

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на тему: «Зв'язок резильєнтності з копінг-стратегіями у молодому та зрілому віці»**

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ  
Поліни ТЕЦЬКОЇ

Керівник: к. психол. н., доц. ЗВО кафедри  
загальної психології

Олена НЕВОЄННА

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

**м. Харків – 2024 рік**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1 Основні підходи до вивчення резильєнтності в психології .....	6
1.2 Особливості та механізми прояву резильєнтності .....	12
1.3 Копінг-стратегії та резильєнтність як адаптаційні ресурси особистості .....	17
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2 ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1 Мета, задачі дослідження та соціально-демографічний опис вибірки ...	23
2.2 Процедура дослідження та опис методів.....	24
Висновки до другого розділу.....	27
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У МОЛОДОМУ ТА ЗРІЛОМУ ВІЦІ .....	28
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня резильєнтності та копінг-стратегій в молодому віці .....	28
3.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів діагностики рівня резильєнтності та копінг-стратегій людей зрілого віку .....	36
3.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження відмінностей у показниках рівня резильєнтності та копінг-стратегій у двох групах .....	42
Висновки до третього розділу.....	45
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
АНОТАЦІЇ.....	60
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

За останні п'ять років продовжують набувати актуальності дослідження, пов'язані з вивченням резильєнтності. В 2019 році світ стикнувся з пандемією COVID-19 [67], яка стала серйозним випробуванням для людства. Для громадян України це також стало періодом кризи [23]. Ще до закінчення пандемії, відбулося повномасштабне вторгнення з боку агресора російської федерації, через яке українці опинилися в екстремальних умовах війни [14]. Через це навички адаптації до кризових ситуацій стали життєво необхідними для подальшого існування [35].

Існує декілька підходів до визначення терміну резильєнтності в сучасній літературі. Дж. Вагнільд та С. Йонг, визначають це поняття як персональну характеристику особистості, яка сприяє адаптації та полегшує наслідки впливу стресових факторів [66]. American Psychological Association у 2010 році визначила резильєнтність як процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу [20]. О. Кокун дає наступне визначення цьому терміну – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [16].

Перші дослідження в цій області були пов'язані з вивченням патологій людей, які вижили після серйозних катастроф в рамках медичної моделі під керівництвом К. Болтон та Дж. Річардсон [26]. З 1970 років почали досліджувати властивості тих, кому вдалося адаптуватися до умов стресу та продовжити свій особистісний розвиток [43]. Зараз резильєнтність розглядається на декількох рівнях: психологічному, фізіологічному, генетичному та біохімічному.

Дослідження резильєнтності пов'язане з багатьма іншими явищами. Наприклад, Л. Білик у своїй роботі показує взаємозв'язок цього феномену з копінг-стратегіями [23], З. Кіреева вивчала його через оптимізм [14], Х. Тадаян описує зв'язок резильєнтності та життєстійкості [63]. Г. Афuzовою було проведено дослідження складових резильєнтності в рамках проекту «Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього» [2].

Вивчення резильєнтності нерозривно пов'язане з екстремальними та кризовими ситуаціями на рівні особистості, держави та людства [66, 47]. Наприклад, окрім досліджень, пов'язаних з пандемією, у 2020 Р. Стін дослідив резильєнтність на муніципальному рівні під час масштабної природної катастрофи [62]. Для України резильєнтність набуває все більшої актуальності через продовження бойових дій, які призводять до фізичного та психологічного виснаження не лише бійців, а й жителів, які продовжують жити в умовах постійної небезпеки.

Об'єкт дослідження – адаптаційні ресурси особистості.

Предмет дослідження – зв'язок резильєнтності та копінг-стратегій у молодому та зрілому віці.

Метою дослідження є вивчення зв'язку резильєнтності з копінг-стратегіями особистості у молодому та зрілому віці українців, які перебувають на території України.

Гіпотеза: припускаємо, що у людей зрілого віку рівень резильєнтності буде вище, ніж у людей молодого віку і це буде пов'язано з використанням більш адаптивних копінг-стратегій.

Для досягнення цієї мети були сформовані наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних досліджень резильєнтності в психології.
2. Провести діагностику рівня резильєнтності в молодому та зрілому віці.
3. Провести діагностику копінг-стратегій осіб в молодого та зрілого віку.
4. Проаналізувати особливості зв'язку рівня резильєнтності з копінг-стратегіями в двох вікових групах (молодому та зрілому віці).

Для діагностики рівня резильєнтності була обрана методика «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона» (CD-RISC; Connor-Davidson, 2003) [39].

Для діагностики копінг-стратегій були обрані «опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus і S. Folkman (адаптований Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк та ін.) [55] та методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) [11].

Вибірка складається з 139 осіб. До групи осіб молодого віку (від 20 до 25 років) увійшли 51 чоловіків та жінок. До групи осіб зрілого віку (від 30 до 40 років) увійшло 88 чоловіків та жінок.

Практична значущість роботи полягає в розробці індивідуальних програм для надання рекомендацій стосовно адаптаційних ресурсів особистості та підвищення рівня життєстійкості в умовах стресу.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

#### 1.1 Основні підходи до вивчення резильєнтності в психології

Початком процесу вивчення резильєнтності можна вважати медичні дослідження, присвячені патологічним процесам, які виникають після зіткнення людини з несприятливими умовами. У цей період зацікавленість викликали фактори ризику та можливості прогнозування розвитку ускладнень. На зміну цьому підходу прийшло розуміння важливості вивчення властивостей людей, які змогли повернутися до звичайного життя і не стикнулися з ускладненнями. [58].

Свого піку інтерес до вивчення впливу негативних факторів на людину досяг у 1960-1970 роках. Дослідження проводилися більшим чином в рамках позитивної психології [46]. Перші результати, де згадується резильєнтність, належать авторам І. Варнером та Р. Сміс. У 1982 році науковці опублікували результати лонгітюдного дослідження, присвяченого вивченню резильєнтності у дітей. Слідом за ними були представлені результати ще декількох масштабних досліджень, присвячених вивченню особливостей дітей з несприятливих умов (екологічних, соціальних, психологічних та інших). Серед них можна зазначити авторів: М. Руттер, Н. Гармазі, П. Бенсон [20]. Поняття резилієнс, як складова психічного здоров'я уперше зустрічається в наукових працях з 1970-х років у зв'язку з дослідженнями психічних захворювань [7].

І. Глен та Дж. Річардсон у своєму мета-аналізі виділяє 3 хвилі вивчення резильєнтності. Перші дослідження, які згадувалися вище, належать до першої хвилі. Вчені того часу ставили перед собою ціль визначити резильєнтні якості, розвиток яких може допомогти досягти соціального успіху не зважаючи на несприятливі обставини. Ці дослідження, більшою мірою, лонгітюдні, тому у вчених була можливість прослідкувати різні реакції людей на одні і ті ж самі кризові обставини [58].

Друга хвиля вивчення резильєнтності була спрямована на дослідження резильєнтності як процесу набуття якостей стійкості. Це призвело до розширення розуміння резильєнтності від набору якостей до динамічної системи, яка складається із взаємопов'язаних факторів стресу, захисних механізмів та реінтеграцій. Цей період приходить на 1990-ті роки [20].

Дж. Ричардсон пов'язує третю хвилю з формуванням відношення до резильєнтності, як до особливої життєвої сили людини, яка спонукає її до самоактуалізації. У цей період тема резильєнтності розширюється та набуває більш філософський зміст. На думку науковця, резильєнтність властива кожній людині та допомагає зберегти власний напрямок самореалізації у житті, не зважаючи на вплив негативних факторів [61].

Наразі для вивчення феномену резильєнтності використовується міждисциплінарний підхід. Велике значення мають дослідження на клітинному, фізіологічному та хімічному рівні. Ці дані дають можливість зрозуміти цей феномен глибше та більш комплексно.

Американська психологічна асоціація у 2023 році визначає термін «резильєнтність» як «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу» [43]. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає резильєнтність як здатність добре справлятися з важкими ситуаціями, особиста ресурсність. На думку Є.В. Божок, Н.П. Хамітов, резильєнтність – це сукупність рис людини, які зумовлюють здатність успішно долати стрес [7]. Вони можуть бути як вродженими, так і набутими. Г. Шонкоф, П. Левіт та С. Бунге пов'язують резильєнтність зі здатністю людини пом'якшувати негативний вплив стресових факторів, які виникають зокрема в дитячому віці [16]. Відмінності у трактуваннях цього феномену свідчать про відсутність єдиного підходу до розуміння резильєнтності. Не зважаючи на це, можна виділити головний сенс цього феномену - це відновлення нормального функціонування та розвитку в умовах дії стресових факторів або після її завершення [20]. Наявні зараз відмінності у розумінні зумовлені різницею до постановки цілей та побудови досліджень минулих часів. Зараз в психологічних дослідженнях цей феномен продовжує

розглядатися вченими в трьох площинах – як характеристика особистості, як процес подолання впливу несприятливих умов [22] та як результат подолання несприятливих умов [51].

Дж. Вагнілд, Х. Янг, К. Коннор, Дж. Девідсон, Дж. Бонанно в своїх працях визначають резильєнтність як набір особистісних якостей людини, які допомагають впоратися з несприятливими чинниками та продовжити звичайне життя [66].

Дж. Річардсон, К. Болтон, А. Мастен, Д. Цічетті, Н. Гармезі та С. Лутар вивчали резильєнтність як динамічний процес, який забезпечує адаптацію до дії несприятливих умов. В рамках цього підходу були описані стадії проходження цього процесу. Можна виділити 3 фази: перша - контакт зі стресовими факторами; друга - активація захисних факторів та їх взаємодія з факторами уразливості; нарешті третя фаза - формування або відсутність формування резильєнтності [43].

Модель резильєнтності, як процесу, представлена Дж. Річардсоном, також включає в себе 3 стадії. Перша – це контакт зі стресовими факторами. При цьому вступають в силу захисні фактори, які допомагають особистості зберігати біопсихогомеостаз, тобто звичне для людини функціонування. Якщо захисні фактори не справляються, то система переходить до другої стадії на якій відбувається порушення біопсихогомеостазу. Після цього на третьому етапі відбувається перехід системи до нового стану. Автор виділяє 4 різні варіанти виходу системи. Дисфункціональна реінтеграція приводить до вироблення неадаптивних форм взаємодії з навколишнім світом. Реінтеграція з втратами передбачає повернення до стабільного стану, але зі значними втратами. Цей рівень також нижче первинного біопсихогомеостазу. Повернення до гомеостазу передбачає відновлення рівня біопсихогомеостазу, на якому знаходилася особистість до травматичних обставин. Вихід на більш високий рівень автор називає резильєнтним гомеостазом. Цей результат передбачає вихід на найбільш високий рівень розвитку особистості. Коннор та Девісон (2003) також розділяють погляд Дж. Річардсона на цей процес [44]. У своїй праці Д. Асонов (2019) зазначає, що більшість вчених збігаються у думці, що резильєнтністю можна вважати



повернення людини до попереднього стану (до впливу стресових факторів), який стає фундаментом для подальшого розвитку [1].

При розгляданні резильєнтності як динамічного процесу, дослідники зазначають, що основою цього процесу є пошук захисних ресурсів для подолання наслідків стресу або взаємодія факторів резильєнтності (захисних факторів) з факторами ризику. Факторами резильєнтності вважаються зовнішні та внутрішні ресурси, які позитивно впливають на психічний стан [59]. Захисні фактори можуть мати генетичну, біологічну, психологічну та соціальну природу. Вони присутні у кожної людини та пов'язані з якостями особистості та навколишнього середовища [1].

У вітчизняній літературі можна зустріти різні переклади терміну «resilience». Наприклад, «життєстійкість», життєздатність», «психологічна пружність», стресостійкість», «стійкість до травми» [1]. Слід також зазначити, що в українській літературі частіше за все відсутнє розмежування поняття резильєнтності «resiliency» та резилієнсу «resilience», де резильєнтність – це здатність або риса особистості, а резилієнс – це процес та результат цього процесу [16]. Каплуненко в своїй роботі розділяє поняття стресостійкості та резилієнсу, визначаючи стресостійкість, як можливість чинити опір стресу, а резилієнс, як відновлення після впливу стресових факторів [21]. Т. Б. Гніда навпаки ототожнює резилієнтність, стресостійкість та життєстійкість («hardiness») [5]. Горбунова також прирівнює резилієнтність до стресостійкості, однак розглядає його в якості процесу, а не риси особистості [34]. Кравчук розмежовує резилієнс та життєстійкість, але вважає життєстійкість якістю особистості, яка є умовою для запуску процесу резилієнсу [18]. В. І. Осьодло також виокремлює резилієнс від посттравматичного зростання (posttraumatic growth), зазначаючи, що резилієнс – це особистісна характеристика, яка допомагає подальшому посттравматичному зростанню [26]. Лазос також зазначає, що резильєнтність (резилієнс) є невід'ємною частиною процесу посттравматичного зростання [20].

Можна припустити, що резильєнтність та резилієнс тісно пов'язані зі стресостійкістю, життєстійкістю та посттравматичним зростанням і разом

формують єдиний комплекс зі специфічних якостей та процесів, спрямованих на виживання та психологічне відновлення [13].

В залежності від підходу до розуміння резильєнтності, дослідники виділяють різні компоненти цього феномену. Однак, можна побачити, що велика кількість вчених зазначають наявність специфічних захисних факторів або факторів резильєнтності, які є необхідною частиною прояву цього феномену та можуть слугувати маркерами діагностики та подальшого розвитку резильєнтності [36].

Результатом дослідження Н. Гармезі стало виявлення захисних факторів, що зараз допомагають визначити резильєнтність: внутрішній локус контролю, позитивний погляд на життя, наявність почуття гумору, адекватна самооцінка [49]. М. Руттер описує наступні захисні фактори (або фактори резильєнтності): самостійність, вміння будувати стосунки з іншими, самоефективність [20]. Вернер виділила наступні фактори, які вона позначила як «життєздатні якості»: навички вирішення проблем, толерантність, самоефективність, орієнтація на досягнення, навички ефективного спілкування, адекватна самооцінка [67].

Е. Грішин у своїй роботі вказує, що психологічні фактори розвитку резильєнтності є спрямованість особистості на досягнення певної життєвої мети, оптимізм, висока самооцінка, наявність активних копінгів, наявність підтримки від оточуючих, самоефективність, висока духовність. Характеристиками резильєнтної особистості є наявність відчуття життєвого сенсу, власної компетентності, відчуття значущості свого впливу на власне життя, емоційна стабільність, спрямованість на самопізнання, адекватне сприйняття себе, високий рівень розвитку соціальних навичок, наявність підтримуючого середовища, здатність до встановлення близьких стосунків з побудовою взаємної поваги та взаєморозуміння [8].

А. Мастен було складено наступний перелік факторів резильєнтності: високий рівень інтелекту, високий рівень самоконтролю, спрямованість на успіх, самоефективність, розуміння власних сенсів та цінностей, здатність до навчання, наявність віри, позитивний досвід опіки в дитинстві та вміння будувати гармонійні стосунки [10].

К. Херт та Л. Ален зазначали, що резильєнтність – це певна структура до якої входять якості особистості, спрямованні на подолання життєвих труднощів. До цих якостей автори відносять: проникливість (це здатність інтерпретувати ситуації, поведінку людей і найтонші нюанси як вербального, так і невербального спілкування), незалежність, креативність, почуття гумору, ініціативність, стосунки, цінності. Крім того, прониклива людина знає, як скорегувати свою поведінку, щоб вона відповідала будь-якій ситуації. Ця характеристика проявляється в розумінні себе та інших [52].

Коннор та Девісон (2003) визначали резильєнтність як особистісну рису, яка допомагає людині зростати не зважаючи на негаразди [65]. Також вони зазначають, що резильєнтність можна розглядати як міру для оцінювання успішності процесу подолання стресу. При розробці визнаного у світі опитувальника CD-RISC, автори віднесли до факторів резильєнтності властивість розглядати зміни як виклик, усвідомлення обмежень свого контролю, вміння просити про допомогу, вміння будувати близькі стосунки, наявність особистих або колективних цілей, самоефективність, наявність успіхів у минулому, почуття гумору, терплячість, оптимізм, віра. Опитувальник має багато модифікацій та адаптацій [44]. В Україні варіант цього опитувальника (CD-RISC-25) був перекладений у 2020 році Кіреєвою, Односталко та Бірон [14].

О. Фріборг для дослідження рівня резильєнтності запропонував використовувати наступні фактори: особистісна структура, особистісна та соціальна компетентність, наявність підтримки соціуму, сімейні зв'язки. На їх основі вчений розробив Resilience Scale for Adults (RSA) [48].

Як зазначає К. Болтон, головним маркером прояву резильєнтності є відновлення нормального психічного розвитку та життєдіяльності людини після контакту зі стресовим фактором [43]. Однак вчені до сих пір не прийшли до єдиної думки, стосовно того, як саме може бути виміряна резильєнтність. У той же час, вже існують розробки методів розвитку якостей, які зазначаються як фактори резильєнтності. До цих факторів різні дослідники відносять різні характеристики. Хелмрейч з колегами на підставі попередніх досліджень розробили комплексний

список факторів резильєнтності: життєві цілі, відчуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість); позитивні емоції; життєстійкість (включеність, відчуття власного контролю, сприйняття несприятливих умов як викликів); адекватна самооцінка, копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблем; самоефективність, оптимізм та позитивне ставлення до життя; соціальна підтримка; когнітивна гнучкість; духовність, релігійність [51].

Таким чином, резильєнтність визначається як відновлення повноцінного психічного розвитку та життєдіяльності людини після взаємодії зі стресовими факторами. Основні підходи до вивчення резильєнтності розглядають резильєнтність як властивість особистості, яка допомагає відновлювати повноцінне функціонування після або під час переживання стресових подій; як процес, який проходить особистість від зустрічі з кризовими обставинами та до відновлення повноцінного функціонування; як позитивний результат проходження процесу подолання впливу несприятливих факторів та повернення до повноцінного життя.

## **1.2 Особливості та механізми прояву резильєнтності**

Більшість досліджень резильєнтності спрямовані на покращення розуміння цього феномену та встановлення його природи та механізмів. Однак, багато вчених наголошують на наявності браку емпіричних даних.

Х. Мескюр у 2024 році було проведено дослідження зв'язку демографічних характеристик з рівнем резильєнтності. У дослідженні взяли участь 282 людини. Для визначення рівня резильєнтності була використана методика “Brief Resilience Scale”. Метою дослідження стало встановлення зв'язку між різними демографічними показниками (вік, стать, сімейний стан та ін.) та рівнем резильєнтності. За допомогою t-тесту та дисперсійного аналізу вченими було встановлено, що високий рівень резильєнтності можна спостерігати у чоловіків, у людей похилого віку та у одружених людей, які мають вищу освіту [50].

У той час в Сербії було проведено масштабне дослідження. Вчені зосередилися на вивченні стійкості населення до різноманітних катастроф

(епідемії, землетруси, надмірні температури та інше). Результати дослідження показали, що вік насправді відіграє значущу роль у формуванні резильєнтності. Вчені пояснюють це наявністю у людей похилого віку багатого життєвого досвіду та наявністю духовних переконань [45].

У 2023 році були представлені результати вивчення зв'язку рівня резильєнтності та позитивний афект серед людей віком від 65 років з симптомами мультиморбідності. Результати дослідження показали, що високий рівень резильєнтності корелює з позитивним афектом. Таким чином, автори наголошують, що через введення додаткових заходів по підвищенню рівня резильєнтності можна досягти позитивного результату при роботі з людьми похилого віку [41].

Серед людей молодшого віку особливий інтерес дослідників викликає тема академічної резильєнтності. Ці дослідження спрямовані на вивчення факторів, які допомагають успішно долати перешкоди на шляху отримання вищої освіти та демонструвати високі результати успішності. В малайзійському університеті у 2024 році було проведено дослідження серед студентів-медиків. У цій роботі були використані наступні методики: Academic-Pharmacy-Resilience-Scale-16, яка була розроблена цією групою вчених та Brief-Resilience-Scale. Результати показали, що високий рівень резильєнтності корелює з високими показниками в академічній успішності [50]. Абубакар у своєму дослідженні також вказує на наявність такої кореляції та зазначає, що рівень академічної резильєнтності також залежить від статі та року навчання [40]. К. Пердана зі співавторами в своєму дослідженні зазначають, що рівень успішності пов'язаний з вмінням студентів здійснювати саморегуляцію навчальних процесів. Додатково були досліджені наступні фактори резильєнтності: самоефективність для навчання та продуктивності, контроль переконань, метакогнітивна саморегуляція, тайм менеджмент, навчальне середовище. Усі перелічені фактори резильєнтності можуть бути предикторами академічної успішності. Множинний регресивний аналіз показав, що вміння керувати власним часом та навчальне середовище є найсильнішими провісниками успішності [57].

В. Кветковік в своїй праці зазначає, що показники резильєнтності людей, які мають вищу освіту вище, а ніж у тих, хто має лише шкільну освіту [45].

До 2000 року великої популярності набули дослідження, спрямовані на вивчення факторів резильєнтності у дітей. До цих робіт відносяться лонгітюдні дослідження М. Руттера та І. Вернер. М. Руттер у результатах свого дослідження, яке було проведено на острові Вайт та в Лондоні, зазначає, що діти можуть досягти успішності не зважаючи на такі стресові фактори, як безпритульність [60].

Оцінка рівня резильєнтності має велике значення при плануванні заходів психологічної підтримки для хворих та їх сімей. В. Тіан у 2024 році опублікував результати дослідження впливу резильєнтності на якість сну у хворих на гематологічні пухлини. Результати показали, що рівень резильєнтності зворотно корелює зі страхом прогресування захворювання та прямо пропорційно пов'язана з якістю сну. Дослідники роблять припущення, що через підвищення рівня резильєнтності можна позитивно впливати на страх прогресування захворювання та якість сну пацієнтів. Це дуже важливо для покращення станів пацієнтів в цілому [64]. Як показав досвід переживання пандемії COVID-19, в таких умовах люди потребують додаткової психологічної підтримки навіть якщо вони не хворіють. Для планування спрямованих на це заходів, важливо розуміти рівень стійкості населення до різних форм масштабних катастроф та шляхи підвищення рівня резильєнтності [53]. В. Кветковік у своєму дослідженні зазначає, що досліджувані сприймали себе як більш стійких при епідеміях, екстремальних температурах та посухах, ніж при зсувах, цунамі та виверженні вулкану. На впевненість у власній резильєнтності впливали соціальні та демографічні фактори: наявність освіти, постійної роботи, власного житла, сім'ї, рівень достатку, вік та стать [45]. Х. Кім з колегами провели дослідження рівня резильєнтності серед працівників галузі медицини. Ціллю їх роботи було оцінювання впливу пандемії COVID-19 на постачальників медичних послуг та їх сімей. Для цього була застосована коротка шкала резильєнтності (BRS) та шкала впливу подій (IES-R). Усього було протестовано 1271 людина. Результати IES-R показали наявність занепокоєності через власний психічний стан у майбутньому. Результати BRS вибірки був нижче

середнього, що свідчить про недостатність рівня резильєнтності. При порівнянні результатів працівників медичної сфери та іншими людьми не було виявлено статистично значущої різниці. Можна зробити висновок, що медичні працівники не відрізняються за рівнем резильєнтності від інших людей і так само потребують психологічної підтримки при зіткненні з пандемією [54].

Як зазначалося раніше, факторами резильєнтності може бути багато феноменів, тому велика кількість досліджень спрямована на встановлення зв'язків між резильєнтністю та іншими властивостями особистості, наприклад життєстійкістю та емоційним інтелектом [4]. Результати таких досліджень можуть бути корисними при розробці спеціальних розвиваючих заходів.

В рамках проекту ААССІ «Підвищення резильєнтності» було проведено дослідження зв'язку між резильєнтністю, самоповагою, соціальною самоефективністю, саморегуляцією та емоційним інтелектом. Для цього були обрані учениці коледжу - жінки підліткового та юнацького віку. Методом діагностики рівня резильєнтності була обрана методика CYRM-28 для дітей та молоді. Було встановлено, що резильєнтність прямо корелює з соціальною самоефективністю, емоційним інтелектом та саморегуляцією. По інших показникам не було отримано статистично значущих результатів [42].

С. Янг у своєму дослідженні зв'язку резильєнтності з рівнем самоконтролю, самооцінкою та самоефективності використовував шкалу Коннора-Девідсона (CD-RISC). Ціллю дослідження була розробка моделі досягнення самоефективності для хворих з розладами, пов'язаними із вживанням психоактивних речовин. Результати показали наявність кореляції між усіма показниками. При цьому не було виявлено гендерної різниці у показниках. Дослідники припускають, що резильєнтність та самоповага опосередковують зв'язок між самоконтролем та самоефективністю. Таким чином, було отримано шлях від самоконтролю через стійкість та самоповагу до самоефективності. Це дозволяє припустити, що підвищення самоконтролю, резильєнтності та самоповаги може підвищити самоефективність серед пацієнтів із розладами, пов'язаними із вживанням психоактивних речовин. Остаточний варіант моделі виглядає наступним чином: самоконтроль → стійкість → самоповага →

самоефективність. Дослідники припускають, що люди з вищим самоконтролем схильні відчувати вищий рівень резильєнтності та, можливо, додатково підвищуючи свою самооцінку, більше відчують зростання самоефективності [68].

М. Лахадом було створено модель, яка описує зв'язок резильєнтності та копінг-стратегій [56]. Зараз методику, розроблену на основі цієї моделі, використовують у різних галузях. Ця методика спрямована на вивчення способів подолання кризових ситуацій [51]. У 2023 році Огоренко було проведено дослідження резильєнтності серед студентів медичного факультету, які продовжують навчатися попри війну. Для діагностики застосовувалася методика «Basic Ph» (Model of coping and resiliency, розроблена М. Lahad). Автори дослідження використали 6 модальностей для оцінки потенціалу резильєнтності: віра та переконання, емоційність, соціальні зв'язки, уява, когнітивні навички, фізична активність. Результати показали, що серед групи студентів домінують когнітивні стратегії подолання несприятливих умов. Інші домінуючі модальності були представлені лише в 6% групи. Також дослідження показало, що існує статистично значуща різниця між стратегіями у чоловіків та жінок. Так, наприклад у жінок більш представлені стратегії, пов'язані з емоційністю та уявою, а у чоловіків – з вірою, емоціями та соціальною підтримкою [24]. Розуміння власної структури стратегій подолання негараздів може позитивно вплинути на процес свідомого покращення рівня резильєнтності.

Таким чином, резильєнтність досліджується у зв'язку з різноманітними стресовими обставинами, як ресурс їх подолання, а саме: стихійними лихами, епідеміями, важкими захворюваннями, похилим віком, наслідками важкого дитинства. Проведені останнім часом дослідження спрямовані на пошук шляхів розвитку ресурсів особистості: вивчення академічної резильєнтності, створення моделей покращення самоефективності, визначення конструктивних копінг-стратегій тощо.



### **1.3 Копінг-стратегії та резильєнтність як адаптаційні ресурси особистості**

Адаптаційні ресурси особистості мають найбільше значення при стиканні людини зі складними життєвими обставинами, де постає необхідність у формуванні нових форм поведінки у відповідь на радикальні зміни у ключових сферах життєдіяльності. Н. В. Родіна у своїй концепції виділяє чотири підсистеми, які приймають участь у процесі подолання життєвої кризи. Це «Соціальне середовище», «Несвідоме», «Свідомість» та «Копінг-стратегії» [33]. «Копінг» походить від англійського слова «соре», що перекладається як подолати, перебороти. Це явище вивчають як психологічні захисні механізми, як сукупність її особистісних рис та в процесі взаємодії з навколишнім середовищем [37].

Уперше копінг-стратегії були описані Л. Мерфі, який розумів це явище як готовність людини справлятися зі складностями життя та взагалі як поведінка, спрямована на подолання [6]. Р. Лазарус під копінг-стратегіями розумів засоби психологічного захисту людини, сформовані упродовж життя під впливом певних психологічно несприятливих умов. Саме завдяки працям цього дослідника поняття «копінг-стратегії» почало поширюватися у науковому товаристві [56].

Р. Лазарус та С. Фолкман у 1987 році запропонували модель розвитку стресу, яка стала однією з найпопулярніших. Модель побудована на взаємодії людини з середовищем та відображає залежність способів реагування від процесів оцінювання, які є індивідуальними для кожної людини. Первинна оцінка відбувається при зіткненні зі стресовими факторами. При цьому відбувається оцінка їх значущості. Друга оцінка пов'язана з аналізом власних ресурсів для подолання стресу [14]. Р. Лазарус та С. Фолкман описали чотири групи копінг-стратегій. До першої групи увійшли стратегії, пов'язані з заняттям людиною активної позиції щодо стресової ситуації. Це стратегія, спрямована на вирішення проблеми та пов'язана з активною діяльністю по зміні ситуації. Другий вид – стратегія, спрямована на боротьбу або конфронтацію з проблемою. Ще один варіант стратегій цієї групи характеризується примиренням зі своєю роллю в ситуації та прийняттям відповідальності. До другої групи увійшли стратегії,

пов'язані зі зміною власного стану та відношення до ситуації. Це стратегії, спрямовані на покращення самоконтролю та концентрацію на собі, на своїх переживаннях та стратегії, пов'язані з переоцінкою того, що відбувається та пошук позитивних сторін. До третьої групи увійшли стратегії відмови від взаємодії з стресовою ситуацією. Це стратегія при якій людина зменшує значущість проблеми та стратегія уникнення та втечі від проблем. Окремий вид стратегій складають реакції, спрямовані на пошук підтримки від соціуму та близького оточення. У такому випадку людина не може самотійно впоратися зі стресом, але активно шукає підтримки [9]. Для класифікації копінг-стратегій Р. Лазарус обрав критерій активності та на його основі виділив проблемно-орієнтовані копінги та емоційно-орієнтовані. Перша група спрямована на взаємодію з джерелом стресу, а друга – на регуляцію власної емоційної напруги [30]

Невід'ємною частиною процесу реалізації копінг-поведінки є копінг-ресурси. Вони відрізняються за своїм джерелом. Виділяють фізичні, які характеризуються витривалістю, соціальні – підтримуюче середовище особистості, психологічні – особистісні ресурси, пов'язані з самооцінкою, рівнем інтелектом, почуттям гумору, рівнем рефлексивності та матеріальні до яких належить достаток [17]

Р. Моос та Д. Шеффер виділяли три копінг-стратегії. Ця класифікація базується на спрямованості уваги людини. Таким чином, вони виділили фокусування на встановленні значущості ситуації, фокусування на прийнятті рішення стосовно ситуації та фокусування на власному емоційному стані та його підтримці [38].

Е.А. Сергієнко описує копінг-стратегії як систему, яка включає в себе 3 компоненти. Він виділяє «захист» до яких належать несвідомі поведінкові патерни, «опанування», як свідоме поведінка або копінг-поведінка та «контроль поведінки», до якої автор відносить вольову сферу особистості [3].

Особливий інтерес привертають до себе дослідження І. О. Корнієнко [17]. Було виявлено, що активне формування копінг-стратегій відбувається в юнацькому віці. Саме в цей період надається більша перевага копігам, спрямованим на

подолання кризи, замість уникнення. У зрілому віці більша перевага надається копінгам, спрямованим на самоконтроль та прийняття відповідальності. У той час, як зменшується актуальність копінгів, пов'язаних з соціальною підтримкою, уникненням та переоціненням. Однак, дослідження Ігумнової серед студентів Хмельницького національного університету, показало, що для студентської молоді найбільш характерною є стратегія уникнення [12]. А. О. Погрібною та О. В. Проскурною було встановлено, що для студентів-психологів найбільшу актуальність мали стратегії, спрямовані на планування вирішення проблем, самоконтроль та прийняття відповідальності [30]. У дослідженні Резнікової О. А. та Бабкіної О. В. для вивчення копінг-стратегій була використана методика «Індикатор стратегій подолання стресу» авторства Д. Амірхана в адаптації Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським. У дослідженні взяли участь студенти віком від 18 до 25 років. Було встановлено, що найактуальнішою копінг-стратегією є стратегія розв'язання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки займає друге місце, а останнє – стратегія-уникнення. Також було показано, що стратегія розв'язання проблем активно розвивається на третьому курсі, а стратегія уникнення поступово втрачає свою актуальність до п'ятого курсу навчання [32]. Спираючись на ці дані можна зробити висновок, що адаптаційні копінг-стратегії поступово формуються упродовж молодого віку та вірогідніше за все змінюються з стратегій уникнення до копінгів, спрямованих на вирішення проблем. Це може свідчити про схильність молоді з віком займати більш активну життєву позицію.

Л.П. Лабезна у своїй роботі надає власне бачення оцінки адаптивності копінг-стратегій. Основний критерій – різноманіття та гнучкість у використанні копінг-стратегій, їх спрямованість на скоріше вирішення проблеми. Авторка виділяє адаптивну, неадаптивну та дезадаптивну форми копінгів [19]. В. М. Піддячий у своїй роботі виділяє адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії наступним чином. До адаптивних він відносить стратегії, пов'язані зі зниженням рівня стресу для подальшого вирішення проблеми. До дезадаптивних автор відносить стратегії тимчасового зниження стресу через алкоголь, куріння та інше. Р. Лазарус зазначає, що більш успішними у ситуаціях, які потребують більшого контролю, є поведінкові

копінги, спрямовані на вирішення проблеми. У той час, як в ситуаціях, де неможливо взяти контроль над ситуацією, більш успішними виявляються емоційно-орієнтовані копінги [28].

Резильєнтність, як властивість особистості, може залежати від різних особистісних факторів, які також пов'язані з індивідуальними особливостями використання копінг-стратегій. Як зазначають дослідники, адаптивність копінг-поведінки визначається гнучкістю у їх використанні. У різних життєвих ситуаціях вона може змінюватися, однак упродовж життя людина може формувати звички в реагуванні на стрес, які стають сталою копінг-поведінкою. Р. Лазарус та С. Фолькман зазначали, що на розвиток копінг-стратегій впливають копінг-ресурси, які є частиною внутрішнього та зовнішнього середовища та забезпечують необхідні умови для успішного переживання стресу [29].

Усі погляди на взаємозв'язок понять резильєнтності та копінг-стратегій можна сформулювати у 2 загальні групи в залежності від того, який феномен можна вважати ширшим. І. Марціновська наголошує, що резильєнтність – це варіант адаптивного копінгу у той час, як Т. Тарасова вважає, що копінг-стратегії скоріше являють собою частину процесу резильєнтності, оскільки вони пов'язані з подоланням стресу, а резильєнтність включає в себе подальший розвиток особистості після процесу адаптації [25].

3. Кіреєва та І. Турлаков у 2024 році провели дослідження взаємозв'язку резильєнтності та копінг-стратегій. Для оцінки рівня резильєнтності була використана методика CD-RISC-10 в адаптації З. Кіреєвої. Для вивчення копінг-стратегій автори використали методику CISS С. Ноймана. Було встановлено, що у більшості респондентів резильєнтність має середній рівень. Автори інтерпретують це як те, що приблизно 60 відсотків опитуваних можуть взяти на себе відповідальність за власне життя та рішення в умовах стресу. Високий рівень резильєнтності був діагностований у близько 20% опитуваних. Також було виявлено, що частіше за все респонденти надавали перевагу копінг-стратегіям, спрямованим на вирішення завдання. Найменша кількість опитуваних давала перевагу копінкам, спрямованим на уникнення стресової ситуації [15].

Формування особливостей копінг-стратегій пов'язане з індивідуальним проживанням стресових ситуацій та пошуком можливостей впоратися з ними. Адаптивність цих стратегій визначається умисністю вибору певної стратегії, однак дослідники сходяться на думці, що копінг-стратегії, пов'язані з пошуком варіантів вирішення проблеми ефективніше сприяють підтримці психічного благополуччя, ніж стратегії, пов'язані з уникненням труднощів [25].

### **Висновки до першого розділу:**

1. Резильєнтність в психології визначається як феномен, який сприяє відновленню психічного розвитку та повноцінної життєдіяльності після контакту з кризовими обставинами.
2. Основними підходами до вивчення резильєнтності є розглядання цього феномену як властивості, як процесу та як результату. В межах підходу, який розглядає резильєнтність як властивість, цей феномен вивчається через визначення факторів резильєнтності (характеристик особистості), які сприяють відновленню людини після переживання стресу. Підхід, який розглядає резильєнтність як процес, спрямований на вивчення етапів, які проходить особистість на шляху до повернення до повноцінного функціонування. При розгляданні резильєнтності як результату, дослідники спрямовують увагу на стан та особливості людини, яка змогла відновитися після контакту зі стресовими факторами. У такому випадку, проявом резильєнтності вважається саме конструктивний вихід з кризи.
3. Основними факторами, які обумовлюють резильєнтність виступають життєві цілі, відчуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість); позитивні емоції; життєстійкість (включеність, відчуття власного контролю, сприйняття несприятливих умов, як викликів); адекватна самооцінка, копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблем; самоефективність; оптимізм та позитивне

ставлення до життя; соціальна підтримка; когнітивна гнучкість; духовність та релігійність.

4. Дослідження останніх років свідчать про те, що рівень резильєнтності може відрізнятися у людей різного віку, рівня освіти, сімейного стану, може бути пов'язаний з рівнем самоконтролю, самоефективності, самоповаги, позитивними копінг-стратегіями. Резильєнтність розглядається у зв'язку з стихійними лихами, важкими хворобами, складними життєвими обставинами.
5. Копінг-стратегії та резильєнтність розглядаються в психології як адаптаційні ресурси особистості.

## РОЗДІЛ 2

### ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Мета, задачі дослідження та соціально-демографічний опис вибірки

Теоретичний аналіз сучасних досліджень резильєнтності та копінг-стратегій показав, що на даний час ці два феномени частіше за все вивчаються окремо на конкретних групах досліджуваних. Наприклад, серед студентів [32], працівників сфери медицини [54], працівників спеціалізованих служб [27] або постраждалих в наслідок катаклізмів [45]. Велика кількість досліджень спрямована на вивчення теоретичних аспектів формування та прояву резильєнтності [16]. Питання зв'язку резильєнтності з копінг-стратегіями не отримало достатнього висвітлення. Дослідження особливостей цих феноменів у різному віці проводилися на окремих групах без використання порівняльного аналізу. Тому в літературі частіше зустрічається опис рівня резильєнтності та особливостей копінг-стратегій лише для окремої вікової групи [14]. Спираючись на результати теоретичного дослідження, нами була поставлена наступна мета: дослідження зв'язку резильєнтності з копінг-стратегіями у осіб молодого та зрілого віку.

Ми припускаємо, що у людей зрілого віку рівень резильєнтності буде вище, ніж у людей молодого віку і це буде пов'язано з використанням більш адаптивних копінг-стратегій.

Для досягнення цієї мети були сформовані наступні завдання:

1. Провести діагностику рівня резильєнтності в молодому та зрілому віці.
2. Провести діагностику копінг-стратегій осіб молодого та зрілого віку.
3. Провести порівняльний аналіз зв'язку резильєнтності з копінг-стратегіями між групами осіб молодого та зрілого віку.

Вибірка складається з 139 осіб віком від 20 до 40 років обох статей. Усі респонденти – це люди, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні та відгукнулися на оголошення в соціальних мережах. Оголошення були розміщені серед учнів танцювальних шкіл Харкова, Києва, Івано-Франківська, Дніпра, Львова та Полтави, а також серед студентів ХНУ ім. Каразіна, ХАІ та ТОВ "Зігмунд Фройд

Університет Україна". Досліджувані, результати яких увійшли в дослідження, проживають на території України. Частина вибірки є внутрішньо переміщеними особами. Усі респонденти мають загальну середню освіту та наразі отримують або вже отримали вищу освіту.

Розподіл на вікові групи відбувався, спираючись на вікову періодизацію вітчизняного психолога В. Ф. Моргуна. Вона була описана в рамках концепції багатовимірного розвитку особистості і спирається на п'ятьох інваріантах структури особистості. Серед них просторово-часова орієнтація, потребо-вольові емоційні переживання, змістовна спрямованість, рівні опанування та форми реалізації діяльності. Автор виділяє 3 великі періоди життя людини, які діляться на дев'ять вікових етапів. У межах розвитку дорослої людини В. Моргун виділяє наступні етапи: молодість – від 19 до 28 років, дорослість – від 29 до 45 років, зрілість – від 46 до 60 років та старість – від 61. Кожному етапу властиві свої стадії та завдання [31].

В рамках нашого дослідження були обрані 2 вікових етапу – молодість та зрілість. До першої групи молодих осіб увійшла 51 особа віком від 20 до 25 років. Серед них 40 жінок та 11 чоловіків. До другої групи осіб зрілого віку увійшло 88 осіб віком від 30 до 40. Серед них 63 жінки та 25 чоловіків.

## **2.2 Процедура дослідження та опис методів**

Для проведення дослідження нами були обрані наступні методики. Для дослідження рівня резильєнтності був використаний опитувальник «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона» (CD-RISC; Connor-Davidson, 2003) в адаптації Н. В. Школіної. Наразі в Україні це єдина адаптована методика визначення рівня резильєнтності. Вона складається з 10 питань та дозволяє інтерпретувати його як низький, нижче середнього, середній, вище середнього або високий.

Для дослідження особливостей копінг-стратегій був обраний «опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus і S. Folkman в адаптації Т. Л. Крюкової. Наукові праці Р. Лазаруса та



С. Фолькмана є одними з фундаментальних у темі копінг-стратегій. Цей опитувальник і зараз активно використовується дослідниками для діагностики стилів копінг-поведінки людини, а запропоновану науковцями класифікацію використовують для створення нових методик. Класифікація копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолькмана дозволяє розділити представлені у методиці варіанти копінг-стратегій на ті, що сфокусовані на емоціях (дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, позитивна переоцінка) та ті, що сфокусовані на проблемі (планування вирішення проблеми та конфронтація). В рамках цієї класифікації вчені зазначають, що копінг-стратегії, спрямовані на проблему є більш адаптивними. Завдяки опитувальнику WCQ можна діагностувати рівень напруженості копінг-стратегії, тобто на скільки часто людина надає перевагу тому чи іншому стилю поведінки в стресовій ситуації. При цьому якщо рівень напруженості копінг-стратегії перевищує 80%, то це може свідчити про тенденцію до неадаптивного застосування цієї стратегії.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Нейм була також обрана для проведення нашого дослідження. Опитувальник І. Хейма в адаптації В. Л. Зливкова дозволяє діагностувати копінг-стратегії у трьох різних сферах – когнітивній, емоційній та поведінковій. Він складається з трьох шкал. В кожній з них респондент може вибрати лише 1 варіант відповіді серед 8 запропонованих. Кожна шкала відноситься до окремої психічної сфери людини. У той час, як шкали опитувальника WCQ спрямовані на діагностику рівня напруженості усіх базових шкал, в опитувальнику І. Хейма людина обирає лише одну стратегію в кожній окремій сфері, яка на її думку краще за все описує її стиль реагування. Це дає можливість дослідити розподіл варіацій копінг-стратегій у двох групах та спираючись на розробки І. Хейма, зробити висновки щодо переважання адаптивних чи неадаптивних стилів реагування у стресових обставинах.

Для збору даних нами була розроблена Google-форма, яка містила 4 підрозділи. У першому усі респонденти мали змогу ознайомитися з темою, цілями та короткою інформацією про авторів дослідження. Також там знаходилася адреса

електронної пошти, куди можна звернутися з запитаннями. Усі респонденти давали згоду на участь у дослідженні та були проінформовані про анонімність.

До другого підрозділу увійшов опитувальник «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона» з докладною інструкцією для проходження. Опитувальник складається з 10 тверджень, які респонденти повинні оцінити відносно себе та обрати одну з 5 варіантів відповіді стосовно звичності або не звичності запропонованої форми поведінки.

До третього підрозділу увійшов «опитувальник способів психологічного подолання» Р. Лазаруса та С. Фолькмана. Опитувальник містить 50 тверджень, які респондент повинен оцінити відносно себе та обрати один з трьох запропонованих варіантів відповідей.

До четвертого підрозділу увійшла «методика психологічної діагностики копінг-механізмів І. Хейма», яка складається з 3 частин. В кожній частині респонденту необхідно обрати один з перелічених варіантів поведінки, який краще за інших описує саме його особливості поведінки під час стресу. У першій частині вивчаються когнітивні копінг-стратегії особистості, у другій – емоційні, а в третій – поведінкові.

Статистичний аналіз отриманих результатів проводився за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics та STATISTICA.

Аналіз розподілу даних на нормальність проводився за методом Шапіро-Уїлка. Була встановлена відсутність нормального розподілу за шкалами опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолькмана. Тому для аналізу зв'язків між результатами методики визначення резильєнтності CD-RISC та шкалами копінг-стратегій за Р. Лазарусом та С. Фолькманом в кожній групі був обраний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – непараметричний критерій.

Для аналізу результатів за методикою визначення копінг-механізмів за І. Хеймом був обраний критерій узгодженості Пірсона (хі-квадрат), оскільки отримані результати відносяться до номінативної шкали, тобто не мають числових значень та не можуть бути порівняні між собою, а також тому що вибірки є незалежними. Для аналізу наявності різниці за рівнем резильєнтності у

респондентів, які надавали перевагу адаптивним, неадаптивним або відносно адаптивним стратегіям (за результатами методики діагностики копінг-механізмів І. Хейма) був обраний критерій Краскела – Уолліса.

Для порівняння результатів між двома групами був застосований непараметричний критерій U-критерій Манна-Уїтні, оскільки за шкалами опитувальника копінг-стратегій розподіл не є нормальним.

### **Висновки до другого розділу:**

1. Вибірка складається з двох груп, які визначаються за віком осіб. Для цього розподілу респондентів була обрана періодизація вітчизняного автора В. Ф. Моргуна. До групи молодого віку увійшли особи від 20 до 25 років. До групи зрілого віку увійшли особи віком від 30 до 40 років. Усі респонденти проживають на території України.
2. Для визначення рівня резильєнтності у двох групах був використаний опитувальник «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона» (CD-RISC; Connor-Davidson, 2003) в адаптації Н. В. Школіної. Для визначення особливостей копінг-поведінки респондентів був обраний «опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ) R. Lazarus і S. Folkman в адаптації Т. Л. Крюкової. Для діагностики наявних тенденцій у виборі адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій в групах була обрана методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Нейм в адаптації В. Л. Зливкова.
3. За методом Шапіро-Уїлка була встановлена відсутність нормального розподілу за шкалами опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолькмана. Тому, для проведення статистичного аналізу зв'язків в межах однієї групи був обраний метод кореляції Спірмена. Для аналізу відмінностей між групами був обраний U-критерій Манна-Уїтні. Для аналізу результатів за методикою І. Хейма був обраний критерій узгодженості Пірсона (хі-квадрат), тому що результати представлені у вигляді номінативної шкали і вибірки є незалежними. Для аналізу наявності різниці за рівнем резильєнтності у групах з різними копінг-стратегіями був обраний критерій Краскела – Уолліса.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У МОЛОДОМУ ТА ЗРІЛОМУ ВІЦІ

#### 3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня резильєнтності та копінг-стратегій в молодому віці

Для аналізу наявності зв'язку між результатами в межах однієї групи був застосований метод рангової кореляції Спірмена. Результати наведені в таблиці 1 та Додатку А.

Таблиця 1.

Дані кореляційного аналізу між рівнем резильєнтності та копінг-стратегій в групі осіб молодого віку

<b>Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена в групі осіб молодого віку</b>			
	Опитувальник копінг-стратегій за Р. Лазарусом, С. Фолькманом		
	Конфронтаційний копінг	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Шкала резильєнтності Конора-Девісона	,312*	,511**	,546**

\*\* . Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння).

\* . Кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння).

Згідно з результатами нашого дослідження, наявність кореляційних зв'язків можна побачити між рівнем резильєнтності та трьома видами копінг-стратегій. Дві з цих стратегій – конфронтація з проблемою та планування її вирішення, відносяться до стратегій, спрямованих на пошук можливостей вирішення кризової ситуації, що є більш ефективним в умовах, коли це можливо зробити.

Найвищий рівень кореляції в досліджуваній нами групі можна спостерігати між рівнем резильєнтності та позитивним переоціненням (0,546,  $p \leq 0,01$ ). Кореляція пряма, тому можна казати, що високий рівень резильєнтності пов'язаний з високими показниками за шкалою копінг-стратегії «Позитивна переоцінка». Позитивне переоцінення – це копінг-стратегія, яка спрямована на взаємодію з

власним емоційним станом. При цьому людина спрямовує зусилля на зміну власного відношення до стресової ситуації. Позитивна переоцінка дозволяє віднайти в складній життєвій ситуації можливість для зростання особистості і таким чином вирішити для себе наявну проблему. Не зважаючи на відсутність спрямування зусиль на пошук вирішення проблеми, такий варіант реагування збігається з уявленнями дослідників про феномен резильєнтності, як можливості продовжувати зростати навіть в умовах стресу. Завдяки позитивній переоцінці у людини з'являється можливість спрямувати зусилля на прийняття та адаптацію до нових умов життєдіяльності. В умовах війни, коли людина не в змозі вплинути на цю ситуацію, позитивна переоцінка може допомогти підтримати психічне здоров'я особистості та витримати затяжну фрустрацію.

Друга копінг-стратегія, яка також має кореляційні зв'язки з рівнем резильєнтності в нашій досліджуваній групі – це планування вирішення проблеми (0,511,  $p \leq 0,01$ ). Ця стратегія відноситься до найбільш адаптивних, оскільки відбувається розглядання різних варіантів впливу на ситуацію [12]. Зв'язок також прямий, тому можна сказати, що при підвищенні рівня резильєнтності, можна спостерігати високі показники по шкалі копінг-стратегії, спрямованої на планування вирішення проблеми. Ця стратегія спрямована на аналіз стресової ситуації з ціллю пошуку способів її вирішення. У такому випадку відбувається багатоетапний когнітивний процес, який допомагає опанувати власний емоційний стан та знизити рівень тривожності. Використання цієї стратегії потребує від людини мобілізації когнітивних ресурсів. Оскільки для вибору плану подальших дій, людина повинна глибоко розібратися в сутності усієї кризової ситуації, виокремити сутність наявної проблеми та проаналізувати її, щоб підібрати найефективніші дії для її вирішення. У такому випадку людина відчуває себе активним учасником, який має можливість вплинути на подальший розвиток ситуації у свою користь.

Конфронтаційний копінг має не дуже виражені кореляційні зв'язки з рівнем резильєнтності (0,312,  $p \leq 0,05$ ), але він також відноситься до стратегій, спрямованих на проблему. Цей вид копінг-стратегій пов'язаний з агресивним способом

реагування та готовністю йти на ризики. При цьому людина одразу займає ворожу позицію відносно ситуації і її ресурс спрямовується саме на подолання. Позитивними аспектами цієї стратегії є можливість швидко вплинути на загрозову ситуацію. В умовах війни ця стратегія може бути адаптивною при наявності потреби швидкого та інтенсивного реагування. У поєднанні зі стратегією планування вирішення проблеми, конфронтація може допомогти мобілізувати внутрішній ресурс, впоратися з сумнівами та реалізувати розроблений план. Негативними аспектами є імовірне перебільшення загрози і через це – неадекватне реагування або несвоєчасні дії. Також при використанні цієї стратегії людина може стикнутися з швидким настанням втоми та подальшою втратою можливості діяти.

Серед трьох копінг-стратегій, які мають кореляційні зв'язки з рівнем резильєнтності, дві («Конфронтаційний копінг» та «Планування вирішення проблеми») спрямовані на взаємодію з джерелом стресу та одна стратегія («Позитивна переоцінка») спрямована на зміну власного емоційного стану. Стратегії уникнення не мають кореляційних зв'язків з рівнем резильєнтності в групі осіб молодого віку, які брали участь в нашому дослідженні.

Результатами дослідження рівня резильєнтності в нашій групі осіб молодого віку виявилися наступні: більшість респондентів мають рівень вище середнього (50,98% групи), 23,53% осіб мають середній рівень, 15,69% осіб мають високий рівень та лише 9,8% отримали низький або нижче середнього рівень.

Таблиця 2

Дані рівня резильєнтності в групі осіб молодого віку

Рівень резильєнтності	кількість опитуваних	
низький	1	1,96%
нижче середнього	4	7,84%
середній	12	23,53%
вище середнього	26	50,98%
високий	8	15,69%

Такий розподіл збігається з результатами дослідженнями рівня резильєнтності в Україні авторами З. Кіреєвої та І. Турлакова у 2024 році [15]. Однак, Л. Музичко в своїй праці зазначає, що більшість досліджуваних отримали

низький рівень резильєнтності. Це дослідження було також опубліковано у 2024 році і проводилося серед Українців [23]. Феномен резильєнтності напряду пов'язаний з процесами адаптації. Результатом прояву резильєнтності є поступове повернення особистості до попереднього рівня гомеостазу (стану функціонування до кризи) або вихід на новий рівень функціонування, яке пов'язується з посттравматичним зростанням. Особи нашої вибірки проживають на території України, тому адаптація до наявної складної ситуації є невід'ємною частиною виживання.

Серед копінг-стратегій найбільш вираженою є «Планування вирішення проблеми» (Mean=69,24 Std.Dev.=16,93) та «Самоконтроль» (Mean=67,60 Std.Dev.=11,78). Це свідчить про схильність опитуваних надавати перевагу саме цим формам реагування у більшості випадків. Для ефективного планування власних дій самоконтроль є невід'ємною складовою процесу, тому такі результати очікувані. Інші копінг-стратегії мають також достатньо високі показники. Жодна шкала не має низьких показників. Це може свідчити про загальний високий рівень напруженості долаючої поведінки, однак по жодній з шкал не можна сказати про наявність виражених дезадаптивних процесів.

Таблиця 3

Загальні результати рівня резильєнтності та копінг-стратегій в групі осіб молодого віку

Найменування шкал	Mean	Std.Dev.
Шкала резилієнтності Конора-Девісона	63,51	15,30
Конфронтаційний копінг	57,52	14,35
Дистанціювання	55,99	18,79
Самоконтроль	67,60	11,78
Пошук соціальної підтримки	66,12	19,54
Прийняття відповідальності	66,83	17,44
Втеча-уникнення	60,13	15,21
Планування вирішення проблеми	69,83	16,93
Позитивна переоцінка	64,24	17,34

Аналіз результатів за опитувальником І. Хейма (табл. 4, додаток Б) дозволяє визначити варіанти копінг-стратегій, яким респонденти надають перевагу. Для цього був використаний метод Хі-квадрат. Результати, отримані за усіма трьома шкалами є статистично значущими, тому маловірогідно, що наявний розподіл є випадковим.

Таблиця 4

Результати дослідження копінг-механізмів в групі осіб молодого віку за методикою І. Хейма з використанням методики Хі-квадрат

Вид	Варіанти копінг-стратегій	Н, які спостерігаємо	Очікувані N	Залишок
<b>Когнітивні</b>	Покора	1	5,7	-4,7
	Проблемний аналіз	16	5,7	10,3
	Відносність	3	5,7	-2,7
	Релігійність	1	5,7	-4,7
	Встановлення власної цінності	13	5,7	7,3
<b>Емоційні</b>	Оптимізм	23	6,4	16,6
<b>Поведінкові</b>	Активне уникнення	1	6,4	-5,4
	Відступ	18	6,4	11,6

Статистичні критерії <sup>a</sup>	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
Хи-квадрат	41,294 <sup>b</sup>	54,569 <sup>c</sup>	32,608 <sup>c</sup>
ст.св.	8	7	7
Асимптотична значущість	,000	,000	,000

В групі осіб молодого віку серед когнітивних копінг-стратегій переважає «Проблемний аналіз» (фактичне-16, очікуване-5,7  $p \leq 0,0001$ ). Ця стратегія спрямована на пошук пояснення того, що відбувається у моменти кризи. І Хейм відносить цю стратегію до адаптивних. На другому місці стратегія «Встановлення власної цінності» (фактичне-13, очікуване-5,7). Ця стратегія пов'язана з розумінням того, що не все може бути вирішено зараз, але це не означає, що воно таким і залишиться. Ця стратегія також відноситься до адаптивних. Копінг-



стратегія, пов'язана з ігноруванням проблеми, яка відноситься до неадаптивних, не була обрана респондентами жодного разу. Найнижчі показники можна спостерігати у стратегій «Релігійність», «Покора» та «Відносність». Вони відносяться до неадаптивних та відносно адаптивних стратегій. Загальний розподіл варіантів копінг-механізмів в групі осіб молодого віку представлений у таблиці 5 та додатку В.

Таблиця 5

Розподіл варіантів копінг-стратегій в групі осіб молодого віку за результатами опитувальника копінг-механізмів І. Хейма

копінг-механізми	% групи		
	Адаптивні	Неадаптивні	Відносно адаптивні
Когнітивні	70	12	18
Емоційні	52	34	14
Поведінкові	28	36	36

За результатами наведеними у таблиці можна зробити висновок, що більшість представників групи молодого віку надавали перевагу адаптивним варіантам когнітивних копінг-стратегій (70% групи). Це вказує на схильність досліджуваних спрямовувати свою енергію на аналіз та пошук варіантів виходу з важких обставин. Адаптивні механізми також пов'язані з підтримкою самоконтролю та вірою у власні сили та можливість впоратися з кризою.

Серед емоційних копінг-стратегій серед осіб молодого віку, які брали участь у нашому дослідженні, переважає «Оптимізм» (фактичне-23, очікуване-6,4,  $p \leq 0,0001$ ). Це адаптивна копінг-стратегія, яка пов'язана з вірою у те, що нема безвихідних положень. Усі інші стратегії отримали приблизно однакові показники. Серед емоційних стратегій також переважають адаптивні (52% групи), однак 34% надавали перевагу неадаптивним варіантам поведінки, які пов'язані з придушенням емоцій та спрямування агресії на себе. Це може бути пов'язане з виснаженням власних ресурсів у третини групи, оскільки за результатами

попередніх опитувальників ми також бачимо високий рівень напруженості копінг-механізмів.

Серед поведінкових копінг-стратегій переважає «Відступ», яка відноситься до неадаптивних. Ця стратегія пов'язана зі схильністю у складній ситуації відокремлюватися від інших та ізолювати себе. Стратегія «Активне уникнення» виявилася найменш популярною (фактичне-1, очікуване-6,4,  $p \leq 0,0001$ ). Вона пов'язана з повним відстороненням від проблеми. Ця стратегія також відноситься до неадаптивних. На думку І. Хейма, до конструктивних поведінкових стратегій відносяться «Альтруїзм», «Співпраця» та «Звернення». Ці стратегії пов'язані з активною взаємодією з соціумом у той час, як ізоляція носить неадаптивний характер. На початку війни, багато людей включалися у взаємопоміч та об'єднувалися заради допомоги іншим. Люди зазначали, що це допомагає їм підтримати відчуття духу. Можливо, зараз ми можемо спостерігати зворотній процес, коли молоді люди схильні скоріше відокремлюватися та залишатися наодинці з собою.

Загальні результати за шкалою поведінкових копінг-стратегій майже рівномірно розділилися між адаптивними (28%), неадаптивними (36%) та відносно адаптивними (36%), це може свідчити про високий рівень варіативності вживаних поведінкових копінгів досліджуваних.

Спираючись на отримані результати, можна зробити висновок, що в досліджуваній нами групі осіб молодого віку переважають адаптивні когнітивні та емоційні копінг-стратегії. Респонденти обирали аналіз проблемної ситуації, прийняття обмежень власних сил на момент тут і зараз, нагадування собі, що всі проблеми можуть бути вирішені.

Результати проведення дослідження наявності статистично значущої різниці за рівнем резильєнтності респондентів, які обрали адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії наведені у таблиці 6 та додатку Г. Для аналізу був застосований критерій Краскела – Уолліса. За шкалою когнітивних копінг-стратегій було встановлено, що рівень резильєнтності значуще відрізняється у осіб, які обрали адаптивні копінг-стратегії від осіб, які обрали неадаптивні копінг-

стратегії ( $p=0,014$ ) та в меншій мірі відрізняється рівень резильєнтності у осіб, які надали перевагу відносно адаптивним від тих, хто обрав неадаптивні стратегії ( $p=0,042$ ). Респонденти, які надавали перевагу більш адаптивним когнітивним копінг-стратегіям мають вищий рівень резильєнтності.

Таблиця 6

Результати дослідження наявності статистично значущої різниці за рівнем резильєнтності осіб молодого віку, які обрали адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії за критерієм Краскела - Уолліса

Групи копінг-стратегій за опитувальником І. Хеймом		
Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
$H=6,7325$ $p=,0345$	$H=4,8908$ $p=,0867$	$H=,7189$ $p=,6980$

За шкалами емоційних ( $p=0,0867$ ) та поведінкових ( $p=0,6980$ ) копінг-стратегій статистично-значущої різниці між рівнем резильєнтності у респондентів, які надавали перевагу різним видам стратегій, не було встановлено.

Можна зробити припущення, що когнітивний аспект копінг-поведінки сильніше за емоційний та поведінковий пов'язаний з рівнем резильєнтності у осіб молодого віку нашої вибірки.

Отже:

- Зафіксовано прямий зв'язок між рівнем резильєнтності та копінг-стратегіями позитивної переоцінки ситуації, планування вирішення проблеми та конфронтацією з проблемою в групі досліджуваних нами осіб молодого віку. Дві з цих стратегій спрямовані безпосередньо на пошук варіантів вирішення проблеми і через це є більш адаптивними в умовах, коли є можливість впливати на ситуацію. Одна стратегія спрямована на покращення власного емоційного стану, що допомагає підтримати самооцінку, знизити рівень тривоги та відновити внутрішній ресурс.

- Була зафіксована статистично значуща різниця за рівнем резильєнтності між досліджуваними, які обирали адаптивні та неадаптивні когнітивні копінг-

стратегії. Це може свідчити про значущість когнітивних аспектів копінг-стратегій для формування високого рівня резильєнтності у осіб молодого віку.

- Для групи осіб молодого віку характерний загальний високий рівень резильєнтності та схильність обирати адаптивні когнітивні та емоційні копінг-стратегії. Це може свідчити про високий загальний рівень адаптивності в умовах воєнного стану осіб молодого віку. Серед поведінкових копінг-стратегій не можна виділити групу стратегій, яка переважає. Це може бути пов'язано з особливостями індивідуального досвіду та поведінкових звичок в умовах воєнного стану. Досліджувані, які обирали адаптивні та неадаптивні поведінкові стратегії статистично не відрізняються за рівнем резильєнтності. Можна припустити, що поведінковий компонент копінг-стратегій не має виражених зв'язків з рівнем резильєнтності у осіб молодого віку.

### **3.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів діагностики рівня резильєнтності та копінг-стратегій людей зрілого віку**

Результати проведення кореляційного аналізу в групі осіб зрілого віку можна побачити в таблиці 7 та додатку А.

В групі досліджуваних нами осіб зрілого віку був виявлений зв'язок між рівнем резильєнтності та чотирьома видами копінг-стратегій: позитивною переоцінкою, плануванням вирішення проблеми, конфронтаційним копінгом та самоконтролем. У всіх випадках зв'язок прямий, тому можна зробити висновок, що при зростанні рівня резильєнтності, зростають показники по цим чотирьом шкалам копінг-стратегій.

Таблиця 7

Результати аналізу наявності зв'язків рівня резильєнтності та копінг-стратегій в групі осіб зрілого віку

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена в групі осіб зрілого віку				
	Опитувальник копінг-стратегій за Р. Лазарусом, С. Фолькманом			
	Конфронтаційний копінг	Самоконтроль	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Шкала резильєнтності Конора-Девісона	,327**	,222*	,548**	,500**

\*\* . Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння).

\* . Кореляція значуща на рівні 0,05 (2-стороння).

«Планування вирішення проблеми» (0,548  $p \leq 0,01$ ) та «Позитивна переоцінка» (0,5  $p \leq 0,01$ ) мають найвищий рівень кореляції серед інших копінг-стратегій. «Планування вирішення проблеми» відносить до групи стратегій, спрямованих на активну взаємодію з джерелом стресу, а «Позитивна переоцінка» - до групи, спрямованої на вплив на власний емоційний стан. Обидві стратегії можуть бути адаптивними при наявності відповідних умов. При зіткненні з проблемою, якщо людина відчуває та розуміє наявність у неї можливості вплинути на ситуацію в свою користь, найефективнішим шляхом подолання стає спрямування зусиль на її вирішення. Стратегія планування допомагає проаналізувати усі умови та обрати найкращий спосіб діяти. Стратегія, пов'язана з конфронтацією (0,327  $p \leq 0,01$ ) допомагає мобілізувати внутрішні ресурси та спрямувати їх на реалізацію розробленого плану. Стратегії, пов'язані з позитивною переоцінкою та підтримкою самоконтролю (0,222  $p \leq 0,05$ ) відіграють значущу роль в підтримці власного емоційного стану та самооцінки в умовах, коли проблема не може бути вирішена найближчим часом та коли людина стикається з фрустрацією. Це допомагає уникнути активності, яка за наявних умов не призведе до вирішення проблеми, а також знизити вплив негативних емоцій на власний стан. Такі способи поведінки співвідносяться з властивостями, які зустрічаються при описі прояву високого рівня резильєнтності.

В групі осіб зрілого віку, які взяли участь у нашому дослідженні, більшість респондентів мають рівень резильєнтності вище середнього (43,18%). Високий

рівень був визначений у 23,87%, а середній – у 25%. Лише 7,95% отримали рівень нижче середнього та ніхто не показав низький рівень резильєнтності. Результати наведені в таблиці 8.

Таблиця 8

Дані рівня резильєнтності в групі осіб зрілого віку

Рівень резильєнтності	кількість опитуваних	
низький	0	0,00%
нижче середнього	7	7,95%
середній	22	25,00%
вище середнього	38	43,18%
високий	21	23,87%

Загальні результати, отримані за методикою визначення рівня резильєнтності Коннора-Девісона та опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолькмана наведені в таблиці 9.

Таблиця 9

Загальні результати дослідження рівня резильєнтності та копінг-стратегій в групі осіб зрілого віку

Найменування шкал	Mean	Std.Dev.
<b>Шкала резилієнтності Коннора-Девісона</b>	66,27	13,26
<b>Конфронтаційний копінг</b>	59,79	14,83
<b>Дистанціювання</b>	54,80	15,63
<b>Самоконтроль</b>	67,64	12,72
<b>Пошук соціальної підтримки</b>	70,27	18,34
<b>Прийняття відповідальності</b>	66,29	17,77
<b>Втеча-уникнення</b>	58,33	15,68
<b>Планування вирішення проблеми</b>	74,75	15,21
<b>Позитивна переоцінка</b>	69,86	16,68

В таблиці можна побачити загальний високий рівень показників за усіма шкалами. Це свідчить про високий рівень напруженості копінг-стратегій, що може в подальшому привести до дезадаптивності цих механізмів, однак зараз за жодною шкалою не можна сказати про наявну дезадаптацію.

Найбільш вираженою в досліджуваній нами групі є копінг-стратегія «Планування вирішення проблеми» (Mean=74,75 Std.Dev.=15,21). Ця копінг-стратегія спрямована на аналіз поточного положення та розробку подальших дій, пов'язаних зі зниженням впливу стресу на особистість. На другому місці стратегія «Пошук соціальної підтримки» (Mean=70,27 Std.Dev.=18,34). Ця стратегія пов'язана з відчуттям необхідності пошуку додаткових ресурсів подолання стресу у своєму оточенні. У такому випадку людина дає собі час на підготовку до вирішення стресової ситуації. Копінг-стратегія «Позитивна переоцінка» також має високі показники (Mean=69,86 Std.Dev.=16,68).

Результати за опитувальником І. Хейма наведені в таблиці 10 та додатку Б. Для аналізу був використаний метод Хі-квадрат.

Таблиця 10

Дослідження копінг-механізмів в групі осіб зрілого віку за методикою І. Хейма з використанням методики Хі-квадрат

Вид	Варіанти копінг-стратегій	Н, які спостерігаємо	Очікувані N	Залишок
<b>Когнітивні</b>	Проблемний аналіз	31	11,0	20,0
	Релігійність	3	11,0	-8,0
	Встановлення власної цінності	3	11,0	-8,0
<b>Емоційні</b>	Оптимізм	50	11,0	39,0
	Покірність	2	11,0	-9,0
<b>Поведінкові</b>	Активне уникнення	4	11,0	-7,0
	Відступ	18	11,0	7,0

Статистичні критерії <sup>a</sup>	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
Хи-квадрат	59,636b	160,000b	14,727b
ст.св.	7	7	7
Асимптотична значущість	,000	,000	,040

В досліджуваній нами групі осіб зрілого віку серед когнітивних копінг-стратегій частіше за все респонденти обирали «Проблемний аналіз» (фактичне-31, очікуване-11  $p=0,0001$ ). Це адаптивна стратегія, спрямована на визначення причин

кризової ситуації. Найменше респонденти обирали «Релігійність» та «Встановлення власної цінності» (фактичне-3, очікуване-11). Ці стратегії відносяться до адаптивних та відносно адаптивних. Релігійність пов'язана з відмовленням від відповідальності та її передача вищим силам. У такому випадку відбувається зниження рівню стресу, але людина може займати пасивну позицію відносно кризової ситуації.

Серед емоційних копінг-стратегій більшість наших респондентів обрали «Оптимізм» (фактичне-50, очікуване-11  $p=0,0001$ ), який відноситься до адаптивних стратегій та менш за все віддавали перевагу «Покірності». Ця стратегія відноситься до неадаптивних та пов'язана з проживанням відчуття безвихідності. Оптимістичне ставлення та відчуття безвихідності є протилежними за своєю суттю і в групі осіб зрілого віку ми бачимо, що більше 50% опитуваних надавали перевагу саме оптимізму.

Серед поведінкових копінг-стратегій в нашій групі осіб зрілого віку частіше обирали стратегію «Відступ» (фактичне-18, очікуване-11  $p=0,04$ ), яка відноситься до неадаптивних та характеризується схильністю усамітнюватися при зіткненні зі стресовою ситуацією. Рідше за все обиралася стратегія «Активне уникнення», яка також відноситься до неадаптивних, але пов'язана з відстороненням від самої кризової ситуації.

Загальний розподіл стратегій, які обирали респонденти молодого віку показані в таблиці 11 та додатку В.

Таблиця 11

Розподіл варіантів копінг-стратегій в групі осіб зрілого віку за результатами опитувальника копінг-механізмів І. Хейма

копінг-механізми	% групи		
	Адаптивні	Неадаптивні	Відносно адаптивні
Когнітивні	53	13	34
Емоційні	62	25	13
Поведінкові	43	25	32



В таблиці можна побачити, що в групі осіб зрілого віку більшість респондентів надавала перевагу адаптивним когнітивним, емоційним та поведінковим копінг-стратегіям. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають віру у власні можливості, схильні аналізувати проблему та шукати варіанти її вирішення, не схильні опускати руки при зіткненні з життєвими труднощами та вміють оптимістично дивитися в майбутнє. При вирішенні питань, більшість респондентів можуть використовувати підтримку оточуючих та вступають в співпрацю. Можна зробити висновок про загальний високий рівень адаптивності представників цієї групи. Це також підтверджується загальним високим рівнем резильєнтності осіб та відсутністю осіб, які отримали низький рівень резильєнтності.

Дослідження наявності різниці між рівнем резильєнтності у респондентів зрілого віку, які надавали перевагу адаптивним, неадаптивним та відносно адаптивним стратегіям показав наявність статистично значущих відмінностей за шкалою емоційних копінг-стратегій ( $p=0,0038$ ). Було встановлено, що респонденти, які обирали адаптивні копінг-стратегії мають вищий рівень резильєнтності, ніж ті, що надавали перевагу неадаптивним ( $p=0,0005$ ) або відносно адаптивним ( $p=0,0072$ ). Результати наведені в таблиці 12 та додатку Г.

Таблиця 12

Результати дослідження наявності статистично значущої різниці за рівнем резильєнтності осіб зрілого віку, які обрали адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії за критерієм Краскела - Уолліса

Групи копінг-стратегій за опитувальником І. Хеймом		
Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
$N=4,0805$ $p=,1300$	$N=11,1648$ $p=,0038$	$N=,1855$ $p=,9114$

За шкалами когнітивних та поведінкових стратегій не було зафіксовано статистично значущої різниці між рівнем резильєнтності у респондентів, які надавали перевагу адаптивним, неадаптивним або відносно адаптивним копінг-стратегіям. Можна зробити припущення, що для осіб зрілого віку саме емоційний

компонент долаючої поведінки має велике значення для формування високого рівня резильєнтності.

Отже,

- Було встановлено, що в досліджуваній нами групі осіб зрілого віку наявний прямий зв'язок між резильєнтністю та копінг-стратегіями. А саме плануванням вирішення проблеми, позитивною переоцінкою ситуації, конфронтацією з проблемою та підтримкою самоконтролю. За своїм змістом ці копінг-стратегії збігаються з сутністю феномену резильєнтності, як процесу прийняття наявності кризової ситуації і необхідності побудови ефективного функціонування у цих умовах.

- Загальний рівень резильєнтності в групі осіб зрілого віку вище середнього. Не було виявлено осіб з низькими показниками рівня резильєнтності. Більшість досліджуваних надавали перевагу адаптивним варіантам когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій, але серед поведінкових копінгів досліджувані частіше обирали стратегію відступу, ніж інші, хоча вона відноситься до неадаптивних.

- Було встановлено, що досліджувані, які надавали перевагу адаптивним емоційним копінг-стратегіям мали вищий рівень резильєнтності, ніж особи, які обирали неадаптивні або відносно адаптивні стратегії. Це може свідчити про важливість емоційних копінгів для формування високого рівня резильєнтності у осіб зрілого віку.

### **3.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження відмінностей у показниках рівня резильєнтності та копінг-стратегій у двох групах**

Для порівняння відмінностей між групами осіб молодого та зрілого віку був застосований непараметричний метод Манна-Уїтні. Було виявлено, що статистично значущі відмінності були отримані за шкалою копінг-стратегій «Позитивна переоцінка» ( $p \leq 0,029$ ) опитувальника копінг-стратегій. Результати наведені в таблиці 13. Було встановлено, що в групі осіб зрілого віку показники за

цією шкалою вищі, ніж в групі осіб молодого віку. Це може свідчити про високий рівень уживаності цієї стратегії для осіб зрілого віку.

Таблиця 13

Дані розбіжностей результатів вивчення резильєнтності та копінг-стратегій в групах осіб молодого та зрілого віку за методом Манна-Уїтні

<b>U-критерій Манна-Уїтні</b>					
		N	Середний ранг	Статистика U Манна-Уїтні	Асимптоматична значущість (2-стороння)
Шкала резилієнтності Конора-Девісона	Молодий вік	51	65,72	2025,5	,339
	Зрілий вік	88	72,48		
Конфронтаційний копінг	Молодий вік	51	67,07	2094,5	,510
	Зрілий вік	88	71,70		
Дистанціювання	Молодий вік	51	71,41	2172,0	,752
	Зрілий вік	88	69,18		
Самоконтроль	Молодий вік	51	69,64	2225,5	,935
	Зрілий вік	88	70,21		
Пошук соціальної підтримки	Молодий вік	51	64,70	1973,5	,235
	Зрілий вік	88	73,07		
Прийняття відповідальності	Молодий вік	51	68,50	2167,5	,735
	Зрілий вік	88	70,87		
Втеча-уникнення	Молодий вік	51	72,90	2096,0	,516
	Зрілий вік	88	68,32		
Планування вирішення проблеми	Молодий вік	51	62,75	1874,5	,104
	Зрілий вік	88	74,20		
<b>Позитивна переоцінка</b>	<b>Молодий вік</b>	<b>51</b>	<b>60,24</b>	<b>1746,0</b>	<b>,029</b>
	<b>Зрілий вік</b>	<b>88</b>	<b>75,66</b>		

Позитивне переоцінення спрямоване на стабілізацію власного емоційного стану та не пов'язане з безпосереднім пошуком вирішення проблеми. Це співпадає з результатами, отриманими за методикою І. Хейма, де було встановлено, що респонденти зрілого віку, які обирали конструктивні копінг-стратегії переважно мають вищий рівень резильєнтності, ніж ті, які обирали неадаптивні або відносно адаптивні. В групі осіб молодого віку не було зафіксовано різниці між рівнем резильєнтності та емоційними копінг-стратегіями. Однак, для осіб молодого віку є

характерний більш високий рівень резильєнтності у осіб, які обирали конструктивні когнітивні копінг-стратегії. Це може свідчити про наявність відмінності у механізмах резильєнтності. Для покращення адаптації для осіб молодого віку мають більше значення стратегії, пов'язані з аналізом, розробкою власних подальших дій, збереженням самовладання та розумінням того, що не все можна вирішити одразу і іноді треба відійти в сторону та зачекати, поки не накопиться достатній рівень ресурсів для реалізації планів. Для людей зрілого віку найкраще сприяє адаптації підтримка свого емоційного стану, яка пов'язана з вмінням оптимістично дивитися у майбутнє, сприймати труднощі, як те, що може бути подолано. У такому випадку низький рівень резильєнтності у осіб зрілого віку пов'язаний з пригніченням власних емоцій, самозвинуваченням та прийняттям проблеми, як того, що не може бути виправлено і можна лише здатися.

В обох вікових групах переважають адаптивні когнітивні та поведінкові копінг-стратегії. На відміну від осіб зрілого віку, в групі осіб молодого віку переважають неадаптивні поведінкові стратегії. Які пов'язані з вмінням вступати в кооперацію при зіткненні з труднощами. Особи молодого віку надавали перевагу стратегіям, які пов'язані зі спробами самостійно знайти вихід з кризової ситуації. При цьому це більш пов'язане з усамітненням від інших людей, ніж з відстороненням від самої проблеми.

Серед когнітивних копінг-стратегій в обох групах респонденти частіше за все обирали стратегію, пов'язану з аналізом проблеми, а рідше за все обиралися стратегії, пов'язані з ігноруванням проблеми та релігійністю. Жоден з респондентів не обрав стратегію ігнорування, яка пов'язана зі свідомою відмовою від прийняття проблеми як реально існуючої. При цьому за шкалою копінг-стратегії «Втеча-уникнення» були отримані достатньо високі показники. Це може бути пов'язане з тим, що при наявності альтернативних варіантів реагування, респонденти схильні обирати ті, що пов'язані з більш активними позиціями відносно проблеми, але копінг-стратегія «втеча уникнення» також використовується.

Серед емоційних копінг-стратегій в обох групах більшість респондентів надавали перевагу «Оптимізму», що також збігається з високими результатами за шкалою «Позитивна переоцінка» в обох групах.

Можна також відмітити достатньо високий рівень резильєнтності в обох групах, який статистично не відрізняється у осіб молодого віку (20-25 років) та осіб зрілого віку (30-40 років). Це збігається з результатами дослідження З. Кіреєвої та І. Турлакова, проведеного у 2024 році. У двох групах можна побачити достатньо високий загальний рівень резильєнтності, що свідчить про високу здатність до відновлення нормальної життєдіяльності в стресових умовах.

Можна зробити наступні висновки:

- Статистично значуща різниця між групами осіб молодого та зрілого віку була виявлена за рівнем копінг-стратегії позитивної переоцінки. Особи зрілого віку мають вищу частоту використання цієї стратегії. За іншими копіngами статистично значущої різниці не було виявлено.

- Рівень резильєнтності статистично не відрізняється між групами осіб молодого та зрілого віку. Загальний рівень резильєнтності – вище середнього.

- В групі осіб молодого віку була встановлена статистично значуща різниця за рівнем резильєнтності у досліджуваних, які обирали адаптивні та неадаптивні когнітивні копінг-стратегії. В групі осіб зрілого віку статистично значуща різниця була встановлена по емоційним копінг-стратегіям.

### **Висновки до третього розділу:**

1. Зафіксовано прямий зв'язок між рівнем резильєнтності та копінг-стратегіями в досліджуваних нами групах осіб молодого та зрілого віку. Проте в кожній групі досліджуваних були виявлені свої особливості.

2. В групі осіб зрілого віку був зафіксований прямий зв'язок між резильєнтністю та копінг-стратегіями, пов'язаними з плануванням вирішення проблеми, конфронтацією з проблемою, позитивною переоцінкою та підтримкою самоконтролю в умовах стресу. Ці стратегії спрямовані на пошук варіантів вирішення проблеми та покращення власного емоційного стану. Це може свідчити

про важливість для адаптаційного процесу у зрілому віці наявності можливості активно діяти в умовах стресу та при цьому підтримувати віру у благополучне вирішення проблеми, не втрачаючи самовладання.

3. В групі осіб молодого віку найчастіше використовуються копінг-стратегії, спрямовані на підтримку самоконтролю в умовах стресу та подальшого планування власних дій. Це може свідчити про те, що ці механізми є найбільш звичними для досліджуваних нашої групи. Однак лише стратегія планування вирішення проблеми пов'язана з рівнем резильєнтності у той час, як підтримка самоконтролю на нього не впливає. Це може свідчити про те, що використання цієї стратегії не призводить до покращення адаптації.

4. В досліджуваній нами групі осіб зрілого віку був зафіксований високий рівень частоти використання стратегій, пов'язаних з плануванням вирішення проблеми, пошуком соціальної підтримки, позитивною переоцінкою ситуації та підтримкою самоконтролю, а також загальний високий рівень резильєнтності. Ці стратегії, окрім пошуку соціальної підтримки, статистично пов'язані з резильєнтністю. Висока частота звернення до стратегії соціальної підтримки може бути пов'язана зі звичністю її використання для осіб зрілого віку.

5. В нашій групі осіб молодого віку був виявлений високий рівень резильєнтності, що свідчить про вміння адаптуватися в умовах стресу. Було встановлено, що досліджувані, які надають перевагу адаптивним когнітивним копінг-стратегіям мають переважно вищий рівень резильєнтності, ніж ті, що обирали неадаптивні копінг-стратегії. Це вказує на важливість аналізу наявної проблеми та оцінки власного ресурсу для її вирішення для ефективної адаптації в умовах стресу.

6. В досліджуваній нами групі осіб зрілого віку був визначений високий рівень резильєнтності та адаптивні когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії. Була встановлена статистично значуща різниця за рівнем резильєнтності між особами, які обирали адаптивні та неадаптивні емоційні копінг-стратегії. Особи, які надавали перевагу адаптивним емоційним копінг-стратегіям зазвичай

мали вищий рівень резильєнтності. Це може бути пов'язане з важливістю розвитку емоційних копінг-стратегій для покращення адаптації у зрілому віці.

7. Була зафіксована статистично значуща відмінність між групами осіб молодого та зрілого віку у частоті використання стратегії позитивної переоцінки. Особи зрілого віку більш схильні до вибору цієї форми подолання стресу, ніж особи молодого віку. При цьому рівень резильєнтності статистично не відрізняється у двох групах, хоча зв'язок резильєнтності зі стратегією позитивної переоцінки наявний в обох групах. На нашу думку, в групі осіб зрілого віку саме ця стратегія є більш адаптивною для викликів сьогодення.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведений нами теоретичний аналіз проблеми резильєнтності в психології та копінг-стратегій, які в психологічній літературі розглядаються як особистісні ресурси, та визначення зв'язку між зазначеними поняттями дозволив нам сформулювати наступні загальні висновки.

1. Феномен резильєнтності – це особливі властивості особистості, які проявляються в умовах зіткнення з кризою, за допомогою яких відбувається адаптація до нових умов існування та повернення на докризовий рівень ефективності або перехід на новий, більш високий рівень функціонування особистості у навколишньому світі. Резильєнтність за своєю суттю напряду пов'язана з ефективними способами подолання стресу, які в психологічній літературі описуються як копінг-стратегії: для кожної людини може бути властивий свій набір копінг-стратегій, який може бути як адаптивним, так і неадаптивним.

2. Зафіксовано зв'язок між резильєнтністю та копінг-стратегіями у осіб молодого та зрілого віку. Проте для кожної з досліджуваних груп характерні свої специфічні особливості.

3. В групі осіб молодого віку виявлено зв'язок резильєнтності з адаптивними копінг-стратегіями, а саме позитивною переоцінкою ситуації, плануванням вирішення проблеми, конфронтацією з джерелом стресу. При цьому статистично підтверджено що, наявність високого рівня резильєнтності у молодих осіб пов'язаний з високою вірогідністю використання адаптивних когнітивних стратегій. Підтримка ресурсу у молодому віці відбувається завдяки вмінню аналізувати та будувати план вирішення проблемної ситуації, а потім впроваджувати його, завдяки позитивному ставленню до подій у житті.

4. Досліджуваним нами особам зрілого віку є властивим зв'язок резильєнтності з адаптивними копінг-стратегіями, спрямованими на позитивну переоцінку ситуації, планування вирішення проблеми, конфронтацію з проблемою, а також, на відміну від молодих осіб, самоконтролем. Високий рівень резильєнтності у зрілому віці співвідноситься з конструктивними емоційними



копінг-стратегіями. Особам зрілого віку допомагає адаптуватися самовладання, що сприяє мінімізації негативного впливу емоцій на аналіз проблеми і завдяки цьому допомагає уникати імпульсивних необдуманих дій.

5. Була встановлена статистично значуща різниця між групами осіб молодого та зрілого віку у виборі стратегії позитивна переоцінка ситуації, при цьому в зрілому віці використання цього копіngu має значуще вищий рівень: в групі осіб зрілого віку саме ця стратегія є найбільш уживаною та сприймається досліджуваними як адаптивна в умовах сучасності завдяки оптимістичному ставленню до майбутнього.

Наша гіпотеза, що у людей зрілого віку рівень резильєнтності буде вище, ніж у людей молодого віку через використання конструктивних копінг-стратегій, не підтвердилася.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов, Д. О., Хаустова, О. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. Т.4 №4. С. 1-15.

DOI: [10.26766/pmgp.v4i3-4.219](https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219)

2. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 53. С. 100–104.

DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.16>

3. Волошок О.В., Прус С.Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. Т. 89, № 1. С. 146-151.

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-31>

4. Гамбарова Е., Заболоцька С. Вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2022. № 50. С. 24-31.

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.50.2022-3>

5. Гніда Т. Б. Психолого-педагогічні практики розвитку стресостійкості батьків, сім'ї яких опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Український вимір. *Міжнародний збірник науково-педагогічних, методичних статей і матеріалів з України та діаспори*. 2019. №16. - С. 272-275. - URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718155/1/Gnedaja\\_2019\\_pp272-275.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718155/1/Gnedaja_2019_pp272-275.pdf) (дата звернення: 19.11.24)

6. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. - С. 188-199. - URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27423/19-Hrabowska.pdf?sequence=1> (дата звернення: 19.11.24)

7. Григоренко З. Історія становлення та підходи до визначення поняття «резилієнтність» // Спеціальна освіта: наукові пошуки майбутніх фахівців: збірник студентських наукових публікацій (м. Київ, 16 травня 2022 р.) / відп. За випуск М.К. Шеремет. Київ, 2022. - С. 9-16. - URL: <https://kaf-korped.kpnu.edu.ua/wp->

[content/uploads/2023/02/zbirnyk.-vypusk-4\\_kyiv.pdf#page=9](content/uploads/2023/02/zbirnyk.-vypusk-4_kyiv.pdf#page=9) (дата звернення: 19.11.24)

8. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 62-81.

DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

9. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці // *Наука і освіта*. 2015. №10. - С.55-61. - URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2015/JRN\\_10/12.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2015/JRN_10/12.pdf) (дата звернення: 19.11.24)

10. Дубінін Д. Резильєнтність особистості: структурно-змістовий аналіз феномену та діагностичний інструментарій. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2023. № 68. С. 34-46.

DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.03>

11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

12. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т. 2, № 1. С. 28-33

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.5>

13. Ілліч О. В., Зубовський Д. С. Сутність та зміст феномену посттравматичного зростання особистості // Проблеми професійного становлення особистості: збірник тез доповідей за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мукачево, 17-18 травня 2018 р.) / відп. За випуск Щербан Т.Д. Мукачево, 2018. - С.152-155. - URL: <https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/06/збірник-тез-конференції-Мукачево-17.05.2018-ilovepdf-compressed.pdf#page=152> (дата звернення: 19.11.24)

14. Кіресва З. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 1. С. 5-10.

DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1>

15. Кіреєва З. Турлаков І. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. Т. 44, №2. С. 1321-1332.

DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1321-1332](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1321-1332)

16. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632>

17. Корнієнко І.О. Теоретичні концепції дослідження феномену копінг-поведінки особистості. *Актуальні проблеми розвитку особистості у сучасному суспільстві*. 2015. Т., 1 № 3. - С. 30–53. - URL: [http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/311/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F\\_done2.pdf#page=30](http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/311/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_done2.pdf#page=30)

18. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. №1. С. 142-147.

DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-23>

19. Лабезна Л. П. Структура та види адаптивних копінг-стратегії поведінки особистості під час навчання у ВНЗ. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 2. - С. 79-89. - URL: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Tippp\\_2016\\_2\\_12.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Tippp_2016_2_12.pdf) (Дата звернення: 20.11.24)

20. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вінниця, 2018. № 14. – С. 26–64. - URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873> (дата звернення: 19.11.24)

21. Каплуненко Я. Психологічна пружність і крихкість: екзистенційно-аналітичний погляд. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2018. №1. С. 41-45.

DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2018.41-45>

22. Міщенко М. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. №28. С. 7-10.

DOI: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>

23. Музичко Л. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 44-49.

DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-7>

24. Огоренко В. В., Ніколенко А. Є., Шустерман Т. Й., Кокашинський В. О. Ресурсорієнтована модель стресоподолання в здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Медичні перспективи*. 2023. Т. 3, № 28. С. 94-109.

DOI: [10.26641/2307-0404.2023.3.289204](https://doi.org/10.26641/2307-0404.2023.3.289204)

25. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. Харків, 2011. №981. С. 168-173. - URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/VKhIPC\\_2011\\_981\\_47\\_38.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKhIPC_2011_981_47_38.pdf)

(дата звернення: 20.11.24)

26. Остапчук А. О. Резилієнтність у студентів з во: сутність поняття, предиктори резилієнтності, рекомендації для розвитку. *Студентські наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Острог, 2023. № 2(14). - С. 103-115. - URL: [https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8933/1/NZ\\_stud\\_sotciohum\\_nauky\\_Vyp\\_2%20%281%29.pdf#page=103](https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8933/1/NZ_stud_sotciohum_nauky_Vyp_2%20%281%29.pdf#page=103) (дата звернення: 20.11.24)

27. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 110-119.

DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1>

28. Піддячий В. М. Адаптація педагогів до зміни умов професійної діяльності та копінг-стратегії. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2022. Т. 1, № 21. С. 84-96.

DOI: [https://doi.org/10.35387/od.1\(21\).2022.84-96](https://doi.org/10.35387/od.1(21).2022.84-96)

29. Плохих В. В. Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 72–93.

DOI: <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5>

30. Погрібна А. О., Проскурна О. В., 2020 Захисно-копінгова поведінка як складова частина готовності студентів-психологів до професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т. 2, № 1. С. 120-124.

DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.22>

31. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2016. № 5. - С. 50-55. - URL: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/nvkhp\\_2016\\_5%282%29\\_11.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2016_5%282%29_11.pdf) (дата звернення: 20.11.24)

32. Резнікова О. А., Бабкіна О. В. Адаптаційна трансформація копінг-стратегій та стилів саморегуляції особистості студента. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т. 2. № 1. С. 141-145.

DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.26>

33. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.01. Одеса, 2011. 364 с.

<https://uacademic.info/download/file/0513U000241/aref.doc>

34. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник / В. В. Горбунова та ін. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 91 с.

[https://www.researchgate.net/publication/319039895\\_Socialno-psihologicna\\_pidtrimka\\_adaptacii\\_veteraniv\\_ATO\\_posibnik\\_dla\\_veducih\\_grup\\_navcalnij\\_posibnik-Lviv\\_Institut\\_psihichnogo\\_zdorov'a](https://www.researchgate.net/publication/319039895_Socialno-psihologicna_pidtrimka_adaptacii_veteraniv_ATO_posibnik_dla_veducih_grup_navcalnij_posibnik-Lviv_Institut_psihichnogo_zdorov'a)

35. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*.

Київ, 2017. № 5 (19). - С. 3–10. - URL: <https://lib.iitta.gov.ua/709114/1/Tytarenko%20T.%20M.-article-Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf> (дата звернення: 20.11.24)

36. Хамініч, О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2016. №6 (2). - С. 160-165. - URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/nvkhp\\_2016\\_6\(2\)\\_30.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2016_6(2)_30.pdf) (дата звернення: 20.11.24)

37. Чекстєре О.Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. *I International Scientific and Theoretical Conference «Scientific method: reality and future trends of researching»* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. м. Загреб, 24 берез. 2023 р. Загреб, 2023. С. 222-228.

DOI: <https://doi.org/10.36074/scientia-24.03.2023>

38. Шайхлісламов З. Р, Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), №1. С. 64-69.

DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>

39. Школіна Н. В. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66-72.

DOI: [10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236](https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236)

40. Abubakar U., Azli N. A. S. M., Hashim I. A. The relationship between academic resilience and academic performance among pharmacy students. *Pharmacy Education*. 2021. No 21. P. 705-712.



DOI: <https://doi.org/10.46542/pe.2021.211.705712>

41. Anctil R., Chang A., Mitchell C., Traeger L., Park E., Ahmad Z. Symptom burden, positive affect and resiliency in older adults experiencing normal aging. *Innovation in Aging*. 2023. No 7. P. 1125-1126.

DOI: <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.3612>

42. Bhav S., Pradeep M., Adsul S. Resilience in young people: the need of the hour. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*. 2024. No 15(3). P. 175-181.

DOI: <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2024.15.00777>

43. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis: dissertation of doctor of philosophy in social work / University of Texas at Arlington, Texas. 2013. 118 p.

[https://mavmatrix.uta.edu/context/socialwork\\_dissertations/article/1119/type/native/viewcontent](https://mavmatrix.uta.edu/context/socialwork_dissertations/article/1119/type/native/viewcontent)

44. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. No 18. P. 76-82.

DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>

45. Cvetkovic V. M., Sisovic V. Community Disaster Resilience in Serbia. Belgrade: Scientific-Professional Society for Disaster Risk Management, 2024. 254 p.

[https://www.researchgate.net/publication/379953858\\_Community\\_Disaster\\_Resilience\\_in\\_Serbia](https://www.researchgate.net/publication/379953858_Community_Disaster_Resilience_in_Serbia)

46. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions/ *Psychology of Sport and Exercise*. 2012. No 13(5). P. 669–678.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

47. Folke C. Resilience. *Ecology and Society*. 2016. Vol. 21, No 4. P. 44. - URL: <https://www.jstor.org/stable/26269991> (дата звернення: 20.11.24)

48. Friberg O., Hjemdal O., Rosenvinge J. H., Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2003. No12, P. 65–76.

DOI: <https://doi.org/10.1002/mpr.143>



49. Garmezy N. Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry. Interpersonal and Biological Processes*. 1993. No 56. P. 127-136.

DOI: <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>

50. Halimi S. H., Mirzaei A., Rowett D., Luetsch K. An investigation of academic resilience, resilience, and empathy in pharmacy students: Implications for pharmacy education. *Pharmacy Education*. 2024. No 24. P. 226-237.

DOI: <https://doi.org/10.46542/pe.2024.241.226237>

51. Kunzler A. M., Helmreich I., Chmitorz A., König J., Binder H., Wessa M., Lieb K. Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. *Cochrane Database of Systematic Reviews 2020*. 2020. Issue 7. Art. No.: CD012527.

DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd012527.pub2> .

52. Hurtes K. P., Allen L. R. Measuring resiliency in youth: the Resiliency Attitudes and Skills Profile. *Therapeutic Recreation Journal*. 2001. No 35. - P. 333-47. - URL: [https://www.bctra.org/wp-content/uploads/tr\\_journals/1057-4144-1-PB.pdf](https://www.bctra.org/wp-content/uploads/tr_journals/1057-4144-1-PB.pdf) (дата звернення: 20.11.24)

53. Killgore W. D. S., Taylor E. C., Cloonan S. A., Dailey N. S. Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 291, No 113216

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>

54. Kim H. J., Nguyen M., Duck M., Lo Y., Huang V., Kennedy L., Hong O. Impact and Resiliency of the Early Phase of the COVID-19 pandemic on Healthcare Providers and their Household Members. 2024. Accepted.

DOI: <http://dx.doi.org/10.21203/rs.3.rs-3756112/v1>

55. Lazarus R.S, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 456 p.

<https://ru.scribd.com/document/749454809/Lazarus-Folkman-Stress-Appraisal-Coping>

56. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application / Leykin D. et al. London: Jessica Kingsley Publishers, 2012. 288 p.

[https://books.google.se/books?hl=uk&lr=&id=bo8jLOiNL3sC&oi=fnd&pg=PP2&dq=+model+of+resiliency+“BASIC+Ph”+&ots=IzrNW0HEpW&sig=rf0NtiTpViPrp27fLPwq6LVWNZM&redir\\_esc=y#v=onepage&q=model%20of%20resiliency%20“BASIC%20Ph”&f=false](https://books.google.se/books?hl=uk&lr=&id=bo8jLOiNL3sC&oi=fnd&pg=PP2&dq=+model+of+resiliency+“BASIC+Ph”+&ots=IzrNW0HEpW&sig=rf0NtiTpViPrp27fLPwq6LVWNZM&redir_esc=y#v=onepage&q=model%20of%20resiliency%20“BASIC%20Ph”&f=false)

57. Perdana K. I., Wijaya H. E. Predicting academic resilience with self-regulated learning among undergraduate students working on thesis. *Psycho Idea*. 2021. Vol 19, No 2. P. 186-198.

DOI: <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711>

58. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. No 58. P. 307-321.

DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

59. Rudzinski K., McDonough P., Gartner R., Strike C. Is there room for resilience? A scoping review and critique of substance use literature and its utilization of the concept of resilience. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*. 2017. № 12. C. 1-35.

DOI: <https://doi.org/10.1186/s13011-017-0125-2>

60. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. № 147. p.598-611.

DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>

61. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., Yehuda, R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. №5(s4). Art. No. 25338

DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

62. Steen R., Morsut C. Resilience in crisis management at the municipal level: The synne storm in Norway. *Risk, Hazards & Crisis in Public Polic*. 2020. №11.1. P. 35-60.

DOI: <https://doi.org/10.1002/rhc3.12178>

63. Tadayon, M. Investigating the relationship between psychological hardiness and resilience with depression in women with breast cancer. *The Gulf journal of oncology*. 2018. №1.28. - P. 23-30. - URL:

[https://www.researchgate.net/publication/328462669\\_Investigating\\_the\\_relationship\\_be](https://www.researchgate.net/publication/328462669_Investigating_the_relationship_be)

[tween psychological hardiness and resilience with depression in women with breast cancer/citations](#) (дата звернення: 20.11.24)

64. Tian Y., Wang Y-L. Resilience provides mediating effect of resilience between fear of progression and sleep quality in patients with hematological malignancies. *World Journal of Psychiatry*. 2024. № 14. P. 541-552.

DOI: <https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i4.541>

65. Unal-Karagüven M. H. Relation between Resilience and Enneagram Personality Types. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*. 2024. №19. - P. 23-40. - URL:

[https://www.researchgate.net/publication/380876997\\_Relation\\_between\\_Resilience\\_and\\_Enneagram\\_Personality\\_Types](https://www.researchgate.net/publication/380876997_Relation_between_Resilience_and_Enneagram_Personality_Types) (дата звернення: 19.11.24)

66. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. №1. - 86-92 - URL: <https://typeset.io/pdf/development-and-psychometric-evaluation-of-the-resilience-2omx5awxo4.pdf>

67. Werner. E. E. Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. №4. P. 81–84.

DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>

68. Yang C., Zhou Y., Cao Q., Xia M., An J. The relationship between self-control and self-efficacy among patients with substance use disorders: resilience and self-esteem as mediators. *Frontiers in psychiatry*. 2019. №10. Article No 388.

DOI: [10.3389/fpsy.2019.00388](https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00388)

## АНОТАЦІЯ

**Тецька Поліна Ігорівна. - Зв'язок резильєнтності з копінг-стратегіями у молодому та зрілому віці. – Кваліфікаційна робота**

В кваліфікаційній роботі розглядається питання зв'язку резильєнтності та копінг-стратегій у осіб молодого та зрілого віку як понять, які в психології розглядаються як адаптаційні ресурси особистості.

За результатами проведеного нами емпіричного дослідження було визначено, що існує зв'язок між резильєнтністю та копінг-стратегіями у молодому та зрілому віці, але кожній з цих груп властиві специфічні особливості. В групі осіб молодого віку рівень резильєнтності пов'язаний з копінг-стратегіями позитивної переоцінки, плануванням вирішення проблеми та конфронтацією з проблемою. Респонденти в цій групі надавали перевагу адаптивним когнітивним та емоційним копінг-стратегіям аналізу джерела кризи, оцінкою наявного власного ресурсу та оптимістичного ставлення. Загальний рівень резильєнтності в цій групі вище середнього. Для осіб зрілого віку є характерним зв'язок рівня резильєнтності з копінг-стратегіями позитивної переоцінки, плануванням вирішення проблеми, конфронтацією з проблемою та самоконтролем. Респонденти в цій групі надавали перевагу адаптивним копінг-стратегіям аналізу джерела проблеми та оптимістичним ставленням. Групи осіб молодого та зрілого віку відрізняються за рівнем копінг-стратегії оптимістичного ставлення до майбутнього. У осіб зрілого віку результати за цією цим копінгом є значуще вищими, ніж у осіб молодого віку.

**Ключові слова:** резильєнтність, копінг-стратегії, адаптивний копінг, неадаптивний копінг, молодий вік, зрілий вік.

## **ABSTRACT**

Tetska Polina. - Interrelation of resilience and coping strategies in young and mature age. – Qualification work

The qualification work examines the issue of the interrelation between resilience and coping strategies in young and mature age, as concepts that are considered in psychology as adaptive resources of the individual.

According to the results of our empirical study, it was determined that there is a relationship between resilience and coping strategies in young and mature age, but each of these groups has specific features. In the group of young people, the level of resilience is associated with coping strategies of positive reappraisal, problem-solving planning and confrontation with the problem. Respondents in this group preferred adaptive cognitive and emotional coping strategies of analyzing the source of the crisis, assessing the available own resources and an optimistic attitude. The overall level of resilience in this group is above average. For mature individuals, the relationship between the level of resilience and coping strategies of positive reappraisal, problem-solving planning, problem confrontation, and self-control is characteristic. Respondents in this group preferred adaptive coping strategies of analyzing the source of the problem and an optimistic attitude. The groups of young and mature individuals differ in the level of the coping strategy of an optimistic attitude. In mature individuals, the results on this scale are significantly higher than in young individuals.

**Keywords:** resilience, coping strategies, adaptive coping, young age, mature age.