

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у дівчат з
різним рівнем психологічного благополуччя

Студентки 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Петренко К.О.

Керівник к. психол. н., доц. ЗВО кафедри
психологічного консультування і психотерапії
Харченко А.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Теоретичні засади розуміння психологічного благополуччя особистості та основні підходи до його вивчення.....	7
1.2. Теоретичні засади розуміння стрес-долаючої поведінки та основні підходи до її вивчення.....	11
1.3. Аналіз результатів емпіричних досліджень особливостей стрес-долаючої поведінки в осіб з різним рівнем психологічного благополуччя.....	29
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІВЧАТ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	33
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	33
2.2. Психологічні особливості прояву різних моделей поведінки, спрямованої на подолання стресу, у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.....	37
2.3. Рівневі особливості напруженості копінгу у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.....	40
2.4. Рівневі особливості стресостійкості у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.....	46
2.5. Психологічні особливості напруженості механізмів психологічного захисту характерних для дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.....	49
2.6. Психологічні особливості факторної структури стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.....	51
Висновки розділу 2.....	58

ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	63
АНОТАЦІЯ.....	68
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

В умовах війни, коли юність стає не лише періодом активного дорослішання, становлення зрілої особистості, а й часом випробувань, набуває особливої актуальності дослідження впливу стресу на психологічне благополуччя молоді [8; 17; 23]. Останнє розглядається як суб'єктивне відчуття задоволеності життям та емоційного балансу у гедоністичному підході (Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Ватерман), як процес і результат самореалізації, розвитку особистості, її позитивного самосприйняття, гармонійної взаємодії зі світом та іншими, наявність життєвої мети, здатність до автономії в евдемоністичному підході (К. Ріфф, Е. Десі, Р. Райан, П. Фесенко) [6; 16; 17].

Згідно з аналітичним звітом 2024 року, 22% жінок і 16% чоловіків в Україні демонструють ознаки високого рівня стресу, причому найбільш уразливу групу (48%) становлять молоді люди віком 18-29 років [4], що спонукає до вивчення особливостей стрес-долаючої поведінки дівчат юнацького віку. Даний термін розуміють як прагнення вирішити проблему (Л. Мерфі), як процес оптимізації взаємодії з середовищем (С. Фолькман, Р. Лазарус), як засіб психологічного захисту від психотравмуючих подій (З. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні та ін.), як усвідомлену переборюючу поведінку направлену на збереження благополуччя (А. Шевчук, Ю. Снігур, С. Карвер, Л. Карамушка) [7; 25; 28]. Однак взаємозв'язок психологічного благополуччя та стрес-долаючої поведінки дівчат потребує подальшого теоретичного опрацювання та емпіричного дослідження.

Мета: дослідити психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.

Об'єкт: стрес-долаюча поведінка.

Предмет: психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.

Гіпотеза 1: припускається, що у дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя більш вираженим буде копінг фокусований на проблемі, більш напруженими будуть такі копінг-стратегії, як конфронтація, самоконтроль, планування рішення проблеми й позитивна переоцінка, а у дівчат з низьким рівнем – більш вираженим буде уникаючий копінг, з більш напруженими копінг-стратегіями дистанціювання і втеча-уникання.

Гіпотеза 2: передбачається, що дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя демонструватимуть вищі показники стресостійкості, ніж дівчата з низьким рівнем психологічного благополуччя.

Гіпотеза 3: очікується, що у дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя виявиться нижча напруженість механізмів психологічного захисту, ніж у дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо феноменів стрес-долаючої поведінки та психологічного благополуччя.
2. Виявити особливості прояву різних моделей поведінки, спрямованої на подолання стресу, у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.
3. Визначити рівневі особливості напруженості копіngu у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя
4. Виявити рівневі особливості стресостійкості у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.
5. Виявити особливості напруженості механізмів психологічного захисту характерних для дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.
6. Визначити особливості факторної структури стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; емпіричні: методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С. М. Забаровська), опитувальник Brief-COPE (С. Карвер та ін.), Копінг-тест Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire, WOCQ) (С. Фолкман, Р. Лазарус), шкала резильєнтності Коннор-Девідсон-10 (CD-RISC-10) (К. М. Коннор,

Дж. Р. Девідсон), опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте); математико-статистичні методи: U – критерій Манна-Уїтні, критерій ϕ – кутове перетворення Фішера, кореляційний аналіз, факторний аналіз (метод головних компонент, обертання Varimax). Результати дослідження оброблятимуться за допомогою пакету електронно-статистичної програми STATISTICA 10.

Характеристика вибірки: вибірку склали 60 досліджуваних жіночої статі віком від 18 до 21 року (середній вік – 19,6 років). За допомогою методики на визначення психологічного благополуччя особистості (С. М. Забаровська) їх було розподілено на дві дослідницькі групи. До першої групи увійшло 30 дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя. До другої групи – 30 дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя.

Практична значущість полягає в можливості розробки рекомендацій для підтримки й покращення психоемоційного стану дівчат з різним рівнем благополуччя, програм, спрямованих на опанування ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки, що покращить здатність справлятися з життєвими труднощами, а також допоможе підвищити загальний рівень психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні засади розуміння психологічного благополуччя особистості та основні підходи до його вивчення

Дослідники, які вивчали феномен психологічного благополуччя, як от Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф [5; 6; 27], П. Коста, Р. Маккрай [16], П. Фесенко, В. Боснюк, А. Вороніна [5], В. Олефір [5; 16], О. Кобець, Ю. Кузьменко [5; 27], Л. Малімон, С. Жарікова, Т. Титаренко [13] та ін., відзначають, що воно є важливою складовою розуміння здоров'я людини, адже вимірюється не просто відсутністю хвороб чи проблем, а є складним суб'єктивним переживанням якості власного життя та себе як повноцінно функціонуючої особистості. Особливо гостро це питання постає в умовах постійного стресу, пов'язаного з повномасштабною війною та впливу негативних соціальних, економічних, політичних та біологічних факторів, що зумовлюють зменшення внутрішнього відчуття безпеки, задоволеності життям і щастя серед населення [5].

Психологічне благополуччя – це інтегрований психологічний стан, який є складною та багатогранною категорією, що визначається не лише зовнішніми факторами, а й глибоким внутрішнім переживанням особистості. У структурі психологічного благополуччя значну роль відіграють суб'єктивні оцінки особистості, що визначають її здатність справлятися з життєвими труднощами, до пошуку сенсу в житті, розвитку та реалізації свого потенціалу. Вивчення цього поняття дозволяє розмежувати його від інших схожих понять, таких як «особистісне здоров'я» (фізичне, психічне та соціальне благополуччя), «психічне здоров'я» (стан відсутності психічних розладів та наявність когнітивного та емоційного благополуччя), «якість життя» (оцінка індивідумом свого становища в різних сферах життя), «суб'єктивне благополуччя» (особисте ставлення до власного життя, що включає емоції та задоволеність), адже на відміну від них, воно зосереджене

на психологічних аспектах та охоплює більш широкий спектр переживань особистості [5; 6; 27].

У сучасних дослідженнях психологічного благополуччя виділяються два основних підходи – гедоністичний та евдомоністичний. Гедоністичний підхід, який розробляли такі вчені, як Н. Бредберн та Е. Дінер, підкреслює важливість балансу між позитивними та негативними емоціями, що визначають відчуття щастя і задоволення життям. За цим підходом психологічне благополуччя залежить від суб'єктивного відчуття гармонії та емоційної стабільності людини. Водночас, евдомоністичний підхід, представлений К. Ріфф, орієнтується на повноцінне функціонування особистості, самореалізацію та досягнення цілей, що, в свою чергу, сприяють загальному благополуччю. У цьому контексті модель К. Ріфф виокремлює шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, наявність цілей у житті та особистісне зростання. Ці компоненти описують не лише загальний рівень щастя, але й різноманітні аспекти, що сприяють внутрішній гармонії та ефективності особистості [5; 6; 27].

Також варто згадати концепцію, запропоновану А. В. Вороніною, яка розглядає психологічне благополуччя як системну якість, що розвивається в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій. Вона акцентує увагу на важливості усвідомлення цінності та наповненості власного життя для досягнення внутрішнього благополуччя [5].

Сучасні дослідження психологічного благополуччя українських психологів І. Г. Тітов, К. В. Седих, Т.Є.Тітова, В. Ф. Боснюк, В. О. Олефіра та інших в контексті соціальних змін та глобальних катастроф, таких як пандемія, виявляють його певну залежність від зовнішніх обставин (матеріальний достаток, соціальні відносини тощо), однак наголошують на тому, що сприйняття особистістю свого життя та рівень її задоволеності є відносно автономними від зовнішніх аспектів і більше залежить від

внутрішніх – особистісна самооцінка, ставлення до себе та навколишнього світу [5; 27].

На прикладі сучасної ситуації в Україні, психологічне благополуччя стає предметом уваги вчених, які намагаються зрозуміти, як війна впливає на психіку населення. Дослідження О. Кобець, Ю. Кузьменко показують важливість суб'єктивних індикаторів, таких як задоволеність життям та відчуття безпеки. Ці індикатори є критичними для оцінки психологічного добробуту, оскільки вони відображають внутрішні переживання особистості, які можуть суттєво відрізнитися навіть у людей, що перебувають у схожих обставинах [5; 27].

Отже, психологічне благополуччя – це не лише внутрішнє ставлення людини до свого життя, що визначається через суб'єктивну оцінку життєвої ситуації та ступенем задоволення від власного функціонування як в емоційному, так і когнітивному аспектах, а ще й оптимальне функціонування в аспектах емоційної, когнітивної, поведінкової, соціальної та екзистенційної сферах, задля втілення прагнення розвитку.

Вважаємо за потрібне розглянути зв'язок копінг-поведінки (способів, які людина використовує для подолання стресових ситуацій) і психологічного благополуччя особистості, оскільки правильні стратегії подолання стресу можуть суттєво впливати на відновлення та підтримку психічного здоров'я. Українська дослідниця Л. Я. Малімон [13] зазначає, що психологічне благополуччя часто розглядається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, а копінг-поведінка, в свою чергу, виступає важливим інструментом для цієї адаптації.

Існують різні підходи до розуміння цього зв'язку. Один із них стверджує, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя схильні обирати активні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, такі як планування або пошук соціальної підтримки, що дозволяє їм ефективно долати стрес і відновлювати психологічну рівновагу. Інший підхід акцентує на ситуативності зв'язку – стан благополуччя змінюється в умовах стресу, і

тому копінг-стратегії варіюються залежно від конкретних обставин. У рамках третього підходу акцент робиться не на взаємозв'язку, а на підпорядкованості, де копінг-стратегії виступають як важливий елемент поведінкової складової психологічного благополуччя [13].

У своїх дослідженнях В. О. Олефір поділяє думку П. Кости та Р. Маккрайя в тому, що існує прямий зв'язок між використанням ефективних стратегій подолання стресу та психологічним благополуччям, а саме показниками задоволеності життям та щастя. Науковець, слідуючи концепції Р. Мооса, виділяє два ключові типи копінг-стратегій, що є параметрами психологічного благополуччя: активне вирішення проблем та стратегії уникнення. Активні стратегії, що спонукають до дії, виявилися більш ефективними для підтримки психологічного здоров'я та адаптації до стресових ситуацій. Важливим фактором є також різноманіття використовуваних копінг-стратегій, що свідчить про гнучкість та адаптивність особистості. Так, стратегії долаючої поведінки відіграють роль посередника, через якого внутрішні психологічні процеси регулюють поведінку в умовах стресу, забезпечуючи психологічну стійкість [16].

Важливо зазначити, що згідно з дослідженнями С. Жарікової, між копінг-поведінкою і благополуччям існує нелінійний зв'язок. Вона зафіксувала, наявність більше позитивних кореляцій із проактивним копінгом у студентів з середнім рівнем благополуччя, тоді як у студентів із низьким рівнем благополуччя таких статистично значущих зв'язків менше. Н. Родіна та Б. Бірон наголошують, що переважання конструктивних стратегій у репертуарі долаючої поведінки відіграє ключову роль у збереженні благополуччя особистості при проживанні кризових моментів і може сприяти посттравматичному зростанню. Т. Титаренко, аналізуючи досвід учасників бойових дій, також виокремлює ефективні у відновленні благополуччя особистості способи подолання стресу: підтримку з боку близьких, професійну самореалізацію та саморозвиток. Додаткові копінги включають фізичну активність, подорожі та навчання [13].

Отже, дослідження показують, що зв'язок між копінг-поведінкою та психологічним благополуччям є складним і багатограним. Ефективні стратегії подолання стресу, такі як активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я та адаптації до складних життєвих ситуацій. Важливо зазначити, що цей зв'язок не є лінійним, і його ефективність залежить від індивідуальних особливостей особистості та конкретних обставин. Проте, загалом, різноманітність та гнучкість у використанні копінг-стратегій, особливо конструктивних, сприяють підвищенню психологічного благополуччя та стійкості до стресу. У кризові моменти, такі як війна, підтримка близьких, професійна самореалізація та саморозвиток стають особливо важливими для відновлення благополуччя.

1.2. Теоретичні засади розуміння стрес-долаючої поведінки та основні підходи до її вивчення

У цьому підрозділі для глибшого розуміння процесу подолання стресу нами буде розмежовано та визначено такі базові поняття, як: стрес-долаюча поведінка, копінг-поведінка, копінг, копінг-стратегії та захисні механізми. Вивченням стрес-долаючої поведінки в різних підходах займалися такі дослідники, як-от Л. Мерфі; З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Вайлант, К. Юнг – психоаналітичний підхід; К. Хорні, Н. Хаан – Его-психологія; К. Шефер, Р. Горсуч – диспозиційний підхід; А. Біллінгс, Р. Моос – інтегративна модель; С. Фолкман, Р. Лазарус – транзакційна модель; К. Шек, А. Кініцкі, Б. Вайнер – когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія; М. Селігман, С. Хобфолл – ресурсний підхід; Л. Еспінволл, Ш. Тейлор, Р. Шварцер – проактивний копінг; вітчизняні психологи – Карамушка Л. М., Снігур Ю. С., Галецька І. І., Ярош Н. С., Родіна Н. В., Носенко Д. В. та інші.

Однак перед початком теоретичного аналізу згаданих вище понять, вважаємо за необхідне здійснити короткий огляд поняття стресу, оскільки

воно є ключовим для розуміння концептуальних положень досліджуваної проблематики.

К. Бернар [24; 29] заклав основи дослідження стресу у своїй концепції гомеостазу, згідно з якою організм прагне підтримувати стабільність внутрішнього середовища. Коли ж цей баланс порушується, організм зазнає фізіологічного стресу, що в свою чергу активує реакції для відновлення потрібної рівноваги. Власне цей процес і лежить в основі стресових реакцій.

У подальшому розвиток уявлень К. Бернара про стресові реакції був продовжений У. Б. Кенноном [24; 29]. Він сформулював концепцію автоматичної та неусвідомлюваної фізіологічної реакції організму на різноманітні стресові фактори, відому як реакції «боротьби чи втечі» (англ. *fight-or-flight response*). Зокрема, науковець зазначав, що організм у відповідь на вимоги чи загрози зовнішнього середовища активує симпатичну нервову систему, що спричиняє викид адреналіну, пришвидшення серцевого ритму й дихання та загальну мобілізацію фізичних ресурсів задля здійснення необхідної для виживання реакції.

Саме ж поняття «стрес» у науковий лексикон запровадив інший дослідник – Г. Сельє [15; 24; 29], розширивши попередні концепції та зрештою запропонувавши даний термін і його визначення: стрес – це неспецифічна (не прив'язана до конкретної причини) реакція організму на вплив ззовні, який вимагає адаптації. Фактори, які власне і викликають стрес, науковець назвав стресорами. Він також наголошував на індивідуальному характері критичного рівня стресу, який може залежати від фізіологічних особливостей, адаптаційних можливостей суб'єкта та його попереднього досвіду, зауваживши, що надмірний стрес здійснює деструктивний вплив на організм. При цьому вагомим є не стільки сам стресовий фактор, скільки суб'єктивне сприйняття втрат, які він спричиняє, наприклад, виснаження адаптаційних ресурсів організму, порушення гомеостазу та зниження здатності до відновлення – на фізіологічному рівні, а також зміна соціального статусу, матеріального становища чи самооцінки на рівні психоемоційного

стану та соціального функціонування, що врешті може призвести до розвитку психосоматичних захворювань чи розладів.

Під час досліджень руйнівних наслідків від впливу стресу Г. Сельє виявив, що особливе суб'єктивне сприйняття стресової ситуації може не лише зменшити її негативний вплив, а й перетворити на стимул для розвитку. Це усвідомлення лягло в основу його концепції полярності стресу, в якій він виділив поняття дистресу та еустресу. Дистрес – це шкідливий стрес, пов'язаний із негативним напруженням та наслідками, описаними вище, адже він з'являється, коли вимоги перевищують можливості організму до адаптації. Натомість, якщо стресові фактори залишаються в межах адаптаційних можливостей організму та/або ситуація сприймається як можливість чи виклик, а не як загроза, виникає еустрес – корисний і позитивний стрес, який активізує наявні ресурси, підтримує організм у тонусі та сприяє адаптації [15; 24; 29].

Ідеї Р. Лазаруса і С. Фолкман є близькими до концепції стресу Г. Сельє, адже вони також відмічають, що саме суб'єктивне сприйняття визначає рівень стресу, а адаптація залежить від доступних особистості ресурсів. Однак Р. Лазарус та С. Фолкман роблять акцент на когнітивній оцінці і стратегіях подолання стресу, тобто на тому, як людина оцінює ситуацію (як загрозу чи виклик) та обирає відповідні стратегії справляння з нею – через зміну ситуації або зниження емоційної напруги. Отож, ці дослідники вивчали стрес як результат дисгармонії між оцінкою потреб та оцінкою наявних ресурсів для її подолання, по суті, відокремлюючи психологічний стрес від фізіологічного [15; 20; 24; 29].

Сучасне ж розуміння психологічного стресу базується на численних теоріях, що підкреслюють роль когнітивних процесів у виникненні стресових реакцій. Зокрема, теорія Дж. Келлі вказує на те, що очікування розвитку подій визначають те, як людина сприймає ситуацію, що в свою чергу впливає на її реакцію. Інтегрований підхід Н. В. Родіної [19; 20] до стресу розглядає його як результат розумових процесів, а специфіка його розвитку залежить

від особливостей мислення, оцінки ситуації, досвіду, навичок саморегуляції, вміння обирати стратегії поведінки адекватні конкретним обставинам та можливостям. Н. В. Родіна [20], К. Навроцька та С. Злепко вводять концепцію когнітивного стресу, який виникає внаслідок взаємодії фізіологічних, психологічних і психосоціальних чинників, підкреслюючи важливість когнітивних процесів у його виникненні та оцінці [29]. Отже, психологічний стрес спричиняється соціальними або психологічними факторами, має індивідуальний характер і може бути пов'язаний з думками про минулі, майбутні реальні чи уявні події, в той час як біологічний стрес виникає через реально існуючі фізичні загрози та є обмеженим конкретними часовими рамками.

Окресливши поняття стресу, зокрема психологічного, доцільно перейти до теоретичного аналізу феномену стрес-долаючої поведінки. Для цього нам варто розмежувати такі поняття, як стрес-долаюча поведінка, копінг-стратегії та психологічний захист.

Огляд наукових праць, присвячених проблемі особливостей у подоланні стресу, показує, що найбільш вивченими є два основні механізми, за допомогою яких негативні переживання можуть опрацьовуватись особистістю в разі їх виникнення. Перший із них – це психологічний захист, концептуалізований у класичних психоаналітичних і психодинамічних теоріях (З. Фрейд, К. Юнг, Т. Яценко та ін.). Другий – психологічне додання (англ. Coping), яке є відносно новим предметом наукового аналізу й продовжує активно вивчатися сучасними дослідниками (О. Кокун, Г. Ложкін, С. Максименко, Л. Карамушка, С. Фолкман, Р. Лазарус та ін.) [29].

Явище подолання складних життєвих труднощів, що супроводжуються стресом, стало об'єктом активного наукового вивчення у психології в другій половині минулого століття. Наразі дана тема розглядається крізь призму аналізу таких понять, як копінг-поведінка, копінг-механізми та копінг-стратегії, і таке розмежування дозволяє більше заглибитись у розуміння

способів адаптації людини до викликів та стресових обставин, що постають перед нею в незвичних умовах чи буденності.

Л. Мерфі, яка досліджувала, як діти справляються з кризовими періодами свого розвитку, започаткувала використання терміну «coping» (копінг) як прагнення, зусилля та свідомо активна діяльність, спрямована на пошук рішення та подолання дітьми труднощів. Саме ж слово «coping» походить від дієслова англійською «to cope» – «опанувати», «долати», «витримувати». В українських станнях та дослідженнях з психології це поняття перекладається по-різному, зокрема як «опанування», «перемагання», «долаюча поведінка» або ж просто запозичується в оригінальному вигляді – «копінг-поведінка» [1; 7; 10; 24; 29]. Такі науковці, як Ю. С. Снігур, Л. М. Карамушка [7], І. І. Галецька, Н. С. Ярош [29] та інші, трактують поняття копінгу, копінг-поведінки, поведінки подолання та стрес-долаючої поведінки як синонімічні – ми ж поділяємо дану точку зору та в межах цієї роботи будемо використовувати їх як взаємозамінні терміни.

Хоча термін «копінг» і є загально визнаним, його трактування й механізми дії не завжди узгоджуються серед різних дослідників та теоретичних підходів, які вони представляють.

Так, З. Фрейд, який спочатку описував тривогу як фізіологічну реакцію організму на інстинктивні імпульси Ід, пізніше почав розрізняти реалістичну тривогу, що виникає через зовнішні загрози, та невротичну, спричинену конфліктами між Его та Ід, і вважав, що саме захист, тобто захисна реакція Его, є тим механізмом, який допомагає врівноважити внутрішні конфлікти та впоратися з тривогою. А. Фрейд, розвиваючи ідеї батька, досліджувала захисні механізми, класифікуючи як автоматичну несвідому діяльність Его, направлену на зменшення небезпеки, створюваної впливами потягів та афектів [21; 24; 29; 31].

К. Дж. Суреш [31] відзначає, що описані З. Фрейдом і А. Фрейд механізми психологічного захисту, такі як заперечення (відмова визнавати неприємну реальність), придушення (ігнорування, відкладання неприємних

думок, почуттів чи спогадів), витіснення (усунення неприйнятних думок, почуттів або спогадів зі свідомості), регресія (повернення до більш ранніх, дитячих моделей поведінки), проєкція (приписування власних неприйнятних думок, почуттів або імпульсів іншим людям), ідентифікація (ототожнення себе з іншою людиною або групою, часто з метою підвищення власної цінності), інтелектуалізація (уникнення емоційного переживання через надмірне раціональне осмислення ситуації), раціоналізація (пошук прийнятних пояснень для неприйнятної поведінки або почуттів), реактивне утворення (поведінка, яка є протилежною до несвідомих неприйнятних імпульсів), заміщення (перенаправлення емоцій або імпульсів з оригінального об'єкта на менш загрозливий), сублімація (перенаправлення неприйнятних імпульсів у соціально прийнятні та цінні форми діяльності), – виступають однією з форм долаючої поведінки, спрямованої на регуляцію емоційного стану. А. Фрейд вважала, що ці механізми можуть бути як адаптивними, тобто можуть сприяти досягненню психологічної рівноваги, так і патологічними, які заважають адекватному сприйняттю реальності.

Г. Вайлант [21; 24; 29; 31] виділяє ієрархію захисних механізмів: від зрілих (сублімація, придушення, альтруїзм, гумор; менш зрілі, невротичні – інтелектуалізація, заміщення, дисоціація) до незрілих (робота уяви, проєкція, іпохондрія, агресивна поведінка, заперечення реальності, її викривлення). Проте ця модель має обмеження, оскільки надто фокусується на емоційній рівновазі, не враховуючи специфіку стресових ситуацій та їхнього вирішення, а також не передбачає, що незрілі стратегії можуть бути ефективнішими, а зрілі – недоречними за певних умов.

Психоаналітик К. Юнг пояснював копінг через власну концепцію колективного несвідомого, де вибір стратегій подолання та адаптації у кризових ситуаціях залежить від активізації різних архетипів, які базуються не на особистому набутому досвіді, а є універсальними для людства.

К. Хорні розглядала подолання з точки зору узагальненої відповіді на базальну тривогу, підкреслюючи його у формуванні роль міжособистісних

аспектів. Вона виокремила три основні стилі копіngu (копіng-стратегії): рух до людей (пошук схвалення та любові), рух проти людей (домінування й контроль) та рух від людей (емоційне дистанціювання), кожен з яких відображає спосіб адаптації особистості до середовища, що сприймається ворожим або непередбачуваним. В той же час дослідниця акцентує увагу на тому, що залежно від ситуації та інтенсивності базальної тривоги, способи реагування можуть спостерігатися не лише у невротичних особистостей, але й у психологічно здорових людей [24; 29; 31].

На думку, Н. Хаан, психологічний захист та копіng ґрунтуються на подібних одне одному Его-процесах, проте їхня різниця полягає в орієнтації на відповідно недостатньо продуктивну чи ефективну адаптацію. Активація копіng-процесів відбувається при сприйнятті ситуації як виклику, що приводить в дію когнітивні, мотиваційні, ціннісні механізми, тобто копіng-процес запускається в разі неможливості забезпечення ефективного рішення нових викликів середовища і по суті своїй є адаптивною, з урахуванням попереднього досвіду, відповіддю на стресори. Водночас іншим механізмом додання, згідно з психоаналітичним підходом (З. Фрейд, К. Юнг, К. Хорні), є захисні механізми. Вони призначені для зменшення емоційного напруження або уникнення психотравмуючих переживань, за рахунок викривлення чи сильного спотворення реальності [21; 24; 29].

Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт, Х. Зальцман та інші, акцентують увагу на тому, що копіng є автоматичною відповіддю організму на проблему, тому в рамках цього підходу емоційні та когнітивні процеси виявляються вторинними або навіть не задіяними, що робить копіng частиною механізмів психологічного захисту [15; 21; 24; 29].

Диспозиційний підхід, представлений дослідниками К. Шефер та Р. Горсуч, розглядає додання як набір шаблонних поведінкових реакцій, що з'являються у відповідь на аналогічні проблеми, тобто підкреслюється індивідуальний характер повторюваних реакцій, що базується на

припущенні, що людина використовує вже знайомі їй стратегії для подолання схожих труднощів [21; 29].

Представниками інтегративної моделі можна вважати А. Біллінгса та Р. Мооса та, які пояснюють механізми копінгу не лише через психологічні характеристики особистості, але й через ситуаційні фактори, які впливають на вибір стратегії подолання стресу. К. Шефер та Р. Моос також виділяють три основні стратегії подолання: орієнтацію на оцінку (аналіз наслідків проблеми), орієнтацію на проблему (активний пошук вирішення) та орієнтацію на емоції (контроль над власними емоціями) [10; 21; 24; 29].

Дослідження П. Міллера, Дж. Інгама та С. Девідсона розглядають рівень уваги до проблеми як ключовий фактори долання. Вони поділили стратегії на три типи: чітка увага (орієнтація на пошук інформації для вирішення проблеми), помірна увага (відповідне реагування) та неувага (відсутність активних дій для вирішення проблеми). Л. Перлін та К. Шулер робили акцент на зміні способу бачення проблемної ситуації, що дозволяє людині знаходити нові можливості для її розв'язання. Вони також виокремили зміну проблеми (переконструювання її сприйняття) та керування емоціями [21].

Р. Лазарус визначив копінг як активний спротив та динамічний процес долання стресу та інших тривожних подій. Науковець підкреслював, що основна мета копінг-поведінки полягає не тільки у зменшенні дистресу, а й у збереженні психічного та фізичного благополуччя, а також у підтримці здорових міжособистісних стосунків, при появі як зовнішніх, так і внутрішніх вимог [10; 15; 21; 24; 29].

Згідно з транзакційною моделлю С. Фолкман та Р. Лазаруса, переживання та емоційна реакція на стрес залежать від суб'єктивної когнітивної первинної та вторинної оцінки, де первинна – це оцінка ситуації як загрозливої чи як виклику, а вторинна – оцінює доступні способи для подолання труднощів у співвідношенні із наявними ресурсами, і від цього процесу оцінювання буде залежати, яким чином людина взаємодіятиме зі

стресовою ситуацією. Ось ці способи взаємодії, а фактично – вибір поведінкової стратегії (копінг-стратегії) залежить як від індивідуальних особливостей особистості, так і від специфіки самої ситуації. Також С. Фолкман та Р. Лазарус категоризують копінг, а точніше копінг-стратегії на такі, що: орієнтований на проблему (прояв активності для здійснення трансформації ситуації) та орієнтований на емоції (прояв зусиль для зміни емоційного стану без виключення самого стресора) [7; 15; 21; 29].

Р. Лазарус і С. Фолкман виділили такі ключові стратегії: планування вирішення проблеми (чітке визначення кроків для подолання труднощів і розробка стратегії дій), протидійний копінг (активні спроби вплинути на ситуацію та знайти рішення), прийняття відповідальності (усвідомлення своєї ролі у виникненні та вирішенні проблеми, взяття відповідальності за дії), самоконтроль (здатність регулювати власні емоції та поведінку, не допускаючи імпульсивних рішень), позитивна переоцінка (знаходження нових смислів і можливостей у складній ситуації, перетворення стресу на досвід), відсторонення (дистанціювання, емоційне віддалення від проблеми для зниження її впливу), уникнення (ігнорування ситуації або відхід від неї, що може бути як корисним, так і контрпродуктивним), соціальна підтримка (звернення до інших людей за порадою, емоційною або практичною допомогою). Відзначимо, що ці стратегії варіюються від активного вирішення проблеми до емоційної регуляції [7; 20; 21; 29].

Дослідники зрештою вказують на існування і таких двох форм подолання – активної та пасивної. Активне додання передбачає наявність усвідомленої наполегливої цілеспрямованої діяльності, яка виникає задля зменшення чи припинення впливу стресу, і дозволяє людині безпосередньо адаптуватися до складних умов. Натомість пасивне додання ґрунтується на проявах різних психологічних захисних механізмів, головна мета яких – не змінити сам стресор чи ситуацію, а радше знизити рівень емоційної напруги [7; 20; 21; 29].

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія та її представники-дослідники К. Л. Шек і А. Дж. Кініцкі доповнили підхід Лазаруса, акцентуючи увагу не лише на психологічному стресі, а й на впливі емоцій на процес подолання. Дана концепція подібно до трансакційної, розглядає дві основні стратегії копіngu: орієнтовану на проблему та орієнтовану на емоції, а також деталізує механізм когнітивної та емоційної оцінки ситуації – таке собі, розгалуження рішень з виокремленими трьома формами в первинному та вторинному оцінюванні. Первинна оцінка включає в себе: релевантність мети (визначення значущості події для цілей особистості), конгруентність мети (відповідність ситуації бажанням) та Его-залученість (ступінь впливу події на самооцінку та переконання). Вторинне оцінювання включає обвинувачення або довіру (визначення відповідального за ситуацію тривоги), потенціал подолання (оцінка власних ресурсів для подолання труднощів) та майбутні очікування (прогноз розвитку подій). Саме поєднання цих компонентів розгалуження і формує унікальний когнітивний паттерн для кожної емоції, тобто таку специфічну сукупність оцінок, які визначають, як людина сприймає ситуацію та реагує на неї. Теорія також підкреслює, що копінг не лише формується під впливом емоцій, а й визначає подальше оцінювання ситуації, впливаючи на наступні емоційні реакції та вибір стратегій подолання [20; 21; 29].

Концепція копіngu, яку ми описували вище пов'язана із поглядами Б. Вайнера, який запропонував теорію атрибуції мотивації та емоцій. У даній моделі ключову роль у мотиваційних та емоційних процесах відіграє каузальна атрибуція, яка передбачає, що особа схильна до аналізу причин власних успіхів та невдач згідно з трьома аспектами: локус (внутрішні чи зовнішні причини), стабільність (тривалість причин у часі) та підконтрольність (ступінь вольового контролю над причинами). Така атрибуція впливає на емоційне реагування та очікування, що, в свою чергу, визначає вибір адаптивних чи дезадаптивних стратегій копіngu, залежно від того, як відбувається пояснення причини тих чи інших подій.

Ресурсний підхід, розроблений М. Селігманом, С. Хобфоллом наголошує на ролі особистісних ресурсів у процесі копінгу. Основною ідеєю цього підходу є те, що людина може підвищувати свою стресостійкість завдяки оптимальному використанню власних ресурсів та вибору найбільш ефективної стратегії вирішення проблем [21; 29].

Згідно з теорією Л. Еспінволла та Ш. Тейлора, копінг не обмежується лише реакцією на стрес, а передбачає підготовку до можливих стресових подій, що дозволяє зменшити їхній вплив. Це означає, що проактивний копінг полягає в активному докладанні зусиль, що спрямовані на запобігання стресовим ситуаціям, а не лише на їхнє подолання. Проактивний копінг включає такі послідовні етапи: 1) накопичення ресурсів – це здобуття необхідних навичок і можливостей для подолання труднощів; 2) виявлення потенційних загроз – це вміння виявляти та передбачати можливі стресори; 3) оцінка стресових подій – визначення їхньої важливості та можливих наслідків; 4) первинні дії – мобілізація ресурсів, планування, пошук можливостей для превентивного застосування заходів; 5) аналіз – проведення оцінки ефективності вжитих заходів та висновки, щодо залучення додаткових зусиль [20; 21; 29].

За моделлю Р. Шварцера, проактивний копінг є частиною загального процесу подолання стресу, він дозволяє не лише справлятися з труднощами, а й використовувати їх як можливості для зростання. Автор наголошує на важливості оптимістичних переконань у самоефективності, які можуть сприяти безперервним зусиллям навіть після невдач або зривів. Проактивні установки виступають ресурсом на етапі цілепокладання та планування, підтримують досягнення довгострокових цілей, впливаючи на ініціативу та знижуючи активне уникнення. Дослідження Г. Шмітца і Р. Шварцера показують, що такі установки негативно корелюють з вигоранням та забезпечують захист здоров'я при стресі. Отже, проактивний копінг допомагає не тільки реагувати на вже існуючий стресор, а й підготуватися до

нього, підвищити адаптивність й ефективність управління стресовими ситуаціями в майбутньому [19; 20; 21; 29].

За визначенням української дослідниці Н. В. Родіної [19; 20], подолання стресу охоплює широкий спектр дій та способів, що використовуються особою при взаємодії зі стресовими зовнішніми і внутрішніми стресовими факторами. Це активний процес, що включає не лише реакцію на труднощі, які перевищують звичні можливості конкретної людини, але й потребу адаптувати поведінку в умовах хронічного стресу або важких життєвих обставин. Механізми копіngu залежать від індивідуальних психологічних ресурсів та специфіки стресорів.

Цікавою є також і концепція психологині, представлена в системній моделі формування копіng-поведінки. В ній подано особистість у вигляді певної системи, де стресові впливи формують копіng-поведінку через взаємодію підсистем несвідомого та свідомого рівнів. Вимоги соціального середовища спричиняють формування підсистеми несвідомого, що, в свою чергу, впливає на свідомий рівень особистості. У контексті кризових ситуацій розглядаються дві основні загрози: для вітальних потреб та для процесу самоактуалізації. Невдача у подоланні цих криз призводить до феномену нон-копіngу, тобто неподолання, що виражається у нездатності особистості справлятися з внутрішніми та зовнішніми труднощами, та має негативні наслідки для подальших стресових ситуацій [19; 20].

Основне завдання копіngу за Н. В. Родіною полягає в пошуку оптимальних шляхів для зниження дистресу та забезпечення психологічного, соціального та фізичного благополуччя особистості. У процесі копіngу людина намагається змінити взаємозв'язок між собою та стресогенною ситуацією або змінити емоційний відгук на неї, і це може проявлятися у різних формах стратегій на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Копіng, таким чином, дозволяє пристосуватися до умов ситуації, знижуючи її стресовий вплив через зміни у власних емоційних реакціях, поведінці або сприйнятті [19; 20; 29].

Л. С. Адаменко [1] визначає стрес-долаючу поведінку як цілеспрямовану соціальну діяльність, яка допомагає людині долати стрес або складні життєві обставини. Вона передбачає свідомий вибір стратегій та способів дій, спрямованих на зміну контрольованої ситуації або адаптацію до неї, якщо ці зміни неможливі. Долаюча поведінка базується на використанні індивідуальних копінг-ресурсів за рахунок копінг-стратегій, що допомагають людині адаптуватися до складних ситуацій. Копінг-ресурси включають особистісні якості та соціальні чинники, які сприяють ефективному реагуванню на стрес. Копінг-стратегії відображають способи, якими індивід взаємодіє із стресом та відповідає на виклики. Оскільки процес подолання є свідомим і цілеспрямованим, його розглядають як важливий прояв особистісної активності.

Сучасні дослідники С. І. Корсун, Т. А. Ткачук, Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур та інші поділяють копінг-стратегії на конструктивні та неконструктивні. Конструктивні – сприяють адаптації, зниженню емоційної напруги та розвитку особистості. До таких стратегій відносяться активний пошук вирішення проблеми, звернення по підтримку, рефлексію та когнітивне переосмислення ситуації, що в свою чергу приводить до розвитку стресостійкості. Навпаки, неконструктивні стратегії, такі як уникнення, заперечення, агресія або пасивність, можуть підвищувати рівень стресу та негативно впливати на психологічне здоров'я [1; 7; 9; 20; 29].

Важливо враховувати, що ефективність конкретної стратегії залежить від ситуації та особистісних характеристик людини. Наприклад, стратегія уникнення в короткостроковій перспективі може знизити рівень тривожності, але в довгостроковій – погіршити адаптацію. Таким чином, стиль копінг-поведінки є гнучкою характеристикою особистості, що формується та може змінюватися під впливом життєвого досвіду.

Найбільш повна класифікація копіngu включає продуктивний копінг, що сприяє розв'язанню проблеми та зниженню напруги, а також непродуктивний копінг, що лише тимчасово зменшує дискомфорт, не

усуваючи причини стресу. Соціальний копінг є перехідною формою між цими двома категоріями, оскільки передбачає залучення соціальної підтримки для ефективного подолання труднощів [1; 29].

Теоретичні й експериментальні дослідження, проведені Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршавою, К. П. Кутовим, А. Антоновським, К. Дж. Холахеном, Р. Х. Моосом, Н. Айзенбергом та іншими, свідчать про те, що недостатній розвиток конструктивних копінг-стратегій підсилює негативний вплив стресових подій. Це може стати тригером для розвитку психосоматичних розладів та інших захворювань, що безпосередньо позначається на рівні психологічного благополуччя особистості [1; 9; 19; 20; 29].

Таким чином, існує безліч моделей і стратегій копінгу, кожна з яких відображає різні підходи до взаємодії людини зі стресовими ситуаціями. Вибір конкретної стратегії та її ефективності залежить від індивідуальних особливостей особистості, наявних ресурсів і характеру проблеми, що постає перед людиною.

С. Корсун, Т. Ткачук, Д. Носенко, Л. Карамушка, Ю. Снігур – це ті вітчизняні дослідники, які приділяли увагу вивченню відмінностей між копінг-стратегіями та механізми психологічного захисту, вважаючи їх двома важливими аспектами адаптації до стресових ситуацій. Узагальнюючи їхні погляди можна виділити кілька критеріїв розмежування. Основним критерієм є рівень усвідомлення: якщо долаюча поведінка включає свідомі, довільні дії, спрямовані на вирішення проблеми або адаптацію до неї, то захисні механізми діють переважно неусвідомлено, зменшуючи психічний дискомфорт шляхом спотворення або витіснення небажаної інформації [19; 20].

Додатковим критерієм розмежування є характер впливу на реальність. Копінг-стратегії передбачають активний перегляд ситуації та прийняття реальних обставин, навіть якщо вони неприємні. Натомість психологічний захист зосереджується на зміні внутрішнього сприйняття, за допомогою

заперечення, раціоналізації тощо, спрямованих на зменшення негативних емоцій.

Хоча ці два механізми виконують схожі функції у зниженні стресу, копінг зазвичай вимагає когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, тоді як захисні механізми діють автоматично. Крім того, копінг-стратегії орієнтовані на перспективу і сприяють довготривалій адаптації, тоді як захисні механізми забезпечують швидке, але короткотривале зниження напруги. Загалом, механізми психологічного захисту та копінг-стратегії є взаємопов'язаними процесами, які доповнюють один одного, хоча їх межі залишаються дискусійними [7; 9; 29].

У науковій праці «Копінг як функція стресостійкості особистості» О. Ю. Похлестова акцентує, що динаміка життєдіяльності індивіда в умовах сучасного соціуму характеризується ескалацією різноманітних феноменів, які потенційно призводять до редукції стресорезистентності. Авторка аргументує, що однією з ключових проблем є недостатня сформованість конструктивних моделей життєвої самореалізації, а також констатує зростання патогенного впливу життєвих подій, що здатне ініціювати виникнення, не лише психосоматичних захворювань, а й інших. Похлестова підкреслює зростаючу значущість питань, пов'язаних з формуванням в індивіда дієвих поведінкових стратегій опанування кризових або стресогенних ситуацій, а саме копінгу. З точки зору дослідниці, копінг виступає як функціональний компонент стресостійкості особистості, а індикатором його ефективності є підвищення рівня психологічного та соматичного благополуччя, задоволеності життєвою активністю та резильєнтність [23].

Стресостійкість є багатогранним поняттям, яке досліджується різними авторами через призму індивідуальних, соціальних та психологічних характеристик особистості.

Так, В. Крайнюк розглядає стресостійкість як загальну якість особистості, що визначається здатністю адаптуватися до стресових факторів

протягом певного часу, необхідного для створення нових умов, у яких стресор перестає бути загрозливим. Автор підкреслює, що цей феномен є динамічним і залежить від внутрішніх і зовнішніх умов, що впливають на функціонування чотирьох структурних компонентів особистості: особистісного, соціального, типологічного та поведінкового.

В. Мерлін, у свою чергу, підкреслює роль стресостійкості як психологічної характеристики, що забезпечує гармонійне функціонування біологічних, фізіологічних та психологічних аспектів особистості. Важливою умовою є підтримка гомеостазу, що дозволяє людині зберігати ефективність взаємодії із зовнішнім середовищем у складних життєвих ситуаціях [22; 23].

А. Черкашин [22] акцентує увагу на тому, що стресостійкість є важливим чинником продуктивності діяльності, особливо в екстремальних умовах. Його підхід більше орієнтований на професійну сферу, де здатність особистості протистояти стресу визначає її ефективність у критичних ситуаціях.

З іншого боку, дослідники, такі як Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, розглядають стресостійкість крізь призму когнітивно обумовлених механізмів подолання стресу, зокрема копінг-стратегій. Вони включають як активні форми совладання (планове вирішення проблем, самоконтроль, пошук соціальної підтримки), так і захисні механізми, які допомагають знизити психологічну напругу (дистанціювання, позитивна переоцінка) [22].

Таким чином, хоча стресостійкість і механізми подолання стресу є взаємопов'язаними явищами, їх не можна вважати тотожними. Стресостійкість є ширшим поняттям, яке включає як здатність людини адаптуватися до стресових факторів, так і використовувати різні стратегії совладання для збереження внутрішньої рівноваги.

Стресостійкість та копінг є двома взаємопов'язаними концепціями в психології, які описують, як індивідууми реагують на стресові ситуації. Дослідження показують, що високий рівень стресостійкості позитивно

корелює з використанням адаптивних копінгових стратегій. Особи з високою стресостійкістю схильні обирати стратегії, які сприяють ефективному вирішенню проблем та емоційному відновленню. Наприклад, вони можуть активно шукати рішення проблеми або звертатися за підтримкою до близьких. З іншого боку, низька стресостійкість може бути пов'язана з використанням дезадаптивних копінгових стратегій, таких як уникання або агресивні реакції, що можуть погіршувати ситуацію та призводити до додаткового стресу [30; 32].

Дослідження показали, що застосування позитивних копінг-стратегій, таких як планування, прийняття ситуації та переосмислення, сприяє підвищенню стресостійкості. Ці стратегії допомагають людям ефективно адаптуватися до складних обставин, що підтверджують дослідження серед медичних працівників, де було виявлено чіткий зв'язок між позитивним ставленням та високим рівнем психологічного благополуччя [30; 32].

Цікаво, що надмірне поглинання інформації, особливо в умовах «інфодемії», виявилось негативним фактором, що впливає на стресостійкість. Це підкреслює шкідливий вплив надмірного споживання негативних новин, які активно поширюються через соціальні мережі. Ще однією важливою темою є використання дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення або заперечення, які значно знижують стресостійкість [32].

Інше дослідження виявило гендерні відмінності в рівні стресостійкості та використанні копінг-стратегій серед студентів. Жінки мали вищі показники стресостійкості та використовували більше адаптивних стратегій, таких як емоційно орієнтоване копінгування та пошук соціальної підтримки. Це дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресом. Чоловіки, в свою чергу, часто проявляють схильність до уникання стресових ситуацій, що знижує їх стресостійкість. Відповідно, розвиток позитивних стратегій подолання стресу та зміцнення соціальних зв'язків можуть сприяти підвищенню стресостійкості, особливо серед чоловіків [30].

У контексті вивчення стрес-долаючої поведінки необхідно враховувати ряд факторів, що визначають, як особистість обирає стратегії подолання стресу. Вони включають як зовнішні, так і внутрішні чинники, які взаємодіють між собою, сприяючи ефективності поведінки в стресогенних ситуаціях.

Зовнішні чинники включають матеріальні ресурси, соціальну підтримку, рівень освіти та спосіб життя. Ці фактори можуть значною мірою впливати на вибір стратегії подолання стресу, адже наявність підтримки з боку оточення або ресурсів для вирішення проблеми може полегшити адаптацію і знизити рівень стресу. Наприклад, люди з високим рівнем освіти можуть мати більш ефективні методи боротьби зі стресом, а ті, хто має соціальну підтримку, можуть відчувати себе менш ізольованими у важких ситуаціях [30; 32].

Внутрішні чинники, до яких відносяться особистісні особливості, визначають індивідуальний підхід до подолання стресу. Це можуть бути когнітивні стилі, емоційна стабільність, енергійність, комунікабельність, а також темперамент та рівень тривожності. Наприклад, особи з високим рівнем оптимізму або низьким рівнем тривожності мають більші шанси ефективно справлятися зі стресом, використовуючи стратегії, що знижують негативний вплив стресу. Важливим фактором є також когнітивна переробка досвіду кризи, що дозволяє людині переосмислювати важкі ситуації і адаптуватися до них [30; 32].

Взаємозв'язок між зовнішніми та внутрішніми чинниками можна описати через механізм зворотного зв'язку. Зокрема, стрес-долаюча поведінка, через постійну переоцінку ситуації, дозволяє людині коригувати свої стратегії, орієнтуючись на оцінку значущості події. Чинники, такі як рефлексивність, інтелект і локус-контроль, суттєво впливають на здатність індивідууму ефективно оцінювати стресогенні події, що, в свою чергу, формує стратегії подолання стресу.

1.3. Аналіз результатів емпіричних досліджень особливостей стрес-долаючої поведінки в осіб з різним рівнем психологічного благополуччя

У світі, де стрес є невід'ємною частиною життя, адже, як зазначав Ганс Сельє, навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає певний стрес, і повна свобода від нього означає смерть [15], а також в умовах воєнного часу, коли юність стає не лише періодом активного дорослішання, становлення зрілої особистості, а й часом випробувань, – в психології постає питання, яке полягає не в тому, як уникнути стресу, а в тому, як навчитися ефективно з ним справлятися, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію та благополуччя. Отже, дослідження особливостей стрес-долаючої поведінки та психологічного благополуччя молоді набуває особливого значення.

Результати дослідження В. Костащук [11] показали статистично значущі кореляції між різними копінг-стратегіями та рівнем психологічного благополуччя молоді. Зокрема, копінг-стратегії, орієнтовані на проблему, показали такі результати: позитивний рефреймінг має сильний позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, що свідчить про його значущість у підтримці благополуччя. Активне подолання та планування також демонструють позитивні кореляції з психологічним благополуччям, хоча й слабші.

Копінг-стратегії, орієнтовані на емоції, також виявили позитивний зв'язок: емоційна підтримка корелює з психологічним благополуччям, підкреслюючи важливість соціальної підтримки у важкі часи. Уникаючі копінг-стратегії, навпаки, показали негативний зв'язок: вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування корелюють з нижчим рівнем психологічного благополуччя, що свідчить про їх деструктивний вплив [11].

Резильєнтність також відіграє важливу роль: високий рівень резильєнтності корелює з використанням копінг-стратегій, орієнтованих на проблему та емоції, тоді як низький рівень резильєнтності пов'язаний з уникаючими копінг-стратегіями. Щодо стресу, використання інформаційної

підтримки, позитивного рефреймінгу та емоційної підтримки корелює з нижчим рівнем стресу, тоді як поведінкове розмежування корелює з вищим рівнем стресу. Ці результати наголошують на важливості використання конструктивних копінг-стратегій для підтримки психологічного благополуччя молоді, особливо в умовах війни. Розвиток резильєнтності та зниження рівня стресу також є ключовими факторами у цьому процесі [11].

Дослідження проведене Н. В. Підбуцькою [18] серед студентської вибірки із середнім віком близько двадцяти років, виявило домінуючу роль копінг-стратегії щодо вирішення проблем серед базисних поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Значна частина респондентів демонструє високий рівень використання стратегії уникнення проблем, що сигналізує про схильність до пасивної поведінки в умовах стресу. Водночас, стратегії позитивної переоцінки, планування та самоконтролю характеризуються високою інтенсивністю застосування, що вказує на значну залученість відповідних копінгових механізмів. Чверть досліджуваних виявила низький рівень використання стратегії прийняття відповідальності, що може свідчити про недостатнє усвідомлення власної ролі у виникненні складних обставин та відповідальності за їхнє розв'язання.

Аналіз взаємозв'язків виявив, що продуктивні типи копінг-поведінки, такі як вирішення проблем та прийняття відповідальності, асоціюються зі слабкою вираженістю регресії та високим рівнем загальної інтернальності. Захисний механізм позитивної переоцінки, що є характерним для майбутніх професіоналів, корелює з високою інтернальністю у сфері міжособистісних відносин, тоді як деструктивна стратегія втечі-уникнення пов'язана з недостатньо оптимальним функціонуванням его-захистів заміщення та регресії. Низька представленість копінг-стратегії прийняття відповідальності серед респондентів може бути зумовлена високим загальним рівнем інтернальності. Дослідження також показало, що серед его-захистів у студентів найбільш вираженими є проєкція та інтелектуалізація, а найменш вираженими – реактивне утворення та компенсація [18].

Інше наукове дослідження, проведене Н. Литвинчук та А. Римарчук [12], спрямоване на аналіз стресорезистентності та поведінкових стратегій подолання стресу серед студентської молоді в контексті воєнних реалій, виявило наступні закономірності. Значна частина досліджуваної вибірки характеризується високим та середнім рівнями стійкості до стресогенних факторів, тоді як незначна частка демонструє низьку стресостійкість. Загалом, серед студентів спостерігається помірний рівень застосування копінг-стратегій. Найбільш часто використовуваними стратегіями опанування виявилися тенденції до уникнення, пошуку соціальної підтримки, позитивної реінтерпретації ситуації та самоконтролю. Статистичний аналіз засвідчив значущі позитивні кореляційні зв'язки між рівнем стресостійкості та такими копінг-стратегіями, як прийняття відповідальності та конфронтація. Водночас було встановлено значущий негативний зв'язок між стресостійкістю та стратегією втечі/уникнення. Отримані емпіричні дані свідчать про те, що студентство в умовах військового конфлікту демонструє відносно високу здатність протистояти стресу, активно залучаючи різноманітні копінг-стратегії для нівелювання його негативного впливу.

Висновки до розділу 1

1. Психологічне благополуччя особистості визначають як: суб'єктивне переживання щастя та задоволення, що досягається максимізацією позитивних емоцій і мінімізацією негативних (Н. Бредберн, Е. Дінер – гедоністичний підхід); реалізацію особистісного потенціалу, сенсу життя та позитивних міжособистісних відносин, що включає самоприйняття, особистісне зростання, мету, автономію та управління оточенням (К. Ріфф, П. Фесенко, Т. Титаренко – евдемоністичний підхід); синтез суб'єктивного задоволення та об'єктивних показників функціонування, що враховує вплив соціально-економічних, здоров'язбережувальних, міжособистісних та особистісних факторів (А. Вороніна, В. Боснюк, В. Олефір, О. Кобець, Ю. Кузьменко, Л. Малімон, С. Жарікова – інтегративний підхід).

2. Стрес-долаюча поведінка (копінг) розглядається як: прагнення вирішити проблему (Л. Мерфі); засіб психологічного захисту від психотравмуючих подій (З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Вайлант, К. Юнг – психоаналітичний підхід); як узагальнену відповідь на базальну тривогу та гнучкий контрольований Его процес (К. Хорні, Н. Хаан – Его-психологія); процес оптимізації взаємодії з середовищем за рахунок когнітивних та поведінкових зусиль (С. Фолкман, Р. Лазарус – транзакційна модель); відображення стійких рис особистості (К. Шефер, Р. Горсуч – диспозиційний підхід); динамічний процес обумовлений взаємодією рис особистості, ситуації та соціальних факторів (А. Біллінгс, Р. Моос – інтегративна модель); процес, що базується на когнітивних, мотиваційних, міжособистісних аспектах (К. Шек, А. Кініцкі, Б. Вайнер – когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія); залучення ресурсів (М. Селігман, С. Хобфолл – ресурсний підхід); превентивні дії для запобігання стресу (Л. Еспінволл, Ш. Тейлор, Р. Шварцер – проактивний копінг); система реакцій, динамічний процес, що залежить від особистісних особливостей, соціального середовища та ресурсів і включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які людина використовує для подолання стресових ситуацій та адаптації до них (українські психологи Л. Карамушка, Ю. Снігур, Н. Родіна, Д. Носенко й ін.).

На відміну від автоматизованих психологічних захистів, копінг-стратегії – це свідомі гнучкі та цілеспрямовані дії, що враховують особливості ситуації. Стресостійкість – це комплексна здатність до адаптації та збереження функціональності в стресових умовах, що реалізується через застосування копінг-поведінки.

3. Результати емпіричних дослідження демонструють, що особи з високим рівнем благополуччя ефективно використовують проблемно-орієнтовані стратегії (позитивний рефреймінг, активне подолання, планування) та емоційно-орієнтовані стратегії (емоційна підтримка), тоді як особи з низьким рівнем благополуччя схильні до уникаючих стратегій (вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування).

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІВЧАТ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Мета: дослідити психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.

Об'єкт: стрес-долаюча поведінка.

Предмет: психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо феноменів стрес-долаючої поведінки та психологічного благополуччя.
2. Виявити особливості прояву різних моделей поведінки, спрямованої на подолання стресу, у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.
3. Визначити рівневі особливості напруженості копінгу у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя
4. Виявити рівневі особливості стресостійкості у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.
5. Виявити особливості напруженості механізмів психологічного захисту характерних для дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.
6. Визначити особливості факторної структури стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.

Дослідницьку вибірку склали 60 досліджуваних жіночої статі віком від 18 до 21 року (середній вік – 19,6 років). За допомогою методики на визначення психологічного благополуччя особистості (С. М. Забаровська) їх було розподілено на дві дослідницькі групи. До першої групи увійшло 30 дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя. До другої групи – 30 дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя.

У дослідженні було застосовано такі **психологічні методиками**: методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С. М. Забаровська), опитувальник Brief-COPE (С. Карвер та ін.), Копінг-тест Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire, WOCQ) (С. Фолкман, Р. Лазарус), шкала резильєнтності Коннор-Девідсон-10 (CD-RISC-10) (К. М. Коннор, Дж. Р. Девідсон), опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте).

Наведемо **опис зазначених методик**.

Методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С. М. Забаровська) [6] ґрунтується на синтезі теоретичних конструктів багатовимірної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, концептуальних засад розуміння життєвої перспективи, представлених П. П. Фесенком та М. Й. Варієм, а також когнітивної теорії депресії А. Бека, яка постулює наявність негативних когнітивних схем щодо себе, навколишнього світу та майбутнього часового горизонту. Крім того, інструмент враховує емпіричні дані щодо психологічних предикторів суїцидальної поведінки, зокрема ангедонії, дефіциту соціальної підтримки, недостатнього рівня саморегуляційних навичок та обмеженості життєвої перспективи. Методика включає тридцять два твердження, структуровані у вісім діагностичних шкал, що охоплюють ключові аспекти психологічного благополуччя: «Задоволеність життям», «Позитивні емоції», «Ставлення до себе», «Ставлення до оточуючих», «Уявлення про майбутнє», «Наявність соціальної підтримки», «Життєві цілі» та «Здатність до саморегуляції».

Респондентам пропонується здійснити оцінювання кожного твердження за градуьованою шкалою, що забезпечує кількісне визначення рівня вираженості досліджуваних компонентів благополуччя. Застосовується пряма система оцінювання: вищі отримані бали кореспондують з інтенсивнішим проявом відповідного аспекту. Інтегральний показник психологічного благополуччя формується шляхом сумування балів за всіма вісьмома шкалами та підлягає якісній інтерпретації як низький (діапазон 0–

10 балів), середній (діапазон 11–22 бали) або високий (діапазон 23–32 бали) рівень.

Опитувальник Brief-COPE (С. Карвер та ін.) [26] являє собою скорочену версію розширеного інструментарію COPE, розробленого С. Carver з метою оцінювання копінг-стратегій – індивідуальних моделей поведінки та когнітивних процесів, що застосовуються особистістю у відповідь на стресові події. Українська лінгвокультурна адаптація даної методики була здійснена Т. Яблонською, О. Верником та Г. Гайворонським. Інструмент включає двадцять вісім тверджень, які структуровані у чотирнадцять шкал, кожна з яких представлена двома пунктами. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою Лайкерта, що варіюється від 1 («Я зазвичай цього не робила/-ив») до 4 («Це саме те, що я зазвичай робила/-ив»).

Методика охоплює наступні шкали, що відображають різноманітні копінг-стратегії: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, звернення до релігійних практик, пошук емоційної підтримки, пошук інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, експресія емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове відмежування, самозвинувачення. Відповідно до теоретичної концептуалізації автора, зазначені шкали інтегруються у три узагальнені категорії копінгу: стратегії, орієнтовані на проблему (наприклад, активне подолання, планування), стратегії, орієнтовані на емоції (зокрема, прийняття, емоційна підтримка), та стратегії уникнення (заперечення, вживання речовин тощо).

«Копінг-тест Лазаруса» (Р. Лазарус, С. Фолкман) [3, с. 213-218] є діагностичним інструментом, призначеним для оцінки спектру копінг-стратегій, які індивід залучає у відповідь на конкретну стресову подію. Методика включає п'ятдесят тверджень, що інтегровані у вісім шкал, кожна з яких відображає окрему стратегію подолання стресу: конфронтаційний копінг (активна протидія), дистанціювання (емоційне відсторонення), самоконтроль (стримування емоцій та дій), пошук соціальної підтримки

(звернення за допомогою), прийняття відповідальності (визнання власної ролі), втеча-уникнення (прагнення уникнути ситуації), планове вирішення проблем (розробка стратегій дій), позитивна переоцінка (зміна сприйняття ситуації).

Респонденти здійснюють оцінювання кожного твердження за чотирибальною шкалою Лайкерта, що варіюється від 0 («Ніколи») до 3 («Часто»). Високі показники за певною шкалою вказують на інтенсивне використання відповідної копінг-стратегії в контексті конкретної стресової ситуації. Низькі бали, навпаки, свідчать про рідкісне або повну відсутність застосування даної стратегії.

Шкала резильєнтності Коннор-Девідсон-10 (CD-RISC-10) [2] розроблена К. М. Коннором та Дж. Р. Девідсоном, є скороченою версією оригінального 25-пунктного опитувальника, призначеною для оцінки психологічної стійкості – здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після труднощів. Україномовна версія CD-RISC-10 була адаптована та валідизована відповідно до міжнародних рекомендацій щодо крос-культурної адаптації психометричних інструментів. CD-RISC-10 складається з 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта: від 0 («ніколи») до 4 («майже завжди»). Загальний бал варіюється від 0 до 40, де низький рівень: ≤ 20 , нижче середнього: 21–26, середній: 27–30, вище середнього: 31–34, високий рівень: ≥ 35 .

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) [8, с. 152-154], розроблений Р. Плутчиком, Г. Келлерманом та Х. Конте, спрямованим на ідентифікацію та оцінку вираженості механізмів психологічного захисту особистості. Методика базується на психоеволюційній теорії емоцій Плутчика та структурній теорії особистості Келлермана. Вона дозволяє виявити провідні захисні механізми та оцінити ступінь їх вираженості. Опитувальник складається з 92 тверджень, які об'єднані у вісім шкал, що відповідають основним механізмам психологічного захисту: витіснення, регресія, заміщення, заперечення,

проекція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація. Оцінюють кожне твердження за дихотомічною шкалою: «Так» (1 бал) або «Ні» (0 балів).

Високі бали на певній шкалі свідчать про часте використання відповідного захисного механізму. Це може вказувати на домінування даного механізму в поведінці особистості та потенційні труднощі в адаптації. Низькі бали вказують на рідке або відсутнє використання відповідного механізму, що може свідчити про меншу потребу в захисті або про використання альтернативних стратегій подолання стресу.

Організація дослідження та проведення опитування передбачали створення й поширення Google Форми зі занесеним до неї стимульним матеріалом у вигляді бланків методик та інструкціями до них. Також респонденти мали відповісти на загальні питання щодо віку, статі, вказати соціальний статус, чи перебувають за кордоном. Google Форма не мала часових обмежень в проходженні. Досліджувані могли в будь-який час звернутися із питаннями або надати зворотний зв'язок.

2.2. Психологічні особливості прояву різних моделей поведінки, спрямованої на подолання стресу, у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Першим завданням нашого дослідження було виявити особливості прояву різних моделей поведінки, таких як: копінг, фокусований на проблемі, копінг, фокусований на емоціях та уникаючий копінг, – спрямованої на подолання стресу у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя. Для цього ми використовували опитувальник Brief-COPE (С. Карвер та ін.).

Для виявлення значущих відмінностей у вираженості зазначених копінг-стратегій між групами дівчат із різним рівнем психологічного благополуччя було застосовано U – критерій Манна-Уїтні. Середні значення за шкалами методики та відповідні значення U – критерію Манна-Уїтні представлені вище.

Таблиця 2.1.

Статистичні відмінності у вираженості різних моделей поведінки, спрямованої на подолання стресу у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Шкала	Група	Середнє значення	U
Копінг, фокусований на проблемі	Високий рівень	25,77	713,5* *
	Низький рівень	21,67	
Копінг, фокусований на емоціях	Високий рівень	35,43	633*
	Низький рівень	32,17	
Унікаючий копінг	Високий рівень	17,13	182**
	Низький рівень	21,43	

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,001$.

Аналіз таблиці 2.1 виявляє, що у дівчат із високим рівнем психологічного благополуччя середнє значення за шкалою «Копінг, сфокусований на проблемі» є вищим (25,77) та відповідає високому рівню вираженості цієї моделі поведінки, порівняно з групою дівчат, які мають низький рівень психологічного благополуччя, із середнім значенням (21,67), що відповідає середньому рівню прояву даної поведінки в стресі. Відмінності ж між групами є статистично значущими на рівні $p \leq 0,001$ ($U = 713,5$).

Середнє значення за шкалою «Копінг, сфокусований на емоціях» також є вищим (35,43) порівняно з групою дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя (32,17). І хоч обидва значення відповідають середньому рівню прояву цієї моделі копінг-поведінки, відмінності між групами все ж є статистично значущими, але вже на рівні $p \leq 0,05$ ($U = 633$).

На противагу попереднім шкалам, середнє значення у групі з високим рівнем психологічного благополуччя за шкалою «Унікаючий копінг» є значно нижчим (17,13), ніж у групі з низьким рівнем психологічного благополуччя (21,43). Хоч обидва значення відповідають середньому рівню вираженості цієї моделі поведінки під час стресу, проте відмінності між групами є статистично значущими на рівні $p \leq 0,001$ ($U = 182$).

Такі результати свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у прояві усіх трьох, запропонованих опитувальником, моделей

копінг-поведінки між дівчатами, що мають високий та низький рівні психологічного благополуччя.

Отже, дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя демонструють більшу схильність до використання копінгу, сфокусованого на проблемі, тобто вони частіше вдаються до активних дій, спрямованих на вирішення ситуації, яка викликає стрес, шукають інформаційну підтримку, схильні до планування власних дій та намагаються позитивно переосмислити проблему. До того ж, дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя частіше використовують копінг, сфокусований на емоціях, що може вказувати на те, що вони не лише активно вирішують проблеми, але й приділяють увагу емоційній саморегуляції, можуть демонструвати прийняття, самозвинувачення певною мірою, звертатися до віри чи за емоційною підтримкою до інших або ж використовувати гумор, як спосіб подолання.

Описана поведінка може бути індикатором значної психологічної резильєнтності, діяльного та практичного ставлення до вирішення проблем, і зазвичай сприяє кращим наслідкам у боротьбі зі стресовими ситуаціями, що може позитивно корелювати із відчуттям психологічного благополуччя.

В той же час, дівчата з низьким рівнем психологічного благополуччя значно частіше вдаються до уникнення, що може проявлятися в спробах заперечувати існування стресора, відволіктися від нього, в тому числі й за рахунок вживання психоактивних речовин, чи просто в прагненні уникати ситуації та пов'язаних із цим зусиллях, що може свідчити про менш адаптивні способи додання стресу, порівняно з іншою групою.

Отож, отримані результати дозволяють зробити висновок, що дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя використовують проблемно- та емоційно-фокусовані стратегії, тоді як дівчата з низьким рівнем благополуччя схильні до уникнення. Оскільки дані відмінності є статистично значущими, вони можуть підтверджувати наявність зв'язку між рівнем психологічного благополуччя та репертуаром копінг-стратегій.

2.3. Рівневі особливості напруженості копінгу у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

У даному підрозділі нами буде розглянуто рівневі особливості напруженості копінгу у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя, на основі результатів за методикою «Копінг-тест Лазаруса» (Ways of Coping Questionnaire, WOCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман). Для виявлення значущих відмінностей у вираженості таких копінг-стратегій, як: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, – між групами дівчат із різним рівнем психологічного благополуччя було застосовано U – критерій Манна-Уїтні. Середні значення за шкалами методики та відповідні значення U – критерію Манна-Уїтні представлені нижче.

Таблиця 2.2.

Статистичні відмінності напруженості копінгу у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Шкала	Група	Середнє значення	U
Конфронтаційний копінг	Високий рівень	9,8	434
	Низький рівень	9,97	
Дистанціювання	Високий рівень	9,27	314,5*
	Низький рівень	10,83	
Самоконтроль	Високий рівень	13,53	446
	Низький рівень	13,63	
Пошук соціальної підтримки	Високий рівень	12,77	774,5* *
	Низький рівень	8,27	
Ухвалення відповідальності	Високий рівень	8,20	498
	Низький рівень	7,90	
Втеча-уникнення	Високий рівень	14,27	394,5
	Низький рівень	15,20	
Планування рішення проблеми	Високий рівень	12,97	656,5*
	Низький рівень	10,53	
Позитивна переоцінка	Високий рівень	12,7	540
	Низький рівень	11,43	

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,001$.

Згідно з даними таблиці 2.2 статистично значущі відмінності між двома групами виявлені щодо стратегій дистанціювання, пошуку соціальної підтримки та планування рішення проблеми – розглянемо їх детальніше.

Дівчата з низьким рівнем психологічного благополуччя демонструють вищу напруженість стратегії дистанціювання (10,83), порівняно з дівчатами із високим рівнем психологічного благополуччя (9,27), різниця є значущою на рівні $p \leq 0,05$ ($U = 314,5$).

Натомість дівчата із високим рівнем психологічного благополуччя продемонстрували вищу напруженість стратегії планування вирішення проблеми (12,97 проти 10,53, на рівні $p \leq 0,05$ ($U = 656,5$)), що може підтверджувати їхню схильність до активного, обдуманого підходу у розв'язанні складнощів.

Більш значущі відмінності на рівні $p \leq 0,001$ ($U = 774,5$) між групами спостерігаються щодо стратегії пошуку соціальної підтримки: дівчата із високим рівнем психологічного благополуччя значно частіше (12,77) вдаються до інформаційної, дієвої чи емоційної підтримки від інших, порівняно із дівчатами із низьким рівнем психологічного благополуччя (8,27), що підкреслює важливість зовнішніх, соціальних ресурсів для подолання стресу у дівчат з вищим рівнем психологічного благополуччя.

Для інших же копінг-стратегій (конфронтаційний копінг, самовладання, прийняття відповідальності, втеча-уникнення та позитивна переоцінка) статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, а це означає, що на рівні середніх значень немає підстав стверджувати про суттєві розбіжності у використанні саме цих стратегій між дівчатами з різним рівнем психологічного благополуччя в рамках нашого дослідження.

Загалом найбільш напруженими копінг-стратегіями для дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя є стратегії планування розв'язання проблеми, пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності, а найменш напруженими – конфронтаційний копінг та дистанціювання. І це може проявлятися як схильність до обмірковування

ситуацій, розробки чітких планів дій та активного прагнення до взаємодії з іншими, очікуючи уваги, порад та співчуття. У разі потреби в інформації, вони звертаються до знайомих людей, при емоційній скруті – шукають розуміння та можливість розділити свої переживання, а коли потрібна конкретна допомога – не вагаються просити про неї. Дівчата цієї групи також готові визнавати свою роль у виникненні проблем та аналізувати власну поведінку для їх вирішення. При цьому, вони рідше вдаються до імпульсивних дій або спроб відсторонитися від проблеми, знижуючи її значущість.

У дівчат із низьким рівнем психологічного благополуччя більш напруженими є стратегії прийняття відповідальності, самоконтролю та втечі-уникнення, а найменш напруженим – пошук соціальної підтримки. Тут спостерігається тенденція до самозвинувачення та надмірного контролю над своїми емоціями, що може свідчити про страх саморозкриття та високі вимоги до себе. Вони також частіше намагаються уникнути проблем через заперечення, фантазування або відволікання, і при цьому менш схильні звертатися за допомогою та підтримкою до оточуючих.

Загалом, результати свідчать про те, що дівчата з вищим рівнем психологічного благополуччя схильні використовувати більш проактивні та соціально орієнтовані стратегії подолання стресу, тоді як дівчата з нижчим рівнем благополуччя частіше вдаються до стратегій, спрямованих на емоційне відсторонення та уникнення, при цьому менше використовуючи потенціал соціальної підтримки.

Далі розглянемо інтеркореляційні зв'язки копінг-стратегій у дівчат з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя. У таблиці 2.3 наведено інтеркореляційні зв'язки між копінг-стратегіями у дівчат із високим рівнем психологічного благополуччя. Аналізуючи дані, можна відзначити наявність кількох статистично значущих зв'язків ($p \leq 0,05$), які свідчать про особливості взаємозв'язку між різними стратегіями подолання стресу в цієї групи.

Таблиця 2.3.

Інтеркореляційні зв'язки копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя

Копінг-стратегія	КК	Д	С	ПСП	УВ	В-У	ПРП	ПП
КК	–							
Д	-,11	–						
С	,15	,08	–					
ПСП	,40*	-,47*	-,01	–				
УВ	-,01	,09	,19	,46	–			
В-У	,28	,39*	,14	-,15	,34	–		
ПРП	,21	-,36	,46*	,57*	,24	-,19	–	
ПП	,34	-,31	,16	,64*	,06	-,05	,65*	–

Примітка: КК – конфронтаційний копінг; Д – дистанціювання; С – самоконтроль; ПСП – пошук соціальної підтримки; УВ – ухвалення відповідальності; В-У – втеча-уникнення; ПРП – планування рішення проблеми; ПП – позитивна переоцінка; * – $p \leq 0,05$.

Зокрема, стратегія пошуку соціальної підтримки (ПСП) демонструє позитивний кореляційний зв'язок із конфронтаційним копінгом (КК) ($r = 0,40$) та стратегією планування вирішення проблем (ПРП) ($r = 0,57$), а також із позитивною переоцінкою (ПП) ($r = 0,64$). Це свідчить про те, що дівчата з високим психологічним благополуччям, які прагнуть підтримки з боку соціального оточення, схильні також активно вирішувати проблеми, прямо з ними зіштовхуючись, а також переосмислювати ситуації у позитивному ключі. Натомість ПСП має негативний зв'язок із дистанціюванням (Д) ($r = -0,47$), що вказує на те, що в цій групі уникаючі стратегії менш властиві тим, хто звертається по соціальну підтримку.

Планування вирішення проблем (ПРП) також позитивно корелює із самоконтролем (С) ($r = 0,46$), що логічно, оскільки ефективне планування дій потребує внутрішньої організованості. Крім того, ПРП пов'язане з позитивною переоцінкою (ПП) ($r = 0,65$), що може свідчити про тенденцію до конструктивного, орієнтованого на розвиток, способу переживання стресових ситуацій.

Цікаво, що конфронтаційний копінг (КК) має значущий зв'язок із ПСП, як зазначалося вище, але не демонструє значущих кореляцій з іншими стратегіями, що вказує на його специфічність як стилю реагування в певних ситуаціях. Дистанціювання (Д) має позитивний зв'язок із втечею-уникненням (В-У) ($r = 0,39$), що є узгодженим із природою цих стратегій, які обидві спрямовані на уникнення прямого зіткнення зі стресовим чинником.

Загалом, у дівчат із високим рівнем психологічного благополуччя спостерігається тенденція до використання конструктивних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем і позитивна переоцінка, які часто поєднуються між собою, тоді як унікальні стратегії мають слабші або негативні зв'язки з ними. Це свідчить про те, що адаптивні способи подолання труднощів тісно пов'язані між собою та сприяють збереженню і підтримці психологічного благополуччя.

Таблиця 2.4.

Інтеркореляційні зв'язки копінг-стратегій у дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя

Копінг-стратегія	КК	Д	С	ПСП	УВ	В-У	ПРП	ПП
КК	–							
Д	-,06	–						
С	,13	,03	–					
ПСП	,66*	,04	-,07	–				
УВ	-,08	,37*	,18	,01	–			
В-У	,03	,39*	,39*	-,12	,50*	–		
ПРП	,56*	-,07	,46*	,55*	-,07	-,10	–	
ПП	,45*	,05	,30	,55*	,34	-,02	,51*	–

Примітка: КК – конфронтаційний копінг; Д – дистанціювання; С – самоконтроль; ПСП – пошук соціальної підтримки; УВ – ухвалення відповідальності; В-У – втеча-уникнення; ПРП – планування рішення проблеми; ПП – позитивна переоцінка; * – $p \leq 0,05$.

У дівчат із низьким рівнем психологічного благополуччя виявлено досить виразну картину взаємозв'язків між різними копінг-стратегіями, що свідчить про складність їхнього способу реагування на стрес. Одним із

центральных елементів цієї системи є конфронтаційний копінг (КК), який демонструє статистично значущі позитивні кореляції з пошуком соціальної підтримки (ПСП) ($r = 0,66$) та плануванням вирішення проблеми (ПРП) ($r = 0,56$). Це дозволяє зробити висновок, що навіть у групі з низьким благополуччям активне протистояння проблемам супроводжується схильністю залучати зовнішні ресурси у вигляді підтримки оточення та застосовувати когнітивні стратегії вирішення труднощів. Окрім цього, конфронтаційний копінг значимо пов'язаний із позитивною переоцінкою (ПП) ($r = 0,45$), що підкреслює тенденцію до внутрішньої переробки досвіду навіть у контексті психологічної вразливості.

Позитивна переоцінка, у свою чергу, утворює значущі кореляції з пошуком соціальної підтримки ($r = 0,55$) та плануванням вирішення проблеми ($r = 0,51$), що свідчить про взаємозв'язок між здатністю переосмислювати події в позитивному ключі, зверненням за допомогою та активним плануванням дій. Це вказує на збереження у цієї групи певних ресурсів адаптації, попри загальний низький рівень благополуччя.

Інший важливий блок взаємозв'язків стосується ухвалення відповідальності (УВ). Вона позитивно корелює з дистанціюванням (Д) ($r = 0,37$), втечею-уникненням (В-У) ($r = 0,50$) та плануванням вирішення проблеми ($r = 0,34$). Це поєднання стратегій може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту: з одного боку, дівчата беруть на себе відповідальність, а з іншого — схильні одночасно уникати безпосереднього контакту з проблемою чи емоційно дистанціюватися, що може бути відображенням нестабільної або суперечливої копінг-моделі.

Додатково виявлено значущі позитивні зв'язки між дистанціюванням (Д) та втечею-уникненням (В-У) ($r = 0,39$), а також між самоконтролем (С) та втечею-уникненням ($r = 0,39$) і самоконтролем та плануванням вирішення проблеми ($r = 0,46$). Це може відображати прагнення зберігати емоційну рівновагу й контроль над собою навіть при застосуванні емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій. Щодо негативних кореляцій, то вони

не є статистично значущими, а низькі коефіцієнти вказують на слабкий або нестійкий зворотний зв'язок між копінг-стратегіями.

Отже, у дівчат із низьким рівнем психологічного благополуччя простежується поєднання як адаптивних (пошук підтримки, планування, позитивна переоцінка), так і менш адаптивних (дистанціювання, уникнення) стратегій, що може свідчити про неузгодженість або суперечливість у подолання стресу, та відображає загальний стан психологічної нестабільності, але водночас зберігає потенціал для розвитку ефективніших копінг-стратегій.

Тож, схожість між дівчатами з високим і низьким рівнем психологічного благополуччя є в наявності позитивних кореляцій між плануванням вирішення проблеми, пошуком соціальної підтримки та позитивною переоцінкою. В обох групах ці стратегії мають тенденцію використовуватися разом, що свідчить про спільний адаптивний копінг-комплекс. Основна відмінність полягає в характері зв'язків між конфронтаційним копінгом та іншими стратегіями: у групі з низьким рівнем благополуччя він тісніше пов'язаний із адаптивними стратегіями (ПСП, ПРП, ПП), тоді як у групі з високим благополуччям його зв'язки обмежені (лише ПСП), що може відображати менш диференційоване чи суперечливе використання копінг-стратегій у стані психологічного неблагополуччя. Крім того, у дівчат з низьким благополуччям більше виявлено зв'язків між емоційно-орієнтованими стратегіями (дистанціювання, втеча-уникнення) та ухваленням відповідальності чи самоконтролем, що вказує на суперечливу копінг-модель. У групі з високим благополуччям такі суперечливі зв'язки менш виражені, а структура кореляцій є узгодженішою.

2.4. Рівневі особливості стресостійкості у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Для виявлення рівневих особливостей стресостійкості у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя було використано шкалу резильєнтності

Коннор-Девідсон-10 (CD-RISC-10) (К. М. Коннор, Дж. Р. Девідсон). Нижче наведені середні значення за шкалою та значення U – критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 2.5.

Статистичні відмінності рівневих особливостей стресостійкості дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Шкала	Група	Середнє значення	U
Резильєнтності	Високий рівень	27,1	744**
	Низький рівень	19,53	

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; ** – $p \leq 0,001$.

Для виявлення рівневих особливостей стресостійкості у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя було використано шкалу резильєнтності Коннор-Девідсон-10 (CD-RISC-10) (К. М. Коннор, Дж. Р. Девідсон). Нижче наведені середні значення за шкалою та значення U – критерію Манна-Уїтні.

Дані таблиці 2.3 чітко демонструють, що дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються значно вищим рівнем стресостійкості (27,1) порівняно з дівчатами, які мають низький рівень психологічного благополуччя (19,53). Отримане значення критерію Манна-Уїтні становить 744, а рівень статистичної значущості є дуже високим – $p \leq 0,001$, що свідчить про наявність статистично значущих відмінностей у рівні резильєнтності між групами дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя. Проаналізуємо рівневі відмінності в показниках резильєнтності між групами.

Таблиця 2.6.

Рівневі особливості стресостійкості дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Рівень	Групи, %		$\Phi_{\text{емп}}$
	Високий	Низький	
Низький	3,33	30	3,07*
Нижче за середній	6,67	23,33	1,88*
Середній	26,67	36,67	0,84
Вище за середній	36,67	3,33	3,62**
Високий	26,67	6,67	2,18*

Примітка: $\Phi_{\text{емп}}$ – кутове перетворення Фішера; * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

У таблиці 2.4 наведено дані розподілу дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя за 5-ма рівнями резильєнтності. Для визначення статистичної значущості відмінностей у розподілі між групами використовувався критерій кутового перетворення Фішера ($\Phi_{\text{емп}}$).

Бачимо, що у групі з низьким рівнем психологічного благополуччя значно більший відсоток дівчат (30%) демонструє низький рівень стресостійкості порівняно з групою з високим рівнем (3,33%). Відмінність є статистично значущою на рівні $p \leq 0,05$ ($\Phi_{\text{емп}} = 3,07$). Аналогічна тенденція спостерігається і на рівні нижчому за середній: у групі з низьким рівнем психологічного благополуччя цей показник сягає 23,33% дівчат, тоді як у групі з високим рівнем цей показник становить лише 6,67%. Відмінність також є статистично значущою на рівні $p \leq 0,05$ ($\Phi_{\text{емп}} = 1,88$).

Далі простежується протилежна тенденція. Значно більший відсоток дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя (36,67%) має рівень стресостійкості вище за середній порівняно з групою з низьким рівнем (3,33%). Ця відмінність є високо статистично значущою на рівні $p \leq 0,01$ ($\Phi_{\text{емп}} = 3,62^{**}$). Подібна картина спостерігається і на найвищому рівні стресостійкості. У групі з високим рівнем психологічного благополуччя 26,67% дівчат демонструють високий рівень стресостійкості, тоді як у групі з низьким рівнем цей показник становить лише 6,67%. Відмінність є статистично значущою на рівні $p \leq 0,05$ ($\Phi_{\text{емп}} = 2,18^*$).

Розподіл дівчат із середнім рівнем стресостійкості є відносно схожим в обох групах: 26,67% у групі з високим рівнем психологічного благополуччя та 36,67% у групі з низьким рівнем, статистично значущих відмінностей також не виявлено ($\Phi_{\text{емп}} = 0,84$).

Отже, отримані результати чітко демонструють наявність статистично значущих відмінностей у розподілі рівнів стресостійкості між дівчатами з високим та низьким рівнем психологічного благополуччя, де дівчата з

низьким рівнем психологічного благополуччя значно частіше потрапляють до категорій з низьким та нижче за середній рівнями стресостійкості. Це свідчить про їхню більшу вразливість до стресових факторів та меншу здатність ефективно протистояти труднощам. Натомість, дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя значно частіше демонструють високий та вище за середній рівні стресостійкості. Це вказує на їхню кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після впливу негативних факторів.

Загалом, результати цього аналізу підтверджують наявність тісного зв'язку між рівнем психологічного благополуччя та стресостійкістю, адже високий рівень психологічного благополуччя, як правило, супроводжується вищою стресостійкістю, що й дозволяє особистості ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

2.5. Психологічні особливості напруженості механізмів психологічного захисту характерних для дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Для дослідження особливостей напруженості механізмів психологічного захисту характерних для дівчат з високим та низьким рівнями психологічного благополуччя, нами було використано опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте). Середні значення за шкалами методики та відповідні значення U – критерію Манна-Уїтні представлені нижче.

У таблиці 2.5 позначено, що в групі дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя середнє значення напруженості механізму витіснення є значно нижчим (27,67) порівняно з групою з низьким рівнем (39), відмінність є статистично значущою на рівні $p \leq 0,05$ ($U = 282$). Середнє значення напруженості регресії також є нижчим у групі з високим рівнем психологічного благополуччя (44,51) порівняно з групою з низьким рівнем (54,90). Відмінність є статистично значущою на рівні $p \leq 0,05$ ($U = 288$).

Аналогічна тенденція спостерігається і для механізму заміщення, де у дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя середнє значення становить 33,33, а у дівчат з низьким рівнем – 43,33, а відмінність також є статистично значущою на рівні $p \leq 0,05$ ($U = 301,5$).

Це може свідчити про те, що дівчата з вищим рівнем психологічного комфорту є більш усвідомленими щодо своїх неприйнятних імпульсів та переживань, рідше схильні до поведінки, характерної для більш ранніх стадій розвитку у стресових ситуаціях, та менш схильні перенаправляти свої негативні емоції на безпечніші об'єкти.

Таблиця 2.7.

Статистичні відмінності особливостей напруженості механізмів психологічного захисту у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Шкала	Група	Середнє значення	U
Витіснення	Високий рівень	27,67	282*
	Низький рівень	39	
Регресія	Високий рівень	44,51	288*
	Низький рівень	54,90	
Заміщення	Високий рівень	33,33	301,5*
	Низький рівень	43,33	
Заперечення	Високий рівень	43,94	515,5
	Низький рівень	33,09	
Проекція	Високий рівень	59,17	452
	Низький рівень	61,67	
Компенсація	Високий рівень	54	435,5
	Низький рівень	53	
Гіперкомпенсація	Високий рівень	44	472
	Низький рівень	43,33	
Раціоналізація	Високий рівень	57,78	544
	Низький рівень	51,39	

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; * – $p \leq 0,05$.

Для інших механізмів психологічного захисту, таких як заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація, статистично значущих відмінностей між групами виявлено не було.

При цьому варто зауважити, що захисні механізми, згідно з методикою проявляються за показника більше 50, тож проаналізуємо їхню напруженість. Для дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя найбільш напруженими механізмами є проєкція (59,17), компенсація (54) та раціоналізація (57,78), що може вказувати на їхню більшу схильність приписувати іншим власні почуття чи думки, прагнення компенсувати реальні чи уявні недоліки через інші якості або фантазування, а також схильність до логічного пояснення своєї поведінки чи подій, навіть якщо ці пояснення не є повністю об'єктивними.

Для дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя найбільш напруженими є механізми проєкції (61,67), регресії (54,90), компенсації (53) та раціоналізації (51,39) – вони частіше схильні приписувати свої неприйнятні якості іншим, повертатися до більш інфантильних моделей поведінки у складних ситуаціях, намагатися компенсувати внутрішній дискомфорт через уявні досягнення або привласнення чужих якостей, а також знаходити логічні виправдання своїм діям чи переживанням, що можуть не відповідати дійсності.

Загалом, результати дослідження підкреслюють, що дівчата з вищим рівнем психологічного благополуччя демонструють меншу залежність від більш "примітивних" механізмів захисту, таких як витіснення, регресія та заміщення, що може сприяти більш адекватному сприйняттю реальності та конструктивному подоланню труднощів. Натомість, у дівчат з нижчим рівнем благополуччя спостерігається більша напруженість цих механізмів, що може заважати становленню психологічного благополуччя.

2.6. Психологічні особливості факторної структури стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Останнім завданням нашого дослідження було визначення факторної структури стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя.

Результати факторного аналізу, відображені в таблиці 2.8, свідчать, що у дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя виділили чотири основні фактори.

Таблиця 2.8.

Факторна структура стрес-долаючої поведінки у дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя

Фактори	АС	ПН	ІДУ	Е
Копінг, фокусований на проблемі	,79	–	–	–
Копінг, фокусований на емоціях	,66	–	–	–
Унікаючий копінг	–	–	–	,74
Конфронтаційний копінг	,72	–	–	–
Дистанціювання	–	–	–	,60
Пошук соціальної підтримки	,75	–	–	–
Ухвалення відповідальності	–	–	-,51	–
Втеча-уникнення	–	–	–	,78
Планування рішення проблеми	,73	–	–	–
Позитивна переоцінка	,70	–	–	–
Резильєнтність	,69	–	–	–
Витіснення	–	–	,81	–
Регресія	–	,66	–	–
Заміщення	–	,75	–	,69
Проекція	–	–	–	,56
Компенсація	–	–	-,74	–
Гіперкомпенсація	–	,82	–	–
Раціоналізація	,55	–	–	–
Дисперсія	21,5	13,4	11,9	12,3

Примітки: АС – активне стрес-долання; ПН – психологічна надкомпенсація; ІДУ – інтрапсихічне дезадаптивне уникнення; Е – есканізм.

Перший фактор у таблиці ми визначили як «Активне стрес-долання (АС)», оскільки до нього увійшли стратегії, які передбачають усвідомлене, активне залучення до подолання стресової ситуації – як на поведінковому, так і на когнітивно-емоційному рівні. Стратегії фокусовані як на вирішенні самої проблеми, так і на внутрішньому регулюванні стану. Фактор пояснює найбільшу частку дисперсії – 21,5%, що свідчить про його провідну роль серед усіх виявлених структур у подоланні стресу. До цього фактора увійшли такі змінні: копінг, фокусований на проблемі (0,79), копінг, фокусований на

емоціях (0,66), конфронтаційний копінг (0,72), пошук соціальної підтримки (0,75), планування вирішення проблеми (0,73), позитивна переоцінка (0,70), резильєнтність (0,69) та раціоналізація (0,55).

Цей фактор є найбільш конструктивним способом копінгу, пов'язаним з ефективною адаптацією та збереженням психологічної стійкості в умовах стресу. Його наявність свідчить про зрілість механізмів подолання і високий рівень особистісного функціонування. А раціоналізація, хоча формально вважається механізмом психологічного захисту, увійшла до цього фактора завдяки своєму когнітивному характеру та близькості до переоцінки. У контексті стресу вона може функціонувати як адаптивна стратегія, що допомагає особі осмислити ситуацію й зменшити напругу без уникнення чи деструктивних реакцій. Її помірний коефіцієнт (0,55) свідчить про те, що вона не є центральною, але підтримує загальну тенденцію конструктивного подолання.

Другий фактор, названий «Психологічна надкомпенсація (ПН)», пояснює 13,4% дисперсії. До нього увійшли три змінні: регресія (0,66), заміщення (0,75) та гіперкомпенсація (0,82). Усі ці механізми є класичними прикладами несвідомих психологічних захистів, спрямованих не на вирішення проблеми, а на внутрішнє зниження емоційної напруги через спотворення реальності або компенсацію вразливості. Фактор отримав таку назву, оскільки ключовим елементом у його структурі є саме гіперкомпенсація – потужний захист, що полягає в перебільшеному подоланні власних недоліків або слабкостей. Регресія та заміщення доповнюють цей патерн: перша передбачає повернення до інфантильних форм поведінки, друга – перенесення емоцій на безпечні об'єкти. Це свідчить про внутрішню напруженість особистості та прагнення впоратись зі стресом через психічну перебудову реальності, а не через безпосередню дію. Таким чином, даний фактор репрезентує захисну, але менш адаптивну форму совладання, притаманну особам із неусталеними механізмами емоційної саморегуляції.

Третій фактор названо «Інтрапсихічне дезадаптивне уникнення (ІДУ)», і він пояснює 11,9% дисперсії. У його склад увійшли: витіснення (0,81), ухвалення відповідальності (-0,51) та компенсація (-0,74). Високий позитивний зв'язок із витісненням у поєднанні з негативними коефіцієнтами щодо відповідальності та компенсації вказує на загальну тенденцію до уникнення внутрішніх переживань та відсутність готовності до свідомої корекції поведінки. Людина, яка демонструє такий стиль, з одного боку витісняє неприємні думки або емоції, а з іншого – не бере на себе відповідальність і не компенсує труднощі конструктивним чином. Дана назва підкреслює, що проблема розташована всередині психіки, у сфері регулювання та опрацювання власного досвіду. Така стратегія може призводити до емоційного виснаження, накопичення напруги та зниження особистісної ефективності. На відміну від активного копінгу, цей фактор вказує на пасивне, непродуктивне реагування на труднощі.

Четвертий фактор має назву «Ескапізм (Е)» і пояснює 12,3% дисперсії. До його складу увійшли: уникаючий копінг (0,74), втеча-уникнення (0,78), дистанціювання (0,60), заміщення (0,69) та проєкція (0,56). Усі ці стратегії пов'язані з відходом від реальності, спробою зменшити або відкласти переживання стресу шляхом психологічного або поведінкового відсторонення. На нашу думку, саме термін "ескапізм" є влучним узагальненням, оскільки всі ці способи поведінки – це спроби уникнути конфронтації з проблемою, відреагувати на неї через втечу, проєктування власних переживань на інших або створення психологічної відстані. Незважаючи на те, що заміщення зустрічається також і в другому факторі, тут воно функціонує поряд з більшою кількістю дезадаптивних, унікальних стратегій, тому в цьому контексті його роль зміщується від захисної мобілізації до ухиляння від реального опрацювання стресу. Загалом, четвертий фактор вказує на пасивну форму психологічного реагування, яка може тимчасово зменшити стрес, але в довгостроковій перспективі не сприяє вирішенню ситуації та може ускладнювати адаптацію.

Результати факторного аналізу, представлені в таблиці 2.9, виявили чотири основні фактори стрес-долаючої поведінки у дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя.

Таблиця 2.9.

Факторна структура стрес-долаючої поведінки у дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя

Фактори	АА	КУ	ІЗ	КЗ
Копінг, фокусований на проблемі	,84	–	–	–
Копінг, фокусований на емоціях	,76	–	–	–
Конфронтаційний копінг	,78	–	–	–
Дистанціювання	–	,58	–	–
Самоконтроль	–	–	,76	–
Пошук соціальної підтримки	,77	–	–	–
Ухвалення відповідальності	–	,82	–	–
Втеча-уникнення	–	,69	–	–
Планування рішення проблеми	,78	–	–	–
Позитивна переоцінка	,74	–	–	–
Резильєнтність	,78	–	–	–
Витіснення	–	–	-,62	–
Регресія	–	,56	–	,56
Заміщення	–	–	–	,89
Заперечення	–	,52	–	–
Проекція	–	–	–	,73
Компенсація	–	–	-,54	–
Гіперкомпенсація	–	,67	–	–
Раціоналізація	–	–	–	,51
Дисперсія	22,9	15,5	11,1	11,2

Примітки: АА – адаптивна активність; КУ – контрольоване уникнення; ІЗ – інфантильний захист; КЗ – когнітивний захист.

Перший фактор, що пояснює найбільшу частку дисперсії (22,9%), ми визначили як «Адаптивна активність (АА)». До цього фактора увійшли стратегії, які відображають активний та усвідомлений підхід до подолання стресових ситуацій. Високі позитивні навантаження мають копінг, фокусований на проблемі (0,84), копінг, фокусований на емоціях (0,76), конфронтаційний копінг (0,78), пошук соціальної підтримки (0,77),

ухвалення відповідальності (0,82), планування вирішення проблеми (0,78), позитивна переоцінка (0,74) та резильєнтність (0,78). Цей фактор об'єднує стратегії, спрямовані як на безпосереднє вирішення проблеми, так і на регуляцію емоційного стану, а також включає прийняття відповідальності та віру у власні сили. Високі показники за цим фактором свідчать про наявність зрілих та конструктивних механізмів подолання стресу.

Другий фактор, який пояснює 15,5% дисперсії, ми назвали «Контрольоване уникнення (КУ)». До нього увійшли стратегії дистанціювання (0,58), ухвалення відповідальності (0,82), втеча-уникнення (0,69) та гіперкомпенсація (0,67), а також негативне навантаження має самоконтроль (-0,076), витіснення (-0,62), заперечення (-0,052) та компенсація (-0,54). Позитивні навантаження на дистанціювання та втечу-уникнення вказують на спроби емоційно відсторонитися від проблеми. Водночас, високе позитивне навантаження на ухвалення відповідальності може свідчити про формальне визнання своєї ролі в ситуації без подальших активних дій. Гіперкомпенсація, як спроба подолати почуття неповноцінності через надмірні зусилля, також може бути формою контрольованого уникнення справжніх емоційних переживань. Негативні навантаження на самоконтроль, витіснення, заперечення та компенсацію можуть вказувати на те, що особи з високими показниками за цим фактором менш схильні до свідомого контролю своїх реакцій, витіснення неприємних емоцій, заперечення проблеми або компенсації труднощів в іншій сфері.

Третій фактор, що пояснює 11,1% дисперсії, ми визначили як «Інфантильний захист (ІЗ)». До нього увійшли самоконтроль (0,76), витіснення (-0,62), регресія (0,56) та компенсація (-0,54). Високе позитивне навантаження на самоконтроль може здаватися невідповідним назві фактора, однак, у контексті інших стратегій, таких як регресія (повернення до більш ранніх, менш зрілих форм поведінки) та негативні навантаження на витіснення та компенсацію, самоконтроль може бути спрямований не на конструктивне вирішення проблеми, а на стримування безпосередніх

емоційних реакцій, що є характерним для менш зрілих захисних механізмів. Регресія безпосередньо вказує на інфантильні способи реагування на стрес. Негативні навантаження на витіснення та компенсацію можуть свідчити про те, що дівчата з високими показниками за цим фактором менш схильні до використання більш складних механізмів психологічного захисту.

Четвертий фактор, що пояснює 11,2% дисперсії, ми назвали «Когнітивний захист (КЗ)». До нього увійшли регресія (0,56), заміщення (0,89) та проєкція (0,73). Всі ці стратегії є механізмами психологічного захисту, які передбачають певне спотворення когнітивного сприйняття реальності для зменшення емоційного дискомфорту. Регресія, як повернення до менш зрілих форм поведінки, може бути способом уникнути складної когнітивної обробки ситуації. Заміщення передбачає перенесення емоцій на менш загрозливий об'єкт, а проєкція – приписування власних неприйнятних думок або почуттів іншим. Таким чином, цей фактор об'єднує когнітивні стратегії, спрямовані на захист психіки від стресу через зміну сприйняття ситуації або перенаправлення емоцій.

Загалом, факторна структура стрес-долаючої поведінки у дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя демонструє як адаптивні стратегії, так і менш зрілі захисні механізми, що відрізняється від картини, отриманої для дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя. Це може свідчити про різні способи реагування на стрес залежно від рівня психологічного благополуччя.

У дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя перший фактор об'єднує переважно адаптивні копінг-стратегії – така комбінація свідчить про високий рівень особистісної зрілості, гнучкість у виборі стратегій подолання та вміння адаптуватися до стресових ситуацій. Ці дівчата здатні активно взаємодіяти зі стресовим чинником, не уникаючи його, а натомість шукаючи як емоційну, так і практичну підтримку, переосмислюючи ситуацію і проявляючи внутрішню стійкість. Наявність раціоналізації може свідчити про когнітивну спробу пом'якшити вплив

негативних переживань, але у цьому контексті вона виконує швидше компенсаторну, а не деструктивну функцію.

У дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя перший фактор має подібний набір стратегій – це свідчить про те, що навіть у групи з меншим низьким рівнем психологічного благополуччя наявні адаптивні способи подолання стресу, однак динаміка дещо відрізняється. По-перше, відсутня раціоналізація, що може вказувати на нижчу когнітивну обробку стресових подій або меншу схильність до захисного мислення. По-друге, у другому факторі цієї групи з'являються деструктивні механізми самоконтролю та уникнення, а третій і четвертий фактори містять виражені захисні механізми. Усе це свідчить про більшу потребу в психологічному захисті та нижчу стресостійкість.

Таким чином, у дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя копінг-поведінка має більш інтегрований і адаптивний характер, із переважанням зрілих способів реагування на стрес. У той час як у дівчат з низьким рівнем благополуччя спостерігається фрагментарність копінг-поведінки: адаптивні стратегії співіснують з вираженими захисними механізмами, що відображає їх меншу психологічну стабільність і тенденцію до уникнення емоційного болю шляхом витіснення чи проекції.

Загалом це порівняння підтверджує, що рівень психологічного благополуччя суттєво впливає на характер і якість стрес-долання: чим вищий рівень благополуччя, тим більш адаптивні, цілісні та ефективні стратегії використовує особистість.

Висновки до розділу 2

1. Виявлено значущі відмінності у проявах різних моделей поведінки, спрямованої на подолання стресу: дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя частіше використовують копінг, орієнтований на проблему та емоції, що свідчить про їхню схильність до активного вирішення проблем та емоційної саморегуляції; на противагу цьому, дівчата з

низьким рівнем благополуччя схильні до унікаючої поведінки, що може включати заперечення проблеми або відволікання від неї.

2. Існують значущі відмінності в особливостях напруженості копінгу та вираженості певних копінг-стратегій між групами: дівчата з низьким рівнем благополуччя частіше вдаються до дистанціювання, тоді як дівчата з високим рівнем – до пошуку соціальної підтримки та планування вирішення проблеми, що підкреслює важливість соціальних ресурсів та активного підходу до розв'язання проблем для підтримки психологічного благополуччя; дівчата ж з високим рівнем психологічного благополуччя демонструють більш проактивні та соціально орієнтовані стратегії подолання стресу, тоді як дівчата з низьким рівнем частіше використовують стратегії емоційного відсторонення та уникнення, менше покладаючись на соціальну підтримку.

3. Виявлено значущі відмінності у рівневих особливостях стресостійкості: дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя мають значно вищий рівень стресостійкості порівняно з дівчатами з низьким рівнем, що свідчить про їхню кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них.

4. Дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя демонструють меншу напруженість таких механізмів психологічного захисту, як витіснення, регресія та заміщення, порівняно з дівчатами з низьким рівнем благополуччя. Загалом, дівчата з вищим рівнем благополуччя виявляють меншу залежність від примітивних механізмів захисту, що може сприяти більш адекватному сприйняттю реальності та конструктивному подоланню труднощів. У той же час, обидві групи використовують такі захисні механізми, як проєкція, компенсація та раціоналізація, але з деякими відмінностями у вираженості.

5. Факторний аналіз виявив відмінності у структурі стрес-долаючої поведінки між групами дівчат. У дівчат з високим рівнем психологічного благополуччя виділено 4 фактори: активне стрес-долання, до якого увійшли

стратегії, що передбачають активне залучення до подолання стресу; психологічна надкомпенсація, що включає механізми психологічного захисту; інтрапсихічне дезадаптивне уникнення; ескапізм, що об'єднує стратегії втечі від реальності. У дівчат з низьким рівнем психологічного благополуччя також виділено 4 фактори: адаптивна активність, подібний до активного стрес-долання у групі з високим рівнем благополуччя; контрольоване уникнення; інфантильний захист; когнітивний захист. Це означає, що у дівчат з високим рівнем благополуччя переважають активні та адаптивні стратегії подолання стресу, тоді як у дівчат з низьким рівнем благополуччя спостерігається більша різноманітність стратегій, включаючи як адаптивні, так і дезадаптивні, та захисні механізми.

ВИСНОВКИ

1. Провівши теоретичний аналіз наукової літератури, ми визначили психологічне благополуччя як інтегральне утворення, що включає суб'єктивні переживання задоволення та щастя, реалізацію особистісного потенціалу, наявність сенсу життя, позитивні міжособистісні зв'язки, а також ефективне, автономне функціонування. Стрес-долаюча поведінка охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних, поведінкових реакцій та стратегій, які цілеспрямовано використовує особистість для подолання стресових ситуацій. Вона взаємопов'язана із феноменами копінг-стратегій (структурні елементи копінгу, свідомі, гнучкі дії), психологічних захистів (несвідомі, автоматизовані реакції, що спрацьовують за нестачі ресурсів для реалізації копінгу) та стресостійкості (загальна здатність зберігати функціональність, адаптовуватися до стресу, яка реалізується через копінг-стратегії).

2. Виявлено значні відмінності в моделях стрес-долаючої поведінки: дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя частіше використовують копінг, орієнтований на проблему та емоції, що свідчить про їхню активну позицію у вирішенні труднощів та емоційній саморегуляції. А дівчата з низьким рівнем благополуччя схильні до уникнення (заперечення, відволікання). Отже, особистості з вищим рівнем психологічного благополуччя більш зріло, конструктивно підходять до подолання стресу.

3. Існують відмінності у вираженості конкретних копінг-стратегій між групами: дівчата з низьким рівнем благополуччя частіше використовують дистанціювання, тоді як дівчата з високим рівнем – конструктивні стратегії пошуку соціальної підтримки та планування вирішення проблеми. Ці дані демонструють, що особистості з нижчим рівнем благополуччя менше залучені до активної взаємодії з оточенням і рідше користуються ресурсами середовища, покладаючись переважно на емоційне віддалення як засіб зниження внутрішньої напруги.

4. Дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя демонструють значно вищий рівень стресостійкості, що може свідчити про

наявність більшого резерву внутрішніх ресурсів для ефективного протистояння стресу та швидшого відновлення після нього. В результаті це забезпечує їм кращу адаптацію до стресових ситуацій, стабільність функціонування навіть в умовах психоемоційного навантаження.

5. Виявлено значні відмінності в напруженості механізмів психологічного захисту: дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються меншою напруженістю «примітивних» механізмів психологічного захисту (витіснення, регресія, заміщення). Такий розподіл може свідчити про кращу інтеграцію особистісного досвіду у представниць групи з високим благополуччям, а також про меншу потребу у менш зрілих та менш ефективних способів несвідомого захисту від стресу.

6. Факторний аналіз виявив відмінності у структурі стрес-долаючої поведінки залежно від рівня психологічного благополуччя дівчат. Особи з вищим рівнем благополуччя демонструють тенденцію до переважного використання активних та адаптивних підходів у подоланні стресових ситуацій – тож, ці особи мають більш інтегроване, переважно конструктивне реагування на стрес. Натомість, для осіб з іншої групи характерним є більш широкий спектр стратегій спрямовані на уникнення, що включає як конструктивні, так і менш ефективні, а також захисні механізми – потенційна недостатність сформованих механізмів адаптації до стресових впливів та меншу здатність до активного та цілеспрямованого подолання труднощів.

Гіпотези дослідження здебільшого отримали емпіричне підтвердження. Зокрема, було частково підтверджено першу гіпотезу: дівчата з високим рівнем психологічного благополуччя частіше використовують стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми (зокрема планування), а з низьким рівнем – уникнення (дистанціювання), проте інші копінг-стратегії не виявили статистично значущих відмінностей. Друга гіпотеза повністю підтвердилася, тоді як третя – частково: лише частина захисних механізмів (витіснення, регресія, заміщення) виявилася статистично значущо менш вираженою у першій групі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаменко Л. С. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 1, № 54. С. 13–18. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/199170/199343>.
2. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. В. Школіна та ін. *Український ревматологічний журнал*. 2019. Т. 2, № 80. С. 66–72. URL: <https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf>.
3. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах. Київ : К. : НАДУ, 2017. 271 с. URL: <https://nads.gov.ua/storage/app/sites/5/Центр%20оцінювання/Бібліотека/Воронов%20О.І.%20Посібник.pdf>.
4. Домбровський В. О., Юденко В. О. Чому люди уникають психологічної допомоги. Бар'єри та стереотипи. Київ : Ін-т поведінк. дослідж. American University Kyiv, 2024. 74 с. URL: <https://er.auk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5ed4503-b76f-4947-9e40-718c3b6a6e41/content>.
5. Забаровська С. М., Дубина Л. О. Динаміка стану психологічного благополуччя учнівської молоді закладів профтехосвіти Чернігівської області у зв'язку з війною в Україні. *Psychological journal*. 2022. Т. 8, № 4. С. 60–68. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/1515/871/2034>.
6. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 9 (53). С. 99–107. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1310/827>.
7. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г.С.

Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>.

8. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Северодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 175 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717705/1/20_02_Монографія%20Кирпенко,%20Боохонкова.pdf.

9. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ : Центр учб. літ., 2013. 194 с. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax.html>.

10. Крамар Н. Копінг-поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. № 29. С. 68–70. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/11207>.

11. Костащук В. Копінг-стратегії як чинник психологічного благополуччя молоді в умовах війни : кваліфікаційна робота бакалавра : 053. Київ, 2024. 113 с. URL: <https://ir.library.knu.ua/server/api/core/bitstreams/8112e43e-6901-40e8-ac42-48e133e885cd/content>.

12. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. № 24. С. 78–85. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/19252/26442>.

13. Малімон Л. Я. Зв'язок копінг-поведінки і психологічного благополуччя особистості. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога* : Матеріали ІХ науково-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участю), м. Луцьк, 2 груд. 2025 р. Луцьк, 2022. С. 93–96. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202212150212307.pdf>.

14. Матейко Н. М. Передумови формування саногенного мислення в учасників бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32 (71), № 6. С. 1–6. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/01>.

15. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf.
16. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. № 981. 2010. № 47. С. 168–172. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_981_47_38.
17. Пенькова О. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 11, № 21. С. 327–340. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i21/22.pdf>.
18. Підбуцька Н. В. Психологічні чинники копінг-поведінки майбутніх інженерів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, № 3. С. 100–104. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.18>.
19. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608–623. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162271/161245>.
20. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.01. Київ, 2013. 504 с. URL: https://www.academia.edu/99379378/Психологія_копінг_поведінки_системне_моделювання.
21. Цимбал-Слатвінська С. В., Бабій І. В. Копінг-стратегії як здоров'язберігаючі технології. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Т. 2, № 67. С. 118–121. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/67/part_2/25.pdf.
22. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 98–107. URL: <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/228884>.

23. Чумак А. М. Особливості розвитку стресостійкості сучасної молоді : квал. роб. : 053. Чернівці, 2023. 95 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9873/educ_2024_260.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

24. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 64–69. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>.

25. Шевчук А. М. Вивчення та аналіз моделей подолання потрясіння від стресової ситуації. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2012. № 6. С. 228–232. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/14340?locale=uk>.

26. Яблонська Т. М., Верник О. Л., Гайворонський Г. О. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/149>.

27. Яковенко О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. *Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем XXI століття"* : програма і матеріали, м. Київ, 25 лют. 2021 р. Київ, 2021. С. 97–100. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d4a093dc-a488-4f99-a47b-864f0cc44075/content>.

28. Яновська Т. А. Особливості копінг-поведінки юнаків у ситуації стресу. *Габітус. Секція : вікова та педагогічна психологія*. 2023. № 64. С. 75–79. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/14.pdf>.

29. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. ... : 19.00.01. Київ, 2018. 234 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_yarosh_1540403786.pdf.

30. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study / Y. Wu et al. *BMC psychology*. 2020. Vol. 8, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>.

31. Suresh K. J. Coping strategies: theoretical dimensions and classification. *International journal of scientific research and reviews*. 2019. Vol. 8, no. 2. P. 2902–2917. URL: https://www.ijssr.org/down_82772.php.

32. What is the role of resilience and coping strategies on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic? Results from the italian multicentric COMET study / G. Sampogna et al. *Brain sciences*. 2021. Vol. 11, no. 9. P. 1231. URL: <https://doi.org/10.3390/brainsci11091231>.

АНОТАЦІЯ

Петренко К. Психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у дівчат з різним рівнем психологічного благополуччя

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних особливостей стрес-долаючої поведінки у дівчат юнацького віку з різним рівнем психологічного благополуччя. Теоретичний аналіз дозволив окреслити ключові підходи до розуміння психологічного благополуччя, копінгу, копінг-стратегій, стресостійкості та механізмів психологічного захисту. Результати емпіричного дослідження показали, що високий рівень благополуччя пов'язаний з конструктивними копінг-стратегіями (планування, пошук підтримки), високою стресостійкістю, меншою напруженістю примітивних захисних механізмів та негативно корелює з дезадаптивними формами реагування, зокрема уникненням. Визначено факторну структуру копінг-поведінки у двох групах. Робота має практичне значення для створення профілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості та адаптивної поведінки в умовах стресу серед молоді.

Ключові слова: стрес-долаюча поведінка, психологічне благополуччя, копінг-стратегії, стресостійкість, психологічний захист, юнацький вік.

ANNOTATION

Petrenko K. Psychological Characteristics of Stress-Coping Behavior in Girls with Different Levels of Psychological Well-Being

This qualification paper focuses on the psychological characteristics of stress-coping behavior in adolescent girls with different levels of psychological well-being. The theoretical analysis outlines key approaches to understanding psychological well-being, coping, coping strategies, resilience, and defense mechanisms. The results of the empirical study showed that a high level of well-being is associated with constructive coping strategies (such as planning and seeking support), higher resilience, and lower intensity of primitive defense mechanisms. It also negatively correlates with maladaptive responses, particularly avoidance. The factor structure of coping behavior in both groups was identified. The study has practical significance for the development of preventive and corrective programs aimed at strengthening psychological resilience and adaptive stress responses among youth.

Keywords: stress-coping behavior, psychological well-being, coping strategies, resilience, psychological defense, adolescence.