

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок копінг-стратегій та стресу у осіб з різним рівнем резильєнтності

Студента (ки) 2 курсу групи ЗПС-62 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Явдошняк О.А.
(прізвище та ініціали)

Керівник Доцент, кандидат психологічних наук
Милославська О.В.
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

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 СТРЕСУ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ	
1.1. Поняття стресу та його психологічні характеристики	6
1.2. Копінг-стратегії як механізми подолання стресу	12
1.3. Поняття резильєнтності в психології: визначення, структура, чинники формування	18
1.4. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку стресу, копінг-стратегій та резильєнтності	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ, СТРЕСУ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ	
2.1. Організація та процедура дослідження	32
2.2. Характеристика вибірки та методики дослідження	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ, СТРЕСУ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ	
3.1. Аналіз рівня стресу, копінг-стратегій та резильєнтності серед досліджуваних ..	35
3.2. Порівняльний аналіз копінг-стратегій у різних вікових групах	36
3.3. Взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та особливостями подолання стресу	37
3.4. Роль вікового чинника у використанні копінг-стратегій	38
3.5. Порівняння отриманих результатів із даними інших досліджень	39
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Сучасні соціальні, економічні та політичні умови, що супроводжуються високим рівнем невизначеності, нестабільності та хронічного психоемоційного напруження, зумовлюють зростання інтересу до проблеми психологічної стійкості особистості. Тривале перебування у стані стресу, спричинене війною, соціальними змінами, економічними труднощами чи особистими кризами, вимагає від людини мобілізації внутрішніх ресурсів та ефективних механізмів адаптації. У цьому контексті особливої ваги набувають поняття копінг-стратегій - свідомих способів подолання труднощів, і резильєнтності - здатності зберігати або відновлювати психічну рівновагу попри стресові впливи.

Проблема взаємозв'язку копінг-стратегій, стресу та резильєнтності є однією з ключових у сучасній психології, оскільки саме ці феномени визначають рівень адаптації, психічного здоров'я та ефективності функціонування особистості. Дослідження показують, що не сам факт стресу визначає негативні наслідки для людини, а особливості її сприйняття та способи реагування. Резильєнтність, своєю чергою, виступає буферним чинником, який пом'якшує вплив стресу та сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання.

У сучасних наукових підходах копінг і резильєнтність розглядаються як взаємопов'язані механізми адаптації. Ефективне подолання стресу можливе лише за наявності достатнього рівня внутрішніх ресурсів, серед яких резильєнтність посідає центральне місце. Водночас саме копінг-стратегії виступають зовнішнім проявом цих внутрішніх ресурсів, визначаючи, наскільки гнучко й конструктивно людина реагує на труднощі.

Актуальність дослідження зумовлена потребою глибшого розуміння того, як різні рівні резильєнтності впливають на вибір копінг-стратегій та рівень переживаного стресу. Ця проблема є надзвичайно значущою для сучасної України, де значна частина населення перебуває в умовах воєнних подій, вимушеної міграції, соціальної нестабільності та постійної психологічної напруги. Визначення психологічних механізмів, що забезпечують ефективне подолання стресу, має

важливе значення як для індивідуального благополуччя, так і для відновлення суспільного потенціалу в цілому.

Об'єкт дослідження: стрес.

Предмет дослідження: взаємозв'язок копінг-стратегій та стресу у осіб з різним рівнем резильєнтності.

Мета дослідження: встановити взаємозв'язок копінг-стратегій та рівня стресу у осіб із різним рівнем резильєнтності.

Гіпотеза: у осіб із високою резильєнтністю очікується нижчий рівень суб'єктивного стресу та переважання конструктивних копінг-стратегій - зокрема, проблемно-орієнтованих і проактивних. Натомість у респондентів із низькою резильєнтністю припускається домінування емоційно-орієнтованих і унікальних форм реагування, що супроводжуються вищим рівнем стресового напруження.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу, копінг-стратегій та резильєнтності.
2. Дослідити рівень стресу, резильєнтності та особливості копінг-поведінки у представників з високим і низьким рівнем резильєнтності.
3. Здійснити порівняльний аналіз особливостей копінг-стратегій у різних вікових групах.
4. Встановити кореляційні зв'язки між рівнем стресу, резильєнтністю та копінг-стратегіями.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел; стандартизовані психодіагностичні методики:

- шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10),
- шкала сприйнятого стресу (PSS),
- опитувальник копінг-стратегій (COPE),
- опитувальник проактивного копіngu (PCI); а також методи математичної статистики (U-критерій Манна–Уїтні / t-критерій Ст'юдента, кореляційний аналіз за Пірсоном / Спірменом).

Характеристика вибірки: дослідження буде проведене серед осіб віком від 18 до 55 років. Для глибшого аналізу респонденти будуть поділені на вікові групи: 18–25, 26–40, 41–55 років.

Практична значущість дослідження: Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані у психологічному консультуванні, профілактиці дезадаптивної поведінки, розробці тренінгових і просвітницьких програм розвитку резильєнтності, а також у психоедукаційній роботі зі студентами, педагогами, військовими, фахівцями допомагаючих професій та особами, які переживають наслідки хронічного стресу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

1.1. Поняття стресу та його психологічні характеристики

Феномен стресу є одним із центральних об'єктів вивчення в сучасній психології. Стрес розглядається як природна реакція організму на будь-які внутрішні або зовнішні подразники, що порушують його гомеостаз і потребують адаптації [4]. У науковій літературі існує значна кількість визначень цього поняття, що відображає складність і багатогранність явища. Вперше термін «стрес» було запроваджено канадським ученим Гансом Сельє у 1936 році. Він визначав стрес як «неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього» [4].

Сельє запропонував модель загального адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome), яка описує три стадії стресової реакції: стадія тривоги, стадія опору та стадія виснаження [4]. Під час першої фази організм активізує свої ресурси, реагуючи на загрозу. Далі, на етапі опору, відбувається поступове пристосування до дії стресового чинника. Якщо ж негативний вплив триває занадто довго, адаптаційні можливості виснажуються, що може спричинити різноманітні фізичні й психологічні порушення.

У психології стрес розглядається як складний, багаторівневий феномен, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти [4;19;22]. У психології стрес розглядається як складний, багаторівневий феномен, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти.

Когнітивний компонент пов'язаний із тим, як людина сприймає і оцінює стресову ситуацію: наприклад, чи бачить вона її як загрозу, втрату або виклик. Емоційний компонент виявляється через переживання страху, тривоги, гніву, розгубленості, пригніченості або напруги, які виникають у відповідь на потенційно шкідливі події.

Фізіологічний компонент охоплює реакції з боку вегетативної та ендокринної систем: прискорення серцебиття, підвищення артеріального тиску, посилене потовиділення, викид кортизолу.

Поведінковий компонент виражається у зовнішніх діях або змінах у звичних патернах поведінки - наприклад, уникнення контакту, підвищена імпульсивність, агресивність, порушення сну, зміни апетиту або зниження продуктивності.

Важливо зазначити, що стрес не завжди має негативний характер. Г. Сельє, окрім дистресу (шкідливого стресу), який виникає у ситуаціях, що перевищують адаптаційні можливості індивіда, спричиняючи емоційне виснаження, психосоматичні порушення або дезадаптивну поведінку [4].

Дистрес є формою негативного стресу, що виникає за умов тривалого або надмірно інтенсивного впливу стресових чинників, які суб'єктивно сприймаються як загроза або втрата. Він може супроводжуватися тривожністю, апатією, почуттям безпорадності, а також порушенням когнітивних функцій (наприклад, концентрації уваги чи прийняття рішень). У фізіологічному аспекті дистрес пов'язаний із тривалим викидом кортизолу, що сприяє зниженню імунітету, порушенням сну, появі соматичних симптомів (головний біль, тахікардія, порушення ШКТ тощо). Якщо дистрес зберігається тривалий час, він може призводити до розвитку психічних розладів - таких як депресія, тривожний розлад або емоційне вигорання, увів поняття еустресу - позитивного, адаптивного виду стресу, який стимулює розвиток, підвищує мотивацію та ефективність діяльності.

Еустрес є необхідним для мобілізації ресурсів організму та психіки в ситуаціях підвищених вимог. Це позитивна форма стресу, яка не руйнує, а навпаки - стимулює адаптацію, підвищує мотивацію, загострює увагу, сприяє прийняттю рішень та ефективному виконанню діяльності.

Еустрес зазвичай супроводжується емоціями інтересу, піднесення, зосередженості, очікування, збудження, а не страху чи пригнічення. Його можна спостерігати у таких ситуаціях, як участь у змаганнях, виступ перед аудиторією, новий проєкт, контрольна робота або прийняття виклику, який оцінюється як потужний. На відміну від дистресу, еустрес не виснажує, а навпаки - розширює адаптаційний потенціал особистості. Саме він формує відчуття контролю над подіями, залученості до процесу та особистісного зростання.

Згідно з сучасними уявленнями, стрес класифікують за різними критеріями, що дозволяє краще зрозуміти його природу та вплив на особистість. Зокрема, за тривалістю дії виокремлюють:

- Гострий стрес - виникає раптово, має інтенсивний характер, але є короткотривалим. Його часто спричиняють одиничні події - конфлікт, несподіване повідомлення, аварія. Організм швидко мобілізує ресурси, і за сприятливих умов стан нормалізується.

- Хронічний стрес - діє тривалий час, навіть якщо прояви можуть бути не дуже інтенсивними. Характерний для постійно напружених умов життя: фінансових труднощів, тривалих конфліктів, догляду за хворим родичем, війни. Має кумулятивний ефект, поступово виснажує нервову систему [19].

Також стрес поділяють за джерелом походження:

- Фізіологічний стрес - спричинений фізичними факторами (голод, холод, біль, втома).

- Психологічний стрес - результат внутрішніх переживань, когнітивних оцінок, соціальних взаємодій.

За сферою виникнення стрес може бути:

- емоційним (через міжособистісні стосунки, втрату значущого об'єкта);
- професійним (високе навантаження, конфлікти в колективі, вигорання);
- інформаційним (надлишок або суперечливість інформації);
- посттравматичним (як наслідок пережитої травматичної події).

Також виокремлюють екзогенні (зовнішні) та ендогенні (внутрішні) стресори. Перші пов'язані з навколишнім середовищем, другі - з внутрішніми конфліктами, установками, переконаннями, особистісними рисами.

До зовнішніх (екзогенних) стресорів належать життєві події, які мають виражений вплив на умови існування людини та часто потребують негайної адаптації.

Серед найтипівіших: втрата роботи, розлучення, смерть близької людини, насильство, війна, вимушене переселення, а також екологічні катастрофи, епідемії.

Навіть події з позитивним змістом (весілля, народження дитини, переїзд) можуть виступати сильними стресорами через кардинальні зміни у способі життя. До

соціальних зовнішніх стресорів також належать міжособистісні конфлікти, порушення стосунків у родині чи колективі, булінг, соціальна ізоляція, а також надмірне інформаційне навантаження, яке в сучасному цифровому середовищі стало майже постійним джерелом стресу.

Внутрішні (ендогенні) стресори - це ті, що походять із самої особистості. Вони пов'язані з внутрішніми конфліктами, переживаннями, сумнівами у власній цінності, невизначеністю життєвих орієнтирів. Наприклад, перфекціонізм, страх не відповідати очікуванням, занижена самооцінка, хронічне почуття провини, нав'язливе негативне мислення, внутрішні суперечності між бажанням і моральними нормами.

Також сюди відносяться психосоматичні проблеми, коли напруга, яка не була усвідомлена чи не знайшла виходу, трансформується у фізичні симптоми - головний біль, біль у шлунку, втома, безсоння тощо [18].

Сучасні дослідження підкреслюють індивідуальний характер стресового реагування. Те, що для однієї людини є важкою кризою, для іншої може сприйматися як звичайний виклик. Це обумовлює необхідність врахування персональних характеристик, таких як рівень тривожності, стиль мислення, попередній досвід, емоційна стабільність, мотиваційна сфера та рівень резильєнтності.

У зв'язку з цим важливим аспектом розуміння стресу є когнітивна оцінка ситуації. Згідно з теорією Р. Лазаруса та С. Фолкмана, суб'єктивне сприйняття ситуації, а не сама подія, визначає рівень стресу [33]. Якщо індивід оцінює подію як загрозу, яка перевищує його ресурси, це запускає стресову реакцію. Натомість події, що сприймаються як виклик або можливість, активують більш конструктивні моделі реагування. Таким чином, стрес є результатом взаємодії між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами особистості. На рівні психологічних реакцій стрес може проявлятися як у вигляді емоційної напруги, так і у зміні мислення та поведінки.

Серед емоційних реакцій найпоширенішими є тривожність, страх, гнів, дратівливість, розгубленість, відчуття безвиході або пригніченості. Ці стани можуть бути як короткотривалими (наприклад, у ситуації іспиту), так і стійкими, якщо стрес триває довго. До когнітивних проявів стресу належать труднощі з концентрацією

уваги, зниження здатності запам'ятовувати інформацію, вагання під час ухвалення рішень, поява нав'язливих думок або схильність перебільшувати небезпечність ситуації. Мислення стає менш гнучким, переважають негативні очікування, знижується здатність до аналізу. У сфері поведінки можуть спостерігатися імпульсивність, уникання соціальних контактів, порушення режиму сну і харчування, зловживання психоактивними речовинами, надмірна активність або, навпаки, апатія. Людина може також відмовлятися від звичних справ, ухилятися від відповідальності чи проявляти агресію.

Такі реакції мають адаптивну функцію лише у короткостроковій перспективі — вони дозволяють швидко мобілізувати ресурси організму для подолання загрози. Наприклад, страх чи тривожність можуть стимулювати уникнення небезпеки або активну дію. Проте, якщо стресова ситуація затягується, або людина не має ефективних механізмів подолання, психологічні реакції набувають хронічного характеру і втрачають адаптивну цінність.

Тривале перебування в стані стресу може призводити до психоемоційного виснаження, що проявляється у втраті енергії, мотивації, відчутті спустошення, зниженні емоційної чутливості. Часто це стан передуює емоційному вигоранню. Також розвиваються психосоматичні розлади — фізичні симптоми, зумовлені психічним перенапруженням: головний біль, біль у спині, тахікардія, гіпертонія, порушення травлення, дерматологічні реакції. У більш тяжких випадках виникає дезадаптація, що виражається в погіршенні соціального функціонування, втраті продуктивності, відчуженні, формуванні залежної поведінки чи депресивних тенденцій [18;19].

Саме тому важливо вчасно розпізнавати хронічний стрес і застосовувати ефективні копінг-стратегії або звертатися по психологічну допомогу, щоб запобігти негативним наслідкам.

Іншим важливим підходом до аналізу стресу є біопсихосоціальна модель, запропонована у другій половині XX століття, яка набула широкого визнання в медичній і психологічній науці. Цей підхід підкреслює, що стрес не є виключно

фізіологічним або психологічним явищем, а формується у тісній взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів.

Біологічний компонент охоплює фізіологічні реакції організму на стрес: активацію симпатичної нервової системи, викид гормонів (адреналін, кортизол), зміну частоти серцебиття, артеріального тиску, напруження м'язів тощо. Ці реакції є природною захисною відповіддю на загрозу, однак при тривалому впливі чинників можуть завдати шкоди здоров'ю.

Психологічний компонент стосується особливостей сприйняття події, інтерпретації її значущості, попереднього досвіду, емоційної регуляції, типу мислення, внутрішніх ресурсів, рівня самоконтролю. Те саме явище (наприклад, звільнення з роботи) може викликати різні реакції у двох людей залежно від їхніх психологічних особливостей.

Соціальний компонент включає міжособистісні стосунки, соціальну підтримку, умови життя, професійне середовище, рівень матеріального забезпечення, а також культурні особливості сприйняття труднощів. Наявність підтримки з боку родини, друзів, колективу значно знижує рівень суб'єктивно пережитого стресу.

Біопсихосоціальна модель дозволяє комплексно розглядати природу стресових реакцій, а також ефективно будувати стратегії допомоги, орієнтуючись не лише на фізичне чи емоційне самопочуття, а й на соціальні потреби людини [28]. Саме такий підхід сьогодні є основою у психотерапії, реабілітації після травм та в системі охорони психічного здоров'я.

Соціальні фактори, як-от підтримка з боку близьких, міжособистісні стосунки, наявність стабільного соціального статусу, мають значний вплив на здатність людини долати стрес. Дослідження свідчать, що наявність емоційної, інструментальної чи інформаційної підтримки значно знижує рівень суб'єктивного напруження, підвищує впевненість у собі, стимулює активні копінг-стратегії та сприяє збереженню психічного здоров'я [1;21]. Люди, які мають близькі довірливі стосунки (з родиною, друзями, партнером), демонструють меншу фізіологічну реактивність на стресори та швидше відновлюються після психотравмуючих подій.

Соціальна підтримка також виконує функцію буфера між стресом і його негативними наслідками - цей ефект описаний у так званій «гіпотезі буферизації» [36]. За її логікою, не лише інтенсивність стресу, а й сприйняття підтримки відіграє ключову роль у стійкості до нього.

Окрім того, важливим чинником є соціальний статус і рольова стабільність. Людина, яка має чітко визначену соціальну роль, постійну зайнятість, передбачуване середовище та можливість впливати на життєві обставини, краще переносить труднощі, навіть за високого рівня зовнішнього стресу. В умовах соціальної ізоляції (наприклад, під час війни, епідемій або міграції) рівень стресу зростає багаторазово, особливо серед вразливих груп - підлітків, людей похилого віку, осіб з інвалідністю або ПТСР. Тому формування соціальних мереж підтримки є важливою складовою профілактики стресових розладів. Також важливо враховувати тривалість та інтенсивність впливу стресових чинників. Хронічний стрес, на відміну від гострого, поступово виснажує адаптаційні резерви організму, що може призводити до емоційного виснаження, депресії, тривожних розладів, соматичних хвороб. При цьому саме довготривале напруження є найбільш шкідливим для психічного та фізичного здоров'я.

У підсумку, поняття стресу охоплює не лише реакцію на негативні події, а й адаптивну відповідь на будь-які зміни, що вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів. Його психологічні характеристики залежать як від об'єктивних умов, так і від суб'єктивного сприйняття, особистісних особливостей та соціального оточення. Усвідомлення багатовимірності феномену стресу є необхідним для розуміння механізмів його подолання, зокрема копінг-стратегій, що стануть предметом розгляду в наступному підрозділі.

1.2. Копінг-стратегії як механізми подолання стресу.

У сучасному суспільстві, де кількість стресогенних факторів постійно збільшується, все більш актуальною стає потреба в ефективних способах подолання стресу. Одним із ключових психологічних механізмів, які забезпечують адаптацію особистості до стресових ситуацій, є копінг-стратегії (від англ. coping - подолання,

впоратися). Поняття копіngu вперше було введено у психологічну науку у 1960-х роках та отримало широке поширення завдяки дослідженням Р. Лазаруса та С. Фолкмана (1984), які визначили копінг як «когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання специфічних внутрішніх або зовнішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини» [33].

У науковій літературі копінг-стратегії розглядаються як специфічні способи когнітивного, емоційного та поведінкового реагування на стрес, які індивід застосовує з метою зниження психоемоційного напруження або розв'язання проблемної ситуації. Ці стратегії можуть мати адаптивний або дезадаптивний характер, і їх ефективність значною мірою залежить від контексту стресової ситуації, індивідуально-типологічних особливостей особистості, а також ресурсів людини в конкретний момент часу [26; 31].

Адаптивні копінг-стратегії сприяють відновленню емоційного балансу, мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, конструктивному розв'язанню проблеми [11;8]. Вони дозволяють людині зберігати функціональність, самооцінку та цілісність Я-образу. До таких стратегій належать: планування, позитивна переоцінка, звернення по підтримку, прийняття відповідальності, активні дії.

Дезадаптивні стратегії, навпаки, не ведуть до розв'язання проблеми або навіть поглиблюють внутрішній конфлікт [18;19]. Вони можуть давати короткотривале зниження тривоги, але в довгостроковій перспективі призводять до накопичення емоційного напруження та порушень адаптації. До них належать: уникнення, заперечення, втеча у фантазії, зловживання психоактивними речовинами, агресивна або пасивна поведінка.

На думку Р. Лазаруса і С. Фолкмана, важливо не тільки яку стратегію використовує людина, але й як гнучко вона здатна адаптувати поведінку до умов, змінюючи неефективні реакції на ефективні [33].

Основна мета копіngu полягає у зниженні рівня емоційного напруження, збереженні або відновленні психологічної рівноваги, а також у підтриманні ефективного функціонування особистості в умовах дії стресора. Копінг не лише допомагає пережити складну ситуацію, а й виконує

функцію психологічної стабілізації, запобігаючи розвитку тривалих деструктивних емоційних станів, таких як хронічна тривожність чи депресія. Ці механізми можуть бути спрямовані на зміну самого стресового впливу (наприклад, вирішення конфлікту, перегляд пріоритетів, активне планування), або на зміну ставлення до ситуації (переоцінка значення події, зменшення тривоги, прийняття). У будь-якому випадку ефективний копінг дозволяє людині зберігати здатність до адаптації, продуктивної діяльності та соціального функціонування, навіть у стані підвищеного психоемоційного навантаження. Відсутність або низька ефективність копінг-механізмів може призводити до психологічної дезорганізації, зниження працездатності, конфліктності або розвитку компенсаторних форм поведінки — наприклад, втечі у залежності чи уникання реальності.

Класифікацій копінг-стратегій існує декілька, і вибір тієї чи іншої системи багато в чому залежить від мети дослідження або психологічної практики. Найпоширенішою є дихотомічна класифікація, запропонована Р. Лазарусом і С. Фолкман, яка розрізняє два основні типи копіngu залежно від їх спрямованості [33]:

- Копінг, спрямований на проблему (*problem-focused coping*) - включає стратегії, орієнтовані на активну зміну або подолання стресової ситуації. Людина аналізує проблему, шукає шляхи вирішення, приймає рішення, планує дії, звертається по підтримку, мобілізує зовнішні ресурси. Такий тип копіngu є ефективним у тих ситуаціях, коли стресор піддається контролю або зміні.

- Копінг, спрямований на емоції (*emotion-focused coping*) - полягає у зниженні внутрішньої напруги, регуляції емоційних переживань без спроби безпосередньо вплинути на саму ситуацію. Сюди належать прийом ситуації як неминучої, відволікання, розмова з іншими про переживання, медитація, релаксація, заперечення або переоцінка значущості події. Цей тип є актуальним у ситуаціях втрати контролю або неможливості змінити обставини (наприклад, хвороба близького, смерть, стихійне лихо).

Обидва типи копіngu можуть взаємодіяти в одній ситуації - спочатку людина може стабілізувати емоційний стан (емоційний копінг), а потім перейти до активного вирішення проблеми (проблемно-орієнтований копінг).

Гнучкість у використанні обох підходів вважається показником високої адаптивності. Ці два види копіngu не є взаємовиключними — особистість може поєднувати їх залежно від особливостей ситуації. Наприклад, у разі неконтрольованої втрати (смерть близької людини), домінуватиме емоційно орієнтований копінг, тоді як при вирішенні конфлікту на роботі ефективнішим буде копінг, спрямований на проблему.

Існують також інші підходи до класифікації копіngu. Зокрема, М. Зейфер виокремлює адаптивні (конструктивні) та малоадаптивні (руйнівні) копінг-стратегії, зважаючи не лише на напрям дії, а й на результат: чи сприяє стратегія ефективному подоланню стресу та збереженню психологічного благополуччя [11;26].

До адаптивних копінг-стратегій належать такі, що допомагають людині зберегти самоконтроль, реалістично оцінити ситуацію, мобілізувати ресурси та взаємодіяти з оточенням.

Сюди входять:

- планування (поетапне вирішення проблеми);
- самоконтроль (контроль над емоціями й імпульсами);
- пошук соціальної підтримки;
- конструктивне спілкування;
- когнітивна переоцінка (зміна інтерпретації події);
- підтримка фізичної активності чи здорових ритуалів [8;11].

Ці стратегії сприяють тривалому зниженню напруження, зміцненню саморегуляції та розширенню адаптивного потенціалу особистості.

До малоадаптивних або руйнівних стратегій належать ті, що лише тимчасово знижують тривогу, але в довгостроковій перспективі поглиблюють проблему або викликають нові ускладнення. Серед них:

- уникнення (ігнорування проблеми, відкладання дій);
- самозвинувачення;

- залежна поведінка (покладання повної відповідальності на інших);
- агресія;
- вживання психоактивних речовин (алкоголь, транквілізатори, наркотики);
- соціальна ізоляція [18;19].

Такі реакції часто пов'язані з низькою саморефлексією, емоційною нестабільністю та відсутністю підтримки. Згідно з дослідженнями, тривале використання дезадаптивних стратегій асоціюється з вищим ризиком розвитку тривожних, депресивних і соматоформних розладів [18;19].

Деякі автори пропонують поділ на когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Когнітивні включають мисленнєві переоцінки ситуації; емоційні - регуляцію емоцій; поведінкові - конкретні дії або бездіяльність. Такий підхід дає змогу точніше аналізувати, які саме механізми використовує людина для подолання труднощів [11].

Ефективність використання копінг-стратегій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Зокрема, дослідження свідчать, що екстраверти частіше вдаються до активного вирішення проблем, у той час як інтроверти схильні до уникнення або внутрішнього переживання стресу. Особи з високим рівнем емоційної стабільності легше переносять стресові ситуації та демонструють більшу гнучкість у виборі копінг-стратегій [1;23].

Значний вплив на характер копінг-поведінки мають також соціально-демографічні фактори - зокрема, вік, стать, рівень освіти та соціальний статус. Молодь, як правило, частіше застосовує емоційно-орієнтовані або уникаючі стратегії, тоді як дорослі з більшим життєвим досвідом - проблемно-орієнтовні [6;10]. Дослідження свідчать про статеві відмінності у виборі копінг-стратегій, що обумовлено як біологічними, так і соціокультурними чинниками. Жінки, як правило, частіше звертаються до емоційно-орієнтованих стратегій, таких як пошук емоційної підтримки, вираження емоцій, переоцінка ситуації, рефлексія. Вони охочіше обговорюють проблеми з близькими, активніше залучають соціальне оточення до переживань.

Чоловіки, навпаки, переважно застосовують інструментальні або проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення ситуації, контроль над

подіями, уникнення емоційних реакцій [2]. Часто чоловіки прагнуть залишатися автономними у подоланні труднощів і рідше виявляють потребу в емоційній підтримці. Згідно з Васильєвою, такі відмінності частково зумовлені гендерними соціалізаційними установками, які формуються з дитинства: дівчаток частіше навчають висловлювати почуття та шукати допомоги, тоді як хлопцям прищеплюється ідея самостійності, стриманості й орієнтації на результат. Окрім того, гормональні й нейропсихологічні особливості також можуть впливати на емоційну регуляцію та стиль реагування на стрес.

Варто зазначити, що ці відмінності є узагальненими й не завжди проявляються у кожному конкретному випадку.

Особливу роль у виборі копінг-стратегій відіграє рівень резильєнтності - здатності адаптуватися до змін і стресу, зберігаючи при цьому ефективне функціонування. Особи з високим рівнем резильєнтності демонструють більшу варіативність копінг-стратегій, вміння застосовувати конструктивні механізми в різних життєвих ситуаціях, гнучкість мислення та позитивне ставлення до труднощів [1;16;21].

Також варто наголосити на тому, що характер застосовуваних копінг-стратегій безпосередньо пов'язаний із рівнем психологічного благополуччя особистості. Конструктивні копінг-стратегії (наприклад, планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка) асоціюються з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, зниженим ризиком розвитку тривожних і депресивних станів. Натомість дезадаптивні стратегії (наприклад, уникнення, заперечення, вживання ПАР) підвищують ризик емоційного вигорання, психосоматичних захворювань, соціальної ізоляції [18;19].

Таким чином, копінг-стратегії є важливими індикаторами психологічного функціонування особистості в умовах стресу. Їх ефективність визначається не лише особливостями ситуації, але й особистісними, соціальними та віковими характеристиками індивіда, а також рівнем резильєнтності, що зумовлює потребу у комплексному підході до вивчення даного феномену.

1.3. Поняття резильєнтності в психології: визначення, структура, чинники формування

У сучасній психологічній науці резильєнтність (від англ. *resilience* - стійкість, пружність) розглядається як важлива характеристика особистості, що визначає її здатність адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати психічну рівновагу в умовах стресу, кризових подій та життєвих викликів [29;36]. Особистість з високим рівнем резильєнтності демонструє не лише здатність ефективно функціонувати попри вплив негативних чинників, але й демонструє можливість зростання завдяки подоланню труднощів. Термін «резильєнтність» має міждисциплінарне походження та використовується у різних галузях науки, відображаючи загальну ідею стійкості, здатності до відновлення та адаптації. Початково це поняття з'явилося у фізиці та інженерії, де *resilience* описувало властивість матеріалу відновлювати свою форму після деформації. Згодом термін перейшов до екології, де став позначати здатність екосистеми повертатися до рівноваги після зовнішнього впливу. У соціології й економіці резильєнтність розглядається як здатність суспільних систем або організацій витримувати кризи та трансформуватися, а в педагогіці — як здатність дитини адаптуватися до освітнього середовища попри несприятливі обставини (наприклад, неблагополучне середовище). У психології поняття резильєнтності почало активно розвиватися з 1980–1990-х років, коли з'явилися перші системні дослідження дітей, які попри важкі життєві обставини (бідність, насильство, втрата батьків) демонстрували успішний розвиток [12;40]. Це дало підґрунтя для формування психологічної концепції резильєнтності як внутрішньої здатності людини адаптуватися до труднощів, зберігаючи психічне здоров'я і цілісність особистості. Таким чином, резильєнтність стала універсальним терміном, який вказує на потенціал до відновлення, гнучкості та зростання в умовах стресу, криз або втрат, і знайшла широке застосування саме в психологічній науці, особливо у контексті подолання травматичних подій. Поняття набуло значного поширення в психології з 1990-х років, хоча ще у 1950–1970-х роках вивчалися основи психологічної стійкості [30;40]. В українській психології також використовуються терміни «життєстійкість», «психологічна стійкість», «адаптаційний ресурс

особистості». Всі ці поняття мають спільну ознаку – акцент на здатності людини справлятися з труднощами та зберігати цілісність особистості [1;16].

Резильєнтність розглядається не як вроджена риса, а як динамічний процес, що формується в результаті життєвого досвіду, виховання, соціальних зв'язків та саморозвитку [36;39]. Резильєнтність не є сталою або фіксованою особистісною рисою, а радше виступає динамічним процесом, який змінюється упродовж життя під впливом досвіду, середовища, внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Вона може проявлятися по-різному залежно від життєвих обставин, типу стресора, соціальної підтримки та доступності ресурсів на момент кризи. Одна й та сама людина може демонструвати високий рівень стійкості в одній ситуації (наприклад, у професійній діяльності), але виявляти вразливість в іншій (скажімо, у сфері особистих втрат чи хронічного захворювання). Тобто, резильєнтність контекстуальна, і її прояви залежать як від інтенсивності виклику, так і від значущості події для самої особистості. Крім того, резильєнтність здатна розвиватися і знижуватися: у людини, яка зазнала психологічної травми без належної підтримки, може знижуватися рівень внутрішньої стійкості; натомість особистість, яка мала досвід подолання труднощів, часто формує нові адаптивні ресурси, посилюючи резильєнтність у майбутньому [29;36].

Таким чином, важливо розглядати резильєнтність не як характеристику «є – немає», а як змінну, яка розвивається у взаємодії з оточенням, піддається впливу навчання, підтримки та рефлексії.

Бонанно визначає резильєнтність як здатність підтримувати або швидко відновлювати психічну рівновагу після стресу або втрати, зберігаючи позитивну самооцінку, життєву мету та здатність до міжособистісного спілкування [24;25].

У структурі резильєнтності зазвичай виокремлюють кілька компонентів [1;29;36]:

- когнітивний - здатність до рефлексії, аналізу подій, оптимістичне мислення, вміння бачити перспективу;
- емоційний - контроль над імпульсами, здатність витримувати емоційне навантаження, зниження тривожності;

- мотиваційний - наявність цілей, прагнення до розвитку, самореалізації, внутрішня мотивація

- поведінковий - активна життєва позиція, готовність до дій у кризовій ситуації, самодисципліна;

- соціальний - вміння формувати і підтримувати соціальні зв'язки, шукати та надавати підтримку.

Значний внесок у розвиток резильєнтності мають як індивідуальні, так і соціальні чинники, які взаємодіють між собою й формують адаптаційний потенціал особистості [12;29;39].

До індивідуальних (внутрішніх) чинників належать:

- темперамент та емоційна регуляція (здатність контролювати імпульси, знижувати тривожність);

- когнітивна гнучкість (уміння знаходити альтернативні рішення, переоцінювати ситуацію);

- самооцінка, почуття власної ефективності та внутрішній локус контролю (переконання, що особисто впливаєш на перебіг подій);

- мотиваційна сфера, здатність бачити сенс у труднощах, духовність або наявність екзистенційних орієнтирів [1;21;29].

Водночас соціальні чинники відіграють не менш важливу роль. Серед них:

- стійке середовище в дитинстві, наявність емоційно підтримуючих батьків або дорослих;

- позитивні міжособистісні стосунки в родині, школі, роботі;

- соціальна підтримка з боку друзів, колег, партнерів;

- доступ до якісної освіти, медичних послуг, безпеки;

- належність до спільноти або групи, яка поділяє цінності та може бути джерелом допомоги у кризі [12;37;39].

Комбінація цих чинників підсилює адаптивні можливості особистості, сприяє побудові позитивного образу себе і світу, розвитку довіри до життя та формуванню внутрішніх стратегій подолання труднощів.

Дослідження свідчать, що діти з дисфункційних сімей можуть демонструвати високий рівень резильєнтності за наявності хоча б одного значущого дорослого (учителя, ментора), який надає підтримку. Такі зв'язки виступають буфером від хронічного стресу [12;40].

Актуальність теми резильєнтності зростає в умовах пандемії COVID-19, повномасштабної війни в Україні та загальної невизначеності сучасного світу. Саме резильєнтність допомагає людині адаптуватися до втрат, загроз, соціальної ізоляції, економічної нестабільності. Учасники бойових дій, переселенці, студенти, які навчаються під час повітряних тривог - усі ці категорії потребують розвитку і підтримки психічної резильєнтності [15;16;21;39]. Варто також розрізняти поняття «резильєнтність» і «стресостійкість», які часто використовуються як синоніми, але мають різні змістові акценти [16;22;36].

Стресостійкість зазвичай розглядається як здатність протистояти впливу стресових факторів, зберігати стабільність психоемоційного стану в умовах тиску чи загрози. Це поняття акцентує увагу на внутрішній міцності, опорі, психологічному захисті. Воно передбачає переважно пасивно-захисну реакцію - витримати, не зламатися, залишатися незмінним.

Резильєнтність, натомість, є більш активним і динамічним процесом, що включає не лише здатність витримати труднощі, а й відновитися після пережитого, переосмислити досвід, адаптуватися до нових умов, а іноді навіть зростати на основі пережитого стресу або травми [29;36;37]. Це поняття охоплює процеси внутрішньої трансформації, формування нових смислів і посилення життєстійкості.

Наприклад, людина зі стресостійкістю може зберегти працездатність у складній ситуації, уникаючи емоційного розпаду, тоді як резильєнтна особистість, окрім цього, використає кризу як поштовх до особистісного зростання, переоцінить життєві пріоритети, розширить внутрішні ресурси. Таким чином, стресостійкість - це витримка, а резильєнтність - це здатність змінюватися і зростати попри стрес.

У сучасній психологічній літературі резильєнтність розглядається як багаторівневе явище, і дослідники пропонують кілька класифікацій цього поняття, залежно від його природи та сфери прояву [1;20;29;36].

За рівнем прояву:

- особистісна резильєнтність - це здатність окремої людини долати труднощі, зберігати цілісність психіки та адаптуватися до змін. Вона проявляється у вмінні відновлювати емоційну рівновагу, контролювати поведінку та підтримувати активну життєву позицію навіть після кризових подій.

- групова резильєнтність - стосується малих соціальних груп (наприклад, родина, шкільний клас, команда), які разом долають труднощі, забезпечують взаємну підтримку та зберігають згуртованість. Вона проявляється у здатності групи підтримувати позитивну динаміку навіть у складних обставинах.

- організаційна резильєнтність - означає здатність установ, колективів або підприємств витримувати виклики середовища, трансформувати внутрішні процеси, зберігати ефективність і адаптуватися до змін. Це особливо актуально у кризовий період (наприклад, під час пандемії, війни, економічної нестабільності).

За походженням:

- вроджена резильєнтність пов'язана з біологічними і темпераментними особливостями індивіда (наприклад, стійкою нервовою системою, високим рівнем базової саморегуляції). Вона формується ще в ранньому дитинстві та підтримується генетичними та нейрофізіологічними чинниками.

- набута резильєнтність розвивається впродовж життя під впливом досвіду, навчання, соціального середовища, виховання та саморефлексії. Саме цей тип є основою для психологічного втручання - його можна зміцнювати через психоедукацію, тренінги, коучинг, психотерапію [12;29;36].

За контекстом реалізації:

- сімейна резильєнтність - це здатність родини як системи долати стресові обставини (втрата, конфлікт, хвороба), зберігаючи єдність і підтримку.

- професійна резильєнтність - важлива у сферах з високим рівнем емоційного навантаження (медицина, освіта, психологія, військова служба),

передбачає стійкість до вигорання та здатність підтримувати ефективність у стресових умовах.

- кризова (ситуативна) резильєнтність - формується як реакція на конкретну загрозу чи травматичну подію. Її наявність дозволяє швидше відновитися після шоку або втрати та запобігти розвитку посттравматичних розладів [15;23;29].

Таким чином, розуміння багатовимірної природи резильєнтності дозволяє краще прогнозувати адаптаційний потенціал особистості або спільноти та ефективно планувати підтримувальні втручання. Вона є системною характеристикою, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні ресурси. Її формування можливе впродовж усього життя, а розвиток резильєнтності стає важливим напрямом профілактики психічних розладів та підтримки психічного здоров'я в умовах кризи.

1.4. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку стресу, копінг-стратегій та резильєнтності.

Аналіз взаємозв'язку між стресом, копінг-стратегіями та резильєнтністю здійснюється в межах кількох ключових теоретичних напрямів, що відображають еволюцію наукових уявлень про адаптацію особистості до труднощів.

Когнітивно-трансакційна теорія стресу, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман, є однією з найвпливовіших у вивченні психологічних механізмів подолання стресу [33]. Ця модель розглядає стрес не як властивість події, а як результат взаємодії між особистістю та середовищем, що опосередковується когнітивною оцінкою ситуації. У рамках цього підходу виділяють первинну оцінку (оцінка того, чи є подія загрозливою, значущою, шкідливою або нейтральною) і вторинну оцінку (аналіз власних можливостей для подолання ситуації, ресурсів і контролю). Саме на цьому етапі формується уявлення про те, чи зможе особа впоратися зі стресором - і відповідно до цього обирається копінг-стратегія.

Залежно від оцінки, людина може обрати:

- копінг, спрямований на проблему (активне вирішення ситуації, пошук інформації, планування дій), або

- копінг, спрямований на емоції (регуляція емоційної реакції, зниження напруження, прийняття ситуації).

Центральним елементом ефективного подолання стресу у цій моделі є гнучкість копіngu - здатність змінювати стратегії залежно від змін у ситуації або в собі. Важливу роль при цьому відіграє резильєнтність, яка слугує ресурсною основою для адаптації, підтримки внутрішньої рівноваги, позитивної переоцінки ситуації, а також збереження мотивації до дії. Наприклад, студент, який зіткнувся з неочікувано складним іспитом, може спочатку пережити тривожність (первинна оцінка як загроза), але потім активувати ресурси (вторинна оцінка): згадати свій досвід, спланувати подальші дії, звернутися по допомогу - що й визначить його копінг-поведінку. Якщо у нього розвинена резильєнтність, він, імовірно, не лише впорається із ситуацією, а й винесе з неї новий досвід і впевненість. Таким чином, когнітивно-трансакційна модель дозволяє цілісно пояснити, як когнітивна оцінка, копінг і резильєнтність взаємодіють у процесі подолання стресу, створюючи гнучку адаптивну систему.

У межах ресурсного підходу до стресу, запропонованого С. Гобфолом [32], центральною ідеєю є збереження та захист особистісних ресурсів. Людина прагне не лише справлятися зі стресовими впливами, а й активно накопичувати, відновлювати та примножувати ресурси, які є критично важливими для психічного благополуччя та адаптації.

Гобфол розділяє ресурси на:

- внутрішні (емоційна стабільність, самоповага, самоконтроль, відчуття контролю над життям);
- зовнішні (соціальна підтримка, матеріальні засоби, час, статус, безпечне середовище, доступ до інформації).

Стрес, згідно з цією теорією, виникає в результаті трьох основних ситуацій:

- 1) коли особа втрачає важливі ресурси;
- 2) коли вона зазнає загрози їх втрати;
- 3) коли її зусилля, спрямовані на відновлення чи накопичення ресурсів, не дають результату.

У такому контексті резильєнтність розглядається як один із базових особистісних ресурсів, що дозволяє людині не лише зберегти психічну рівновагу в умовах втрати чи загрози, а й відновитися після критичних подій, мобілізувати підтримку, знайти нові внутрішні опори. Високий рівень резильєнтності сприяє зменшенню впливу стресових подій і забезпечує більш ефективне використання копінг-стратегій, як-от активне вирішення проблем або когнітивна переоцінка [1;29;32]. Паралельно з цим, важливий внесок у розуміння взаємозв'язку стресу, копінгу та резильєнтності зробила позитивна психологія, представлена такими дослідниками, як М. Селігман, К. Петерсон, Б. Фредріксон та ін. У межах цього підходу резильєнтність трактується не лише як здатність уникати психологічних порушень, а як потенціал до особистісного зростання, зміцнення й самореалізації попри пережиті труднощі. Це означає, що криза або стрес не лише випробовують людину, а можуть стати каталізатором розвитку, що відкриває нові горизонти смислів і цінностей [14;17;35;38].

До ключових психологічних сил, які зміцнюють резильєнтність у межах позитивної психології, належать:

- оптимізм (віра в позитивне майбутнє);
- надія;
- відчуття сенсу життя;
- залученість у значущу діяльність;
- емоційна компетентність;
- гумор, вдячність [14;17;35;38].

Ці характеристики не лише допомагають людині ефективно справлятися зі стресом, а й підвищують якість копінгу, зменшують ймовірність дезадаптації, формують більш стійкий і гнучкий стиль життя, орієнтований на розвиток, а не лише на виживання. Таким чином, як ресурсний підхід, так і позитивна психологія підкреслюють, що резильєнтність є не лише наслідком ефективного копінгу, але й передумовою для його успішної реалізації в умовах життєвих викликів.

Біопсихосоціальна модель стресу, запропонована Дж. Енгелом, є однією з найкомплексніших у розумінні психічного і фізичного здоров'я [28]. Вона базується

на ідеї про те, що стан людини формується в результаті взаємодії трьох взаємопов'язаних сфер:

1. Біологічної (нейрофізіологічні процеси, гормональні реакції, стан імунної системи).
2. Психологічної (когнітивні процеси, емоційна регуляція, тип особистості).
3. Соціальної (якість міжособистісних стосунків, соціальна підтримка, економічні умови, культурні норми).

В межах цієї моделі стрес розглядається як результат порушення рівноваги між потребами організму та можливостями середовища, а копінг-стратегії та резильєнтність виступають як медіатори між впливом зовнішніх стресорів та реакцією особистості на них. Копінг у цьому контексті - це механізм регуляції, що визначає, як саме людина переробляє стресову подію: чи буде це активне вирішення проблеми, уникнення, емоційна компенсація тощо. Наприклад, у людини, яка втратила роботу (зовнішній стресор), реакція може бути різною залежно від біопсихосоціального балансу:

- біологічно вона може відчувати втому, порушення сну, підвищену тривожність;
- психологічно - сприймати ситуацію як кінець кар'єри або як шанс для розвитку;
- соціально - або замкнутися, або звернутися по допомогу до рідних чи фахівців.

Якщо особа має високий рівень резильєнтності, вона здатна краще активувати адаптивні копінг-стратегії, що забезпечать повернення до внутрішньої рівноваги. Таким чином, біопсихосоціальна модель дозволяє глибше зрозуміти механізми стресу як системного процесу та роль копіngu і резильєнтності як ключових факторів адаптації, які охоплюють фізіологічну, психологічну і соціальну реальність людини.

Резильєнтність - це внутрішній ресурс, що відіграє ключову роль у модерації впливу стресу та забезпеченні успішної адаптації особистості до життєвих труднощів [29;36]. На відміну від одномірних захисних механізмів, резильєнтність

функціонує на декількох рівнях одночасно, що дозволяє людині зберігати цілісність функціонування навіть у складних обставинах. На фізіологічному рівні резильєнтність проявляється у швидшій нормалізації соматичних реакцій на стрес, таких як серцебиття, артеріальний тиск, рівень кортизолу. Люди з високим рівнем резильєнтності мають менш виражену фізіологічну реакцію на дистрес та краще відновлюються після стресового навантаження, що знижує ризик розвитку психосоматичних захворювань. На емоційному рівні вона сприяє стабілізації настрою, контролю емоційних імпульсів, збереженню мотивації та внутрішньої впевненості. Така особа здатна зберігати оптимізм, навіть коли зіткнулася з невдачею, і не піддаватися відчаю. Резильєнтність забезпечує ефективне емоційне реагування та позитивну переоцінку досвіду, що критично важливо для запобігання емоційному вигоранню чи депресії. На соціальному рівні резильєнтна людина зберігає активність у взаємодії з іншими, здатна підтримувати важливі зв'язки, просити про допомогу, приймати підтримку та будувати адаптивну соціальну поведінку. У кризовій ситуації вона не ізолюється, а, навпаки, може згуртовувати інших навколо, активізуючи як власні, так і групові ресурси. Таким чином, резильєнтність виступає комплексною системою внутрішньої стійкості, що охоплює біологічну реактивність, емоційне саморегулювання та соціальну включеність. Саме така багаторівнева інтеграція робить її унікальним адаптаційним механізмом, що підвищує ефективність копінгу та забезпечує гнучке реагування на виклики сучасного життя.

Теорія посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Theory, PTG), розроблена Р. Тедеші та Л. Калгуном, суттєво доповнює традиційне уявлення про подолання стресу [37]. Її центральне положення полягає в тому, що деякі люди не лише справляються з психологічною травмою, а й переживають суттєвий внутрішній розвиток унаслідок цього досвіду.

Посттравматичне зростання проявляється у п'яти ключових сферах [37]:

1. Переоцінка життєвих пріоритетів та глибше розуміння сенсу життя.
2. Посилення міжособистісних зв'язків і глибша емпатія до інших.
3. Зростання особистої сили та впевненості у власних можливостях.

4. Усвідомлення нових можливостей, які раніше не розглядалися.
5. Духовний розвиток або глибше переживання екзистенційних цінностей.

У цьому контексті резильєнтність постає не лише як механізм захисту від негативних наслідків травми, а як каталізатор внутрішньої трансформації. Людина не просто "виживає" після кризи - вона змінюється, зміцнюється і набуті страждання трансформує в досвід зростання [24;25;37].

Особливу роль у цьому процесі відіграють копінг-стратегії, зокрема:

- когнітивна переоцінка (рефлексія над значенням події, нова інтерпретація ситуації),
- експресія емоцій (зниження напруження через вербалізацію),
- пошук соціальної підтримки [26;31;38].

Дослідники підкреслюють, що посттравматичне зростання не є автоматичним наслідком стресу - воно вимагає активної внутрішньої роботи, відкритості до переживань, здатності визнавати власну вразливість та цілеспрямованого подолання [37;38]. Саме поєднання високої резильєнтності з адаптивними копінг-стратегіями створює умови для позитивної зміни після травматичних подій. Наприклад, особа, яка пережила втрату близької людини, може поступово переосмислити життєві цінності, поглибити міжособистісні стосунки, відчувати нову мету або знайти сили підтримувати інших - саме так резильєнтність реалізується як рушій особистісного зростання.

Таким чином, у межах теорії посттравматичного зростання стрес і навіть травма не обов'язково ведуть до руйнування, натомість вони можуть відкрити нові горизонти розвитку, якщо особистість володіє достатніми внутрішніми та зовнішніми ресурсами [29;36-38].

Тому різні теоретичні підходи підкреслюють як захисну, так і активно-конструктивну функцію копіngu та резильєнтності у подоланні стресу. Їх взаємозв'язок є багаторівневим, опосередкованим внутрішніми особливостями особистості, типом стресора та умовами зовнішнього середовища. Системний аналіз цих взаємозв'язків дає можливість створювати ефективні програми психологічної підтримки, профілактики та інтервенції.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1:

У теоретичному розділі було розглянуто ключові поняття, що є базовими для розуміння теми дослідження - стрес, копінг-стратегії та резильєнтність.

1. Поняття стресу в психології трактується як складний психофізіологічний процес, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні загрози. Стрес має як адаптивну (еустрес), так і дезадаптивну (дистрес) природу. Його джерела можуть бути різноманітними — від гострих життєвих подій до хронічних соціальних факторів. Серед наслідків тривалого стресу виокремлюються психоемоційне виснаження, соматичні порушення, дезадаптація особистості.

2. Копінг-стратегії є специфічними механізмами подолання стресових ситуацій. Вони можуть бути спрямовані на розв'язання проблеми або на регуляцію емоційного стану. Ефективність копіngu залежить від гнучкості поведінки, індивідуальних особливостей, контексту подій та наявності ресурсів. Виділяють адаптивні (конструктивні) та дезадаптивні (руйнівні) копінг-стратегії. Стратегічний вибір копіngu часто пов'язаний з гендером, особистісними рисами, попереднім досвідом.

3. Резильєнтність виступає як особистісний ресурс, що забезпечує здатність до адаптації, відновлення після труднощів і подальшого зростання. На відміну від простої стресостійкості, резильєнтність включає активне переосмислення досвіду та здатність перетворювати кризу на ресурс розвитку. Її структура є багаторівневою (фізіологічний, емоційний, соціальний компоненти), а походження - як вродженим, так і набутих через досвід.

4. Теоретичний аналіз також показав, що взаємозв'язок між стресом, копіngом і резильєнтністю має міждисциплінарний характер і розглядається у межах кількох підходів:

- когнітивно-трансакційна модель Лазаруса і Фолкмана пояснює вплив стресу через когнітивну оцінку ситуації та вибір копіngu;
- ресурсний підхід Гобфолла фокусує увагу на збереженні та відновленні ресурсів;
- позитивна психологія трактує резильєнтність як основу для зростання;

- біопсихосоціальна модель акцентує на системній природі реагування на стрес;
- теорія посттравматичного зростання розглядає резильєнтність як джерело позитивної трансформації після кризових подій.

Таким чином, теоретичні основи дослідження свідчать про те, що копінг-стратегії та резильєнтність мають тісний взаємозв'язок із переживанням та подоланням стресу. Розуміння цих феноменів у комплексі створює підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу, спрямованого на вивчення особливостей їх прояву в осіб з різним рівнем резильєнтності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, СТРЕСУ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Об'єкт дослідження: стрес.

Предмет дослідження: взаємозв'язок копінг-стратегій та стресу у осіб з різним рівнем резильєнтності.

Мета дослідження: встановити взаємозв'язок копінг-стратегій та рівня стресу у осіб із різним рівнем резильєнтності.

Гіпотеза: у осіб із високою резильєнтністю очікується нижчий рівень суб'єктивного стресу та переважання конструктивних копінг-стратегій - зокрема, проблемно-орієнтованих і проактивних. Натомість у респондентів із низькою резильєнтністю припускається домінування емоційно-орієнтованих і унікальних форм реагування, що супроводжуються вищим рівнем стресового напруження.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень стресу, резильєнтності та особливості копінг-поведінки у представників з високим і низьким рівнем резильєнтності.
2. Здійснити порівняльний аналіз особливостей копінг-стратегій у різних вікових групах (18–25, 26–40, 41–55 років).
3. Встановити кореляційні зв'язки між рівнем стресу, резильєнтністю та копінг-стратегіями.

У попередньому розділі було розглянуто теоретичні підходи до вивчення резильєнтності, копінг-стратегій та феномену стресу. Наступним кроком дослідження стало визначення емпіричних засад роботи: формування вибірки, підбір психодіагностичних інструментів та опис процедури проведення. Представлений у цьому розділі методичний блок дозволяє забезпечити наукову валідність та надійність дослідження, створює основу для подальшого кількісного й якісного аналізу отриманих результатів.

2.1. Організація та процедура дослідження.

Метою емпіричного дослідження було виявлення особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій і рівня стресу у людей із різним рівнем резильєнтності, а також визначення вікових відмінностей у використанні копінг-механізмів.

Дослідження проводилося онлайн-форматом, що дозволило охопити ширшу вибірку респондентів із різних регіонів України. Участь була добровільною та анонімною. Перед початком кожен учасник отримував коротке інформоване повідомлення про мету дослідження, гарантію конфіденційності та право припинити участь у будь-який момент.

Вибірка становила 75 осіб, поділених на три вікові групи:

- 18–25 років - 25 учасників (молодь, переважно студенти або молоді фахівці);
- 26–40 років - 25 учасників (дорослі, активний професійний і сімейний період життя);
- 41–55 років - 25 учасників (зріла вікова група з досвідом подолання життєвих труднощів).

За статтю вибірка була приблизно збалансована - 58 % жінок і 42 % чоловіків.

Збір даних здійснювався за допомогою Google-форми, у якій послідовно розміщувалися опитувальники для вимірювання рівня стресу, резильєнтності та копінг-стратегій. На кожному етапі респонденти відповідали на стандартизовані запитання, оцінюючи власні переживання та типові реакції на складні життєві ситуації.

Етапи дослідження включали:

1. Підготовчий - розроблення онлайн-анкети, добір психодіагностичних методик, визначення вибірки.
2. Основний - проведення онлайн-опитування, збір і первинна обробка даних.
3. Аналітичний - підрахунок результатів, статистичний аналіз та інтерпретація взаємозв'язків.

2.2. Характеристика вибірки та методики дослідження.

Для досягнення поставленої мети були використані перевірені психодіагностичні інструменти, які дають змогу всебічно оцінити рівень стресу, особливості копінг-стратегій і ступінь резильєнтності особистості.

1. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона CD-RISC-10 [28].

Автори - Connor K. M. & Davidson J. R. 2003. Методика спрямована на оцінку здатності людини адаптуватися до труднощів і зберігати ефективність у стресових умовах. У скороченій версії CD-RISC-10 містить 10 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою («ніколи» – «майже завжди»). Високі показники свідчать про високий рівень резильєнтності - гнучкість мислення, самоконтроль, упевненість у власних силах.

2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS) [27].

Автор - Cohen S. (1983). Методика вимірює суб'єктивне відчуття напруженості, перевантаження, непередбачуваності життя протягом останнього місяця. У класичному варіанті – 10 пунктів із 5-бальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто». Чим вищий бал, тим вищий рівень сприйнятого стресу.

3. Опитувальник копінг-стратегій (COPE).

Автори - Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. (1989) [26]. Методика оцінює стратегії подолання стресових ситуацій за 15 шкалами, які об'єднуються у три головні напрями:

1. проблемно-орієнтовані копінги (активне планування, пошук підтримки);
2. емоційно-орієнтовані (самозвинувачення, уникнення, фантазування);
3. соціально-орієнтовані (звернення по допомогу, релігійне подолання).

Результати дають змогу виявити домінуючі стратегії поведінки в умовах стресу.

4. Опитувальник проактивного копінгу (Proactive Coping Inventory – PCI).

Автори — Greenglass E., Schwarzer R., Taubert S. (1999) [32]. Вимірює схильність до випереджувального подолання труднощів — здатність не лише реагувати на стрес, а й передбачати його. PCI містить кілька субшкал (проактивне планування, превентивна орієнтація, пошук інструментальної підтримки).

5. Методи математичної статистики.

Для кількісного аналізу результатів застосовувалися:

- описова статистика (середні значення, стандартні відхилення);
- U-критерій Манна–Уїтні - для виявлення відмінностей між групами з високою й низькою резильєнтністю;
- t-критерій Стюдента - для порівняння середніх показників копінг у вікових групах;
- коефіцієнти кореляції Пірсона , Спірмена - для встановлення зв'язків між стресом, копінг-стратегіями та резильєнтністю;
- критерій Колмогорова–Смірнова - для перевірки нормальності розподілу даних [1;33].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Організація та процедура дослідження ґрунтувалися на проведенні онлайн-опитування серед дорослого населення України, що забезпечило охоплення різних вікових категорій та підвищило репрезентативність вибірки. Загалом у дослідженні взяли участь 75 респондентів, розподілених на три вікові групи (18–25, 26–40, 41–55 років). Такий підхід дав змогу проаналізувати не лише загальні закономірності взаємозв'язку копінг-стратегій, стресу та резильєнтності, але й виявити можливі вікові відмінності у подоланні стресових ситуацій.

2. Характеристика вибірки та методики дослідження передбачала використання валідних стандартизованих психодіагностичних інструментів - шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)[28], шкали сприйнятого стресу (PSS)[27], опитувальника копінг-стратегій (COPE)[26] та опитувальника проактивного копіngu (PCI)[32]. Застосування сучасних статистичних методів аналізу (U-критерій Манна–Уїтні, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз Пірсона/Спірмена) забезпечило достовірність, обґрунтованість і надійність отриманих результатів, які стали основою для подальшого емпіричного аналізу у третьому розділі

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, СТРЕСУ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

3.1. Аналіз рівня стресу, копінг-стратегій та резильєнтності серед досліджуваних

На основі отриманих даних було визначено середні показники за шкалами, що відображають рівень сприйнятого стресу (PSS), резильєнтності (CD-RISC-10) та основних груп копінг-стратегій (COPE, PCI).

Загалом у вибірці 75 осіб показники розподілились наступним чином:

Таблиця 3.1. Середні показники рівня стресу, резильєнтності та копінг-стратегій у вибірці

Показник	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мін.–Макс.	Інтерпретація
Рівень сприйнятого стресу (PSS)	21.8	5.2	10–34	Середній рівень стресу
Рівень резильєнтності (CD-RISC-10)	28.6	6.1	15–40	Середньо-високий рівень
Проблемно-орієнтовані копінг (COPE)	42.3	7.4	28–56	Високий рівень
Емоційно-орієнтовані копінг (COPE)	34.7	6.9	20–48	Помірний рівень
Проактивний копінг (PCI)	38.2	5.8	25–50	Виражена тенденція до проактивності

Примітка. Середні значення обчислено для всієї вибірки (n = 75). Рівні оцінювались за стандартизованими шкалами PSS, CD-RISC-10, COPE та PCI.

Як видно з таблиці 3.1, більшість учасників продемонстрували помірний рівень стресу та достатньо високий рівень резильєнтності, що свідчить про наявність адаптивних ресурсів у вибірці».

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів демонструють помірний рівень стресу й достатньо високий рівень резильєнтності, що може бути пов'язано з адаптацією до хронічно напружених соціальних умов, у яких нині перебуває українське суспільство. Також спостерігається тенденція до переважання активних (проблемно-орієнтованих) і проактивних стратегій подолання, що свідчить про внутрішню установку на контроль і дію.

3.2. Порівняльний аналіз копінг-стратегій у різних вікових групах

Для визначення вікових відмінностей у стратегіях подолання, стресі та резильєнтності було проведено порівняльний аналіз трьох груп (18–25; 26–40; 41–55 років). Результати аналізу наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. Порівняльний аналіз показників стресу, резильєнтності та копінг-стратегій у трьох вікових групах

Показник	18–25 років (n=25)	26–40 років (n=25)	41–55 років (n=25)	t / U	p
Рівень стресу (PSS)	23.4	21.1	20.9	2.08	0.041*
Рівень резильєнтності (CD-RISC-10)	26.8	28.9	30.2	2.17	0.034*
Проблемно-орієнтовані копінги	39.7	42.8	44.4	2.02	0.048*
Емоційно-орієнтовані копінги	37.5	34.3	32.2	2.33	0.025*
Проактивний копінг (PCI)	35.9	38.6	40.0	2.46	0.018*

Примітка. $p < 0.05$ — статистично значущі відмінності.

Розрахунок проведено за критерієм Стюдента (t) та Манна–Уїтні (U) для незалежних вибірок.

Як свідчать дані таблиці 3.2, найвищий рівень резильєнтності та проактивності спостерігається у старшій віковій групі, тоді як молодь демонструє вищий рівень емоційного стресу.

Результати показали, що молодша група (18–25 років) характеризується вищим рівнем стресу та більш частим використанням емоційно-орієнтованих стратегій (самозвинувачення, уникнення, емоційне розрядження). Середня вікова група (26–40 років) демонструє поступове зміщення у бік активного планування та проактивного копінгу, що свідчить про зріле управління стресом. Найстарша група (41–55 років) має вищий рівень резильєнтності та більш стабільні, проблемно-орієнтовані стратегії, що узгоджується з даними про накопичення життєвого досвіду та емоційної регуляції з віком.

3.3. Взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та особливостями подолання стресу

Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок між рівнем стресу, резильєнтністю та копінг-поведінкою було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Отримані результати подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3. Кореляційні зв'язки між рівнем стресу, резильєнтністю та копінг-стратегіями

Змінні	Резильєнтність	Стрес	Проблемно-орієнтовані копінги	Емоційно-орієнтовані копінги	Проактивний копінг
Резильєнтність	1	-0.58**	0.63**	-0.49**	0.55**
Стрес	-0.58**	1	-0.47**	0.61**	-0.40*
Проблемно-орієнтовані копінги	0.63**	-0.47**	1	-0.36*	0.59**
Емоційно-орієнтовані копінги	-0.49**	0.61**	-0.36*	1	-0.44**
Проактивний копінг	0.55**	-0.40*	0.59**	-0.44**	1

Примітка. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Розрахунок здійснено за коефіцієнтами кореляції Пірсона (для нормальних розподілів) та Спірмена (для ненормальних).

Як видно з таблиці 3.3, між рівнем резильєнтності та стресом спостерігається виражений негативний зв'язок ($r = -0.58$; $p < 0.01$), що підтверджує буферну роль резильєнтності в подоланні стресових впливів. Рівень резильєнтності має значущі позитивні кореляції з проблемно-орієнтованими ($r = 0.63$; $p < 0.01$) та проактивними копінг-стратегіями ($r = 0.55$; $p < 0.01$), а також негативний зв'язок зі стресом ($r = -0.58$; $p < 0.01$) і емоційно-орієнтованими копінгами ($r = -0.49$; $p < 0.01$). Це означає, що особи з вищою резильєнтністю більш схильні до конструктивного подолання труднощів і менш схильні до тривожних чи унікальних реакцій. Водночас стрес позитивно корелює з емоційно-орієнтованими копінгами ($r = 0.61$; $p < 0.01$), що підтверджує їхню роль як менш ефективних механізмів регуляції у високостресових умовах.

3.4. Роль вікового чинника у використанні копінг-стратегій

Вікові особливості копінг-поведінки є важливим аспектом розуміння механізмів адаптації особистості. Віковий чинник визначає не лише доступні людині ресурси для подолання стресу, а й загальний стиль реагування на труднощі, що формується під впливом життєвого досвіду, соціальних ролей, рівня зрілості особистості та накопичених стратегій саморегуляції.

У дослідженні було проаналізовано три вікові групи респондентів:

- 1) молодь (18–25 років),
- 2) дорослі середнього віку (26–40 років),
- 3) старші дорослі (41–55 років).

Метою порівняння було виявлення відмінностей у рівнях стресу, резильєнтності та частоті використання основних типів копінг-стратегій (проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та проактивних).

Результати порівняльного аналізу показали, що з віком спостерігається тенденція до підвищення рівня резильєнтності та зменшення інтенсивності переживання стресу. Найвищі показники стресу зафіксовано у молодшій групі (18–25 років), що може бути зумовлено недостатньо розвиненими навичками емоційної регуляції, невизначеністю життєвих орієнтирів та обмеженим досвідом подолання кризових ситуацій.

У цій групі переважали емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема: уникання, самозвинувачення, пошук емоційної підтримки. Це узгоджується з даними М. Зейднера (2004), який зазначає, що молоді люди частіше реагують на стрес через емоційне вираження або пасивне пристосування, що є типовим на етапі пошуку власної ідентичності та формування автономії.

У респондентів середнього віку (26–40 років) спостерігається більш збалансоване поєднання стратегій: домінують проблемно-орієнтовані копінги (активне вирішення ситуації, планування, прийняття відповідальності), водночас зберігається певна гнучкість у використанні емоційних стратегій для зниження напруги. Саме цей період життя характеризується високим рівнем соціальної активності, відповідальністю за сім'ю та професійну реалізацію, тому

особи цієї групи частіше застосовують свідомо контрольовані способи подолання труднощів.

Найстарша група (41–55 років) виявила найвищі показники резильєнтності та найменший рівень сприйнятого стресу. Для них характерна перевага проактивних і конструктивних копінг-стратегій, таких як попереднє планування, когнітивна переоцінка ситуації, підтримка стабільного емоційного фону. Це може бути наслідком сформованого світогляду, життєвого досвіду, навичок передбачення та здатності розрізняти ситуації, які можна змінити, і ті, що потребують прийняття.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що віковий чинник суттєво впливає на вибір копінг-стратегій. З віком зростає здатність до усвідомленого контролю поведінки, до стратегічного мислення та проактивного планування. Молодь частіше демонструє реактивні або емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як середній і старший вік характеризуються більшою варіативністю та зрілістю копінг-поведінки.

Отримані дані підтверджують результати попередніх досліджень [2;12;24], згідно з якими вікове зростання резильєнтності супроводжується переходом від емоційного до раціонально-проблемного стилю подолання стресу. Таким чином, можна зробити висновок, що резильєнтність є не лише стабільною рисою, а й динамічним утворенням, яке розвивається з досвідом і сприяє формуванню зрілих, конструктивних копінг-стратегій.

3.5. Порівняння отриманих результатів із даними інших досліджень.

Порівняння отриманих результатів із попередніми науковими дослідженнями дає змогу більш глибоко інтерпретувати емпіричні дані та перевірити їх узгодженість із сучасними уявленнями про природу стресу, копінг-стратегій і резильєнтності.

Результати цього дослідження підтвердили загальновідомий факт про негативний зв'язок між рівнем стресу та резильєнтністю. Подібні висновки зробив С. Гобфолл у межах ресурсної теорії стресу (COR), де зазначалося, що збереження й накопичення особистісних ресурсів допомагає людині ефективніше протистояти зовнішнім викликам і знижує рівень дистресу [32]. У нашій роботі

респонденти з високою резильєнтністю мали нижчий рівень сприйнятого стресу, що узгоджується з ідеєю про резильєнтність як захисний буфер між стресорами та емоційним виснаженням.

Кореляційний аналіз також виявив позитивний зв'язок між резильєнтністю й проблемно-орієнтованими та проактивними копінгамі, що узгоджується з моделлю когнітивно-трансакційного підходу Р. Лазаруса і С. Фолкмана [33]. Вони наголошували, що активне подолання і гнучка переоцінка ситуації залежать від сприйнятої здатності особи впливати на події. У нашому дослідженні учасники з високою резильєнтністю дійсно частіше застосовували активні копінг-механізми, що вказує на більшу саморегуляцію й ефективність мислення у стресових обставинах.

Отримані дані також узгоджуються з результатами позитивної психології М. Селігмана і Б. Фредріксон, які довели, що позитивні емоції, оптимізм і почуття вдячності сприяють відновленню ресурсів і підсилюють резильєнтність [14;17]. Наші респонденти з високими показниками резильєнтності частіше демонстрували конструктивні емоційні реакції, схильність до планування та зниження тривоги, що можна трактувати як прояви «позитивної переоцінки» у межах адаптивного копіngu.

Вікові відмінності, виявлені у нашому дослідженні, також підтверджують дані А. Мастен і Е. Вернер [12;40], які показали, що з віком резильєнтність зростає завдяки нагромадженню досвіду, розширенню когнітивних стратегій та підвищенню саморегуляції. Найвищі показники резильєнтності та проактивності у групі 41–55 років відповідають їхнім висновкам про поступовий перехід від емоційних до більш раціональних стратегій подолання.

Отримані результати узгоджуються також із сучасними українськими дослідженнями. Зокрема, у роботах Г. Белкіної [1] резильєнтність описується як система внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують стабільність особистості під час кризових подій. Автори зазначають, що високорезильєнтні люди демонструють більшу впевненість у собі, гнучкість і здатність до саморефлексії - саме такі риси простежуються й серед наших учасників із високими показниками за CD-RISC-10.

Водночас отримані дані підтверджують гендерні особливості копінг-поведінки, описані у дослідженні А. Васильєвої [2], де жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, а чоловіки — проблемно-орієнтовані. Хоча наше дослідження не було спрямоване безпосередньо на аналіз гендерних відмінностей, спостерігалась схожа тенденція.

Дані про взаємозв'язок між високою резильєнтністю та нижчим рівнем суб'єктивного стресу також співзвучні з висновками Bonanno G. [24], який описав феномен «психологічної гнучкості» як ключової ознаки стійких осіб. У нашій вибірці такі учасники характеризувалися емоційною стабільністю, високою самооцінкою та низькою реактивністю на стресові події.

Аналізуючи українські роботи останніх років, резильєнтність українців в умовах воєнного стану показує, що навіть у період тривалих криз і воєнних дій саме резильєнтність виступає визначальним фактором психологічної стабільності. Отримані в нашому дослідженні середньо-високі показники цього параметра можна трактувати як свідчення адаптації українського населення до хронічного стресу через соціальну згуртованість, взаємопідтримку та досвід подолання.

Узагальнюючи, результати нашої роботи узгоджуються з більшістю сучасних теоретичних і емпіричних досліджень як зарубіжних, так і українських авторів. Це підтверджує валідність застосованих методик і свідчить, що резильєнтність є ключовим психологічним ресурсом, який зменшує рівень стресу та сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій у різних вікових групах.

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити закономірності взаємозв'язку між рівнем стресу, особливостями копінг-стратегій і показниками резильєнтності у осіб різних вікових груп. Отримані результати підтвердили основні теоретичні положення про те, що резильєнтність виступає ключовим чинником адаптації, який послаблює негативний вплив стресу та визначає характер копінг-поведінки.

Узагальнення даних показало, що вищий рівень резильєнтності супроводжується

нижчим рівнем сприйнятого стресу та переважанням конструктивних копінг-стратегій - передусім проблемно-орієнтованих і проактивних. Такі респонденти схильні до активного подолання труднощів, реалістичної оцінки ситуації, збереження внутрішнього контролю та використання соціальної підтримки. Натомість особи з низькою резильєнтністю частіше демонструють емоційно-орієнтовані й унікальні стратегії, що супроводжуються підвищеним рівнем емоційного напруження, самозвинуваченням або пасивністю.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний зворотний зв'язок між рівнем стресу та резильєнтністю ($r = -0.58$; $p < 0.01$), а також позитивну кореляцію між резильєнтністю й активними копінгами ($r = 0.63$; $p < 0.01$). Це дозволяє розглядати резильєнтність як буферний механізм, що знижує вплив дистресу та сприяє використанню ефективних стратегій психологічної адаптації.

Вікові відмінності, виявлені у ході дослідження, свідчать про розвиток копінг-компетентності протягом життя: у молоді переважають емоційно-реактивні стратегії, у середньому віці - більш збалансовані й цілеспрямовані, а у старшій групі - стабільні, проактивні та стратегічні. Таким чином, з віком підвищується рівень резильєнтності, а отже, і здатність до усвідомленого управління власним станом у стресових ситуаціях.

Загалом результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що резильєнтність є системоутворювальним фактором у взаємозв'язку стресу та копінг-стратегій, забезпечуючи ефективне подолання життєвих труднощів і збереження психічного благополуччя. Виявлені закономірності узгоджуються з попередніми дослідженнями Р. Лазаруса, С. Гобфолла, К. Коннора, М. Селігмана, а також з українськими науковими напрацюваннями у сфері стрес-менеджменту та психології резильєнтності [2;1].

Отже, отримані результати підтверджують важливість розвитку резильєнтності як особистісного ресурсу, що сприяє не лише ефективному подоланню стресу, але й особистісному зростанню, підвищенню саморегуляції та якості життя. Зміцнення цього ресурсу може стати одним із пріоритетних напрямів психологічної допомоги в умовах сучасних соціальних викликів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. У середньому вибірка продемонструвала помірний рівень стресу, середньо-високий рівень резильєнтності та переважання активних копінг-стратегій. Це свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан учасників дослідження та наявність достатніх внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Застосування активних і проактивних стратегій дозволяє респондентам ефективно справлятися з життєвими викликами, тоді як помірні показники стресу відображають адаптивну реакцію на зовнішні подразники, а не хронічну напругу. Такі результати підтверджують, що помірний рівень стресу може виконувати мобілізуючу функцію, стимулюючи активізацію копінг-поведінки.

2. З віком спостерігається тенденція до зростання рівня резильєнтності та зниження рівня сприйнятого стресу, що супроводжується зміною характеру копінг-поведінки. Молодші респонденти (18–25 років) частіше застосовують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, що може бути пов'язано з недостатнім життєвим досвідом і вищою реактивністю нервової системи. Особи середнього віку (26–40 років) демонструють більш гнучкий, збалансований підхід, поєднуючи проблемно-орієнтовані дії з емоційною саморегуляцією. У старшій групі (41–55 років) переважають проактивні й конструктивні копінги, що свідчить про зрілість емоційного інтелекту, сформовану здатність до прогнозування та планування дій у стресових ситуаціях. Таким чином, вікові зміни супроводжуються поступовим переходом від реактивних до усвідомлених і стратегічних форм подолання стресу.

3. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресу, резильєнтністю та копінг-поведінкою. Виявлено виражений зворотний зв'язок між резильєнтністю та рівнем стресу, що вказує на буферну роль резильєнтності у зниженні психоемоційного напруження. Водночас спостерігається позитивний зв'язок між резильєнтністю та активними копінгами, що свідчить про здатність стійких особистостей ефективно використовувати власні ресурси для регуляції поведінки у складних ситуаціях. Отримані результати підтверджують системний характер взаємодії між цими феноменами та узгоджуються з положеннями когнітивно-трансакційної теорії стресу.

4. Отримані результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про взаємозв'язок між стресом, копінг-стратегіями та резильєнтністю. Особи з високим рівнем резильєнтності демонструють нижчий рівень суб'єктивного стресу, більшу емоційну стабільність та схильність до конструктивних форм копінгу. Натомість низька резильєнтність пов'язана з високим рівнем напруження, фрустрацією, використанням неадаптивних стратегій - уникнення, самозвинувачення чи пасивність. Таким чином, резильєнтність виступає центральним особистісним ресурсом, який забезпечує ефективну адаптацію, гнучкість мислення та збереження психічного благополуччя в умовах стресу.

5. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями сучасної психології та розкривають практичну значущість розвитку резильєнтності. Виявлені закономірності підтверджують концепцію позитивної психології, згідно з якою внутрішня стійкість не лише пом'якшує вплив стресу, а й сприяє особистісному зростанню. Результати дослідження можуть бути використані при створенні тренінгових програм розвитку резильєнтності, формуванні навичок ефективного копінгу у студентів, педагогів, військовослужбовців та фахівців допомагаючих професій. Це відкриває перспективу практичного впровадження результатів для підвищення психологічної стійкості населення в умовах соціальної напруги та воєнного стану.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що феномен стресу має багатовимірну природу і розглядається сучасною психологією як не лише деструктивна, а й адаптивна реакція організму. В основі подолання стресу лежать когнітивні процеси оцінки ситуації та збереження ресурсів. Копінг-стратегії визначаються як індивідуально-своєрідні способи регуляції поведінки та емоцій у стресових ситуаціях. Резильєнтність, у свою чергу, є психологічним ресурсом, який забезпечує гнучкість і відновлення після труднощів, виступаючи інтегральним чинником ефективного копінгу. Узагальнення теоретичних підходів дозволило розглядати стрес, копінг і резильєнтність як взаємопов'язані елементи адаптаційної системи особистості.

2. Проведене дослідження підтвердило, що рівень резильєнтності безпосередньо пов'язаний із вибором типових копінг-стратегій і ступенем переживання стресу. Особи з високою резильєнтністю демонструють нижчий рівень суб'єктивного напруження, більш збалансований емоційний стан і переважання активних стратегій подолання. Особи з низькою резильєнтністю частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні форми поведінки, що сприяє підвищенню стресового навантаження. Таким чином, підтверджено, що резильєнтність є захисним чинником, який пом'якшує вплив стресу на психологічне благополуччя людини.

3. Виявлено, що з віком зростає рівень резильєнтності та знижується інтенсивність переживання стресу. Молодь (18–25 років) характеризується більш емоційним реагуванням і меншою стабільністю копінг-поведінки; дорослі (26–40 років) демонструють гнучке поєднання проблемно-орієнтованих і соціально підтримувальних стратегій; а старші респонденти (41–55 років) — найбільшу зрілість копінг-механізмів, виражену проактивність і стабільну внутрішню рівновагу. Отримані результати підтверджують положення про розвиток адаптивних ресурсів особистості протягом життя.

4. Кореляційний аналіз виявив тісний зворотний зв'язок між рівнем стресу та резильєнтністю і позитивні зв'язки між резильєнтністю та активними копіngами. Це

свідчить про те, що чим вищий рівень внутрішньої стійкості, тим більш конструктивними є стратегії подолання та нижчим — відчуття дистресу. Отже, резильєнтність виконує функцію медіатора між впливом стресу та ефективністю копіngu, підсилюючи адаптаційний потенціал особистості.

Перспектива подальших досліджень. Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на вивчення резильєнтності як процесу, що розвивається під впливом соціальних, когнітивних і емоційних чинників. Доцільним є розширення вибірки та включення до дослідження учасників різних соціально-професійних груп для виявлення специфічних форм копіngu. Перспективним напрямом може стати також аналіз ролі емоційного інтелекту, ціннісних орієнтацій і соціальної підтримки у формуванні резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белкіна Г. В. Психологічна резильєнтність особистості: структура, фактори розвитку. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2019. – 168 с.
2. Васильєва А. Психологія копінгу: гендерні аспекти. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2014. – 112 с.
3. Грін Т. Розвиток резильєнтності: міжособистісні й когнітивні фактори // Освіта і розвиток обдарованої особистості. – 2020. – № 8. – С. 57–61.
4. Гуменюк О. Психологія стресу: сучасні моделі і напрями подолання. – Київ : ДП «Інтерсервіс», 2018. – 240 с.
5. Карамушка Л. М. Психологія управління. – Київ : КНЕУ, 2019. – 350 с.
6. Кисельова С. О. Психологічні стратегії подолання стресу у студентів // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2022. – Вип. 2. – С. 94–99.
7. Кочубей Т. В. Психологічна стійкість особистості: сучасні підходи до діагностики // Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2018. – № 65. – С. 23–29.
8. Корнієнко Н. В. Психологічні чинники формування копінг-стратегій у підлітків // Актуальні проблеми психології. – 2020. – Т. 11, вип. 13. – С. 45–53.
9. Кравченко О. С. Адаптаційний потенціал і резильєнтність у молоді // Психологічний журнал. – 2022. – № 4. – С. 75–82.
10. Кузнєцова Т. Ю. Прояви копінг-поведінки у різних вікових групах // Психологічна перспектива. – 2021. – № 3. – С. 62–68.
11. Лозова О. М. Копінг-стратегії в подоланні життєвих труднощів // Проблеми сучасної психології. – 2019. – Вип. 44. – С. 112–118.
12. Мастен А. Стійкість розвитку: природа адаптації у складних умовах. – Київ : Логос, 2012. – 272 с.
13. Плахотна І. М. Особистісна стійкість і копінг у професійній діяльності педагогів // Психологія і суспільство. – 2023. – № 1. – С. 41–48.

14. Селигман М. Що таке позитивна психологія? // Вісник позитивної психології. – 2007. – № 1. – С. 5–12.
15. Тарасенко О. П. Роль резильєнтності у подоланні стресу в умовах невизначеності // Психологічний журнал. – 2020. – № 3. – С. 28–34.
16. Уманський В. М. Резильєнтність як показник адаптивності особистості // Психологія і особистість. – 2017. – № 1. – С. 102–107.
17. Фредріксон Б. Позитивні емоції та зростання особистості. – Київ : Освіта, 2010. – 184 с.
18. Чабан О. С. Психосоматичні розлади: психотерапевтичні аспекти. – Львів : ЛНМУ, 2010. – 200 с.
19. Шевченко Н. В. Хронічний стрес та його наслідки для психічного здоров'я // Практична психологія та соціальна робота. – 2016. – № 5. – С. 32–37.
20. Шостак І. В. Проактивний копінг як ресурс професійного вигорання // Психологія і суспільство. – 2021. – № 2. – С. 83–90.
21. Яворська Н. Г. Рівень резильєнтності як детермінанта психологічного благополуччя // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2021. – Вип. 47. – С. 55–61.
22. Яковлєва С. О. Стресостійкість як ресурс психологічного благополуччя // Вісник НТУУ «КПІ». Серія : Філософія. Психологія. – 2019. – № 2. – С. 110–116.
23. Block J., Kremen A. M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections // Journal of Personality and Social Psychology. – 1996. – Vol. 70(2). – P. 349–361.
24. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59(1). – P. 20–28.
25. Bonanno G. A., Diminich E. D. Positive adjustment to adversity // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2013. – Vol. 54(4). – P. 378–401.
26. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56(2). – P. 267–283.

27. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24(4). – P. 385–396.
28. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: CD-RISC // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18(2). – P. 76–82.
29. Engel G. L. The need for a new medical model // Science. – 1977. – Vol. 196(4286). – P. 129–136.
30. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18(1). – P. 12–23.
31. Garmezy N. Vulnerability research and the issue of primary prevention // American Journal of Orthopsychiatry. – 1971.
32. Greenglass E. R., Schwarzer R., Taubert S. Proactive coping inventory // Anxiety, Stress & Coping. – 1999. – Vol. 12(1). – P. 1–24.
33. Hobfoll S. E. Conservation of resources // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44. – P. 513–524.
34. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York : Springer, 1984. – 445 p.
35. Leipold B., Greve W. Resilience: A conceptual bridge // European Psychologist. – 2009. – Vol. 14(1). – P. 40–50.
36. Peterson C., Seligman M. Character Strengths and Virtues. – Oxford : Oxford University Press, 2004. – 800 p.
37. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S. Resilience definitions and challenges // European Journal of Psychotraumatology. – 2014. – Vol. 5. – P. 1–15.
38. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15(1). – P. 1–18.
39. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Positive emotions and coping with stress // Journal of Personality and Social Psychology. – 2004. – Vol. 84. – P. 320–338.
40. Ungar M. Resilience across cultures // British Journal of Social Work. – 2008. – Vol. 38(2). – P. 218–235.

41. Werner E. E., Smith R. S. Vulnerable but Invincible. – New York : McGraw-Hill, 1982. – 280 p.

АНОТАЦІЯ

Явдошняк О. А. Взаємозв'язок копінг-стратегій та стресу у осіб з різним рівнем резильєнтності : кваліфікаційна робота магістра/ О.А. Явдошняк. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2025. – 50 с.

У дипломній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями, стресом і резильєнтністю особистості. У теоретичній частині проаналізовано підходи до розуміння феноменів стресу, копінгу та резильєнтності в контексті когнітивно-трансакційної теорії, ресурсного підходу, позитивної психології та сучасних українських досліджень. Метою дослідження було виявлення зв'язків між рівнем стресу, особливостями копінг-поведінки та резильєнтністю в осіб різного віку. Вибірку склали 75 осіб віком від 18 до 55 років, поділені на три вікові групи: 18–25, 26–40, 41–55 років. Результати показали, що резильєнтність має негативний зв'язок із рівнем стресу та позитивний зв'язок з активними і проактивними копінг-стратегіями. Виявлено вікові відмінності: у старших учасників резильєнтність і гнучкість копінгу вищі, ніж у молоді. Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання їх у психологічному консультуванні, профілактиці емоційного вигорання та розробленні тренінгових програм розвитку резильєнтності.

Ключові слова: стрес, копінг-стратегії, резильєнтність, адаптація, стійкість, психологічне благополуччя.

ANNOTATION

Yavdoshniak O. A. The Relationship between Coping Strategies and Stress in Individuals with Different Levels of Resilience : master's qualification work / O.A. Yavdoshniak – Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2025. - 50 p.

The diploma thesis provides a theoretical and empirical study of the interrelation between coping strategies, stress, and resilience. The theoretical part analyzes key

psychological approaches to understanding stress, coping, and resilience within the cognitive–transactional theory, the conservation of resources theory, the positive psychology framework, and modern Ukrainian studies. The research aimed to explore the relationship between perceived stress, coping behavior, and resilience across different age groups. The sample consisted of 75 participants aged 18–55, divided into three age groups (18–25, 26–40, and 41–55 years). The findings revealed a negative correlation between resilience and stress and a positive correlation between resilience and active or proactive coping strategies. Age differences were found: older participants demonstrated higher resilience and greater coping flexibility compared to younger ones. The practical significance of the study lies in its applicability for psychological counseling, prevention of emotional burnout, and the development of resilience enhancement programs.

Key words: stress, coping strategies, resilience, adaptation, psychological stability, well-being.