

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 копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості»

Студентки 4 курсу групи ПС-42  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 – психологія  
Кисельової М.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)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕСУРСНОЇ НАПОВНЕНОСТІ .....	6
1.1. Поняття ресурсної наповненості особистості.....	6
1.2 Поняття копінг-стратегій та їх види.....	9
1.3. Чинники, що обумовлюють вибір копінг-стратегій.....	14
1.4. Аналіз результатів емпіричних досліджень копінг-стратегій в осіб з різним рівнем ресурсної наповненості.....	18
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІВЧАТ З ВИСОКИМ РІВНЕМ РЕСУРСНОЇ НАПОВНЕНОСТІ .....	22
2.1. Обґрунтування та організація емпіричного дослідження.....	22
2.2. Особливості прояву базових копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.....	24
2.3. Особливості прояву різних моделей поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.....	26
2.4. Особливості прояву проактивного копінгу у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.....	31
2.5. Особливості факторної структури різних проявів поведінки в стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.....	34
Висновки до розділу 2.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	42
АНОТАЦІЯ.....	47
ДОДАТКИ.....	49

## ВСТУП

Згідно з даними МОЗ за вересень 2022, 71% опитаних українців переживали стрес або сильну знервованість, причому жінки частіше за чоловіків сповіщали про ці негативні ознаки (79% жінок порівняно з 62% чоловіків). Серед найбільш поширених способів подолання стресу українцями – інтернет-серфінг (39%), спілкування з друзями й сім'єю (31%) та перегляд фільмів (29%) [20]. Отже, як можна побачити з наведених даних, в умовах повномасштабної війни в Україні особливо гостро стоїть питання вибору конструктивних стратегій подолання стресу.

Дослідженням копінг-стратегій займалися такі науковці, як Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан, Дж. Шефер, Л. Карамушка, Ю. Снігур та ін. У науковій літературі копінг-стратегії вивчають у зв'язку з ресурсами особистості (С. Хобфолл, М. Селігман); як результат когнітивної оцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман); в рамках его-процесів (Н. Хаан). У контексті долаючої поведінки ресурсна наповненість та особистісні ресурси вивчалися С. Сукач, О. Савченко, А. Тімковою, І. Ващенко, Б. Іваненко, О. Резніковою, С. Хобфоллом та ін. Загалом, проблема ресурсів особистості відображена в працях багатьох зарубіжних дослідників, які визначають ресурси як засоби адаптації: матеріальні об'єкти, зовнішні та внутрішні ресурси, психічні та фізичні стани, вольові й емоційні характеристики (С. Хобфолл); внутрішні цінності: віру, надію та мужність (Е. Фромм); життєстійкість (С. Мадді) тощо.

Попри значущість цієї проблеми, у вітчизняній психології бракує емпіричних та теоретичних даних про зв'язок ресурсної наповненості особистості та копінг-стратегій, що обумовлює необхідність дослідження цього питання.

**Об'єкт:** копінг-стратегії особистості.

**Предмет:** психологічні особливості копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

**Мета:** виявити психологічні особливості копінг-стратегії у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

**Гіпотеза 1:** передбачаємо, що у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості більш вираженими будуть копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт, асертивні дії, а в дівчат з низьким рівнем – копінг-стратегія, спрямована на уникнення проблем.

**Гіпотеза 2:** передбачаємо, що у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості на більш високому рівні будуть вираженими проактивний копінг, пошук інструментальної та емоційної підтримки, порівняно з дівчатами з низьким рівнем ресурсної наповненості.

**Завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз феноменів копінг-стратегій та ресурсної наповненості.
2. Визначити особливості прояву таких базових копінг-стратегій, як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.
3. Визначити особливості прояву різних моделей поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.
4. Виявити особливості прояву проактивного копінгу у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.
5. Виявити особливості факторної структури різних проявів поведінки в стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

**Методи дослідження:** «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач), «Стратегія подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)», методика «Індикатор копінг-стратегій», опитувальник «Проактивний копінг», опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте); математико-статистичні методи: U-критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, факторний аналіз (метод головних компонент,

обертання Varimax). Обробка результатів проведена за допомогою методів математичної статистики програмного пакету STATISTICA 10.

**Характеристика вибірки:** у дослідженні взяли участь 82 жінки віком 18-21 рік. Вибірку було розподілено на дві дослідницькі групи за результатами методики «Особистісні ресурси»: до першої групи увійшло 41 особа з високим рівнем ресурсної наповненості, до другої – 41 особа з низьким рівнем ресурсної наповненості.

**Практична значущість** полягає у використанні отриманих результатів для розробки індивідуальних програм підтримки, які допоможуть дівчатам з різними рівнями ресурсної наповненості розвивати ефективні копінг-стратегії.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕСУРСНОЇ НАПОВНЕНОСТІ**

### **1.1. Поняття ресурсної наповненості особистості**

Дослідження особливостей копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості вимагає від нас визначення ключових понять у нашій роботі. Зокрема, необхідно розібратись із тим, що являє собою ресурсна наповненість особистості та яку роль у житті та подоланні стресових ситуацій відіграють ресурси особистості.

Ресурсна наповненість особистості – поняття, яке було введене в науковий обіг порівняно нещодавно українською психологинєю С. Сукач [25]. У результаті дослідження факторів, які сприяють подоланню особистістю труднощів та відновленню після них, вона дійшла висновку, що значну роль у цьому процесі відіграє особистісна ресурсність, або ресурсна наповненість. У подальших дослідженнях С. Сукач, О. Савченко та А. Тімкової використовується саме поняття «ресурсна наповненість» яке включає в себе наступні компоненти: достатній для особистості запас психологічних ресурсів, здатність до мобілізації цих ресурсів та відновлення за рахунок сформованих стратегій самодопомоги (наприклад, хобі, догляд за собою, заняття спортом тощо). Усвідомлення особистістю власної ресурсної наповненості супроводжується позитивними переживаннями радості, впевненості, оптимізму, натхнення тощо [23].

О. Штепа використовує поняття «психологічна ресурсність», яке розуміється як знання, вміння використовувати та оновлювати свої психологічні ресурси, серед яких ресурси, пов'язані з моральними цінностями та життєвими настановами (віра у добро, доброта до людей, любов, відповідальність тощо), та ресурси, пов'язані з самореалізацією (успіх, творчість тощо) [33]. С. Алексеева психологічну ресурсність розглядає як властивість особистості, її здатність використовувати власні

ресурси задля збереження психічної рівноваги в стресових або незвичних умовах [2].

Отже, на нашу думку, важливо розмежувати ці два схожі, але в дечому відмінні поняття. Психологічну ресурсність пропонуємо розглядати як здатність оперувати власним запасом психологічних ресурсів. Ресурсну наповненість ми розуміємо як переживання особистістю себе «наповненою» ресурсами та здатною до їх мобілізації та оновлення. Ресурсна наповненість відображається на емоційному стані людини: вона відчуває себе наповненою силами, радісною, натхненною тощо.

Розглянемо тепер, що таке ресурс особистості та які його функції.

С. Хобфолл, автор принципу «консервування ресурсів», розглядає ресурси як певні засоби, які відповідають цінностям людини і які вона здатна зберігати (консервувати), відновлювати, перерозподіляти задля успішної адаптації, збереження здоров'я та самореалізації. Втрата ресурсів, відповідно, переживається особистістю як стрес, і негативно позначається на її суб'єктивному благополуччі. С. Хобфолл виділяє такі ресурси: матеріальні, тобто такі, якими можна фізично володіти (речі, гроші, будинок тощо) та нематеріальні, тобто абстрактні (бажання та цілі тощо); зовнішні, пов'язані із соціумом (підтримка, сімейні та дружні зв'язки тощо) та внутрішні, особистісні характеристики (риси характеру, життєві настанови, уміння, навички, самоповага тощо); психічне та фізичне здоров'я; емоційно-вольові характеристики, рівень енергії [8]. Важливо зазначити, що брак внутрішніх ресурсів особистості унеможливорює пошук та залучення зовнішніх ресурсів. Задля попередження втрати ресурсів людина може контролювати їх запас, вчасно поповнювати, наприклад, вкладаючи менш цінні ресурси (час, енергія тощо) в більш цінні (влада, статус тощо) [34].

Е. Фромм під психологічними ресурсами розумів фундаментальні внутрішні цінності особистості, які скеровують її по життю та сприяють її гармонійному існуванню, самореалізації та подоланню труднощів. До цих цінностей він відносив: надію, яка підтримує мотивацію людини ставити цілі

на майбутнє та досягати їх; раціональну віру в те, що світ має безліч можливостей для цієї людини, які людина здатна виявити та зважено використати; душевну силу (мужність), яка допомагає залишатись людині вірною своїм цінностям та стійкою перед труднощами [32].

Українські вчені. І. Ващенко та Б. Іваненко тлумачать поняття ресурсів особистості як певні засоби, запаси енергії та сили, які людина може перетворювати залежно від своєї мети [5].

Як окремий ресурс особистості І. Ващенко та Б. Іваненко виділяють життєстійкість, яка, згідно з С. Мадді, включає в себе певні життєві установки, а саме: залученість до життєвих подій, виявлення інтересу до діяльності та отримання задоволення від неї; контроль, тобто прийняття відповідальності за свої дії та результат цих дій; прийняття ризику, сприйняття труднощів як джерело досвіду. Таке сприйняття життя сприяє тому, що людина в складних ситуаціях свідомо підходить до подолання, шукаючи оптимальні варіанти вирішення, залучаючи, за потреби, зовнішні ресурси [5].

В. Казібекова розуміє ресурси особистості як певні внутрішні «життєві опори», до яких людина звертається тоді, коли відчуває брак сил, необхідних для забезпечення базових потреб (безпеки, фізичного комфорту, контакт із соціумом тощо) та для подолання труднощів. Ресурси особистості вона класифікує на зовнішні (фінанси, соціальний статус, підтримка з боку сім'ї, друзів, колег тощо) та внутрішні, або особистісні ресурси (риси характеру, здібності, вольові та емоційні якості, мотивація тощо). При цьому внутрішні та зовнішні ресурси тісно пов'язані між собою: втрата зовнішніх ресурсів призводить до втрати внутрішніх. Але також, як вже було зазначено, за умови наявності внутрішніх, зовнішні ресурси можуть сприяти їхньому збереженню [8].

Т. Кухар та І. Волеваха серед ресурсів особистості розрізняють фізіологічні (стан фізичного та психічного здоров'я), психологічні, або особистісні (життєві установки, цінності, риси тощо), соціальні (підтримка

оточення, соціальний статус тощо) та предметно-діяльнісні (матеріальні предмети, інструменти, професійні навички тощо) ресурси. Їхня роль полягає в підтримці життєдіяльності людини, її самореалізації, досягненні цілей та доланні труднощів. І, як зазначають авторки, система ресурсів є динамічною, тобто такою, що постійно спустошується та поповнюється особистістю [10].

Таким чином, ресурсна наповненість – це характеристика особистості, яка відображає наявність достатнього запасу ресурсів та здатність оперувати ними задля ефективного долання труднощів. Високий рівень ресурсної наповненості супроводжується переживанням позитивних емоцій. Ресурси особистості можна поділити на зовнішні (соціальні та предметні, або матеріальні) та внутрішні (особистісні, або психологічні та фізіологічні). Особистісні ресурси – це ті життєві установки, здібності, риси особистості, її цінності, які допомагають забезпечувати свої потреби, досягати цілей, самореалізовуватись та долати стресові ситуації.

## **1.2. Поняття копінг-стратегій та їх види**

Для дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості нам важливо визначити дослідити таке явище, як копінг-стратегії особистості та підходи до їх класифікації.

Копінг-стратегія – частина копінг-поведінки, або копіngu, тож пропонуємо почати наш аналіз саме з розгляду копіngu.

Згідно з Л. Мерфі, копінг – це зусилля особистості, спрямовані на те, щоб послабити вплив стресора або змінити своє ставлення до нього, аби знизити відчуття дискомфорту, викликаного стресом [36].

Р. Лазарус та С. Фолкман у своїй концепції розглядали копінг як результат первинної та вторинної когнітивної оцінки загрози, або стресорів. Під час первинної оцінки особистість сприймає сам стимул, інтерпретує його, визначає його можливі наслідки. Якщо подразник сприймається людиною як небезпечний, перешкоджаючий, неконтрольований, то у

відповідь в людини можуть виникнути емоції злості, страху, пригніченості, або ж, навпаки, якщо людина впевнена у власних силах, то – надії [28]. Під час вторинної оцінки особистість оцінює власні ресурси, формулює потенційну відповідь на стресор. Якщо вимоги середовища значно перевищують можливості особистості, тоді виникає стрес – певне відчуття дискомфорту. Процес спрямування когнітивних, поведінкових та емоційних зусиль на подолання стресу є копінгом [4; 36].

Н. Хаан розглядала копінг з позиції психодинамічного підходу, відповідно до якого копінг – це один з процесів, який використовує Его для послаблення внутрішньої напруги та забезпечення адаптації до нових, незвичних умов, в яких звичні механізми є неефективними. Копінг – це гнучкий та усвідомлюваний, продуманий его-процес адаптації, на відміну від психологічних захистів Его, які постають як ригідні, автоматизовані, неусвідомлювані емоційні процеси, що спотворюють реальність задля усунення психічної травми. Цікавим є те, що до копінгів дослідницею були віднесені придушення та сублімація, які, на її думку, дозволяють впоратись із ситуацією без спотворення реальності [4; 17].

С. Хобфолл та М. Селігман у процесі подолання стресу приділяють увагу ресурсам особистості, якими вона оперує задля вирішення проблемної ситуації [6; 26]. С. Хобфолл виділяє широкий спектр ресурсів, які охоплюють матеріальні, соціальні, особистісні ресурси, фізичне та психічне здоров'я, енергія тощо [8]. М. Селігман як найголовніший ресурс подолання розглядає оптимізм як віру у власну здатність впоратись із труднощами [6].

Як зазначають Л. Карамушка та Ю. Снігур, копінг включає в себе усвідомлювані когнітивні (аналіз, планування, пошук вирішення тощо), емоційні (власні емоції та почуття, співчуття з боку інших тощо) та поведінкові (дії) зусилля, які в комплексі допомагають особистості впоратись зі стресовою ситуацією або повсякденними труднощами [9, с. 16].

С. Карвер та Н. Шеер серед функцій копінг-поведінки, окрім вже зазначених, виділяють ще управління своїм емоційним станом, мінімізацію

негативних переживань, збереження позитивного образу себе та впевненості у своїх силах й встановленню підтримуючих стосунків з іншими [9, с. 24].

Отже, копінг – це подолання особистістю стресу або труднощів, яке включає в себе низку об'єктивних та суб'єктивних факторів, оцінку ситуації, а також копінг стратегії, які ми розуміємо як конкретні способи та дії, якими забезпечується цей процес [36].

Перейдемо до розгляду різних класифікацій копінг-стратегій.

Н. Ендлер та Дж. Паркер виділяють базові копінг стратегії, до яких увійшли наступні:

1. Розв'язання проблем – активні цілеспрямовані дії, залучення особистісних ресурсів, пошук варіантів вирішення проблеми задля зміни ситуації.
2. Пошук соціальної підтримки – активні дії, спрямовані на отримання допомоги, інформації, співчуття з боку соціального оточення.
3. Уникання – пасивний підхід до вирішення проблеми, дистанціювання від неї, заперечення її важливості [9, с. 19].

Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували такі види взаємопов'язаних копінг-стратегій: проблемно-орієнтований (прямі дії, спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтований (регуляція своєї емоційної реакції на ситуацію) [36]. До згаданих копінг-стратегій Р. Моос та Дж. Шефер додали орієнтовану на оцінку копінг-стратегію [17]. Вона полягає в зміні оцінки ситуації, її суб'єктивної значущості та загрозливості [36].

Відповідно до розподілу стратегій на проблемно- та емоційно-орієнтовані, а також спрямованих на оцінку, Р. Лазарус та С. Фолкман пропонують такі копінг-стратегії:

1. Конфронтація – активні, ризиковані, агресивні дії, спрямовані на вирішення ситуації та відстоювання своїх інтересів.
2. Дистанціювання – зниження важливості ситуації та, відповідно, її вирішення.

3. Самоконтроль – опанування себе, стримування та придушення емоційних реакцій.
4. Пошук соціальної підтримки – залучення матеріальної, інформаційної та емоційної допомоги від інших людей.
5. Прийняття відповідальності – визнання своєї відповідальності за вирішення проблеми.
6. Уникнення – втеча від проблеми через фантазування (видавання бажаного за дійсне) або відволікання, відкладання.
7. Планування розв'язання проблеми – оцінка, аналіз ситуації та планування варіантів щодо її вирішення.
8. Позитивна переоцінка – пошук позитивного сенсу в ситуації, що склалась, можливостей для особистісного зростання [36].

Залежно від спрямованості копінг-стратегій, їх також можна поділити на активні та пасивні. Згідно з Р. Лазарусом та С. Фолкман, активні копінг-стратегії спрямовані на подолання стресової ситуації, зменшення її негативного впливу на самопочуття та докладання для цього зусиль, пасивні копінг-стратегії, навпаки, спрямовані на уникнення проблеми, зниження емоційної напруги, зокрема за рахунок використання захисних механізмів [9, с. 20]. Хоча, як можна помітити, уникання може набувати і активної форми (наприклад, перемикання на іншу діяльність з метою відволіктись).

За впливом на особистість копінг-стратегії поділяються, згідно з Дж. Віллі та Е. Хеймом, на продуктивні (конструктивні) стратегії, які забезпечують адаптацію особистості, ефективне подолання стресу без негативних наслідків, відносно продуктивні стратегії, що є ефективними у випадках незначного стресу, та непродуктивні (неконструктивні) стратегії, що не сприяють адаптації особистості та не допомагають подолати проблему [9, с. 21].

Залежно від часової спрямованості Р. Шварцер виділяє проактивні (спрямовані на майбутнє) та реактивні (спрямовані на минуле або теперішнє) копінг-стратегії. Проактивні копінг-стратегії включають у себе накопичення

ресурсів, підготовку до вирішення стресових ситуацій, які можуть виникнути в майбутньому. Реактивні копінг-стратегії спрямовані на подолання негативних наслідків ситуацій, які вже відбулись.

Як зазначає Д. Носенко, проактивній особистості властиві переконаність у власній здатності подолати майбутні перешкоди, висока мотивація до змін свого життя на краще, розвинена здатність до цілепокладання, планування та оперування ресурсами [14, с. 29-31].

Реакція на стрес може забезпечуватись як копінг-стратегіями, так й захисними механізмами. Ці процеси є зв'язаними між собою, адже спрямовані на пристосування особистості до нових умов. Але є значні відмінності в принципах їх функціонування. І. Никоненко зазначає, що копінг-стратегії є свідомими процесами, адекватними до ситуації. Вони формуються поступово та спрямовані на зміну ситуації в довгостроковій перспективі. І, що важливо зазначити, реалізація копінг-стратегій вимагає від особистості достатніх зусиль та ресурсів. Механізми психологічного захисту є автоматичними, швидкими відповідями на загрозу, які забезпечують тимчасове вирішення ситуації та зниження психічної напруги за рахунок спотворення сприйняття реальності, а не зміни ситуації або свого ставлення до неї [24].

Узагальнюючи класифікації З. Фрейда, А. Фрейд та Р. Плутчика, розглянемо основні психологічні захисти:

Репресія, або витіснення – усунення в несвідоме неприйнятних, загрозливих думок, бажань, емоцій та почуттів.

Заперечення – відмова визнавати, несвідоме уникання інформації, фактів реальності, своїх емоцій, почуттів, думок, бажань, які викликають у людини напруження, страх, сором тощо.

Заміщення – спрямування незадоволених бажань, невиражених емоцій та почуттів, викликаних певним об'єктом, на більш безпечний та доступний.

Проекція – перенесення внутрішнього в зовнішній світ, приписування іншим людям власних неприйнятних, загрозливих думок, емоцій та почуттів, бажань, уникаючи відповідальності за них.

Інтродекція – перенесення зовнішнього у внутрішнє, прийняття установок та суджень оточуючих людей.

Реактивне утворення – перетворення неприйнятних, загрозливих думок, почуттів, бажань на протилежні їм, прояв їх у гіпертрофованій формі.

Регресія – несвідоме повернення до більш ранніх, дитячих форм поведінки та емоційного реагування.

Раціоналізація – спроба надати псевдологічне, прийнятне пояснення своїй або чужій поведінці, справжня причина яких може викликати в особистості дискомфорт, почуття провини, страх тощо.

Інтелектуалізація – уникнення емоційних переживань травмуючих подій, замінюючи їх на логічний аналіз, роздуми тощо.

Компенсація – несвідомі спроби подолання уявного чи реального недоліку, дефекту через фантазування, приписування собі чужих переваг, досягнення панівного становища по відношенню до інших.

Сублімація – спрямування енергії сексуальних та агресивних імпульсів на соціально прийнятний вид діяльності, наприклад, творчість, гумор тощо [26; 31].

Таким чином, реакція особистості на стрес може бути як довільною, набуваючи форми копінг-стратегій – усвідомлюваних, орієнтованих на довготривалу адаптацію, так і мимовільною, несвідомою, проявляючись у вигляді психологічних захистів – примітивних, найчастіше неадекватних до реальності механізмів зниження психічної напруги.

### **1.3. Чинники, що обумовлюють вибір копінг-стратегій**

Копінг-стратегії є індивідуальними способами додання стресу, які по-різному виражені в різних людей. На відмінності в подоланні труднощів впливають чимало факторів.

Х. Стельмашук, О. Мороз, С. Грабовська та Т. Партико виділяють зовнішні (особливості умов, в яких опинилась особа, оточуючі люди та ресурси середовища тощо) та внутрішні (особиста значущість ситуації, яка склалась, оцінка своїх можливостей та здібностей, особистісні диспозиції тощо) чинники, які сприяють вибору особистістю тих чи інших копінг-стратегій [16].

О. Микосянчик та В. Шмаргун [13] пропонують наступну класифікацію чинників:

1. Ситуаційні фактори, які включають у себе особливості проблемної ситуації: її вимоги, контрольованість, тип стресора тощо. Зокрема, Б. Компас у своєму дослідженні відзначає, що в контрольованих ситуаціях особистість надає перевагу проблемно-орієнтованим копінг-стратегіям, а в неконтрольованих – емоційно-орієнтованим [9, с. 46].

2. Культурні фактори, які включають у себе прийнятні, доступні та поширені в певному суспільстві способи додання стресу. Серед українців, наприклад, під час війни поширеними способами впоратись зі стресом є прослуховування музики, піклування про інших, волонтерство, заняття хобі, вживання смачної їжі, перегляд фільмів та серіалів тощо [1].

3. Соціальні фактори, які включають у себе підтримку з боку оточення, рівень освіти, особливості батьківського виховання тощо. Соціальна підтримка, що є джерелом необхідних ресурсів, інформації та співчуття, як зазначає В. Байдик, може не тільки позитивно, але й негативно впливати на подолання особистістю стресу, призводячи до втрати нею контролю над ситуацією та безпорадності [3]. Освіченість особи сприяє кращому аналізу проблеми та вибору ефективних способів для її подолання. Цікавим є висновок дослідниць Х. Стельмашук, О. Мороз, С. Грабовської та Т. Партико щодо впливу на вибір копінг-стратегій освіти батьків особистості: низький рівень освіти у попереднього покоління, певного підґрунтя, яким може скористатись особистість, коли стикається із труднощами, призводить

до її невпевненої, обережної поведінки у стресових ситуаціях, придушення своїх емоцій, прагнення опанувати себе [15].

4. Особистісні фактори, які включають у себе психологічні особливості емоційної, когнітивної та вольової сфер, самооцінку, особистісні диспозиції, досвід вирішення схожих проблем тощо [13].

Розглянемо особистісні, або психологічні фактори докладніше.

Х. Стельмащук, О. Мороз, С. Грабовської та Т. Партико у своєму дослідженні визначили, що на вибір копінг-стратегій впливають вираженість базових особистісних рис, серед яких екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду [15].

Так, ними було виявлено, що екстравертовані особистості надають перевагу активним, агресивним діям, спрямованим на зміну стресової ситуації, вираження негативних емоцій, пов'язаних з нею та її учасниками, залученню підтримки та допомоги від оточення. Нерідко особи з вираженою екстраверсією можуть втрачати самоконтроль, стикаючись із труднощами.

Доброзичливі особи, навпаки, при вирішенні проблеми схильні бути обережними та обачливими, намагаючись обрати найбільш конструктивний та соціально прийнятний спосіб подолання труднощів, щоб зберегти гарні стосунки з іншими.

Сумлінність особистості сприяє цілеспрямованому та докладному аналізу проблеми, що виникла, та плануванню подальших дій щодо її ефективного та конструктивного вирішення та відстоювання своїх кордонів.

Емоційно стабільні особи демонструють конструктивні способи відстоювання своїх інтересів та додання труднощів, зацікавленість в їх вирішенні. При цьому вони не завжди визнають та приймають свою відповідальність.

Відкритість особистості новому досвіду пов'язана з прагненням конструктивно відстояти себе та вирішити проблему, розглянути різні способи досягнення своєї мети. Такі особи здатні по-іншому поглянути на ситуацію, що склалась, побачити в ній позитивні наслідки для себе [16].

В. Плохих досліджував зв'язок копінг-стратегій та проблемних, тобто негативних та дисфункціональних, особливостей та станів особистості, серед яких невротичність, спонтанна та реактивна агресивність, депресивність, дратівливість, сором'язливість, неврівноваженість. Ним було виявлено, що ці ознаки пов'язані зі схильністю особистості до емоційного реагування на стрес замість аналізу та оцінки ситуації, що склалась, а також планування певних дій щодо її вирішення або уникнення. Така стратегія призводить до втрати самоконтролю в стресових ситуаціях, погіршення власного психічного та фізичного стану [18].

Н. Литвинчук та А. Римарчук виявили, що особистість із підвищеною ситуативною та особистісною тривожністю, стикнувшись із проблемою, відчуватиме відповідальність за її вирішення. Така особа буде ретельно аналізувати ситуацію, що склалась, та обдумувати кожний свій крок [11].

Визначаючи фактори, які впливають на вибір копінг-ресурсів, важливо згадати і про такий феномен, як ресурси особистості. Дослідники З. Шайхлісламов та В. Горбенко виділили ряд копінг-ресурсів, які допомагають людині ефективно подолати труднощі та успішно адаптуватись до змін. До копінг-ресурсів належать як внутрішні, або психологічні (позитивна Я-концепція, інтернальний локус контролю, інтелектуальний ресурс, життєві установки, емпатія, цінності тощо), так й зовнішні (підтримка соціального оточення) [29]. Н. Єрмакова також до зазначених психологічних факторів визначила ще й фізичні ресурси особистості, а саме стан її здоров'я та витривалість, тобто можливість протистояти стресовим впливам довгий час [7]. Докладніше роль особистісних, або психологічних ресурсів у виборі копінг-стратегій ми розглянемо в наступному підрозділі.

Таким чином, вибір копінг-стратегій – це результат впливу багатьох чинників, серед яких: соціо-культурні, ситуаційні та особистісні. Поєднання цих факторів і визначатиме ефективність подолання особистістю стресових ситуацій та труднощів.

#### **1.4. Аналіз результатів емпіричних досліджень копінг-стратегій в осіб з різним рівнем ресурсної наповненості**

Перед тим, як перейти до емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості, варто проаналізувати наявні дослідження інших науковців, присвячені темі взаємного зв'язку особливостей копінг-стратегій та особистісних ресурсів як частини ресурсної наповненості.

Дослідження В. Предко мало на меті виявити особливості взаємозв'язку життєстійкості, психологічного ресурсу, що підтримує особистість у несприятливих умовах, та прояву копінг-стратегій серед школярів віком від 14 до 18 років. Вченою було виявлено, що особи з високим рівнем життєстійкості, на відміну від осіб з низьким рівнем, при доланні труднощів схильні використовувати такі конструктивні способи їх вирішення, як позитивна переоцінка ситуації, що склалась, цілеспрямоване та активне вирішення проблеми з використанням власних ресурсів, а також залученням зовнішніх ресурсів – соціальної підтримки (допомоги, підтримки та співчуття з боку друзів, сім'ї тощо) та інструментальної підтримки (поради та інформація тощо). Також школярі з високим рівнем життєстійкості демонструють готовність не лише вирішувати наявні проблеми, але й попереджати виникнення нових у майбутньому завдяки усвідомленню власних ресурсів, залученню зовнішніх ресурсів, стратегічному плануванню своєї діяльності та врахуванню потенційних ризиків [19].

Д. Отич та К. Гузь у своїй роботі звернули увагу на креативність як чинник вибору копінг-стратегій підлітками. Дослідниками було виявлено, що розвиненість таких компонентів креативності, як гнучкість та оригінальність мислення, здатність до глибокого аналізу ситуації, схильність до ризику, допитливість та розвинута уява сприяє тому, що особи обирають просоціальні та активні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Підлітки, у яких розвинена креативність, здатні контролювати ситуацію, аналізувати її, уникати небажаних наслідків. У випадку, якщо обрана

підлітками копінг-стратегія не була ефективною, вони прагнуть внести зміни у свої дії, аби досягти бажаного результату. Особи, які демонструють недостатній розвиток креативності, навпаки, схильні до використання пасивних та асоціальних стратегій поведінки, агресивних дій. Через стереотипне, шаблонне мислення они також обмежені у виборі копінг-стратегій [15].

О. Сафін та І. Немінський досліджували зв'язок інтелектуального ресурсу особистості (особливості її мислення, розвиненість когнітивних функцій) із копінг-стратегіями та захисними механізмами серед студентів. Вчені виявили, що високий рівень інтелектуального ресурсу, що включає в себе полнезалежність, рефлексивність, високий рівень інтелекту загалом, сприяє використанню активних копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми, та пошуку соціальної підтримки. Низький рівень інтелектуального ресурсу, навпаки, призводить до того, що особа обирає уникати проблему, зокрема за рахунок використання механізмів психологічного захисту (реактивне утворення, компенсація, регресія) [23].

О. Резнікова віднесла до особистісних ресурсів подолання стресових ситуацій наступні характеристики: Я-концепція особистості, локус контролю, емпатія, потребу в афіліації, сприйняття соціальної підтримки та когнітивні можливості. Результати її дослідження свідчать про те, що позитивна та збалансована Я-концепція, інтернальний локус контролю та розвинені когнітивні здібності сприяють цілеспрямованому розв'язанню проблеми, що виникла. Екстернальний локус контролю, навпаки, перешкоджає цьому. Розвинена емпатія, прагнення встановити та підтримувати контакти з іншими людьми, відкритість до прийняття допомоги з боку оточення пов'язані зі схильністю особистості в складній ситуації звертатись по соціальну підтримку, співчуття. Чутливість до відторгнення з боку оточення, страх стикнутись із ним, змушує людину уникати вирішення проблем та пошуку підтримки ззовні [21].

Н. Литвинчук та А. Римарчук у ході свого дослідження дійшли висновку, що екстернальність локусу контролю студентів пов'язана із їхнім дистанціюванням від проблеми, запереченням її важливості та униканням її вирішення. У той час як інтернальність, навпаки, сприяє самостійній зміні ситуації, що склалась [11].

Спираючись на результати цих досліджень, можна побачити, що особистісні ресурси відіграють важливу роль в ефективному подоланні стресових ситуацій людиною. Втім, досі залишається недослідженим питання того, як на копінг-стратегії особистості впливають не тільки окремі ресурси, як-от життєстійкість, креативність та її інтелектуальні здібності, але й така комплексна характеристика, як ресурсна наповненість.

### **Висновки до розділу 1**

1. Ресурсна наповненість – це характеристика, яка відображає переживання особистістю себе «наповненою» ресурсами, радісною, натхненною та оптимістичною, здатною до мобілізації та відновлення своїх ресурсів. Ресурси особистості – це ті засоби та інструменти, які вона може використовувати за потреби. Серед ресурсів можна виділити зовнішні (соціальні та предметні, матеріальні) та внутрішні (фізіологічні та особистісні, або психологічні). Особистісні ресурси – це ті життєві установки, здібності, риси особистості, її цінності, які допомагають людині при подоланні стресових ситуацій підтримувати її мотивацію, зберігати сміливість та стійкість перед труднощами, брати відповідальність за своє життя, приймати рішення, залучати зовнішні ресурси.

2. Копінг розглядається як результат когнітивної оцінки загрози (Р. Лазарус, С. Фолкман), его-процес зниження напруги та адаптації до нових умов (Н. Хаан), застосування ресурсів особистості (С. Хобфолл, М. Селігман), когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля (Л. Карамушка, Ю. Снігур). Мета копінгу – подолання стресу або труднощів, адаптація, зниження дискомфорту, збереження впевненості у своїх силах тощо. Копінг-

стратегії – це конкретні усвідомлювані та цілеспрямовані способи подолання стресу, які забезпечують ефективну адаптацію особистості, відновлення її психологічної рівноваги. Розрізняють наступні копінг-стратегії: базові (розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання) та додаткові (конфронтація, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування розв’язання проблеми, позитивна переоцінка); орієнтовані на проблему, емоції або оцінку; продуктивні (конструктивні), відносно продуктивні та непродуктивні (неконструктивні); активні та пасивні; проактивні та реактивні стратегії. Реакція на стрес також може бути несвідомою і проявляється у вигляді психологічних захистів (витіснення, заперечення, заміщення, проєкції, інтроекції, реактивного утворення, регресії, раціоналізації, інтелектуалізації, компенсації, сублимації тощо).

3. Вибір особистістю копінг-стратегій – це багатofакторний та індивідуальний процес, на який впливають зовнішні та внутрішні чинники, які можна умовно поділити на ситуаційні (особливості умов, у яких опинилась особистість), соціальні (якість та рівень освіти, соціальне оточення людини, стосунки з іншими тощо), культурні (норми, встановлені в певному суспільстві, які визначають спосіб подолання стресових ситуацій) та особистісні (фізичний стан людини, її особистісні характеристики, психологічні ресурси, досвід тощо).

4. Виявлено, що високий рівень окремих особистісних ресурсів, серед яких життєстійкість, креативність, інтелектуальні здібності, інтернальний локус контролю, позитивна Я-концепція, емпатія, афіліація та відкритість до соціальної підтримки сприяє конструктивному та ефективному подоланню особистістю стресових ситуацій. Утім, залишається недослідженим, як на копінг-стратегії особистості впливає така комплексна характеристика, як ресурсна наповненість.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІВЧАТ З ВИСОКИМ РІВНЕМ РЕСУРСНОЇ НАПОВНЕНОСТІ

### 2.1. Обґрунтування та організація емпіричного дослідження

**Мета:** виявити психологічні особливості копінг-стратегії у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

**Об'єкт:** копінг-стратегії особистості.

**Предмет:** психологічні особливості копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

#### **Завдання:**

1. Визначити особливості прояву таких базових копінг-стратегій, як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

2. Визначити особливості прояву різних моделей поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

3. Виявити особливості прояву проактивного копіngu у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

4. Виявити особливості факторної структури різних проявів поведінки в стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

**Характеристика вибірки:** у дослідженні взяли участь 82 жінки віком 18-21 рік (середній вік – 20 років). Вибірку було розподілено на дві дослідницькі групи за результатами методики «Особистісні ресурси»: до першої групи увійшло 41 особа з високим рівнем ресурсної наповненості, до другої – 41 особа з низьким рівнем ресурсної наповненості.

**Методи дослідження:** «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач), «Стратегія подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)», методика «Індикатор копінг-стратегій», опитувальник «Проактивний копінг»,

опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте).

Наведемо опис зазначених методик.

**Методика «Особистісні ресурси».** Розроблена О. Савченко та С. Сукач, методика оцінює загальний рівень ресурсної наповненості. Опитувальник включає 13 тверджень та охоплює три шкали: «Достатність ресурсів» (відчуття себе наповненим силами, енергією та іншими ресурсами, необхідними для ефективного функціонування та подолання стресу), «Стратегії відновлення ресурсів» (вміння застосовувати різні стратегії для відновлення та покращення самопочуття), «Емоційна спустошеність» (переживання стану апатії, занепаду сил). Загальний показник методики відображає рівень ресурсної наповненості особистості, її здатність підтримувати ефективну життєдіяльність та справлятися зі стресовими впливами [22].

**Методика «Індикатор копінг-стратегій»** розроблена Д. Амирханом для дослідження базисних стратегій поведінки людини під час подолання проблем, неприємностей: стратегія вирішення проблем (активне, цілеспрямоване подолання труднощів із залученням особистісних ресурсів), стратегія пошуку соціальної підтримки (активне залучення допомоги та підтримки оточення задля вирішення проблеми) та стратегія уникнення (втеча від вирішення проблеми) [34].

**«Стратегія подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)»** призначена для дослідження різних моделей поведінки людини в напружених ситуаціях, які включають у себе наступні: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі дії), асоціальні дії, та агресивні дії. При інтерпретації визначаються провідні (найбільш виражені) моделі долаючої поведінки людини [27].

**Опитувальник «Проактивний копінг»** містить 27 питань та має на меті вивчення проактивного копінгу – зусиль, яких людина докладає задля

виявлення та попередження потенційного стресового впливу. Методика включає в себе наступні шкали: «Проактивний копінг» (цілепокладання), «Рефлексивний копінг» (аналіз та прогнозування), «Стратегічне планування» (побудова послідовних кроків), «Превентивний копінг» (дії, спрямовані на запобігання труднощам), «Пошук інструментальної підтримки» (отримання порад та допомоги) та «Пошук емоційної підтримки» (отримання співчуття) [34].

**Опитувальник «Індекс життєвого стилю»,** розроблений Г. Келерманом, Р. Плутчиком, Х.Р. Конте, містить 92 питання та використовується для діагностики ступеня напруженості базових механізмів психологічного захисту: витіснення, заперечення, заміщення, компенсації, гіперкомпенсації (реактивне утворення), проєкції, інтелектуалізації (раціоналізація) і регресії [12].

**Організація дослідження.** Опитування проводилось з використанням Google-форми. До неї були включені бланки зазначених психодіагностичних методик, що супроводжувались докладними інструкціями для самостійного заповнення. Додатково в Google-формі досліджуваним пропонувалися загальні запитання, що стосувалися їхнього віку, соціального статусу та місцезнаходження. Форма поширювалася через соціальні мережі, що дало змогу охопити ширше коло респонденток і забезпечити доступність участі для всіх охочих. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Учасницям було надано достатньо часу для заповнення анкети, а у разі виникнення запитань вони могли звернутися за роз'ясненнями.

## **2.2. Особливості прояву базових копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості**

Перше наше дослідницьке завдання полягає у вивченні особливостей прояву у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості базових копінг стратегій, до яких належать стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної

підтримки та уникнення, за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій».

Було обраховано та занесено в таблицю 2.1 середні показники за зазначеними шкалами дівчат з високим та низьким рівнями ресурсної наповненості та значення U – критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 2.1

Різниця у вираженості базових копінг-стратегій між дівчатами з низьким та високим рівнями ресурсності

Стратегія	Група	Середнє значення	U
Вирішення проблем	високий рівень	25,83	938,5
	низький рівень	24,91	
Пошук соціальної підтримки	високий рівень	22,9	862,5
	низький рівень	22,63	
Уникнення	високий рівень	20,51	747,5
	низький рівень	21,51	

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні.

Як ми бачимо з таблиці 1, між групами дівчат з високим та низьким рівнями ресурсної наповненості не виявлено суттєвих відмінностей у вираженні базових копінг-стратегій. Показники за шкалами «Пошук соціальної підтримки» та «Вирішення проблем» знаходяться на середньому рівні, що свідчить про те, що дівчата, незалежно від рівня ресурсної наповненості, здатні достатньою мірою цілеспрямовано справлятися зі стресом, шукати шляхи вирішення проблеми, що склалась, а також, за потреби, залучати до цього процесу оточуючих: друзів, сім'ю, колег тощо. «Уникнення» в обох групах виражено на низькому рівні, що підтверджує висновок про те, що дівчата надають перевагу саме вирішенню проблем, а не їх униканню.

Серед можливих причин таких результатів можемо виділити наступні: по-перше, можливо, ресурсна наповненість не має суттєвого впливу на базові копінг-стратегії, тобто вирішення проблем, уникання або пошук соціальної підтримки. Робимо висновок, що переживання достатку ресурсів не завжди

означає ефективне їх використання у стресових ситуаціях. По-друге, можливо, ситуація, на основі якої досліджувані надавали свої відповіді, не вимагала від них суттєвої мобілізації ресурсів та не призвела до суттєвого погіршення самопочуття.

Таким чином, ми проаналізували особливості подолання стресових ситуацій за допомогою базових копінг-стратегій дівчатами з високим рівнем ресурсної наповненості у порівнянні з дівчатами з низьким рівнем. У наступному підрозділі нами буде досліджений прояв різних моделей поведінки у досліджуваних.

### **2.3. Особливості прояву різних моделей поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості**

У попередньому розділі нами були розглянуті особливості проявів базових копінг-стратегій. Окрім цього, нас як дослідників цікавить, які саме моделі поведінки обирають дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості. Для вирішення цього завдання нами була обрана методика «Стратегія подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)», яка включає в себе такі шкали: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії та агресивні дії.

Перед аналізом відмінностей між групами нам варто дослідити взаємозв'язок шкал методики для кращого розуміння копінг-поведінки у дівчат з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості.

До таблиці 2.2 були занесені значення інтеркореляційних зв'язків різних моделей поведінки подолання стресових ситуацій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

Спираючись на результати в таблиці 2.2, бачимо, що асертивні дії в дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості позитивно корелюють з імпульсивними діями і мають зворотну кореляцію з уникненням. Це свідчить про те, що дівчата, схильні цілеспрямовано, відкрито та швидко захищати

свої інтереси та права, докладаючи до цього зусилля. Можемо пояснити це наявністю в них достатнього запасу ресурсів, сил та впевненості у собі.

Таблиця 2.2

Інтеркореляційні зв'язки моделей поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості

Модель поведінки	АСЕД	ВСК	ПСП	ОД	ІД	У	МД	АСОД	АГД
АСЕД	-								
ВСК	-,03	-							
ПСП	-,13	,48*	-						
ОД	,11	,02	,1	-					
ІД	,33*	-,3	-,08	,11	-				
У	-,31*	,13	,05	,33*	,07	-			
МД	,28	,16	,04	,46*	,32*	,25	-		
АСОД	,19	,09	,09	,04	,32*	,24	,61**	-	
АГД	-,02	,09	,27	,03	,27	,09	,39*	,61**	-

Примітка: АСЕД – асертивні дії; ВСК – вступ у соціальний контакт; ПСП – пошук соціальної підтримки; ОД – обережні дії; ІД – імпульсивні дії; У – уникнення; МД – маніпулятивні дії; АСОД – асоціальні дії; АГД – агресивні дії; \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,001$ .

Існує статистично значущий прямий зв'язок вступу у соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки: дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості прагнуть співпрацювати, об'єднуватись з іншими задля не тільки вирішення проблеми, але й отримання поради, співчуття тощо, тобто залучати зовнішні ресурси.

Обережні дії позитивно корелюють з уникненням та маніпулятивними діями. Отже, у деяких випадках замість швидкого та цілеспрямованого вирішення складних конфліктів чи проблем дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості можуть вдаватись до уникнення ситуації, що склалась, або ж до прихованих дій задля досягнення власних цілей.

Імпульсивні дії мають статистично значущі прямі зв'язки з маніпулятивними та асоціальними діями. Це свідчить про те, що дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості здатні під дією емоцій, не обдумуючи наслідків вдаватись до маніпулятивних, прихованих дій задля

вирішення проблеми та досягнення своїх цілей, порушуючи при цьому соціальні норми.

Маніпулятивні, асоціальні та агресивні дії є взаємопов'язаними і взаємно підсилюють одне одного в дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості. Це свідчить про те, що в стресових ситуаціях дівчата можуть обирати деструктивну стратегію їх подолання, яка об'єднує в собі такі негативні форми поведінки, як застосування агресії, маніпуляцій по відношенню до інших, порушення їхніх прав та кордонів тощо.

Перейдемо до аналізу інтеркореляційних зв'язків різних моделей поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості. Результати обчислення занесені до таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Інтеркореляційні зв'язки моделей поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості

Модель поведінки	АСЕД	ВСК	ПС П	ОД	ІД	У	МД	АСОД	АГД
АСЕД	-								
ВСК	-,08	-							
ПС П	-,09	,37*	-						
ОД	,09	,23	,03	-					
ІД	,19	,21	-,19	-,09	-				
У	-,16	,06	-,22	,29	,08	-			
МД	,46*	-,06	-,38*	,32*	,17	,36*	-		
АСОД	,48*	-,14	-,24	,18	,22	,29	,81**	-	
АГД	,28	-,07	-,22	,19	,37*	,29	,59**	,49**	-

Примітка: АСЕД – асертивні дії; ВСК – вступ у соціальний контакт; ПСП – пошук соціальної підтримки; ОД – обережні дії; ІД – імпульсивні дії; У – уникнення; МД – маніпулятивні дії; АСОД – асоціальні дії; АГД – агресивні дії; \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,001$ .

На основі отриманих результатів у таблиці 2.3 було виявлено позитивну кореляцію між асертивними, маніпулятивними та асоціальними діями в дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості. Це свідчить про те, що дівчата у стресових ситуаціях, які вимагають відстоювання себе, своїх

прав та інтересів, вдаються до деструктивної поведінки: вони можуть порушувати соціальні норми, права інших, маніпулювати іншими тощо. Можливо, це через нестачу впевненості в собі, своїх силах та ресурсах для конструктивного вирішення проблеми чи конфлікту, що склались.

Пошук соціальної підтримки позитивно корелює зі вступом у соціальний контакт та негативно – з маніпулятивними діями. Отже, співпраця, кооперація з іншими для дівчат з низьким рівнем ресурсної підтримки пов'язана з щирістю, отриманням емоційної підтримки, співчуття тощо.

Виявлено позитивну кореляцію між маніпулятивними діями, уникненням та обережними діями. Це свідчить про те, що дівчата з низьким рівнем ресурсної наповненості, бажаючи уникнути самостійного вирішення проблеми, надають перевагу непрямим та продуманим способам впливу на інших, що дозволить їм уникнути відповідальності.

Зафіксовано взаємний зв'язок маніпулятивних, агресивних та асоціальних дій у дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості у стресових ситуаціях. Можливо, намагаючись захиститись у складних ситуаціях, здатись сильнішими, ніж вони є, дівчата можуть проявляти деструктивну поведінку при взаємодії з іншими людьми, яка об'єднує в собі прихований вплив на інших, фізичну та вербальну агресію, порушення кордонів, прав інших тощо.

Як можна помітити, дівчата з високим та низьким рівнями ресурсної наповненості мають суттєві відмінності у відстоюванні своїх інтересів: дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості прагнуть відкрито та негайно захистити себе, у той час як дівчата з низьким рівнем ресурсної наповненості – вдаються до маніпуляцій, агресії та асоціальної поведінки. Поведінка у стресових ситуаціях в обох групах дівчат також має спільні риси: як дівчата з високим, так і з низьким рівнями ресурсної наповненості прагнуть отримати допомогу з боку оточення, а в окремих випадках вони

вдаються до деструктивної поведінки, яка поєднує в собі агресію, маніпуляції та порушення соціальних норм.

Розглянувши особливості взаємодії різних моделей поведінки одне з одним, перейдемо до аналізу способів реагування в дівчат з високим та низьким рівнями ресурсної наповненості.

До таблиці 2.4 були занесені середні значення за усіма шкалами методики для обох груп і значення U – критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 2.4

Різниця у проявах різних моделей поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості

Модель поведінки	Група	Середнє значення	U
АСЕД	високий рівень	19,07	1096*
	низький рівень	17,37	
ВСК	високий рівень	22,12	821
	низький рівень	22,05	
ПСП	високий рівень	23,54	904
	низький рівень	23	
ОД	високий рівень	21,66	804
	низький рівень	22,17	
ІД	високий рівень	18,54	1062*
	низький рівень	16,98	
У	високий рівень	18,93	910,5
	низький рівень	18,63	
МД	високий рівень	19,71	949,5
	низький рівень	18,46	
АСОД	високий рівень	16,37	969
	низький рівень	14,95	
АГД	високий рівень	19,54	758
	низький рівень	20,44	

Примітка: АСЕД – асертивні дії; ВСК – вступ у соціальний контакт; ПСП – пошук соціальної підтримки; ОД – обережні дії; ІД – імпульсивні дії; У – уникнення; МД – маніпулятивні дії; АСОД – асоціальні дії; АГД – агресивні дії; U – критерій Манна-Уїтні; \* -  $p \leq 0,05$ .

Спираючись на отримані результати, бачимо, що найбільш типовою для обох груп є пошук соціальної підтримки: співчуття, взаєморозуміння,

допомоги з боку інших людей, порад. Найменш типова модель поведінки – асоціальні дії. Це означає те, що незалежно від рівня ресурсної наповненості, дівчата лише в поодиноких випадках будуть проявляти егоїстичну, деструктивну поведінку по відношенню до оточення. Натомість надаватимуть перевагу емоційному зближенню з іншими.

Виявлено статистично значущу різницю між дівчатами з високим та низьким рівнями ресурсної наповненості за шкалами «Асертивні дії» та «Імпульсивні дії»: в обох випадках дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості більше схильні до зазначених моделей поведінки, ніж дівчата з низьким рівнем. Отже, в дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості більш яскраво виражене прагнення відстоювати власні кордони, інтереси, потреби без порушення прав інших, а також швидке прийняття рішень, довіра до своєї інтуїції, що обумовлено їхніми впевненістю у собі, у своїх ресурсах, наповненістю силами, стабільним емоційним станом. Що менше притаманно дівчатам з низьким рівнем ресурсної наповненості.

Отже, нами було досліджено особливості поведінки дівчат з високим та низьким рівнями ресурсності в стресових ситуаціях, виявлено особливості групи дівчат з високим рівнем. У наступному підрозділі приділимо увагу проактивному копінгу та його вираженості в досліджуваних.

#### **2.4. Особливості прояву проактивного копінгу у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості**

У попередніх розділах ми проаналізували особливості вираженості базових копінг-стратегій у дівчат з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості й різних моделей поведінки, які вони обирають. Тож тепер нам варто дослідити особливості окремих видів проактивного копінгу в дівчат. Результати наших обчислень наведені в таблиці 2.5.

Спираючись на отримані результати, можемо зафіксувати відсутність значущих відмінностей у проявах проактивних копінг-стратегій між

дівчатами з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості. Розглянемо особливості у проявах кожного виду стратегій окремо.

Таблиця 2.5

Різниця у проявах проактивних копінг-стратегій у дівчат з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості

	Група	Середнє значення	U
Проактивний копінг	високий рівень	17,78	1048,5
	низький рівень	16,49	
Рефлексивний копінг	високий рівень	15,66	777,5
	низький рівень	16,02	
Стратегічне планування	високий рівень	8,27	904,5
	низький рівень	7,85	
Превентивний копінг	високий рівень	14,09	681,5
	низький рівень	15,19	
Пошук інструментальної підтримки	високий рівень	11,05	767,5
	низький рівень	11,42	
Пошук емоційної підтримки	високий рівень	11,56	972
	низький рівень	10,63	

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні.

Проактивний копінг виражений на середньому рівні в обох групах з незначним переважанням у групі дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості. Це свідчить про те, що дівчата з різними рівнями ресурсної наповненості демонструють помірну готовність долати труднощі на шляху до самореалізації, мобілізувати для цього ресурси для ефективного подолання стресу. Дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості демонструють більш розвинену здатність до цього, з чим може бути пов'язані сформовані в них навички відновлення внутрішніх ресурсів та загалом більший запас внутрішніх ресурсів, ніж у дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості.

Виявлено високий рівень вираженості рефлексивного копінгу в обох групах з незначним переважанням у групі дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості. Отже, дівчата з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості прагнуть спрогнозувати проблеми, з якими вони можуть

стикнутись в майбутньому, можливі варіанти їх вирішення, враховуючи наявні ресурси. Дівчата з низьким рівнем ресурсної наповненості, вірогідно, більш схильні до цієї стратегії через відсутність впевненості у своїй здатності подолати труднощі, адже завдяки осмисленню стресової ситуації до її настання вони намагаються знизити рівень невизначеності та зменшити ймовірність неуспішного подолання ситуації.

Стратегічне планування виражено в обох групах дівчат на середньому рівні з незначним переважанням дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості. Це свідчить про те, що дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості дещо більше схильні складати конкретний план дій для подолання складної ситуації в майбутньому, частіше ставлять досяжні цілі, ніж дівчата з низьким рівнем ресурсної наповненості. Тож, незважаючи на більш розвинену в дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості схильність до рефлексивного копінгу, саме дівчата з розвиненою ресурсною наповненістю частіше переходять до конкретних кроків та краще розподіляють свої ресурси.

Превентивний копінг у дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості виражений на високому рівні, а в дівчат з високим рівнем – на середньому із тенденцією до високого. Отже, дівчата з низьким рівнем ресурсної наповненості дещо частіше, ніж дівчата з високим рівнем, вживають превентивних заходів для уникнення потенційних труднощів у майбутньому, підвищення контрольованості ситуації. Втім, зловживання цією стратегією може, навпаки, призводити до виснаження ресурсів у разі необґрунтованого їх використання.

Пошук інструментальної підтримки властивий дівчатам з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості майже однаковою мірою і відповідає середньому рівню вираженості. Отже дівчата, незалежно від рівня ресурсної наповненості, схильні звертатись по допомогу, поради, підтримки у прийнятті рішення до оточення.

Пошук емоційної підтримки виражений в обох групах на середньому рівні із незначним переважанням дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості. Таким чином, дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості частіше прагнуть отримати співчуття, емоційну підтримку з боку близьких, зокрема завдяки відсутності страху здатись слабкою, більш розвиненим соціальним навичкам, довірі до інших тощо.

Отже, нами були проаналізовані особливості проактивного копінгу в дівчат з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості, виявлені та описані незначні відмінності у способах долання стресу між дівчатами.

## **2.5. Особливості факторної структури різних проявів поведінки в стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості**

Перейдемо до наступного завдання нашого дослідження, як полягає в побудові та порівнянні факторної структури різних проявів поведінки в стресових ситуаціях у дівчат з високим та низьким рівнями ресурсної наповненості.

У таблиці 2.6 відображена факторна структура взаємодії різних проявів поведінки в стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

Згідно з отриманими даними, факторна структура поведінки у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості у стресових ситуаціях представлена чотирма факторами: «Зовнішня пошукова активність», «Розсудливе планування», «Захисне ухилення» та «Агресивна самореалізація». Розглянемо їх докладніше.

До переважаючого фактору «Зовнішня пошукова активність» увійшли такі елементи, як «Вступ у соціальний контакт», «Пошук соціальної підтримки», «Пошук інструментальної підтримки», «Пошук емоційної підтримки», які мають позитивне факторне навантаження, та «Витіснення», що має негативне факторне навантаження. Цей фактор відображає найбільш типову поведінку дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості у

стресових ситуаціях, яка полягає в усвідомленому, активному пошуку допомоги ззовні, серед оточення, тобто залученні зовнішніх ресурсів.

Фактор «Розсудливе планування» представлений такими елементами, як «Обережні дії», «Рефлексивний копінг», «Планування» та «Превентивний копінг», які мають позитивне факторне навантаження. Фактор відображає розсудливу, зважену поведінку, обдумування своїх подальших дій та їх наслідків, підготовку до можливих труднощів тощо.

Таблиця 2.6

Факторна структура поведінки в стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості

Елементи	Фактори			
	ЗПА	РП	ЗУ	АС
АСЕД	-	-	-,54	-
ВСК	,66	-	-	-
ПСП	,80	-	-	-
ОД	-	,70	-	-
У	-	-	,67	-
МД	-	-	-	,69
АСОД	-	-	-	,81
АД	-	-	-	,74
ПРОК	-	-	-,69	,59
РК	-	,84	-	-
П	-	,66	-	-
ПРЕК	-	,79	-	-
ППП	,74	-	-	-
ПЕП	,83	-	-	-
В	-,57	-	-	-
Р	-	-	-	,53
З	-	-	,52	-
ПР	-	-	,57	-
Дисперсія	15	13	12	12

Примітки: ЗПА – зовнішня пошукова активність; РП – розсудливе планування; ЗУ – захисне ухилення; АС – агресивна самореалізація; АСЕД – асертивні дії; ВСК – вступ у соціальний контакт; ПСП – пошук соціальної підтримки; ОД – обережні дії; У – уникнення; МД – маніпулятивні дії; АСОД – асоціальні дії; АД – агресивні дії; ПРОК – проактивний копінг; РК – рефлексивний копінг; П – планування; ПРЕК – превентивний копінг; ППП – пошук інструментальної підтримки; ПЕП – пошук емоційної підтримки; В – витіснення; Р – регресія; З – заміщення; ПР – проекція.

До фактору «Захисне ухилення» увійшли «Уникнення», «Заміщення», «Проекція» з позитивним факторним навантаженням та «Асертивні дії» й «Проактивний копінг» з негативним. Цей фактор відображає уникнення відкритої взаємодії, відстоювання себе, можливих перепон та невдач на шляху до досягнення своєї мети. Цікавим є включення захисних механізмів до цього фактору, які активізуються для зниження напруги, викликаного стресовою ситуацією, шляхом перенесення, спрямування своїх недоліків, нездатності впоратись із проблемою на інших людей.

Фактор «Агресивна самореалізація» включає «Маніпулятивні дії», «Агресивні дії», «Асоціальні дії», «Проактивний копінг» та «Регресія» з позитивним факторним навантаженням. Він відображає цілеспрямоване досягнення своїх цілей дівчатами з високим рівнем ресурсної наповненості з використанням деструктивних засобів: агресії, маніпуляцій, порушення соціальних норм тощо. Регресія, включена до цього фактору, може свідчити про те, що така поведінка є інфантильною, імпульсивною, емоційною, недостатньо усвідомленою.

Розглянемо факторну структуру різних проявів поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості, яка наведена в таблиці 2.7.

Факторна структура взаємодії різних проявів поведінки у стресових ситуаціях у дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості представлена чотирма факторами: «Деструктивне самоствердження», «Стратегічна підготовка», «Психологічне уникнення» та «Соціальна активність». Розглянемо їх докладніше.

Перший, переважаючий фактор – це «Деструктивне самоствердження», який об'єднав у собі такі елементи, як «Асертивні дії», «Маніпулятивні дії», «Асоціальні дії», «Агресивні дії», «Проактивний копінг», «Заміщення» та «Компенсація» з позитивним факторним навантаженням. Він відображає прагнення особистості досягати своїх цілей, діяти на випередження,

відстоювати свої інтереси деструктивними способами: через агресію, маніпуляції, порушення прав інших тощо. Заміщення та компенсація, які активізуються при цьому, вказують на нездатність дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості впоратись із напругою, яка супроводжує цю діяльність, спробу або спрямувати, замістити свої неприємні переживання на інших, компенсувавши свою слабкість та відсутність саморегуляції.

Таблиця 2.7

Факторна структура поведінки в стресових ситуаціях у дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості

	ДС	СП	ПУ	СА
АД	,63	-	-	
ВСК	-	-	-	,57
ПСП	-	-	-	,79
ОД	-	,54	-	-
У	-	-	,67	-
МД	,75	-	-	-
АСОД	,82	-	-	-
АД	,7	-	-	-
ВП	-	,84	-	-
ПРОК	,6	-	-	-
РК	-	,87	-	-
П	-	,66	-	-
ПРЕК	-	,79	-	-
ППП	-	-	-	,74
ПЕП	-	-	-	,69
З	,6	-	-	-
ПР	-	-	,61	-
К	,75	-	-	-
Г	-	-	,58	-
Дисперсія	16	13,5	13	12

Примітки: ДС – деструктивне самоствердження; СП – стратегічна підготовка; ПУ – психологічне уникнення; СА – соціальна активність; АСЕД – асертивні дії; ВСК – вступ у соціальний контакт; ПСП – пошук соціальної підтримки; ОД – обережні дії; У – уникнення; МД – маніпулятивні дії; АСОД – асоціальні дії; АД – агресивні дії; ВП – вирішення проблем; ПРОК – проактивний копінг; РК – рефлексивний копінг; П – планування; ПРЕК – превентивний копінг; ППП – пошук інструментальної підтримки; ПЕП – пошук емоційної підтримки; В – витіснення; Р – регресія; З – заміщення; ПР – проекція; К – компенсація; Г – гіперкомпенсація.

Наступний фактор – «Стратегічна підготовка» представлений елементами «Обережні дії», «Вирішення проблем», «Рефлексивний копінг», «Планування» та «Превентивний копінг», що мають позитивне факторне навантаження. Цей фактор відображає прагнення дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості, попри внутрішню нестабільність, конструктивно осмислити ситуацію, сформулювати стратегію, підготуватись до труднощів, уникнути ризиків з метою мінімізувати негативний вплив на своє самопочуття та запас ресурсів.

Фактор «Психологічне уникнення» включає в себе елементи: «Уникнення», «Проекція» та «Гіперкомпенсація (реактивне утворення)» з позитивним факторним навантаженням. Цей фактор відображає тенденцію в дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості до відтермінування вирішення проблемної ситуації, уникнення відповідальності за її подолання, за свої недоліки, які проєктуються на інших. Включення до фактору захисних механізмів свідчить про те, що ця поведінка є, по-перше, неусвідомлюваною, а по-друге, обумовлена високим рівнем внутрішньої напруги, спричиненою стресовою ситуацією.

До фактору «Соціальна активність» увійшли наступні елементи: «Вступ у соціальний контакт», «Пошук соціальної підтримки», «Пошук інструментальної підтримки», «Пошук емоційної підтримки», що мають позитивне факторне навантаження. Фактор відображає схильність дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості шукати підтримку в оточенні, залучати соціальні ресурси задля зниження напруги у стресовій ситуації.

Таким чином, факторна структура різних проявів поведінки в дівчат з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості представлена 4 схожими факторами, які відображають тенденції до певного реагування на стресову ситуацію. Причому переважаючим фактором у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості є «Зовнішня пошукова активність», а в дівчат з низьким рівнем – «Деструктивна самореалізація».

## Висновки до розділу 2

1. Між дівчатами з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості не було виявлено значущих відмінностей в проявах базових копінг-стратегій, серед яких: вирішення проблем, пошук емоційної підтримки та уникнення. Отже, дівчата з різними рівнями ресурсної наповненості однаковою мірою схильні обирати зазначені стратегії при подоланні стресових ситуацій.

2. Виявлено статистично значущі відмінності між дівчатами з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості у проявах асертивної та імпульсивної поведінки: дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості більш схильні відстоювати власні кордони, інтереси, потреби без порушення прав інших, а також швидше приймають рішення, довіряють своїй інтуїції. При чому дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості прагнуть відкрито та негайно захистити себе, у той час як дівчата з низьким рівнем ресурсної наповненості – вдаються до маніпуляцій, агресії та асоціальної поведінки.

3. У проявах проактивного копінгу між дівчатами з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості не було виявлено значущих відмінностей, але були відзначені певні тенденції: дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості частіше демонструють стратегічне планування та пошук емоційної підтримки, а дівчата з низьким рівнем – превентивний та рефлексивний копінг.

4. Факторна структура різних проявів поведінки у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості представлена 4 факторами: «Зовнішня пошукова активність», «Розсудливе планування», «Захисне ухилення» та «Агресивна самореалізація». У дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості факторна структура складається з 4 факторів: «Деструктивне самоствердження», «Стратегічна підготовка», «Психологічне уникнення» та «Соціальна активність». Виявлено, що в дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості домінуючим стилем подолання є пошук підтримки та ресурсів ззовні, а в дівчат з низьким рівнем – агресивне відстоювання своїх інтересів.

## ВИСНОВКИ

1. Ресурсна наповненість – це характеристика особистості, яка відображає емоційну наповненість особистості, достатній запас ресурсів, її здатність мобілізувати та відновлювати їх для подолання стресових ситуацій та відновлення після них. Копінг розглядається як результат когнітивної оцінки загрози (Р. Лазарус, С. Фолкман), его-процес зниження напруги та адаптації до нових умов (Н. Хаан), застосування ресурсів особистості (С. Хобфолл, М. Селігман), когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля (Л. Карамушка, Ю. Снігур). Мета копінгу – подолання стресу або труднощів, адаптація, зниження дискомфорту, збереження впевненості у своїх силах тощо. Копінг-стратегії – це конкретні усвідомлювані та цілеспрямовані способи подолання стресу, які забезпечують ефективну адаптацію особистості, відновлення її психологічної рівноваги. Проаналізовані основні підходи до типології копінг-стратегій, які включають у себе наступні: базові (розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання) та додаткові (конфронтація, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування розв’язання проблеми, позитивна переоцінка); орієнтовані на проблему, емоції або оцінку; продуктивні (конструктивні), відносно продуктивні та непродуктивні (неконструктивні); активні та пасивні; проактивні та реактивні стратегії.

2. Виявлено, що дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості не мають виражених відмінностей у використанні базових копінг-стратегій. Вони, як і дівчата з низьким рівнем ресурсної наповненості, у стресових ситуаціях застосовують різні поведінкові стратегії: активно вирішують проблему, докладаючи зусилля для зміни ситуації, що склалась, звертаються по допомогу до інших або уникають зіткнення з проблемною ситуацією.

3. Зафіксовано, що дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості більше, ніж дівчата з низьким рівнем, схильні відстоювати свої інтереси, права та потреби у напружених ситуаціях. Така поведінка у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості пов’язана з цілеспрямованими, відкритими та

швидкими діями. Таким чином, у них є спроможність більш оперативно та якісно реагувати на стрес-чинники, ефективно реалізовувати копінг-стратегії.

4. Відсутні значущі відмінності у використанні проактивних копінг-стратегій між дівчатами з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості, але у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості відзначена тенденція до формування чіткого плану дій для попередження загроз у майбутньому, а також залучення емоційної підтримки, співчуття з боку інших.

5. Виявлено, що дівчата з високим та низьким рівнем ресурсної підтримки використовують у стресових ситуаціях схожі моделі реагування: залучення соціальної підтримки, агресивне відстоювання себе, планування, а також ухилення, які об'єднують у собі як свідомі, так і несвідомі реакції. Причому дівчатам з високим рівнем ресурсної наповненості меншою мірою характерне використання психологічних захистів під час подолання стресу. Зафіксовано, що домінуючою моделлю реагування в стресових ситуаціях у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості є усвідомлюване залучення зовнішніх ресурсів: підтримки, порад, співчуття з боку оточення. Натомість у дівчат з низьким рівнем ресурсної наповненості переважає відстоювання своїх інтересів через агресію та маніпуляції, що супроводжується активізацією психологічних захисних механізмів як способів зниження внутрішнього напруження. Таким чином, можна зазначити, що відмінності між дівчатами з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості переважно проявляються не у вираженості окремих стратегій подолання стресу, а в особливостях їх поєднання: дівчата з високим рівнем ресурсної наповненості демонструють більш адаптивну модель реагування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни / С. Гозак та ін. Психосоматична медицина та загальна практика. 2023. Т. 8, № 4. С. 1–3. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i4.463>.
2. Алексеева С. Психологічна ресурсність особистості як засіб допомоги та відновлення в умовах сучасної пермакризи. Особистість, суспільство, війна : Тези доп. учасників міжнар. психол. форуму, м. Харків, 26 квіт. 2024 р. Харків, 2024. С. 18–21. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741085/>.
3. Байдик В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 2. С. 28–33. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp 2013\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp 2013_2_6).
4. Бойко Ю. Особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями : кваліфікаційна робота магістра : 053. Запоріжжя, 2023. 74 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/17700/1/Бойко%20Ю.О..pdf>.
5. Ващенко І., Іваненко Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. № 40. С. 33–49. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>.
6. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. № 4. С. 188–199. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27423/19-Hrabowska.pdf?sequence=1>.
7. Єрмакова Н.О. Копінг-поведінка як особистісний ресурс у кризових ситуаціях життя. Особистість як суб'єкт подолання кризових

ситуацій. Психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 2017. С. 277-298

8. Казібекова В. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки. 2016. Т. 1, № 2. С. 120–127. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/362>.

9. 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>.

10. Кухар Т., Волеваха І. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2020. Т. 2020, № 2. С. 94–104. URL: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2020.02.094>.

11. Литвинчук Н., Римарчук А. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій студентами в умовах воєнного ста. Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія». 2024. Т. 2, № 25. С. 53–61. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/19357>.

12. Методичні рекомендації “З вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення PSY-D” / К. Кравченко та ін. Київ : Військ. ін-т Київ. нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка, 2021. 176 с. URL: [https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/2\\_ТКП-1-0016003.01-ТИМ-МР-3-ВИВ-ПС-СТАПРВЛ-ЗАС-ПП-ЗАБ-PSY-D.pdf](https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/2_ТКП-1-0016003.01-ТИМ-МР-3-ВИВ-ПС-СТАПРВЛ-ЗАС-ПП-ЗАБ-PSY-D.pdf).

13. Микосянчик О., Шмаргун В. Особливості психологічних уявлень про копінг-поведінку та чинники копінг-стратегій. Молодий вчений : Матеріали II Науково-практ. конф., м. Вінниця, 20–21 груд. 2024 р. Київ, 2024. С. 54–58. URL: <https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/download/126/1837/3822-1>.

14. Носенко Д. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідації як форми проактивної копінг-поведінки : дисертація : 19.00.01. Дніпро, 2015. 183 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11241/1/dis\\_Nosenko.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11241/1/dis_Nosenko.pdf).
15. Отич Д., Гузь К. Креативність як копінг-ресурс підлітків. Молодий вчений. 2015. № 9(2). С. 131–135. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2015\\_9\(2\)\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_9(2)_34).
16. Особистісні диспозиції як чинник вибору копінг-стратегії в складних ситуаціях / Х. Стельмащук та ін. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 40–65. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-3>.
17. Паливода Л. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2022. № 3. С. 76–79. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/228/313>.
18. Плохих В. В. Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 9. С. 72–93. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2663-970x/2023-9-5>.
19. Предко В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 64–72. URL: [http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/11.pdf](http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/11.pdf).
20. Психологічне здоров'я і ставлення українців до психологічної допомоги. Worldwide online and smartphone surveys | Gradus. URL: [https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-\\_-mental-health-report-full-version/](https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-research-_-mental-health-report-full-version/)
21. Резнікова О., Шамардіна А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. Науковий вісник

Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. № 6(2). С. 80–85. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_6\(2\)\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6(2)_17).

22. Савченко О., Сукач С., Тімакова А. Методика "Особистісні ресурси": валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. Габітус. 2022. № 44. С. 114–122. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19>.

23. Сафін О., Немінський І. Інтелектуальний ресурс особистості як чинник вибору нею стратегій захисно-долаючої поведінки. Психологічний журнал. 2022. № 8. С. 93–101. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258322>.

24. Степаненко Л. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. № 4. С. 17–21. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42609/1/45-.pdf>.

25. Сукач С. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. Theoretical methods and improvement of science : Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference, м. Bordeaux, 12–14 груд. 2022 р. 2022. С. 287–290. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2022/12/Theoretical-methods-and-improvement-of-science.pdf>.

26. Тігаренко Д. Захисні механізми людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. 2009. № 6. С. 122–129. URL: <http://edu-mns.org.ua/nmc/138/ekp%206.pdf#page=122>.

27. Токарева Н., Шамне А. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/0564/1425>.

28. Цимбал-Слатвінська С., Бабій І. 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](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/67/part_2/25.pdf).

29. Шайхлісламов З., Горбенко В. 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..> 2902–2917. URL:  
[https://www.ijssr.org/down\\_82772.php](https://www.ijssr.org/down_82772.php).

30. Шибанова В. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. № 26. С. 289–296. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2011\\_26\\_35](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_35).

31. Шевченко В., Оганян А. Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. Т. 1, № 16. С. 235–239. URL: [http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/Nauk\\_visnik-1-16-2016.pdf#page=235](http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/Nauk_visnik-1-16-2016.pdf#page=235).

32. Шенгуї К., Скрипник Н. Психологічні ресурси особистості, що стоять на заваді актуалізації страхів в умовах пандемії. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія". 2023. № 68. С. 349–358. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.22>

33. Штепа О. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. № 28. С. 670–682. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2015\\_28\\_57](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_57).

34. Яцюк М. Психологія саморегуляції особистості: психол. практикум. Вінниця: КЗВО "Вінн. акад. безперерв. освіти", 2023. 81 с. URL: [https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/Психологія%20саморегуляції%20Практикум%20\(1\)\\_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/Психологія%20саморегуляції%20Практикум%20(1)_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

35. Savchenko O., Korvat L., Lavrynenko D. Resourcefulness as an important indicator of personal well-being. Sustainable development. 2023. URL: <https://doi.org/10.5772/intechopen.112119>.

36. Suresh K. 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](https://www.ijssr.org/down_82772.php).

## АНОТАЦІЯ

### **Кисельова М. Психологічні особливості копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості**

У кваліфікаційній роботі розглядаються психологічні особливості копінг-стратегій у дівчат з високим рівнем ресурсної наповненості.

Теоретичний аналіз дозволив визначити поняття ресурсної наповненості як суб'єктивне переживання достатку внутрішніх ресурсів і здатності до їх мобілізації. Детально описано сутність копінг-стратегій як усвідомлених способів подолання стресу.

Емпіричне дослідження проведене серед 82 дівчат віком 18–21 років, розподілених на групи з високим та низьким рівнем ресурсної наповненості. Був застосований комплекс методик: «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач), «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амирхан), «Стратегія подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)», опитувальник «Проактивний копінг» та «Індекс життєвого стилю» (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте). Хоча статистично значущі відмінності виявлені лише за окремими шкалами, результати свідчать про якісну різницю між групами: дівчата з високим рівнем ресурсності частіше демонструють поєднання усвідомлених й гнучких стратегій подолання стресу, тоді як дівчата з низьким рівнем – поєднання деструктивних реакцій, зокрема агресії, уникнення, маніпуляцій та захисних механізмів.

**Ключові слова:** копінг, копінг-стратегії, ресурсна наповненість особистості, дівчата.

## ANNOTATION

### **Kyselova M. Psychological features of coping strategies in girls with a high level of resourcefulness**

The thesis explores the psychological features of coping strategies in girls with a high level of personal resourcefulness.

The theoretical analysis defines resourcefulness as a subjective experience of having sufficient internal resources and the ability to mobilize them. The concept of coping strategies is described as conscious ways of dealing with stress.

The empirical study involved 82 girls aged 18–21, divided into groups with high and low levels of personal resourcefulness. The research employed a set of methods: “Personal Resources” (O. Savchenko, S. Sukach), “Coping Strategy Indicator” (D. Amirkhan), “Stress Coping Strategies Scale (SACS)”, “Proactive Coping Inventory”, and the “Lifestyle Index” (H. Kellerman, R. Plutchik, H.R. Conte). Although statistically significant differences were found only on some scales, the results indicate a qualitative difference between the groups: girls with a high level of resourcefulness more often demonstrate a combination of conscious and flexible stress-coping strategies, whereas girls with a low level tend to combine destructive responses, including aggression, avoidance, manipulation, and defense mechanisms.

**Keywords:** coping, coping strategies, personal resourcefulness, girls.