  $p < 0,01$ ), «Знання власних психологічних ресурсів» (при  $p < 0,01$ ), «Вміння оновлювати ресурси» (при  $p < 0,01$ ), «Вміння використовувати ресурси» (при  $p < 0,05$ ) демонструють, що здатність діяти проактивно ґрунтується на глибокому розумінні своїх можливостей і на довірі до себе. Як зазначають О. Гуляєва, О. Милославська та Є. Сулейманова, здатність людини адекватно оцінювати ситуацію та власні ресурси впливає на сприйняття нею стресової ситуації, її мотивацію, вольову орієнтацію та поведінку подолання [9].

Люди, які мислять у майбутньому вимірі, здатні не лише мобілізувати власні сили, але й відновлювати їх, застосовувати їх стратегію з урахуванням власних меж і перспектив. Так, на думку Ш. Паркер, І. Ван та Дж. Ляо проактивність з більшою ймовірністю буде дієвою за наявності у індивіда ефективної внутрішньої

саморегуляції, що сприяє навчанню новому та наполегливості [51]. У контексті війни ці результати набувають особливої ваги. Для українців сьогодні проактивність стає не просто рисою характеру, а психологічною стратегією виживання: прагнення знайти нові шляхи, перебудувати життя після втрат та вимушеного переселення, планувати майбутнє попри невизначеність. Проактивний копінг виявляється фундаментом, що підтримує психологічну рівновагу і не дозволяє особистості втратити суб'єктивне відчуття контролю над життям.

Такий копінг, як «Пошук соціальної підтримки» виявив лише один істотний зв'язок – від'ємний із показником шкали психологічної ресурсності «Впевненість у собі» (при  $p < 0,05$ ). Чим нижче рівень впевненості у собі та власних можливостях, тим частіше людина схильна звертатися за допомогою до оточення при вирішенні труднощів чи подоланні стресу, шукає порад у інших людей аби компенсувати внутрішню невпевненість. Це не обов'язково свідчить про слабкість, однак демонструє відсутність внутрішнього відчуття автономності. Згідно з А. Бандурою [31, 43] пошук підтримки у такому випадку може ілюструвати залежний тип поведінки та виступати компенсаторним механізмом при низьких рівнях самодостатності та самоефективності. В українському контексті це може бути наслідком втрати стабільності, соціального оточення, дому чи роботи. Людина, позбавлена звичного середовища, шукає підтримки, аби компенсувати дефіцит базового відчуття безпеки. Однак у довгостроковій перспективі така зовнішня залежність може гальмувати розвиток внутрішніх ресурсів і впевненості в собі.

Копінг «Розв'язання проблем» виявив додатній кореляційний зв'язок з показниками шкал психологічної ресурсності «Впевненість у собі» (при  $p < 0,05$ ), «Успіх» (при  $p < 0,01$ ), «Творчість» (при  $p < 0,05$ ), «Самореалізація у професії» (при  $p < 0,01$ ) та «Вміння використовувати ресурси» (при  $p < 0,05$ ) може свідчити, що активне вирішення проблем є ядром ефективної саморегуляції. Люди, в яких цей механізм проявляється повною мірою, відчують власну компетентність, здатність впливати на події, формують стійку віру у свої сили, творчо підходять до подолання труднощів. Додатні зв'язки з показниками «Самореалізація у професії» і «Успіх» демонструють, що конструктивні копінг-стратегії не лише допомагають долати

труднощі, а й сприяють розвитку – професійному, особистісному, соціальному. У час війни саме ці стратегії є найціннішими. Вони дають змогу не лише виживати, а й знаходити нові орієнтири, адаптуватися до змін, трансформувати втрати у досвід. Активне подолання стимулює використання власних ресурсів і формує переконаність у тому, що навіть за найважчих обставин можна відновити внутрішню рівновагу та ефективність.

Отже, результати кореляційного аналізу демонструють цілісну картину: психологічна ресурсність особистості формується у тісному зв'язку з активними, конструктивними копінг-стратегіями, що передбачають ініціативність, рефлексивність, прагнення змінювати обставини та здатність бачити труднощі як можливості розвитку. Найбільш ресурсною виявляється проактивна поведінка, яка інтегрує елементи планування, саморегуляції, відповідальності й смислотворення.

Натомість уникнення та залежність від зовнішньої підтримки супроводжуються зниженням життєстійкості, впевненості і автономії. Для підвищення психологічної ресурсності необхідно додатково розвивати її складові («Впевненість у собі», «Самореалізація у професії», «Знання власних психологічних ресурсів», «Вміння оновлювати ресурси», «Вміння використовувати ресурси», які додатно прокорелювали з видами проактивної поведінки) у поєднанні з проактивними копінгамі, які спрямовані на особистісну активність, осмислення досвіду, самодопомогу та саморегуляцію. Також доцільно додатково залучати для посилення психологічної ресурсності такі копінгі як «Пошук емоційної підтримки» та «Пошук інструментальної підтримки», адже спілкування з близькими людьми може допомагати побачити ті варіанти дій, які людина сама не завжди помічає, а також справитися з емоційним дистресом.

### **Висновки до розділу 3**

1. Було виявлено, що досліджувані молодого віку мають проактивний тип долаючої поведінки з вираженою когнітивною складовою, а саме, з високим рівнем аналізу та прогностичності на перспективу, що ілюструють високі значення показників за шкалами «Рефлексивний копінг» та «Превентивний копінг», середнім

рівнем здатності до саморегуляції, планування майбутнього та залежності від підтримки оточення відповідно до отриманих результатів за шкалами «Проактивний копінг», «Стратегічне планування», «Пошук інструментальної підтримки» та «Пошук емоційної підтримки».

Копінг-стратегії, які респонденти обирають у своїй поведінці, перш за все націлені на превентивне подолання труднощів з опорою на попередній досвід, що є важливим елементом запобігання стресу і підтримки свого психологічного благополуччя на оптимальному рівні. Досліджувані мають тенденцію до розмірковування перед здійсненням дій, ретельного планування, вони не схильні реагувати реактивно та спонтанно, їхня поведінка має випереджувальний характер з метою запобігання деструктивного впливу стресових факторів, що в умовах воєнної ситуації є життєво важливим та доцільним.

2. Було визначено, що досліджувані орієнтовані на активне самостійне вирішення життєвих проблем з середнім рівнем вираженості покладання на підтримку соціального середовища, що відповідно відображують високі показники за шкалою «Розв'язання проблем» та показники середнього рівня за шкалою «Пошук соціальної підтримки». Вибірка характеризується низьким рівнем застосування пасивних деструктивних способів подолання стресових ситуацій, про що свідчить низьке значення показників за шкалою «Уникнення». Можна узагальнити, що за даною вибіркою респондентів молодого віку притаманний здебільшого адаптивний тип долаючої поведінки з орієнтацією на вибір конструктивних базисних стратегій.

3. Було встановлено, що вибірка характеризується середнім рівнем життєстійкості, що є одним із маркерів психологічної ресурсності, зі структурними складовими «Залученість», «Контроль» та «Прийняття ризику» у межах норми. Люди в умовах стресу та війни продовжують взаємодіяти з довколишнім світом, проявляють інтерес до життя, вони переконані у своїй здатності впливати на події, які з ними відбуваються та керувати ними, сприймають виклики як щабелі до власного розвитку. Середній рівень життєстійкості свідчить про наявний потенціал досліджуваних у боротьбі з труднощами, їхню адаптивність, помірну активність, готовність до змін та обережність у прийнятті рішень, однак також свідчать про певну

втому вибірки через постійне напруження в навколишньому просторі, через воєнні дії та їх вплив. Інакше кажучи, життєстійкість у цій вибірці є «функціональною», але не «надресурсною» – вона дозволяє виживати, пристосовуватися, однак не завжди сприяє повноцінному саморозкриттю чи відновленню.

Загальна психологічна ресурсність знаходиться на низькому рівні, що вказує на певне психологічне виснаження досліджуваних. Середній рівень значень показників за шкалами «Допомога іншим», «Успіх» та «Творчість», а також відносно середній показник «Віра у добро» ілюструють, що навіть при недостатності певних внутрішніх ресурсів у досліджуваних все ж спостерігається спрямованість на соціальну взаємодію, прагнення приносити користь іншим, орієнтацію на успішну самореалізацію, творчий підхід з пошуком неординарних шляхів до розв'язання проблем та уміння співпереживати, тобто люди використовують наявні власні ресурси, щоб не застрягати в проблемах, а рухатися вперед. В умовах стресогенного впливу війни та вимушеного переселення такий підхід через занурення у роботу, просоціальну поведінку та нетипові оригінальні способи вирішення ситуацій може допомагати досліджуваним зберігати активність та інтерес до життя, проявляти гнучкість, сприяє швидшій та легшій адаптації до змін, а також може виступати живильним підґрунтям для розвитку та зростання інших складників психологічної ресурсності досліджуваних, які можуть її посилити.

4. Було визначено, що формування психологічної ресурсності особистості відбувається у тісній взаємодії з видами проактивної долаючої поведінки. Різноманітний репертуар позитивних особистісних ресурсів сприяє формуванню когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій особистості, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх стресових факторів та відновлення психологічної рівноваги. Важливими власними внутрішніми ресурсами, на які спирається особистість, коли стикається з життєвими викликами є залученість та контроль, що виявили високі статистично значущі зв'язки результатів вибірки зі шкалою «Проактивний копінг». Саме впевненість людини в тому, що активна участь у життєвих подіях та здатність впливати на ситуації відкриває для неї безліч можливостей обумовлює для неї проблемно-орієнтований тип долаючої поведінки,

який полягає у запобіганні чи попередженні стресової ситуації, або в активному її доланні.

Впевненість людини у собі, знання нею власних психологічних ресурсів, вміння їх використовувати та відновлювати за результатами кореляційного аналізу є також значущими маркерами, які обумовлюють вибір особистістю конструктивних стратегій подолання. Дані компоненти психологічної ресурсності виявили тісний зв'язок зі шкалою «Проактивний копінг». Вони свідчать про здатність людини до саморегуляції й самовідновлення з метою досягнення поставлених не цілей з опорою на власну самодостатність та вміння коригувати поведінку, покладатися на свій життєвий досвід в умовах вибору, проявляти гнучкість.

Високу достовірність додатно корелюючих зв'язків за результатами проведеного аналізу ілюструють компоненти психологічної ресурсності «Успіх», «Творчість» та «Самореалізація у професії» з копінгом «Розв'язання проблем». Люди з високим рівнем професіоналізму та успішної самореалізації здатні демонструвати продуктивні стратегії при вирішенні життєвих ситуацій, вони уміють приносити користь суспільству, мають внутрішнє наповнення задоволеністю собою та результатами своєї діяльності, що, у свою чергу, може розглядатися індивідом як ресурс для активного пошуку шляхів ефективного вирішення проблем.

## ВИСНОВКИ

1. Було проаналізовано особливості функціонування долаючої поведінки в особистості. З'ясовано, що стратегії подолання є базисними елементами долаючої поведінки. Ефективність подолання складних життєвих ситуацій забезпечується поєднанням психологічної ресурсності з проактивними копінг-стратегіями, які виражаються в орієнтації на майбутнє. Психологічна ресурсність є підґрунтям успішного подолання особистістю складних життєвих обставин і сприяє швидшій адаптації до різноманітних умов її життєвого шляху. Аналіз літератури вказує на те, що взаємозв'язок долаючої поведінки і психологічної ресурсності залежить не тільки від рівня життєстійкості, а й інших складових.

2. Було досліджено види копіngu, орієнтованого на майбутнє в особистості та з'ясовано, що для досліджуваних молодого віку даної вибірки характерним є вибір продуктивних копінг-стратегій, спрямованих на передбачення можливих стресових впливів і акумуляцію внутрішніх ресурсів для їх успішного подолання, виділення цілей і реалізація активних дій для їх досягнення. Проактивний тип реагування відображає сприйняття досліджуваними труднощів як частини власного життєвого досвіду, тобто ілюструє здатність перетворювати проблему в можливість отримати цінні здобутки, розширити діапазон уже наявних знань та вмінь.

3. Було виділено базисні стратегії подолання у респондентів молодого віку, які увійшли до даної вибірки, та визначено, що для них притаманним є вибір активної поведінкової стратегії «Розв'язання проблем» у поєднанні з менш вираженою у їх виборах стратегією «Пошук соціальної підтримки», що свідчить про автономність у прийнятті рішень та відповідальність за їх результати, проте залежно від ситуацій досліджувані можуть звертатися за підтримкою до близьких та знайомих. Пасивну стратегію поведінки респонденти за даними проведеного аналізу майже не використовують або вдаються до неї нечасто, що також може залежати від зовнішніх умов та внутрішніх факторів, за яких вибір такого типу реагування може бути виправданим.

4. Було визначено структуру психологічної ресурсності у досліджуваних та з'ясовано, що життєстійкість як складова психологічної ресурсності знаходиться на

середньому рівні і свідчить про те, що досліджувані мають певний запас внутрішнього потенціалу для боротьби зі стресорами, проявляють залученість до життя та взаємодіють з соціумом, здатні впливати на події, що відбуваються у їхньому житті та готові приймати виклики у складних умовах сьогодення. Проте середній рівень життестійкості ще може вказувати на певне виснаження людей через тривале перенапруження внаслідок воєнних дій і недостатність ресурсів для повного відновлення сил. Щодо загальної психологічної ресурсності досліджуваних, то вона має низький показник, однак середній рівень її окремих складових свідчить про те, що респонденти намагаються реалізувати наявний у них потенціал за допомогою трудової діяльності та успішної самореалізації, нетипового творчого підходу до вирішення проблем та співпереживання до інших. Ці окремі проявлені ресурсні компоненти можуть додатково генерувати енергію, якої наразі не вистачає в тому обсязі, що необхідний для максимального саморозкриття.

5. Було досліджено взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості та встановлено, що формування психологічної ресурсності тісно пов'язане з проявами проактивної поведінки подолання. Широкий діапазон особистісних ресурсів забезпечує когнітивну, емоційну та поведінкову готовність до подолання стресових ситуацій і досягнення внутрішньої рівноваги. Ключовими внутрішніми ресурсами, що визначають проактивне подолання виступають залученість та контроль, які сприяють формування проблемно-орієнтованих стратегій подолання. Впевненість у власних силах, знання, уміння застосовувати й відновлювати власні психологічні ресурси забезпечують здатність особистості до саморегуляції, самовідновлення й гнучкої адаптивної поведінки в умовах життєвого вибору. Успішна професійна самореалізація і внутрішнє відчуття задоволеності виступають важливими рушійними чинниками ефективного подолання труднощів і підтримання психологічної ресурсності.

Отже, існує значущий взаємозв'язок між особистісною ресурсністю та конструктивними видами долаючої поведінки. Внутрішні ресурси життестійкості, впевненість у собі, успіх, самореалізація та здатність відновлювати свої ресурси сприяють формуванню проактивних копінг-стратегій, таких як проактивний та

рефлексивний копінг, копінг стратегічного планування, стратегія розв'язання проблем, тому можемо говорити, що гіпотеза була підтверджена повністю.

Перспектива подальшого дослідження полягає у вивченні впливу особистісної зрілості на адаптивність (конструктивність) долаючої поведінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева С. В. Психологічна ресурсність особистості як засіб допомоги та відновлення в умовах сучасної пермакризи. *Міжнародний психологічний форум «Особистість, суспільство, війни»* : тези доп. учасників міжнародного психологічного форуму (м. Харків, 26 квітня 2024 р.). Харків, 2024. С. 18-21. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741085> (дата звернення: 07.01.2025 р.).
2. Арефнія С. В. Формування копінг-стратегій з урахуванням я-концепції як засобу підвищення рівня адаптації в пролонгованих стресових ситуаціях. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості* : матеріали IV Науково-методичного семінару (м. Київ, 21 вересня 2023). Київ, 2023. С. 3-7. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737657/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8\\_%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83\\_2023.pdf#page=24](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737657/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8_%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83_2023.pdf#page=24).
3. Білюченко Ю. М. Психологічний аналіз долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського* : науковий журнал. Серія: Психологія. 2022. Т.33 (72), № 2. С. 139-144. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/23>.
4. Бірон Б. В. Дослідження копінг-ресурсів в контексті проактивного копінгу. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2011. № 11-12. С. 224-233. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/2961>.
5. Бойчук С. Особливості функціонування долаючої поведінки в контексті життєздатності особистості поліцейських-спецпризначенців. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 9. С. 35-42. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.5>.
6. Бондарева Т.С. Життєстійкість особистості в контексті засобів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. У 2 т. Т. III: Консультативна психологія та психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 233-254. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/12.pdf>.

7. Бринза І., Кузнєцова О. Психодіагностична методика «Парціальні позиції життєстійкості особистості»: результати розробки та апробації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. Т.1, № 11. С. 14-22. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1\(11\).3](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1(11).3).

8. Вовк А. О. Поведінка подолання та психологічна ресурсність в осіб з різними релігійними поглядами. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Вип. 11. С. 97-106. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-11.%25p>.

9. Гуляєва О., Милославська О., Сулейманова Є. До проблеми стресостійкості професійних спортсменів командних видів спорту. *Topical issues of science and practice* : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (Лондон, 02-06 листопада 2020 р.). Лондон, 2020. С. 669-672. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Natavan-Bakhshaliyeva/publication/345166685\\_VII-Conference-02-06-London-Great-Britain-book/links/5f9fee4ca6fdccfd7b94b3cc/VII-Conference-02-06-London-Great-Britain-book.pdf#page=670](https://www.researchgate.net/profile/Natavan-Bakhshaliyeva/publication/345166685_VII-Conference-02-06-London-Great-Britain-book/links/5f9fee4ca6fdccfd7b94b3cc/VII-Conference-02-06-London-Great-Britain-book.pdf#page=670).

10. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 1, № 17. С. 30-35. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4).

11. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Т. 2, № 1. С. 28-33. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/697/655>.

12. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій як важлива складова емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. 2012. Вип. 5. С. 14-18. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=tpcp\\_2012\\_5\\_5](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=tpcp_2012_5_5).

13. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 1. 2020. Вип. 55. С. 23-30. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka\\_Snigur.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf).

14. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: <https://psychology-naes-ua.institute/read/2866/>.

15. Кічук А. В. Психологічна ресурсність як основа психоемоційного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології* : науковий журнал. 2020. № 3 (19). С. 92-98. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-11>.

16. Клібайс С. М., Старинська Н. В., Краєва О. А. До проблеми життестійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»* : журнал. 2021. Вип. 5 (5). С. 772-780. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5\(5\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-5(5)).

17. Кондратюк С. М. Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78-83. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>.

18. Кокун О. М. Життестійкість та резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf>.

19. Коцар А. Стратегії копінг-поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. № 1150. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/4348>.

20. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2015. Вип. 29. С. 97-106. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29>.

21. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 2. С. 24-29. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>.

22. Ламаш І. В., Діхтенко Ю. С. Долаюча поведінка як ресурс особистості. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : збірник матеріалів VII Харківської науково-практичної психологічної конференції (м. Харків, 2 березня 2018 р. ). Харків, 2018. С. 52-55. URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/02\\_03\\_2018/pdf/15.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/02_03_2018/pdf/15.pdf).

23. Максименко Ю., Іойшер О. Кореляційний аналіз долаючих засобів стресу і рис особистості. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (24 травня 2022 р.). Ізмаїл, 2022. Вип. 4. С.81-86. URL: <https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/psycholohija-vypusk-4.pdf>.

24. Мазоха І., Кірчева Л. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (8 грудня 2022 р.). Ізмаїл, 2022. Вип. 5. С. 58-63. URL: <https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/psycholohija-vyp.-5.pdf>.

25. Милославська О. В., Гуляєва О. В. Особливості проактивності у студентів із різним рівнем психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського* : науковий журнал. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 5. С. 34-38. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/06>.

26. Милославська О. В., Гуляєва О. В., Зотова Л. М. Феномен проактивності: психологічний ракурс проблеми. *Інтеграція наукових основ у практику* : тези доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції «Integration of scientific bases into practice», 12-16 жовтня 2020 р. Стокгольм, 2020. С. 408-412. DOI: 10.46299/ISG.2020.IV.

27. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія.* 2011. Вип. 47. С. 168-172. URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=uk&user=VVPCbwwAAAAJ&citation\\_for\\_view=VVPCbwwAAAAJ:UeHWp8X0CEIC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=VVPCbwwAAAAJ&citation_for_view=VVPCbwwAAAAJ:UeHWp8X0CEIC).

28. Олефір В. О., Кузнецов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія.* 2013. Вип. 45 (2). С. 158-165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2013\\_45\(2\)\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)_22).

29. Оксютрович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»* : збірник наукових праць. 2023. Вип. 1 (69). С. 253-260. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260>.

30. Предко В. В. Розвиток життєстійкості як провідний механізм задля внутрішнього відновлення учасників освітнього процесу у воєнний період. *Сучасні суспільні трансформаційні процеси* : збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції «Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду» (м. Чернігів, 10 червня 2022 р.). Чернігів, 2022. С. 251-253. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732252/1/14-45-PB\\_252.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732252/1/14-45-PB_252.pdf).

31. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2010. Вип. 7. С. 608-623. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-7.%25p>.

32. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки : Системне моделювання : дис. ...д-ра психол. Наук : 19.00.01. Київ, 2013. 504 с.

33. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Вип. 15. С. 481-491. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709097/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B.pdf>.

34. Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*: науковий журнал. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 3. С. 84-88. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/14>.

35. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2015. Вип. 29. С. 671-684. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158387/157742>.

36. Титаренко Т. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2016. № 9. С. 196-215. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706185>.

37. Ткачук Т. А., Тарасенко І. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту. Теоретико-методологічні проблеми психології, психологічні технології* : електрон. наук. фахове вид. 2016. Т. 2. Вип. 1 (12). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_12).

38. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. 2019. Т.1. № 4. С. 59-62. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.11>.

39. Чанчиков І. К. Залежність рівня життєстійкості від віку та статі особистості. *Науковий журнал «Освітньо-науковий простір»*. 2022. № 3 (2). С. 123-132. DOI: 10.31392/ONP.2786-6890.3(2).2022.14.

40. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F\\_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf).

41. Федчук О. В. Особистісна безпека фахівця як чинник актуалізації емоційного ресурсу особистості : дис. ... д-ра філос. Львів, 2024. 248 с. URL: [https://www.lvduvs.edu.ua/documents\\_pdf/nauka/dorobok\\_zdobuvachiv/fedchuk\\_d.pdf](https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/nauka/dorobok_zdobuvachiv/fedchuk_d.pdf).

42. Шапошник Д. О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. Вип. 45, № 937. С. 302-305. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2011\\_937\\_45\\_69](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_937_45_69).

43. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2018. Вип. 39. С. 368-379. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-39.368-379.

44. Шемчук О. М. Критерії та показники діагностування сформованості професійного мислення у майбутніх молодших спеціалістів – жінок військовослужбовців державної прикордонної служби України. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2019. Ч. 3, № 12 (76). С. 93-98. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-12-76-22>.

45. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2018. Вип. 39. С.380-399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399/>.

46. Штепа О. С. Функціональна значущість психологічної ресурсності у структурі особистісного потенціалу. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових

праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2015. Вип. 29. С. 765-778. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158397/157751>.

47. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». 2023. 81 с.

48. Huliaieva O., Myloslavska O., Bohdanovskyi S. Factors of social and psychological adaptation to studying at higher education institutions in students with limited health opportunities. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*. (75). P. 31-36. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75-04>.

49. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 44. P. 279-298.

50. Maddi S. The story of Hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting psychology journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54. № 3. P. 173-185.

51. Parker S. K., Wang Y., Liao J. When is proactivity wise? A review of factors that influence the individual outcomes of proactive behavior. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*. 2019. № 6. P. 221-248. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012218-015302/>.

52. Savchenko O., Korvat L., Lavrynenko D. Resourcefulness as an important indicator of personal well-being. *Well-being across the globe – new perspectives, concepts, correlates and geography*. 22 July 2023. DOI: 10.5772/intechopen.112119.

## **АНОТАЦІЯ**

**Карась О. І. «Взаємозв'язок долаючої поведінки та психологічної ресурсності особистості». Кваліфікаційна робота освітньо-професійної програми ПСИХОЛОГІЯ другого (магістерського) рівня вищої освіти.**

**Спеціальність – 053-Психологія. Харків, 2025 рік**

Тема кваліфікаційної (магістерської) роботи присвячена дослідженню взаємозв'язку між долаючою поведінкою та психологічною ресурсністю особистості. Психологічна ресурсність розглядається як інтегральний комплекс особистісних ресурсів, що становлять потенціал для боротьби зі стресовими ситуаціями. З'ясовано, що долаюча поведінка не є тотожною поняттю життєстійкості та визначається копінг-стратегіями, орієнтованими на майбутнє. Для досягнення мети у дослідженні були використані методи теоретичного аналізу наукових джерел, психодіагностичного тестування з застосуванням методик «Опитувальник проактивний копінг», «Індикатор копінг-стратегій», «Коротка версія тесту на життєстійкість» та «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» та для математично-статистичної обробки даних – середні показники та метод рангової кореляції Спірмена. Вибірку склали 74 особи молодого віку від 21 до 43 років. За результатами емпіричного дослідження виявлено, що існує значущий взаємозв'язок між особистісною психологічною ресурсністю та конструктивними видами долаючої поведінки. Існує тенденція щодо застосування особистістю проактивних видів долаючої поведінки у поєднанні з такими складовими психологічної ресурсності як життєстійкість, впевненість у собі, успіх, самореалізація та здатність відновлювати свої ресурси у боротьбі з життєвими труднощами. Використання індивідом продуктивних копінг-стратегій, орієнтованих на майбутнє, сприяє акумулюванню, збереженню та вмінню ефективно використовувати внутрішні ресурси, а психологічні ресурси в свою чергу виступають потенційним базисом для успішного подолання складних ситуацій, що свідчить про їх взаємовплив у вигляді взаємопідсилення.

**Ключові слова:** долаюча поведінка, психологічна ресурсність, життестійкість, адаптивні (конструктивні) копінг-стратегії, стратегії подолання, орієнтовані на майбутнє.

## ABSTRACT

**Karas O. I. “The Interconnection Between Coping Behavior and Psychological Resourcefulness of the Personality”. Qualification thesis of the educational and professional program PSYCHOLOGY, second (Master’s) level of higher education.**

**Specialty – 053-Psychology. Kharkiv, 2025**

The topic of Master’s thesis is devoted to investigation the interconnection between coping behavior and psychological resourcefulness of the personality. Psychological resourcefulness is considered as an integral complex of personal resources that constitute the potential for coping with stressful situations. It was established that coping behavior is not identical to the concept of hardiness and is determined by coping strategies oriented toward the future. To achieve the research goal, there were used methods of theoretical analysis of scientific sources and psychodiagnostic testing, applying the following instruments: the Proactive Coping Inventory, the Coping Strategies Indicator, the Brief Hardiness Scale and the Psychological Resourcefulness Questionnaire. There were employed average values, Spearman’s rank correlation method for mathematical and statistical data processing. The sample consisted of 74 young adults aged 21 to 43.

The results of the empirical study revealed a significant interconnection between personal psychological resourcefulness and constructive types of coping behavior. A tendency was identified for individuals to apply proactive forms of coping behavior in combinations with such components of psychological resourcefulness as hardness, self-confidence, success, self-realization and the ability to restore one’s resources in the fight against life difficulties. Using of productive, future-oriented coping strategies contributes to the accumulation, preservation and effective utilization of internal resources, while psychological resources, in turn, serve as a potential foundation successfully overcoming challenging situations. This indicates their mutual influence in the form of reciprocal reinforcement.

**Keywords:** coping behavior, psychological resourcefulness, hardiness, adaptive (constructive) coping behavior, future-oriented coping strategies.