

**Міністерство освіти і науки України Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Факультет філології, психології та педагогіки**

**Кафедра психології та педагогіки**

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої  
освіти

**КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**«Дослідження особливостей копінг-стратегій у працівників  
технічного профілю при різному виді стресостійкості»**

Виконала студентка гр. 601-ФП  
\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_.2026 р. \_\_\_\_\_ К.І. Бабич  
Керівник кваліфікаційної роботи  
\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_.2026 р. \_\_\_\_\_ В.В. Шевчук

Робота допущена до захисту:

В.о.завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.  
\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_.2025 р. \_\_\_\_\_ (підпис)

Полтава 2026

**Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**  
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**В.о.завідувача кафедри**  
**Л.П. Клевака**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**  
**Бабич Катерині Ігорівні**  
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи **«Дослідження особливостей копінг-стратегій у працівників технічного профілю при різному виді стресостійкості»**  
керівник роботи Шевчук В.В., к.псих.н., доцент  
затверджена наказом вищого навчального закладу від «03» вересня 2025 року №1015- ф,а
2. Строк подання здобувачем роботи 19.12.2025 р.
3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси
4. Зміст кваліфікаційної роботи  
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
  - 1.1. Поняття психологічного стресу: підходи до визначення, структура та динаміка
  - 1.2. Стресостійкість як психофізіологічний та особистісний феномен
  - 1.3. Копінг – стратегії як механізм подолання стресу
  - 1.4. Професійна діяльність працівників технічного профілю як стресогенний чинник: психологічні особливості та копінг - поведінка
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРАЦІВНИКІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ПРИ РІЗНОМУ ВИДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
  - 2.1. Основні принципи організації емпіричного дослідження у психології
  - 2.2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса ( адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ)
  - 2.3. Методика діагностики копінг – поведінки в стресових ситуаціях ( за С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Крюкової)
  - 2.4. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона- CD-RISC-10
 РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦІВНИКІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
  - 3.1. Організація емпіричного дослідження
  - 3.2. Аналіз проявів копінг-стратегій та рівня стресостійкості працівників технічного профілю
  - 3.3 Взаємозв'язок копінг – стратегій та рівня стресостійкості
4. Перелік графічного матеріалу

Результати аналізу проявів копінг-стратегій та рівня стресостійкості працівників технічного профілю

Результати визначення взаємозв'язку копінг – стратегій та рівня стресостійкості

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Шевчук В.В, к.псих.н., доцент		
II	Шевчук В.В, к.псих.н., доцент		
III	Шевчук В.В, к.псих.н., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу	01.09.25-19.09.25	
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обгрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу	22.09.25-26.09.25	
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.	29.09.25-24.10.25	
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи	27.10.25-21.11.25	
6.	Представлення роботи на кафедрі, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК	1.12.15-19.12.25	

Студентка \_\_\_\_\_

(підпис)

Бабич К.І.

Керівник роботи \_\_\_\_\_

(підпис)

Шевчук В.В.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
1.1. Поняття психологічного стресу: підходи до визначення, структура та динаміка.....	7
1.2. Стресостійкість як психофізіологічний та особистісний феномен.....	19
1.3. Копінг – стратегії як механізм подолання стресу .....	27
1.4. Професійна діяльність працівників технічного профілю як стресогенний чинник: психологічні особливості та копінг - поведінка .....	41
Висновки до першого розділу .....	48
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ПРАЦІВНИКІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ПРИ РІЗНОМУ ВИДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	49
2.1. Основні принципи організації емпіричного дослідження у психології .....	49
2.2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса ( адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ).....	53
2.3. Методика діагностики копінг – поведінки в стресових ситуаціях ( за С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Крюкової).....	55
2.4. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона- CD-RISC-10 .....	57
Висновки до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦІВНИКІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	59
3.2. Аналіз проявів копінг-стратегій та рівня стресостійкості працівників технічного профілю.....	61
3.3. Взаємозв'язок копінг – стратегій та рівня стресостійкості.....	74
Висновки до третього розділу.....	78
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>81</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>84</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>93</b>

## ВСТУП

Сучасні соціально-економічні, політичні та воєнні умови в Україні зумовлюють підвищений рівень стресогенності життєдіяльності людини та актуалізують проблему збереження психічного здоров'я особистості. Постійний вплив стресових факторів різної інтенсивності вимагає від людини високого рівня стресостійкості, здатності ефективно долати труднощі та адаптуватися до мінливих умов середовища. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення копінг-стратегій як психологічних механізмів подолання стресу.

Стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що визначає її здатність зберігати психологічну рівновагу, продуктивність діяльності та адекватність поведінки в умовах напруження. Водночас ефективність реагування на стресові ситуації значною мірою залежить від індивідуального репертуару копінг-стратегій, які людина використовує для подолання труднощів, регуляції емоційних станів та вирішення проблемних ситуацій.

Для успішного функціонування в умовах хронічного стресу сучасна особистість повинна володіти навичками саморегуляції, усвідомлювати власні емоційні реакції, уміти конструктивно вирішувати проблеми, звертатися по соціальну підтримку та адаптивно використовувати наявні внутрішні й зовнішні ресурси. Формування ефективних копінг-стратегій сприяє підвищенню рівня стресостійкості, психологічного благополуччя та загальної якості життя.

Копінг-стратегії розглядаються в психологічній науці як свідомі та несвідомі способи подолання стресових ситуацій, що включають когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Неefективні або дезадаптивні копінг-стратегії можуть призводити до виснаження психічних ресурсів, розвитку емоційних розладів і зниження рівня

адаптації, що підкреслює необхідність ґрунтовного дослідження їх взаємозв'язку зі стресостійкістю.

Проблема стресу, стресостійкості та копінг-поведінки знайшла відображення в працях як вітчизняних, так і зарубіжних учених, зокрема Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Н. Ендлера, Дж. Паркера, А. Антоновського, К. Коннора, Дж. Девідсона, Л.І. Анциферової, В.А. Бодрова, Т.М. Титаренко, С.Д. Максименка, Г.С. Костюка, В.М. Карамушки та інших. Дослідниками вивчалися фізіологічні та психологічні механізми стресу, типологія копінг-стратегій, їх роль у процесі адаптації та збереження психічного здоров'я.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку копінг-стратегій і рівня стресостійкості залишається актуальною та потребує подальшого емпіричного вивчення з урахуванням сучасних соціальних викликів. Це зумовлює доцільність проведення даного дослідження та визначає його теоретичну і практичну значущість.

**Мета дослідження:** за допомогою емпіричного дослідження виявити особливості копінг-стратегій осіб з різним рівнем стресостійкості у працівників технічного профілю.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресу та стресостійкості в психологічній науці.
2. Розкрити сутність копінг-стратегій як психологічних механізмів подолання стресу та проаналізувати основні підходи до класифікації копінг-стратегій .
3. Здійснити огляд і опис психодіагностичних методик дослідження стресостійкості та копінг-стратегій.
4. Емпірично дослідити особливості копінг-стратегій у осіб з різним рівнем стресостійкості та проаналізувати взаємозв'язок між цими показниками.

**Об'єкт дослідження:** стресостійкість як психологічна характеристика особистості.

**Предмет дослідження:** Копінг-стратегії працівників технічного профілю з різним рівнем стресостійкості.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що рівень стресостійкості особистості пов'язаний з особливостями використання копінг-стратегій. Передбачається, що особи з високим і середнім рівнем стресостійкості частіше застосовують адаптивні, проблемно-орієнтовані та конструктивні копінг-стратегії, тоді як особам з низьким рівнем стресостійкості більш притаманні емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії подолання стресу.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних джерел), методи емпіричного дослідження (психодіагностичне тестування) та методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента та критерій кореляції Пірсона). Для дослідження рівня стресостійкості та особливостей копінг-стратегій працівників підприємства були використані такі психодіагностичні методики:

- Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса – для визначення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій.
- Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) Н. Ендлер, Дж. Паркер – для аналізу орієнтації клієнта на завдання, емоції чи уникнення у стресових умовах.
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) – для оцінки рівня психологічної стійкості, здатності адаптуватися та відновлюватися після стресових подій.

**Емпірична база дослідження:** нами була сформована вибірка, до якої увійшли 50 працівників технічного профілю, віком від 17 до 75 років, серед

яких 20 чоловіків віком від 19 до 54 років та 30 жінок віком від 17 до 75 років. Базою виступив ТОВ «КОНСЕНСУС ТМ» м. Київ.

**Теоретичне значення:** дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про стресостійкість як інтегральну характеристику особистості та її взаємозв'язок із копінг-стратегіями. Отримані результати доповнюють сучасні психологічні концепції стресу, копінг-поведінки та саморегуляції, розкриваючи роль адаптивних і дезадаптивних стратегій подолання стресових ситуацій. Дослідження інтегрує положення когнітивної, особистісної та соціальної психології, що дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації особистості.

**Практичне значення** дослідження полягає в можливості використання його результатів у роботі практичних психологів, педагогів і фахівців соціальної сфери для діагностики рівня стресостійкості та особливостей копінг-стратегій. Отримані дані можуть бути використані при розробці корекційно-розвивальних і тренінгових програм, спрямованих на формування ефективних стратегій подолання стресу, підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя особистості. Результати дослідження можуть бути корисними для профілактики емоційного виснаження та формування адаптивної поведінки в умовах підвищеного стресу.

**Апробація результатів дослідження.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені тезами на II Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених (Полтава, 07 листопада 2025 року). Тези опубліковані у збірнику до конференції [7, с. 405] .

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 70 найменування та шість додатків. Робота викладена на 108 сторінках друкованого тексту (разом з додатками), вміщує 5 таблиць та 6 рисунків.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Розділ присвячений теоретичному аналізу феноменів психологічного стресу, стресостійкості та копінг-стратегій як ключових чинників адаптації особистості до професійної діяльності. Розглянуто основні наукові підходи до розуміння природи стресу, його структури та динаміки, висвітлено сутність стресостійкості як психофізіологічного й особистісного феномена, а також особливості копінг-поведінки. Окрема увага приділена аналізу професійної діяльності працівників технічного профілю як виразного стресогенного чинника.

#### **1.1 Поняття психологічного стресу: підходи до визначення, структура та динаміка**

Висока динаміка сучасного життєвого простору, а також безперервні соціальні, економічні й політичні трансформації зумовлюють зростання вимог до адаптаційного потенціалу особистості. Збільшення кількості антропогенних катастроф, збройних протистоянь, природних лих та інших факторів, що виступають джерелами інтенсивного стресового впливу, сприяє виникненню різноманітних проявів дезадаптації. Зокрема, повномасштабне вторгнення в Україну суттєво посилило рівень психоемоційного навантаження на населення. Формуванню хронічного стресового фону сприяють такі обставини, як постійна загроза життю, втрата значущих осіб, руйнування об'єктів інфраструктури та вимушене переселення. Порушення усталених соціальних і економічних механізмів життєдіяльності негативно відбиваються на психічному й соматичному

стані людини, підвищуючи ймовірність розвитку нервово-психічних і психосоматичних порушень, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [42; 43].

Стрессова реакція виступає невід'ємною складовою життєдіяльності людини, варіюючи за рівнем інтенсивності та специфікою проявів. Індивідуальні відповіді на стресові впливи є різноманітними: одні особи спрямовують зусилля на усунення стресогенного чинника, інші — намагаються пристосуватися до ситуації шляхом трансформації власного ставлення до неї. Будь-який вплив, що порушує звичний перебіг життя та вимагає мобілізації додаткових адаптаційних ресурсів, може виступати джерелом стресу. У низці випадків стресові переживання зумовлюються професійною діяльністю, міжособистісними протиріччями або втратою значущих осіб, тоді як в інших ситуаціях вони знаходять відображення на соматичному рівні, зокрема у вигляді головного болю чи больових відчуттів у ділянці грудної клітки [40].

В умовах воєнної агресії здатність зберігати психологічну рівновагу й функціональні ресурси набуває особливої значущості. Ненормативні події, такі як повномасштабна війна, викликають інтенсивні реакції стресу, що потребують значних внутрішніх резервів. Тому дослідження механізмів витривалості людини до стресу без руйнівних наслідків має важливе значення для розвитку сучасної психології [42].

З метою глибшого розуміння природи стресових реакцій доцільно звернутися до історії освоєння цього поняття в психологічній науці.

Перші системні дослідження феномену стресу належать угорсько-канадському вченому Гансу Сельє. Ще в 1936 році в журналі *Nature* він звернув увагу на те, що пацієнти з різними захворюваннями демонструють схожі симптомокомплекси незалежно від етіології недуги. У серії експериментів 1945 року, проведених у Монреальському університеті, Сельє продемонстрував у щурів універсальну неспецифічну реакцію

Так, Сельє обґрунтував концепцію стресу як загального адаптаційного механізму організму, що не залежить від характеру стресора, і ввів до наукового вжитку власне термін «стрес». Його відкриття поклали початок формуванню сучасних підходів до вивчення психофізіологічних та психологічних аспектів адаптації до стресу [40; 46].

Варто також зазначити, що ще до Ганса Сельє фізіологічні, психологічні й соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи вивчали численні науковці, однак не використовували терміна «стрес». Так, ще в 1932 році психолог Уолтер Кеннон описав реакцію організму на стрес як стан порушеної рівноваги, регульованої ендокринною та нервовою системами. Він сформулював своє бачення у працях «Деякі загальні характеристики ендокринного впливу на метаболізм» (1926) та «Мудрість тіла» (1932) [40].

Саме завдяки науковим працям Г. Сельє поняття «стрес» набуло широкого визнання та закріпилося в науковому дискурсі, хоча в подальшому воно зазнало суттєвих трансформацій, що спричинило певну термінологічну неоднозначність у спробах його чіткого визначення. У зв'язку з цим у науковій літературі й дотепер відсутній інший термін, який був би настільки ж поширеним і водночас таким дискусійним, як поняття «стрес».

Сам термін «стрес» походить від англійського «stress» - тиск, напруга, стан підвищеної напруги [55].

Аналізуючи різні підходи до розуміння поняття «стрес» у фізіології, психології, медицині та соціології, можна виокремити три ключові трактування його сутності:

- ✓ стрес як зовнішній чинник або подія, що провокує у людини сильне напруження чи збудження й може негативно позначатися на її організмі. У такому розумінні стрес постає як вплив середовища, який змушує організм мобілізувати ресурси для адаптації до нових умов, нерідко спричиняючи фізіологічні або психологічні зміни, що можуть мати деструктивний характер;

- ✓ стрес як суб'єктивна реакція (напруга, збудження), яка відображає внутрішній психічний стан людини. У цьому випадку стрес розуміється як відповідь особистості на ситуації, що порушують емоційну рівновагу, незалежно від їхньої об'єктивної небезпеки. Психологічний вимір стресу є важливим, адже охоплює індивідуальне сприйняття й оцінку стресової події;
- ✓ стрес як фізіологічна реакція організму на надмірні, екстремальні вимоги чи шкідливий вплив, які активують інтенсивні адаптаційні процеси, спрямовані на підтримання поведінкових і психічних функцій у ситуації подолання стресу. У цьому контексті стрес виступає природною тілесною реакцією, що включає мобілізацію ресурсів, зокрема активацію нервової та ендокринної систем, що допомагає швидше адаптуватися до стресогенної події [26].

Згідно з класичною концепцією стресу, розробленою Гансом Сельє, стрес розуміється як неспецифічна психологічна чи фізіологічна реакція організму на будь-який зовнішній або внутрішній вплив - соматичного, емоційного чи інтелектуального характеру або їх поєднання, - що порушує стан гомеостазу.

Учений виокремив два види стресу: еустрес (позитивний, мобілізуючий) та дистрес (негативний, деструктивний).

Еустрес розглядається як «позитивний» тип стресової реакції. Він супроводжується конструктивними емоціями й має стимулюючий вплив на організм, підвищуючи ефективність діяльності та активізуючи захисні механізми, зокрема імунну систему. Еустрес може бути корисним, оскільки сприяє оптимальному функціонуванню організму та підтримує його адаптаційні можливості. Щоб стрес набував ознак еустресу, мають бути дотримані певні умови: відповідність рівня навантаження можливостям людини, наявність соціальної підтримки та здатність особистості адаптуватися до змінних життєвих обставин (рис. 1.1).

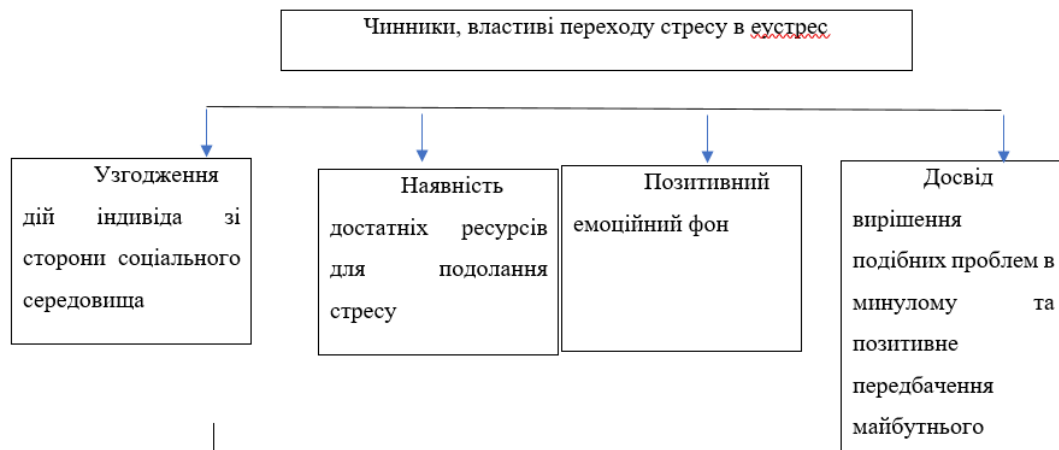


Рис. 1.1 Чинники переходу стресу в еустрес

Однак якщо людині бракує ресурсів для подолання стресових впливів або ж чинник є надто інтенсивним і має виражений негативний характер, початкова адаптаційна реакція може перейти у її шкідливу форму — дистрес. Сам термін «дистрес» походить від англійського *distress* і означає біль чи страждання, що справляють руйнівний вплив як на фізичне здоров'я, так і на психічний стан людини.

Перехід стресу в дистрес може бути обумовлений сукупністю чинників об'єктивного (наприклад, надмірне фізичне навантаження, тривала загроза життю) та суб'єктивного (особливості особистісного сприйняття, рівень стресостійкості, наявність копінг-ресурсів) характеру (див. рис. 1.2) [40].



Рис. 1.2. Чинники переходу первинного стресу в дистрес

Разом із тим, навіть за умов упорядкованого та звичного повсякденного життя людина набагато частіше, ніж усвідомлює, стикається зі стресогенними впливами. На перший погляд, дрібні ситуації — запізнення, втрата речей, порушення планів, відсутність потрібного контакту, невиконані обіцянки — також можуть спричиняти фізіологічну стресову реакцію, яка проявляється збудженням, сухістю в роті, прискореним серцебиттям, тремтінням кінцівок чи підвищеним потовиділенням. У таких умовах людині складно зосередитися на інших завданнях, оскільки думки про неприємну подію постійно повертаються. Іншими словами, переживання стресу можливе навіть у буденних, на перший погляд, незначних ситуаціях [40; 63].

Варто підкреслити, що межа, після якої стрес набуває деструктивного характеру, є суто індивідуальною для кожної людини. Тому важливо своєчасно розпізнавати характерні сигнали, що свідчать про наближення до цього критичного рівня.

Будь-яка подія, яка вимагає від людини змінити звичний спосіб життя або витратити додаткові ресурси, потенційно може стати стресогенною. Найчастіше стрес викликають події з негативним емоційним забарвленням, особливо тоді, коли вони є непередбачуваними чи виходять за межі особистого контролю. Відчуття стресу також виникає у ситуаціях невизначеності, міжособистісних конфліктів, соціальної напруги та інших несприятливих життєвих обставин.

Окрім еустресу та дистресу існує численна класифікація і різні види стресу.

Зокрема, за тривалістю виділяють:

✓ короткочасний (гострий) стрес, якому властива швидкість і несподіваність виникнення (це природна, адаптаційна відповідь, яка виникає у відповідь на реальну чи уявну загрозу)

✓ епізодичний гострий стрес – повторювані епізоди гострого стресу, які виникають з певною періодичністю або внаслідок регулярного потрапляння в стресові обставини. На відміну від одноразової гострої стресової реакції, яка є короткочасною і пов'язана з однією подією, епізодичний гострий стрес має тенденцію повторюватися

✓ довгостроковий (хронічний) стрес. Він може бути наслідком гострого стресу, але часто виникає через незначні, слабоінтенсивні, але постійні множинні чинники.

Наслідками хронічного стресу є (рис.1.3) [52] :

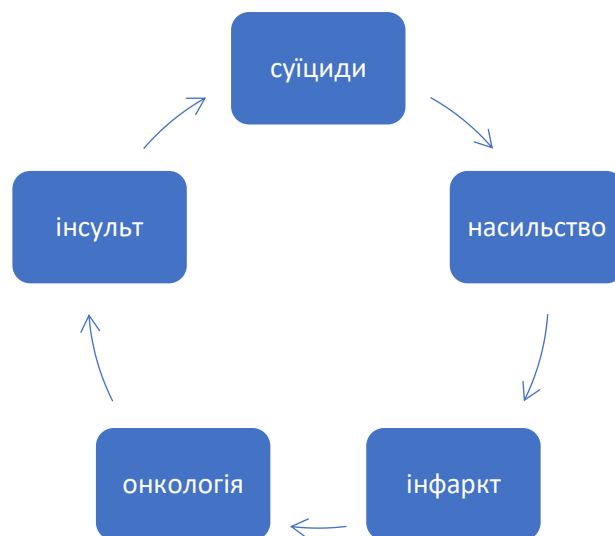


рис. 1.3 Наслідки хронічного стресу

За походженням і механізмом розвитку можна виокремити:

✓ фізіологічний стрес, що опосередковується гомеостатичними фізіологічними механізмами. Він викликається такими чинниками, як біль, спека, холод, голод, спрага, фізичні перевантаження тощо.

✓ психологічний стрес, що виникає в результаті психологічного процесу оцінки передбачуваної загрози стресового стимулу та пошуку адекватної відповіді на нього. Його провокують

обман, образи, погрози, небезпеки, інформаційне перевантаження тощо.

До інших видів стресу належать: міжособистісний стрес, професійний стрес, фінансовий стрес, екологічний стрес, технологічний стрес, больовий стрес, бойовий стрес, травматичний і посттравматичний стрес та інші [50].

Також існують різні ступені стресу. Учені розрізняють три таких ступені:

- ✓ Слабкий ступінь стресу майже не впливає на психічний стан людини. У таких ситуаціях емоційний фон залишається стабільним, не спостерігається помітних фізичних чи фізіологічних змін. Особистість зберігає звичний ритм функціонування, демонструючи нормальну адаптивність та здатність ефективно виконувати повсякденні завдання.
- ✓ Середній рівень стресу супроводжується вираженими змінами у соматичному та психічному стані, які переважно мають позитивний характер. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності: зростають зібраність і організованість, підвищуються розумова працездатність, кмітливість і впевненість у власних можливостях, пришвидшується реакція, посилюється стійкість до перешкод, активізується мовленнєва діяльність. Загалом такий стан оцінюється позитивно, оскільки він сприяє ефективному подоланню труднощів і підвищує результативність діяльності.
- ✓ Сильний або надмірний рівень стресу здебільшого негативно впливає на психофізіологічний стан людини. У таких випадках спостерігаються порушення у фізичних, фізіологічних та психічних функціях організму. Людина частіше скаржиться на неприємні відчуття, дискомфорт, погіршення соматичного самопочуття. Порушується свідомий контроль за діяльністю, виникають труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням, мисленням. Зростає кількість помилок, неточних

або нестандартних реакцій; поведінка стає більш автоматизованою та стереотипною, що витісняє усвідомлені й довільні дії. Такий стан становить небезпеку для здоров'я та потребує своєчасного втручання й корекції [40; 63].

З огляду на різноманітність видів стресу, важливо розуміти, як організм реагує на стресові чинники. І позитивний стрес (еустрес), і негативний (дистрес) викликають фізіологічні та психологічні зміни, що відіграють ключову роль у підтримці життєздатності та психічного здоров'я [43].

Реакції організму можна поділити на миттєві автоматичні відповіді на гостру загрозу. Вони мають інстинктивний характер і є еволюційним механізмом виживання: швидко активується симпатична нервова система, відбувається викид адреналіну, прискорюється серцебиття, напружуються м'язи.

Інформація про навколишнє середовище надходить через органи чуття до таламуса, який передає її для обробки. Мигдалевидне тіло (амигдала) оцінює потенційну загрозу; якщо загрози немає, сигнал переходить до гіпокампу, відповідального за пам'ять. У разі сильного стресу активується реакція «бий-біжи» або «замри», супроводжувана страхом і напругою.

Ці процеси стимулюють вивільнення гормонів — адреналіну, норадреналіну та кортизолу, які мобілізують ресурси організму та готують його до дії. Фізіологічні прояви включають нервове збудження, тремтіння, зміни сприйняття, підвищення артеріального тиску, спазм судин, прискорене дихання, нудоту та позиви до сечовипускання або дефекації. Організм максимально підготовлений до активної боротьби або втечі.

Після зникнення загрози мозок поступово гасить стресову реакцію, стабілізується гормональний фон, а нервова система відновлює нормальне функціонування. Вегетативна (автономна) нервова система, що складається

зі симпатичного та парасимпатичного відділів, підтримує баланс між мобілізацією та відпочинком. Симпатична система активує реакцію «бий-біжи», необхідну для швидкої мобілізації організму у критичних ситуаціях [40; 55; 63].

Отже, реакції на стрес є складними і багатогранними, і саме вони визначають, як організм адаптується до стресових ситуацій. Основною функцією цих реакцій є допомогти нам вижити та впоратися з небезпечними ситуаціями.

Немає "кращих" або "гірших" реакцій на стрес - ми просто такі, якими є [2].

В умовах стресу організм мобілізує внутрішні ресурси для підтримки адаптації та гомеостазу. Однією з ключових концепцій, що пояснює механізми такої адаптаційної відповіді, є теорія загального адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome, GAS), запропонована Гансом Сельє. Згідно з цією теорією, реакція організму на стресовий фактор відбувається за універсальною схемою та проходить три послідовні стадії: тривожності, резистентності та виснаження [46].

Кожна з цих стадій має характерні психофізіологічні прояви та функціональні зміни, спрямовані на подолання загрози та відновлення внутрішньої рівноваги. Якщо стресовий вплив надто інтенсивний або тривалий, адаптаційні ресурси організму можуть виснажитися, що призводить до стійких негативних змін у психофізіологічному стані. Детальне вивчення цих трьох стадій допомагає глибше зрозуміти механізми стресової реакції та її вплив на здоров'я людини.

Стадія тривожності. Це початкова фаза стресу, яка активує основні реакції організму і спричиняє швидку та інтенсивну відповідь. Вона дозволяє людині «увімкнутись» у ситуацію та діяти адекватно. У разі надмірної інтенсивності організм може не встигати адаптуватися, що призводить до

різкого підвищення артеріального тиску або серцевих порушень. Основна функція цієї стадії — мобілізація ресурсів для негайної реакції.

Стадія резистентності. На цьому етапі організм активно використовує ресурси для підтримки гомеостазу та подолання тривалого стресового впливу. Якщо стресори діють занадто довго або одночасно, відбувається надмірна витрата ресурсів, що може призвести до виснаження. Після завершення впливу стресору організм починає процес відновлення. Ця стадія забезпечує підтримку активності для ефективного протистояння загрозі.

Стадія виснаження. На цьому етапі ресурси організму виснажуються, що призводить до «зношування» систем. Спостерігаються зниження когнітивних функцій, апатія та інші порушення. Такий стан є небезпечним, оскільки може викликати стрес-асоційовані розлади, зниження імунітету, загострення хронічних хвороб і навіть суїцидальні тенденції. Стадія виснаження демонструє межу адаптаційних можливостей організму, яка є індивідуальною для кожної людини [50].

Наприкінці ХХ століття стрес було визнано глобальною проблемою для людства. Його називали «тихим убивцею», оскільки він здатен спричиняти серйозні захворювання, зокрема хвороби серця, підвищений артеріальний тиск, болі в грудях та аритмію.

Особливу увагу сучасні дослідження приділяють професійному стресу. Негативний вплив трудового стресу на здоров'я людини призвів до того, що в Міжнародній класифікації хвороб (МКБ-10) він виділений в окрему категорію, що підкреслює значущість проблеми в умовах підвищеного темпу життя, інформаційного навантаження та високих вимог до швидкості і якості виконання обов'язків.

Професійний стрес виникає через надмірне фізичне та психоемоційне навантаження, конфлікти, невизначеність у роботі, моббінг та інші фактори,

що ускладнюють трудову діяльність. Тривалий вплив стресових чинників погіршує психоемоційний стан працівника, знижує продуктивність, сприяє професійному вигоранню та розвитку психосоматичних захворювань. Тому профілактика і подолання професійного стресу є одним із пріоритетних напрямів сучасної психології праці, медицини та соціальної політики [26].

Організм реагує на стрес на фізіологічному, психологічному, особистісному та медичному рівнях, що з часом може призводити до негативних наслідків. Незалежно від природи стресу, він завжди супроводжується емоційною напругою, втомою, тривогою та фізіологічними реакціями.

Фізіологічні прояви стресу включають прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, утруднене дихання, потовиділення, тремор, зміни кольору обличчя, підвищення рівня адреналіну, порушення сну, а також дисфункцію травної системи (болі, здуття, нудота, діарея, закрепи). Хронічний стрес може порушувати мікрофлору кишківника, що впливає на когнітивні процеси та емоційний стан, підвищує тривожність та змінює харчові звички, включаючи збільшене вживання алкоголю або тютюну.

Психологічні прояви включають зниження концентрації уваги, уповільнення мислення, погіршення пам'яті, дратівливість, зниження настрою та мотивації, ослаблення волі та самоконтролю, підвищену тривожність і страх. Стрес також негативно впливає на когнітивні механізми контролю емоцій і навчання.

Вплив на серцево-судинну систему проявляється болем у серці, підвищеним ризиком аритмій та гіпертонії. Хронічний стрес виснажує центральну нервову систему, викликає м'язову напругу, головний біль, мігрені та проблеми зі спиною.

Дихальна система також реагує на стрес: можливі задишка, гіпервентиляція, загострення астми та ХОЗЛ. Ефективним засобом контролю реакцій є дихальні та когнітивно-поведінкові техніки.

Помірний стрес може бути стимулюючим і сприяти розвитку, тоді як хронічний — негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, знижуючи адаптаційні можливості організму [43].

Таким чином, стрес є невід'ємною частиною життя кожної людини, впливаючи на емоційний стан, поведінку та загальне самопочуття. Важливо зазначити, що реакція на стрес залежить від індивідуальних особливостей людини, її рівня стресостійкості та наявних ресурсів для подолання труднощів.

Хоча стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив, його надмірний рівень або тривала дія здатні призвести до серйозних психологічних і фізіологічних наслідків. Тому важливо навчитися ефективно керувати стресом, застосовуючи адаптивні стратегії подолання, що сприяють збереженню психічного здоров'я та особистісного розвитку.

Розуміння природи стресу, його видів та впливу дає можливість не лише зменшити негативні наслідки, а й використовувати стрес як ресурс для саморозвитку, підвищення стресостійкості та зміцнення особистісних якостей.

## **1.2. Стресостійкість як особистісний і психофізіологічний феномен**

Сучасні соціальні, економічні та психологічні умови постійно піддають особистість впливу стресогенних факторів, що значно підвищує навантаження на нервову систему та психіку. У цьому контексті збереження психічного здоров'я стає надзвичайно важливим, а ключовим чинником виступає високий рівень стресостійкості [69]. Актуальність дослідження

цього феномену підтверджується як вітчизняними, так і зарубіжними роботами [56], адже стресостійкість є основою ефективної адаптації до складних умов життєдіяльності.

Стресостійкість визначає здатність долати стресові фактори, справлятися з труднощами та ефективно використовувати наявні знання, навички й адаптаційні механізми. Високий рівень стресостійкості дозволяє не лише успішно адаптуватися до психотравмуючих подій, а й зберігати психоемоційну рівновагу та функціональну активність навіть у критичних ситуаціях [69]. Термін «стресостійкість» виник після введення поняття «стрес», хоча сам феномен стресової реакції організму був відомий раніше. Зокрема, І. Павлов підкреслював єдність організму та середовища, що проявляється у постійних коливаннях рівноваги й прагненні її відновити [32].

Формування стресостійкості відбувається протягом онтогенезу та досягає максимальної виразності у дорослому віці. Дослідження показують, що жінки загалом демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з чоловіками. Через багатовимірний характер цього феномену наразі не існує єдиного загальноприйнятого визначення. У більшості підходів стресостійкість розглядається як цілісна інтегративна властивість, що включає психофізіологічні, емоційно-комунікативні та організаційно-поведінкові компоненти [41]. Як зазначав Р. Лазарус: «Ніщо не є стресом, поки людина не оцінить це як стрес», що підкреслює суб'єктивний характер сприйняття стресогенних ситуацій та наголошує на важливості розвитку індивідуальної стресостійкості.

У науковій літературі представлені різні підходи до визначення стресостійкості. Ю.А. Александровський, А.В. Вальдман і В.І. Лебедев трактують її як психічний захисний бар'єр, тоді як Е.А. Мілерян акцентує на емоційній стійкості та контролі емоцій. Н.М. Данилова розглядає

стресостійкість як здатність витримувати значні навантаження та ефективно функціонувати в екстремальних умовах.

Деякі дослідники пов'язують стресостійкість із механізмами саморегуляції: О.А. Конопкін визначає її як послідовність регуляторних ланцюгів, а В.І. Моросанова, Р.Р. Сігаєв і Л.Г. Дика розглядають її як систему індивідуальних стилістичних особливостей регуляторної поведінки. М. Корольчук і В. Крайнюк ототожнюють стресостійкість із психологічною стійкістю, що сприяє збереженню здоров'я в умовах стресу, тоді як Х. Стельмашук визначає її як функціональну оцінку особистістю власних здібностей і ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій [18; 34;47].

О.Кравцова виділяє психоаналітичний, біхевіоральний, гуманістично-екзистенціальний та системний підходи до розуміння стресостійкості.

Психоаналітичний підхід (З. Фройд) розглядає стресостійкість як здатність зберігати психічну гармонію в умовах внутрішнього конфлікту. Порушення цієї здатності призводить до невротичних розладів, таких як тривожність, істерія та соматизація. Внутрішній дискомфорт виникає через придушення природних потягів, а у стресових ситуаціях активуються захисні механізми, які тимчасово знижують тривогу, але можуть спотворювати реальність та знижувати стресостійкість [31]. Основні механізми захисту:

- Витіснення — усунення травмуючої інформації зі свідомості;
  - Регресія — повернення до дитячих форм поведінки для відчуття безпеки;
  - Реактивне утворення — трансформація неприйнятних імпульсів у протилежні;
  - Ізоляція — відокремлення емоцій від подій;
  - Проекція — приписування власних неприйнятних почуттів іншим;
  - Самоушкодження — фізичне ушкодження без суїцидальних намірів.
- Надмірне або деформоване використання цих механізмів може знижувати адаптивність особистості [52].

Біхевіоральний підхід (І. Павлов, Б. Скіннер) базується на впливі зовнішнього середовища: поведінка формується під дією стимулів. Адаптивні реакції, закріплені заохоченням, підвищують стресостійкість, тоді як неадаптивні — знижують її. Цей підхід дозволяє модифікувати поведінкові патерни, не з'ясовуючи причин проблеми.

Гуманістично-екзистенціальний підхід (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс) акцентує на цілісності особистості та інтегральних переживаннях. Стресостійкість залежить від задоволення базових потреб, самореалізації та сенсу життя. Фрустрація потреб знижує стійкість до стресу, а розвиток потенційних можливостей сприяє позитивному зростанню та психічному здоров'ю.

Системний підхід розглядає стресостійкість як властивість системної взаємодії організму та середовища. Вона пов'язана з емоційною стабільністю, здатністю підтримувати функціональну надійність у стресових умовах та взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників (П. Зільберман, Я. Рейковський, Б. Ломов). Психологічна напруженість залежить від суб'єктивної оцінки ситуації та мотивації.

Таким чином, різні підходи пояснюють стресостійкість через механізми захисту та регуляції (психоаналіз), модифікацію поведінки (біхевіоризм), особистісне зростання та сенс життя (гуманістична і екзистенціальна психологія), а також через системну взаємодію внутрішніх і зовнішніх факторів [32].

М.Є. Білова виділяє три основні підходи до розуміння стресостійкості:

1. Суб'єктивно-діяльнісний — стресостійкість формується через розвиток самоконтролю та самоорганізації;
2. Системний — розглядає стресостійкість як складну структуру, що складається з окремих компонентів;
3. Особистісний — аналізує психічні процеси та стани в умовах стресу.

Н. Бурбан та І. Гузенко трактують стресостійкість як полісистемну властивість, що інтегрує індивідуальні, особистісні та суб'єктивні

характеристики, забезпечуючи ефективне функціонування в стресових умовах при мінімальних витратах психофізіологічних ресурсів [18].

Стресостійкість визначається як здатність особистості протидіяти стресогенним чинникам, підтримувати психоемоційну рівновагу та адаптивність без значних негативних наслідків. Вона передбачає активізацію внутрішніх ресурсів та механізмів саморегуляції, що забезпечують збереження працездатності, психічного здоров'я та ефективності в умовах підвищеної напруги [2;34;47].

Сучасні дослідники також визначають стресостійкість як інтегративну характеристику особистості, що належить до групи гнучких навичок (soft skills), оскільки включає ключові аспекти для збереження працездатності та психоемоційного благополуччя в стресових умовах [28].

Основні складові стресостійкості:

- ✓ Індивідуальні особливості реагування на подразники, включаючи рівень чутливості, інтенсивність і тривалість стресової реакції. Ці показники залежать від психофізіологічних характеристик (тип нервової системи, темперамент, стан здоров'я) та попереднього досвіду адаптації.
- ✓ Ефективні копінгові стратегії — адаптивні механізми подолання труднощів, які спрямовані на збереження внутрішньої рівноваги та відновлення функціонального стану. Копінг є складовою частиною стресостійкості, але ці поняття не тотожні.
- ✓ Результативність — проявляється у здатності зберігати високий рівень продуктивності, адекватне самопочуття та ефективність діяльності навіть за тривалого впливу стресогенних факторів [28].

Як і будь-який психологічний феномен, стресостійкість має свою унікальну структуру. Так, Ю. Шаран визначає такі компоненти стресостійкості:

- ✓ мотиваційний – активізує адаптаційний та поведінковий потенціал людини;
- ✓ фізіологічний – демонструє запас сил організму;

- ✓ пізнавальний – вказує на наявні знання про ситуацію, яка склалася, та вміння аналізувати проблему та можливі варіанти її вирішення;
- ✓ операційний – активізує стратегії поведінки людини в таких ситуаціях;
- ✓ комунікативний – показує готовність людини до взаємодії з іншими для вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу [69].

Аспектами стресостійкості виступають:

- ✓ Контроль. Стресостійкі люди характеризуються високим самоконтролем, вони впевнені у тому, що можуть самостійно подолати більшість проблем.
- ✓ Атитюди. Стресостійкість завжди передбачає атитюд надії та віру у краще майбутнє. Надія тісно пов'язана із оптимізмом і спрямовує зусилля на прояви активності при подоланні проблем.
- ✓ Зобов'язання – перед родиною, суспільством, роботою, впевненість у тому, що є найбільш значущим у житті.
- ✓ Перспективи – орієнтація на майбутнє, досягнення успіху і отримання задоволення від життя.

Залежно від стилю поведінки в умовах стресу виокремлюють кілька стилів стресостійкості:

- ✓ Релаксатор – у стресових ситуаціях використовує техніки його та медитації, намагається зберігати повільне глибоке дихання, розглядати ситуацію у перспективі, а не з огляду на її теперішній вплив, часто залишає стресову ситуацію замість того, аби вирішувати її.
- ✓ Організатор – при зустрічі зі стресовою ситуацією покроково планує шляхи її розв'язання, намагається очолити групу однодумців, залучає необхідних людей.
- ✓ Фокусатор – зосереджується виключно на стресовій ситуації, уникає сторонніх розмов і думок поки проблема не буде вирішена, часто робить багато зайвої та непотрібної роботи, ігноруючи допомогу інших осіб.
- ✓ Накопичувач – вирішує стресову ситуацію шляхом накопичення усіх необхідних ресурсів, особливу увагу звертає на думку експертів, втім

вирішення ситуації нерідко затягується через те, що попри ґрунтовний пошук, з'являються нові ресурси і нові думки експертів.

- ✓ Уникатор – уникає вирішення стресової ситуації у короткостроковій перспективі, відволікається на інші справи та ззовні справляє враження стресостійкої людини [52].

О.М. Полякова та В.М. Корольчук виділяють низку особистісних факторів, що впливають на стресостійкість: темперамент, тривожність, локус контролю, самооцінку, «Я-концепцію», когнітивний розвиток та комунікативні здібності. Авторки зазначають, що навіть особи зі слабкою нервовою системою можуть демонструвати ефективну адаптацію завдяки розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції. Високій стресостійкості сприяють урівноваженість, упевненість у собі, низький рівень тривожності, самовладання, вольовий контроль, орієнтація на соціально значущу діяльність і професійний успіх [2].

Згідно з концепцією В.І. Розова, адаптаційні можливості в екстремальних ситуаціях визначаються оптимістичним когнітивним стилем, здатністю будувати та підтримувати соціальні зв'язки, отримувати та надавати емоційну й інструментальну підтримку, адаптивним мисленням, самоконтролем, рефлексивністю, гнучкістю, здатністю до впевненої поведінки, організації часу та здорового способу життя [61].

Сучасні дослідження демонструють, що особи з високим рівнем стресостійкості вирізняються розвиненими когнітивними та інтелектуальними здібностями, зокрема гнучким і абстрактним мисленням, незалежністю в судженнях та здатністю до тривалої концентрації уваги. Вони ефективно оперують інформацією, розрізняють суттєве й несуттєве та встановлюють значущі взаємозв'язки між подіями. Такі індивіди характеризуються емоційною стабільністю, помірним рівнем тривожності та

агресивності, позитивним емоційним фоном, внутрішнім локусом контролю, діловою спрямованістю та збалансованою поведінковою активністю.

Особливості осіб з низьким рівнем стресостійкості включають емоційну нестабільність, підвищену тривожність, схильність до негативних емоційних станів та зовнішній локус контролю. Вони частіше мають труднощі адаптації до стресових ситуацій і підвищену вразливість до психоемоційного виснаження.

Високий рівень стресостійкості забезпечує здатність витримувати значні когнітивні, емоційні та фізичні навантаження, сприяє адаптації до змін та підтриманню стабільної працездатності в умовах підвищеного стресу. Стресостійкість виступає ключовим фактором запобігання емоційному вигоранню, психічним розладам та слугує механізмом мобілізації ресурсів у критичних ситуаціях [18; 34].

Отже, стресостійкість є багатокомпонентною психофізіологічною та особистісною характеристикою, що забезпечує ефективну протидію стресогенним чинникам, збереження психоемоційної рівноваги, адаптивності та функціональної активності навіть за умов підвищеної напруги. Її формування ґрунтується на взаємодії індивідуальних особливостей, життєвого досвіду, когнітивних і емоційних ресурсів, а також здатності до саморегуляції.

Стресостійкість виконує важливу захисну функцію, сприяючи збереженню працездатності, психічного здоров'я та ефективному соціальному функціонуванню в умовах хронічного чи ситуативного стресу. Водночас вона не є універсальним механізмом, який автоматично забезпечує подолання труднощів; значну роль відіграють індивідуальні способи реагування на стресові ситуації — копінг-стратегії, які виступають когнітивно-поведінковими механізмами адаптації та безпосередньо впливають на рівень стресостійкості та психічне благополуччя особистості

### 1.3. Копінг – стратегії як механізм подолання стресу

Стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що визначає здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати психоемоційний баланс. Хоча стресостійкість є важливим чинником подолання стресових ситуацій, її недостатньо для ефективної адаптації. Значну роль у цьому процесі відіграють індивідуальні способи реагування та адаптації, які отримали назву копінг-стратегії. Вони виступають ключовим механізмом підтримання психічного благополуччя та підвищення рівня стресостійкості особистості. У психологічній літературі використовуються синоніми: копінг, копінгові дії, копінгові стилі, копінг-поведінка [19].

Проблема копінгу активно досліджувалася у другій половині ХХ століття, однак і досі не існує єдиного визначення цього феномену та однозначного уявлення про механізми вибору конкретних копінг-стратегій [70]. Термін «копінг» походить від англійського слова *cope* — «впоратися», «подолати», і визначається як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів у процесі взаємодії людини із середовищем [20].

У зарубіжній психологічній літературі копінг позначається термінами «*coping-process*», «*coping-mechanism*», «*coping-behavior*», «*coping-style*», «*coping-strategy*», що відповідно перекладаються як «копінг-процес», «копінг-механізм», «копінг-поведінка», «копінг-стиль» та «копінг-стратегія» [14]. Когнітивні зусилля спрямовані на аналіз проблеми та пошук рішень, емоційні — на контроль переживань та пошук підтримки, а поведінкові — на досягнення бажаного результату [20].

Поняття копінгу вперше було введено Л. Мерфі, яка розглядала його як готовність особи вирішувати життєві проблеми та поведінку, спрямовану на подолання обставин. К. Хорні підкреслювала, що копінг відображає здатність справлятися із загрозою та тривогою, а гнучкість стратегії поведінки є

показником психічного здоров'я та адаптації. А. Маслоу визначав копінг як когнітивні й поведінкові зусилля для подолання зовнішніх чи внутрішніх вимог, що викликають напругу або перевищують можливості особистості. У працях німецьких дослідників Х. Вебера та Г. Хайнеса використовувався термін *bewältigung* (подолання), тоді як у вітчизняній психології застосовуються поняття «психологічне подолання» або «опанувальна поведінка».

С. Нартова-Бочавер визначає копінг як процес, що розгортається у часі у взаємодії особистості та середовища, і проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Т. Андрусина зазначає, що копінг-стратегії — це сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на адаптацію до життєвих подій та стресових ситуацій, головною метою яких є підтримка психічного і фізичного здоров'я та соціального благополуччя.

Сучасні дослідники, зокрема С. І. Корсун та Т. А. Ткачук, трактують копінг-стратегії як засоби управління стресогенними чинниками, які виникають у відповідь на загрозову ситуацію. Е. Крайніков і К. Пільков визначають їх як свідомі зусилля особистості для подолання стресу чи тривожних ситуацій [3]. Р. Лазарус підкреслює, що копінг-поведінка являє собою постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на вплив на зовнішні та внутрішні вимоги, що напружують або перевищують ресурси особистості. Ці зусилля реалізуються через застосування копінг-стратегій на основі наявних особистісних та середовищних ресурсів і є результатом їхньої взаємодії[14].

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити кілька основних підходів до розуміння копінгу: психоаналітичний, диспозиційний, транзакційний та ресурсний.

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг розглядається як захисний механізм, який автоматично активується для зниження психічної напруги без

залучення свідомих когнітивних чи емоційних процесів. Водночас чітко розмежовується поняття «копінг» та «психологічні захисні механізми», оскільки вони відрізняються за ступенем цілеспрямованості, конструктивності та локалізацією загрози.

Диспозиційний підхід акцентує увагу на відносно стабільній схильності особистості реагувати певним чином на стресові ситуації, що зумовлено її індивідуальними характеристиками.

Найпоширенішим є трансакційний підхід, у межах якого копінг-стратегії розглядаються як способи врегулювання взаємодії людини із середовищем. Цей підхід підкреслює динамічний та ситуативний характер копінгу, а також його залежність від оцінки ситуації та доступних ресурсів.

Ресурсний підхід зосереджується на наявності моральної, емоційної, матеріальної та інструментальної підтримки з боку соціального оточення, а також на особистісних ресурсах людини. Наявність цих ресурсів сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій.

І. Г. Андрущенко у своїх дослідженнях підкреслює необхідність розрізнення копінг-стратегій як методів подолання поточних стресових чинників та копінг-ресурсів, представлених стабільними характеристиками особистості та середовища, що дозволяють ефективно управляти стресом. Вона зазначає, що якщо виникаючі труднощі перевищують доступні ресурси індивіда, це призводить до зростання рівня стресу. Основне значення поняття «копінг» полягає у «подоланні», що дає підстави диференціювати стратегії за рівнем адаптивності: конструктивні стратегії знижують вплив стресу та сприяють ефективному вирішенню ситуації, тоді як дезадаптивні стратегії можуть негативно впливати на психологічне і фізичне благополуччя особистості [3].

Наразі єдиного загально визнаного підходу до класифікації копінг-стратегій не існує, що обумовлює потребу в комплексному аналізі та систематизації існуючих підходів у сучасній психологічній науці.

Згідно з теорією копінг-поведінки, запропонованою Р. Лазарусом і С. Фолкман, виділяються вісім основних копінг-стратегій, що дає змогу узагальнити багатоманітність проявів цієї поведінки [14]. Серед них є:

- ✓ планування вирішення проблеми – це активні зусилля, спрямовані на пошук шляхів виходу з проблемної ситуації, включаючи її аналіз та складання плану дій;
- ✓ конфронтуючий копінг – передбачає рішучі дії зі зміни обставин, часто супроводжується агресією та схильністю до ризику;
- ✓ прийняття відповідальності – усвідомлення своєї причетності до виникнення проблеми та прийняття рішень, що впливають на її перебіг ;
- ✓ самоконтроль — володіння власними емоціями та поведінкою, а також розуміння впливу ситуації на себе;
- ✓ позитивна переоцінка — здатність побачити у стресових обставинах певні можливості та позитивні сторони;
- ✓ пошук соціальної підтримки — звернення по допомогу, пораду або емоційну підтримку до інших людей;
- ✓ дистанціювання — зниження значущості проблемної ситуації, переключення уваги на інші речі;
- ✓ уникнення та бігство від проблеми — втеча від проблеми, часто через адиктивну поведінку або інші форми ескапізму.

У психологічній літературі копінг-стратегії часто групуються за спільними характеристиками та функціями, які вони виконують у процесі подолання стресових ситуацій.

Перша група включає стратегії активного впливу, такі як планування, конфронтація та прийняття відповідальності. Спільною характеристикою

цих стратегій є активне залучення особистості до процесу вирішення проблеми, використання власних ресурсів для зміни ситуації або свого ставлення до неї [18; 67]. Такі стратегії сприяють контролю емоційного стану та зменшенню рівня стресу через корекцію психологічного налаштування. Дослідження показують, що копінг, орієнтований на вирішення проблем, може знижувати негативні наслідки як короткочасного, так і тривалого стресу, а також асоціюється зі зменшенням симптомів депресії та дистресу [20].

Друга група охоплює стратегії дистанціювання та уникнення, що характеризуються пасивним ставленням до проблеми. Особи, які застосовують ці стратегії, ухиляються від безпосереднього вирішення ситуації та змін у внутрішньому стані, що зазвичай властиво особам із зовнішнім локусом контролю [67]. Цей тип копінгу дозволяє тимчасово зменшити психологічну напругу, проте знижує мотивацію до активних дій, що може сприяти виникненню нових труднощів [19]. Прикладами уникання є надмірна увага до хвороб, зловживання алкоголем чи наркотиками, а в екстремальних випадках — прояви суїцидальних тенденцій. Зазвичай така стратегія формується в умовах браку особистісних ресурсів та низького рівня навичок подолання проблем [20].

Третя група включає стратегію пошуку соціальної підтримки, яка не передбачає самостійного вирішення проблеми і не сприяє ухиленню від неї. Натомість особа звертається до оточення, шукаючи допомогу у зменшенні психологічного тиску та розподілі відповідальності [67].

Крім базових стратегій, низка авторів виділяє додаткові види копінгу. Так, Т. Крюкова, спираючись на роботи Т.С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера, виділяє емоційно-орієнтовану стратегію, що передбачає фокусування на власних емоціях, викликаних ситуацією, та

стратегію відволікання, яка передбачає переключення уваги на інші справи задля зниження стресу [19].

Копінг-стратегії також диференціюються за критерієм їх ефективності — тобто за здатністю сприяти подоланню проблем і досягненню цілей у стресовій ситуації. Згідно з підходом J. Willi та E. Heim, існують три основні типи копінг-стратегій, які відображають різні стилі реагування особистості в умовах стресу.

- ✓ продуктивні (конструктивні), які допомагають швидко і успішно справлятися з стресом);
- ✓ відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають справлятися з стресом у деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих ситуаціях і при незначному стресі;
- ✓ непродуктивні (неконструктивні), які не усувають стресовий стан [20].

Серед численних підходів до вивчення копінг-стратегій варто виокремити класифікації, запропоновані різними авторами. Так, Р. Моос та Д. Шеффер виокремлюють три основні напрямки копінгу: орієнтацію на поведінку, яка передбачає визначення значення ситуації; орієнтацію на проблему — прийняття рішень і дій для її подолання; та орієнтацію на емоції, що забезпечує контроль над почуттями і підтримку емоційної стабільності [48].

Сучасні дослідження демонструють різноманітність підходів до класифікації копінг-стратегій. Так, С. Перін і Дж. Шулер, використовуючи метод інтерв'ю, виокремили три типи стратегій: зміна способу сприйняття проблеми, активна зміна самої проблемної ситуації та регуляція емоційного дистресу. Вони розподілили відповіді учасників на ті, що змінюють обставини, трансформують суб'єктивне ставлення до події та допомагають контролювати власні емоційні реакції [48].

Є.П. Ільїн пропонує поділ копінг-стратегій за трьома критеріями: тип спрямованості (емоційно-орієнтований, проблемно-орієнтований, емоційнофокусований), форма прояву (когнітивно-поведінковий, внутрішній або відкритий) та результат (успішний або неуспішний копінг).

У рамках «Его»-орієнтованого підходу копінг розглядається як найбільш зрілий прояв функціонування Его, що відображає високий рівень особистісного розвитку. У цьому контексті копінг є усвідомленим використанням певних стратегій подолання труднощів, на відміну від психологічного захисту, який формується переважно на несвідомому рівні. Деякі дослідники вважають копінг формою свідомого психологічного захисту, яка переводить несвідомі механізми на рівень свідомості. Інші ж підкреслюють, що копінг може бути як свідомим, так і несвідомим, тоді як захисні механізми майже завжди є автоматичними.

З. Фрейд зазначав два способи впоратися з тривогою: активна взаємодія з нею або пасивне підсвідоме переосмислення ситуації. Ця концепція частково співвідноситься з теорією Р. Лазаруса, де виділяються дві основні стратегії копінгу — орієнтація на проблему та орієнтація на емоції [14].

Основні функції копінгу включають:

- зниження негативного впливу стресових обставин,
- відновлення внутрішніх ресурсів,
- зміну життєвої ситуації або її суб'єктивного сприйняття,
- підтримання емоційного балансу,
- формування позитивного образу «Я»,
- збереження соціальних зв'язків [60].

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що копінг-стратегії активно досліджуються у різних сферах: серед різних вікових категорій, осіб із різним сімейним статусом, у контексті соматичних захворювань, а також

серед віруючих і атеїстів та представників різних професійних груп. Такий широкий інтерес обумовлений тим, що копінг тісно пов'язаний з ефективністю повсякденного функціонування особистості. В умовах інтенсифікації соціальних процесів та зростання впливу несприятливих чинників актуальність вивчення копінг-стратегій зростає, оскільки вони сприяють мобілізації психологічних ресурсів та підвищенню життєздатності індивідів і соціальних спільнот [19].

Ефективність процесу подолання стресу тісно пов'язана зі здатністю особистості обирати та реалізовувати відповідні копінг-стратегії. Вибір цих стратегій визначається комплексом факторів, серед яких ключову роль відіграють індивідуальні характеристики особистості, попередній досвід, рівень соціальної підтримки та функціонування нервової системи [19]. Копінг-стратегії забезпечують адаптацію до зовнішніх умов, протидію стресу, підвищення ефективності поведінки та діяльності, а також збереження психологічного здоров'я та загального благополуччя [19]. Процес подолання стресу є індивідуалізованим і залежить від взаємодії зазначених факторів, що визначають вибір конкретних стратегій.

Для аналізу цих факторів у науковій літературі запропоновано кілька теоретичних підходів, що дозволяють глибше зрозуміти поведінкові механізми, спрямовані на ефективне подолання стресових ситуацій.

Диспозиційний підхід акцентує увагу на тому, що основною метою стрес-долаючої поведінки є забезпечення та підтримка добробуту особистості, її фізичного і психічного здоров'я, а також задоволення від соціальних взаємодій (Лазарус і Фолкман). Важливим аспектом цього підходу є вивчення особистісних рис, що сприяють ефективному подоланню стресу. До таких факторів відносяться когнітивні та емоційно-вольові процеси, темперамент, нейротизм, особистісна тривожність, локус контролю, самоефективність та життєстійкість [19].

Американська психологічна асоціація визначає життєстійкість (резильєнтність) як «процес успішної адаптації до обставин катастроф, травм, трагедій, загроз або значних стресових факторів». Навіть у складних життєвих обставинах людина здатна зберігати психічне здоров'я. Життєстійкість можна порівняти з фізичними м'язами, які зміцнюються через тренування; вона полягає не в уникненні болю чи страждань, а у здатності подолати труднощі та відновлюватися після стресу.

К. Гинзбург (Kenneth Ginsburg) запропонував модель 7С, яка включає в себе основні складові резильєнтності:

1. Competence (компетентність). Наявність почуття того, що є можливість справитись з ситуацією ефективно.
2. Confidence (впевненість). Віра в свої можливості та можливості свого оточення.
3. Connection (зв'язки). Розбудова міцних зв'язків в родині та соціальному середовищі, які дають можливість відчувати захищеність і безпеку.
4. Character (характер). Мати фундаментальне відчуття правильного і неправильного, яке допомагає вам робити вибір.
5. Contribution (можливість зробити свій внесок, відчуття своєї важливості для світу). Відчуття і знання того, що світ стає кращим, коли ви в ньому є, і що ви можете його покращити.
6. Coping (навики копіngu). Розвиток здорових стратегій для подолання стресу та подолання викликів.
7. Control (контроль). Розуміння того, що ви можете впливати на результати своїх рішень і дій.

Ця модель показує, що психологічна стійкість тісно пов'язана з набутими раніше навичками, соціальними відносинами, а також вірою та переконаннями [55].

Для глибшого розуміння того, як стресостійкість впливає на вибір стратегій подолання стресу, важливо враховувати як генетичні, так і соціальні чинники. Стресостійкість формується як результат складної взаємодії спадкових властивостей, особистісних переживань та соціального оточення. Генетичні чинники, зокрема темперамент і рівень нейротизму, у поєднанні з соціальною підтримкою можуть як сприяти, так і перешкоджати вибору ефективних копінг-стратегій [19; 49]. Наприклад, схильність до емоційної стабільності може стимулювати використання адаптивних стратегій, таких як вирішення проблем або пошук соціальної підтримки, тоді як низький рівень стресостійкості підвищує ризик застосування стратегій уникання або придушення емоцій, що є менш ефективними в довгостроковій перспективі [49].

Соціальні чинники, такі як наявність підтримки з боку оточення, культурні особливості, соціальний статус та приналежність до певних груп, також значно впливають на вибір стратегій подолання стресу. У культурах, орієнтованих на колективізм, індивіди частіше використовують колективні підходи, залучаючи групову підтримку або взаємодію з близькими, що відповідає соціальним нормам і традиціям. Водночас у культурах, орієнтованих на індивідуалізм, переважає пошук самостійних рішень та активне використання стратегій прямого впливу на проблему [53; 16; 4]. Соціальна підтримка може стимулювати використання стратегій емоційної регуляції, тоді як її відсутність сприяє ухиленню від проблем, самопоглибленню або соціальній ізоляції [19].

Особливу увагу привертає гнучке використання копінг-стратегій залежно від конкретних життєвих обставин. Н. Ярош підкреслює, що індивід може у різних ситуаціях обирати різні стратегії: від самостійного подолання

труднощів до залучення допомоги оточення або тимчасового уникнення проблеми. В. В. Байдик зазначає, що соціальна підтримка може мати як позитивний, так і негативний ефект: надмірна допомога здатна знизити суб'єктивний контроль особистості та викликати почуття безпорадності [19].

У науковій літературі виділяють кілька підходів до аналізу вибору копінг-стратегій:

Ситуативний (динамічний) підхід ґрунтується на припущенні про існування ситуативно змінних факторів, що визначають вибір конкретної стратегії в залежності від обставин. Ідеї цього підходу пов'язані з дослідженнями Р. Лазаруса, який розглядав стрес як результат взаємодії особистості та середовища. Копінг-поведінка визначається особливостями ситуації, що активізує механізми адаптації, оптимально відповідні конкретному контексту [19; 56].

Інтегративний підхід передбачає, що вибір копінг-стратегії зумовлюється одночасною дією особистісних і ситуативних чинників. Взаємодія стабільних рис особистості, таких як наполегливість чи стресостійкість, із мінливими обставинами, зокрема соціальним середовищем, визначає ефективність стратегії. Так, дослідження М. Воллара та С. Торґенсена показали, що соціально орієнтовані особи з високим рівнем стресостійкості частіше застосовують продуктивні копінг-стратегії, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій [19]. Інтегративний підхід має витоки в психоаналізі, де копінг розглядається як динамічна стратегія, що поєднує свідомі та несвідомі механізми регуляції [56].

Ресурсний підхід акцентує на доступності особистісних та середовищних ресурсів, що сприяють реалізації копінг-стратегій. До таких ресурсів належать навички, здібності, моральна, емоційна та інструментальна підтримка з боку соціального оточення [19].

Згідно з ресурсною теорією Стівена Хобфолла, для підтримки стресостійкості необхідно взаємодіяти зі стрес-факторами на випередження. Важливо активно досліджувати і розвивати свої сильні сторони, оскільки втрата чи послаблення особистісного потенціалу може негативно вплинути не лише на здоров'я, а й на якість життя та суб'єктивне відчуття благополуччя. Високий рівень психологічної компетентності в цьому контексті сприяє ефективнішому подоланню стресу. Стівен Хобфолл висунув теорію ресурсозбереження, визначивши психологічні умови розвитку стресостійкості:

- ✓ достатнє володіння знаннями про сам феномен стресу та шляхи його подолання про сам феномен стресу та шляхи його подолання. Такі знання можуть мати різне підґрунтя (шкільна програма, якщо ситуація стресу пов'язана з проявом фізичних або хімічних явищ, або знання про послідовність дій під час пожежі), що дозволяє якісно аналізувати і оцінювати ситуацію, а також знаходити шляхи її вирішення;
- ✓ розвиток здатності до саморегуляції психофізіологічного стану. Уміння швидко опанувати себе, свої емоції та допомогти іншим дозволяє свідомо аналізувати ситуацію і знаходити конструктивні шляхи для її вирішення.;
- ✓ застосування досвіду в успішному подоланні стресових ситуацій;
- ✓ створення моделі конструктивної поведінки в стресових умовах – зокрема власних копінг-стратегій або чітко освоєних алгоритмів дій: під час «повітряної тривоги», пожежі, підтоплення, вибуху, аварії на АС тощо;
- ✓ розвиток позитивного мислення особистості – практика аутотренінгу;
- ✓ формування усвідомленості власної поведінки.

Між тим, К. Матені визначив, що стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як:

- ✓ генетичні задатки і стабільність психіки – якщо людина здорова, то вона має хороший енергетичний та адаптаційний потенціал;
- ✓ впевненість у собі та адекватна самооцінка – дає можливість брати на себе відповідальність за власні вчинки і діяти в умовах невизначеності;
- ✓ загальна ерудованість та здатність до навчання – деякі стресові обставини потребують звичайних шкільних знань для їх вирішення (наприклад, як діяти при пожежі і що варто знати про це явище) або вимагають швидко оволодівати новими знаннями та навичками (наприклад, як робити порев'язочний матеріал або коктейль «Бандерівське смузі»);
- ✓ конструктивні переконання та навички тайм-менеджменту допомагають свідомо аналізувати ситуацію та планувати план дій;
- ✓ здоровий спосіб життя – дозволяє мати хороший імунітет;
- ✓ соціальна підтримка – підтримка оточення і розуміння що ти не один;
- ✓ матеріальне благополуччя – наявність «фінансової подушки», яка допоможе пережити складні життєві обставини (втрата роботи чи працездатності, економічна криза, початок війни тощо) [69].

Копінг-ресурси забезпечують можливість гнучко реагувати на стресові ситуації, використовуючи наявний набір внутрішніх та зовнішніх ресурсів. До основних категорій ресурсів відносяться психологічні, соціальні та фізіологічні, кожна з яких по-своєму впливає на вибір копінг-стратегій.

Психологічні ресурси включають емоційну стабільність, самооцінку, самоефективність та здатність до саморегуляції. Особи з високою емоційною стабільністю ефективніше контролюють емоції у кризових ситуаціях, що дозволяє обирати більш адаптивні стратегії. Високий рівень самооцінки та самоефективності стимулює використання активних стратегій, таких як планування та пошук допомоги, тоді як розвинена здатність до саморегуляції

сприяє застосуванню технік релаксації, медитації або когнітивно-поведінкових підходів [19;20].

Соціальні ресурси включають наявність соціальної підтримки та активні соціальні мережі. Підтримуюче оточення (сім'я, друзі, колеги, консультанти) дозволяє отримувати емоційну та практичну допомогу, обмінюватися досвідом, розглядати ситуацію з різних кутів зору та спільно шукати рішення. Активна участь у спільнотах або групах за інтересами підвищує відчуття приналежності та захищеності, знижуючи рівень безпорадності перед стресовими подіями [19].

Фізіологічні ресурси включають фізичне здоров'я та рівень фізичної активності, які забезпечують кращу адаптацію до стресу. Регулярні фізичні вправи стимулюють виділення ендорфінів, полегшують емоційний стан та знижують рівень стресових гормонів, що сприяє використанню активних копінг-стратегій. Також важливими є відновлення та релаксація — режим сну, правильне харчування та техніки релаксації (глибоке дихання, йога), які підвищують загальну стресостійкість [19].

Рівень доступу до цих ресурсів визначається як генетичними особливостями, так і життєвим досвідом особистості. Наприклад, раніше сформовані позитивні копінг-стратегії полегшують адаптацію до нових стресових ситуацій. Часто декілька ресурсних систем взаємодіють одночасно: соціальна підтримка може компенсувати недоліки психологічної стійкості, а фізична активність підсилює ефект емоційної стабільності та самомотивації.

Таким чином, копінг-ресурси формують міцну базу для вибору та ефективного застосування адаптивних стратегій подолання стресу. Особи з високим рівнем доступу до психологічних, соціальних та фізіологічних ресурсів більш гнучко та усвідомлено реагують на стресові ситуації,

підвищуючи свою здатність адаптуватися до змін та розвиватися особистісно [19;20].

Ефективність копінг-стратегій визначається інтеграцією психологічних, соціальних та генетичних чинників. Наприклад, індивід із високим рівнем емоційної стійкості, що належить до культури, де цінується групова підтримка, частіше застосовує стратегії пошуку соціальної підтримки. Натомість особа з високим рівнем тривожності в умовах низького соціального залучення частіше обирає стратегії уникання, які зазвичай менш ефективні у довгостроковій перспективі.

Отже, інтеграція ресурсів та індивідуальних характеристик формує унікальний копінг-репертуар особистості, що дозволяє адаптувати поведінку до конкретних життєвих обставин. Урахування цих аспектів у психотерапевтичній практиці та психологічних інтервенціях підвищує ефективність копінг-стратегій, допомагаючи особам з різним рівнем стресостійкості обирати найбільш адекватні способи подолання стресових ситуацій [19].

Ефективне застосування копінг-стратегій критично важливе для збереження психологічного здоров'я, адаптації до змінних умов соціального середовища та підвищення якості життя. Вивчення цих стратегій у різних соціальних, професійних та культурних контекстах дозволяє розробляти цільові програми підтримки для різних груп населення, включаючи осіб з низьким рівнем стресостійкості.

#### **1.4. Професійна діяльність працівників технічного профілю як стресогенний чинник: психологічні особливості та копінг-поведінка**

Професійна діяльність працівників технічного профілю характеризується специфічними умовами праці, високим рівнем відповідальності за результати діяльності, необхідністю оперативного

прийняття рішень та підтриманням тривалої концентрації уваги. Хоча будь-яка професійна активність супроводжується певним рівнем психоемоційної напруги, саме робота працівників технічних спеціальностей відзначається специфічними чинниками, що істотно підвищують її стресогенність [54].

Складність технічних процесів, відповідальність за безпеку обладнання, співробітників та навколишнього середовища, а також необхідність швидкого прийняття рішень у нестабільних або аварійних умовах суттєво підвищують рівень професійного стресу [21]. Для успішного виконання службових завдань працівники повинні постійно підтримувати високий рівень професійної уваги, точності, координації та стресостійкості, що збільшує психоемоційне навантаження та підкреслює важливість ефективних копінг-механізмів [11]. Ефективні стратегії подолання стресу є ключовим ресурсом підтримки психічного здоров'я, полегшують адаптацію до інтенсивних умов праці і запобігають розвитку професійного вигорання. Ґрунтовний аналіз специфіки технічної діяльності дозволяє окреслити напрями психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків стресу серед фахівців [29].

Професійна діяльність технічного працівника охоплює безперервне забезпечення функціонування складних інженерних систем і включає проектування, монтаж, пуско-налагодження, обслуговування та відновлення обладнання. На етапі проектування фахівець розробляє технічну документацію, креслення, проводить розрахунки міцності конструкцій, узгоджує матеріали та алгоритми управління, а також проводить експериментальні випробування прототипів. Під час монтажу та пуско-налагодження жорсткі часові рамки й високі вимоги до точності операцій у поєднанні з дотриманням регламентів безпеки створюють значний психоемоційний тиск.

В експлуатаційній фазі працівник виконує регулярні технічні огляди, діагностику за допомогою інструментальних методів контролю (вимірювання

вібрацій, температури, калібрування електроніки), аналізує аварійні ситуації та розробляє коригувальні заходи під сильним часовим натиском. Робота в умовах позмінного чи нічного графіка, часті понаднормові виїзди на аварійні об'єкти та високий рівень відповідальності за безпеку персоналу і довкілля формують унікальний стресогенний профіль цієї професії [21].

Стрес у технічній діяльності зумовлений кількома взаємопов'язаними чинниками:

Технічні ризики — робота з важким, небезпечним та високоточним обладнанням, де будь-яка помилка може спричинити аварію, травмування персоналу або значні матеріальні втрати.

Організаційні вимоги — жорсткі дедлайни, виконання планових показників (KPI), непередбачувані зміни графіків та аварійні виклики, які потребують миттєвої адаптації.

Соціально-психологічні чинники — тиск з боку керівництва та недостатня психологічна підтримка.

Поєднання об'єктивних та суб'єктивних стресогенних факторів вимагає від працівника постійної концентрації, високої точності та стабільної емоційної стійкості. У цих умовах ефективні копінг-стратегії стають ключовим елементом підтримки професійної працездатності, забезпечуючи адаптацію до стресових ситуацій і збереження психічного здоров'я.[11; 21].

У технічних спеціальностях через постійну взаємодію з інформаційно-комунікаційними технологіями, віддалений моніторинг інженерних систем та безперервний потік сповіщень виникає явище цифрового стресу. Для працівника це означає одночасне керування кількома спеціалізованими програмами, постійний нагляд за сенсорними даними виробничих ліній та швидке реагування на аварійні сповіщення від спеціалізованих пристроїв.

Виділяють п'ять основних компонентів цифрового стресу [57; 70]:

Інформаційне перевантаження – надходження великої кількості даних із різних джерел (телеметрія, лог-файли, сенсори), що потребує швидкої обробки та аналізу, призводить до ментальної втоми та зниження концентрації на ключових завданнях.

Постійна доступність – підключення до корпоративної мережі через мобільні пристрої змушує залишатися на зв'язку поза робочим часом, порушуючи баланс між роботою та відпочинком, що знижує можливості для відновлення.

Складність інструментів – швидка еволюція програмного забезпечення та часті оновлення версій створюють відчуття недостатньої компетентності та хронічну напругу.

Страх втрати роботи через технології – автоматизація та впровадження штучного інтелекту підвищують тривогу щодо зайнятості та побоювання заміни функцій працівників.

Нестабільність ІТ-середовища – невизначеність у надійності мереж, часті технічні збої та змінні стандарти кібербезпеки призводять до непевності у робочому процесі та потребують постійної адаптації.

Надмірне використання цифрових платформ об'єднує ці компоненти в єдиний «цифровий шум», змушуючи працівників працювати понад норму, приховувати втому й ігнорувати потреби у відновленні. Це прискорює професійне вигорання та знижує якість прийняття рішень у критичних ситуаціях [57; 70].

Окрім цифрового стресу, об'єктивні фізичні навантаження та несприятливі умови на робочому місці виступають додатковими стресогенними чинниками. Недосконала ергономіка (відсутність регульованих крісел і столів, недостатнє або надмірне освітлення, відсутність антивібраційних поверхонь) спричиняє перенапруження м'язів шиї, спини та

кінцівок, що підвищує ризик міофасційних болей і хронічних м'язово-скелетних розладів.

Високий рівень шуму та вібрацій від обладнання викликає додатковий вегетативний стрес: підвищується секреція кортизолу та адреналіну, порушується мікроциркуляція у м'язах, знижується когнітивна продуктивність через дискомфорт і сенсорне перевантаження. Надмірні статичні та динамічні навантаження супроводжуються високими енергетичними витратами, що при недостатніх перервах погіршує фізіологічне відновлення, зокрема рівень глікогену в м'язах і глюкози в крові, підвищуючи ризик вегетосудинних реакцій. Спільна дія ергономічних і фізіологічних чинників значно підвищує психоемоційне навантаження, збільшує ймовірність помилок у виконанні технологічних завдань і сприяє розвитку професійного вигорання [57; 70].

Соціальні аспекти середовища працівників технічних галузей визначаються вузьким складом команд, чіткою ієрархічною структурою та обмеженою комунікацією між рівнями підлеглих і керівництва. Така організаційна конфігурація може призводити до соціальної ізоляції та дефіциту підтримки в критичних ситуаціях, що посилює емоційне напруження під час виконання професійних обов'язків [54].

Монотонність завдань, орієнтація на технічні деталі та обмежені можливості для самореалізації підвищують ризик професійного вигорання. Постійна необхідність суворо дотримуватися алгоритмів і стандартів поглиблює відчуття рутинності та знижує внутрішню мотивацію [21].

Психологічний портрет технічного працівника характеризується аналітичністю мислення, перфекціонізмом, високою відповідальністю та схильністю до раціонального підходу в ухваленні рішень. Когнітивно вони тяжіють до абстрактно-логічних операцій — роботи з алгоритмами, схемами та технічними моделями, орієнтуючись на структурування й систематизацію процесів [11].

У разі аварійних або непередбачуваних ситуацій мобілізація ресурсів організму відповідає паттерну «бий-біжи-завмири», що забезпечує швидке прийняття рішень і оперативні дії. Відповідно до загальної адаптаційної концепції стресу Ганса Сельє, фахівці проходять послідовні стадії — тривоги, опору та, за тривалого впливу стресогенних факторів, виснаження. На стадії виснаження знижується здатність контролювати ситуацію, що призводить до помилок, емоційної втоми та соматичних симптомів [29].

Типовими проявами стресу у технічній діяльності є когнітивне перевантаження — уповільнення мислення і зниження концентрації під тиском термінів, підвищена дратівливість, а також фізичні симптоми: головний біль, м'язові спазми, порушення сну та шлунково-кишкові розлади [54].

Важливу роль у процесі подолання професійного стресу відіграють копінг-стратегії — усвідомлені або неусвідомлені способи адаптації особистості до складних або загрозливих ситуацій. Працівники технічних спеціальностей найчастіше застосовують такі копінг-стратегії, як проблемно-орієнтоване вирішення завдань, планування, самоконтроль, а також у певних випадках — уникнення або емоційне дистанціювання [11].

Дослідження свідчать, що високий рівень професійної відповідальності та асертивності сприяє формуванню продуктивних копінг-стратегій серед працівників технічного профілю, що дозволяє їм ефективніше адаптуватися до вимог професійного середовища [11]. Натомість недостатній розвиток цих якостей може зумовлювати переважання неконструктивних копінг-реакцій, зокрема уникання або конфронтації, що підвищує ризик дезадаптації та погіршення психоемоційного стану.

Особливе значення має розвиток особистісних ресурсів стресостійкості, таких як оптимізм, внутрішній локус контролю та здатність до саморегуляції, які є чинниками ефективного подолання стресу та формування здорової копінг-поведінки [58]. Підвищення рівня цих ресурсів

через спеціалізовані тренінгові програми або психологічну підтримку сприяє зниженню професійного стресу у працівників технічних спеціальностей.

Таким чином, професійна діяльність технічних працівників є виразним стресогенним чинником, що потребує цілеспрямованого розвитку конструктивних копінг-стратегій та підвищення стресостійкості. Ефективне подолання професійного стресу залежить від поєднання індивідуальних психологічних особливостей, умов професійного середовища та наявності механізмів соціальної підтримки.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі роботи було здійснено комплексний теоретичний аналіз феноменів стресу, стресостійкості та копінг-стратегій як взаємопов'язаних чинників, що визначають адаптаційні можливості особистості в умовах професійної діяльності. Встановлено, що стрес виступає універсальним механізмом реагування на різноманітні зовнішні й внутрішні подразники, проявляючись у формі фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій. При цьому ефективність подолання стресу залежить не стільки від сили зовнішнього впливу, скільки від індивідуальних особливостей суб'єкта, його рівня стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій.

Аналіз наукових підходів до розуміння стресостійкості дав змогу визначити її як інтегральну особистісну характеристику, що включає психофізіологічні, мотиваційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Підкреслено значення суб'єктивної оцінки ситуації, попереднього досвіду, рівня саморегуляції та здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів у подоланні життєвих труднощів. Стресостійкість виконує важливу захисну функцію, сприяючи підтриманню психічного здоров'я, адаптації до соціальних умов та забезпеченню професійної ефективності.

Копінг-стратегії, у свою чергу, розглянуто як когнітивно-поведінкові механізми, що забезпечують зниження впливу стресогенних факторів,

регуляцію емоційного стану та формування адаптивної поведінки. Типологія копінг-стратегій свідчить про існування активних і пасивних форм подолання, а також про їхній зв'язок із рівнем стресостійкості. Актуалізовано необхідність розвитку адаптивних копінг-умінь у працівників технічного профілю, діяльність яких характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження.

Таким чином, узагальнення теоретичних джерел дозволяє констатувати, що ефективна взаємодія між стресостійкістю та копінг-стратегіями є основою психологічної адаптації працівника до професійної діяльності в умовах стресу. Саме це забезпечує збереження функціональної активності, працездатності та психічного благополуччя.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРАЦІВНИКІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ПРИ РІЗНОМУ ВИДІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

У даному розділі подається загальний огляд і обґрунтування психодіагностичних методик для дослідження копінг – стратегій працівників технічного профілю при різному виді стресостійкості.

#### **2.1. Основні принципи організації емпіричного дослідження у психології**

Емпіричне дослідження у психології спрямоване на виявлення закономірностей функціонування психіки, визначення індивідуально-психологічних відмінностей та розкриття механізмів людської поведінки. У контексті вивчення копінг-стратегій осіб із різним рівнем стресостійкості емпіричне дослідження дає змогу об'єктивно виміряти індивідуальні відмінності у способах подолання стресових ситуацій, виявити взаємозв'язки між особистісними характеристиками, рівнем стресостійкості та переважними стратегіями подолання.

Організація емпіричного дослідження у психології передбачає дотримання певних методологічних, логічних та етичних принципів, що забезпечують наукову обґрунтованість, достовірність і валідність отриманих результатів. Особливої уваги ці принципи набувають у дослідженнях, пов'язаних із копінг-стратегіями та стресостійкістю, оскільки ці феномени є багаторівневими інтегративними утвореннями, що охоплюють когнітивні, емоційні, поведінкові та особистісні компоненти.

Психодіагностичні методики, що застосовуються у подібних дослідженнях, призначені для вимірювання, оцінки та аналізу індивідуально-психологічних особливостей особистості, її когнітивних, емоційних і

поведінкових компонентів. Виявлення відмінностей між особами з високим і низьким рівнем стресостійкості дозволяє глибше зрозуміти механізми формування ефективних і неефективних копінг-стратегій, що має важливе значення для психологічної діагностики, консультування та профілактики стресових розладів [29].

Якісна психодіагностична методика обов'язково має бути стандартизованою, тобто такою, де умови тестування, інструкції, вимоги до проведення та оброблення результатів є однаковими для всіх учасників. Це забезпечить об'єктивність і надійність результатів.

Емпіричне дослідження базується також на низці принципів, дотримання яких забезпечує наукову обґрунтованість і достовірність висновків.

Принцип репрезентативності передбачає правильний добір об'єкта дослідження відповідно до мети та завдань. Вибірка повинна відображати типові характеристики генеральної сукупності, тобто включати респондентів із різним рівнем стресостійкості та різними способами подолання стресових ситуацій. Це дає змогу узагальнювати отримані результати і підвищує їх наукову надійність.

Принцип валідності характеризує відповідність предмета дослідження заявленій проблематиці. У контексті вивчення копінг-стратегій це означає, що застосовані методики дійсно вимірюють ті психологічні конструкти, які дослідник має намір оцінити — зокрема, рівень стресостійкості, типи копінг-стратегій або особистісні ресурси. Валідність тесту відображає ступінь його придатності для оцінки конкретної психологічної якості, для вимірювання якої він призначений. Вона передбачає пряму перевірку того, наскільки точно тест виконує свою функцію.

Принцип надійності передбачає відповідність обраних методів поставленим завданням дослідження. Він передбачає використання перевірених і стандартизованих психодіагностичних інструментів, що забезпечують стабільність результатів у часі та незалежність від зовнішніх впливів. Надійність методики визначає точність психодіагностичних вимірювань і здатність тестових результатів залишатися стабільними при впливі випадкових сторонніх чинників. Вона проявляється у погодженості оцінок досліджуваних при повторному тестуванні тим самим тестом або його еквівалентною версією. Перед широким застосуванням психологічного тесту обов'язковою є ретельна об'єктивна перевірка його надійності. Хоча на результати тестування впливає безліч факторів і забезпечити повну сталість усіх із них практично неможливо, їхній вплив на достовірність висновків значно менший, ніж роль самої надійності методики.

Принцип стандартизації умов передбачає уніфікацію всіх аспектів проведення дослідження — часу, місця, інструкцій та умов тестування. Дотримання цього принципу забезпечує однаковість ситуації для всіх учасників і підвищує зовнішню валідність експерименту. Інструкції можуть бути письмовими або усними, але вони обов'язково повинні бути чіткими та однаковими для всіх досліджуваних. Стандартизованим є також процес переведення первинних тестових балів, які відображають кількість правильно виконаних завдань, у узагальнені шкали, що характеризують рівень вираженості конкретної психологічної властивості або функції, зокрема стійкості до стресу та типів копінг-стратегій.

Порівняння результатів психодіагностичних досліджень можливе лише за наявності визначеного критерію порівняння, оскільки методики зазвичай не мають абсолютного стандарту «успішного» чи «неуспішного» виконання завдань. Такою відправною точкою слугують підсумки тестування великої і репрезентативної вибірки, що дозволяє визначити статистичну норму і оцінювати індивідуальні показники конкретного досліджуваного.

Сучасні підходи до стандартизації передбачають також зіставлення результатів досліджуваного не лише з іншими учасниками, а й із соціально-психологічним нормативом — описом вимог суспільства до розвитку певної психологічної функції або властивості. Такий підхід дає змогу перейти від оцінки виконання тесту конкретною особою до її психологічної характеристики у контексті адаптивних стратегій і стресостійкості.

Одним із ключових показників ефективності тестів є наявність нормативних даних, тобто чітко визначених показників репрезентативних вибірок. Розроблення процедури отримання цих даних є невід’ємною частиною процесу стандартизації, що забезпечує порівнянність і надійність психодіагностичних результатів.

Принцип інваріантності результатів (від лат. *invariants* — незмінний) передбачає можливість відтворення результатів у повторних або аналогічних дослідженнях. У контексті вивчення копінг-стратегій і стресостійкості цей принцип означає, що виявлені закономірності можуть бути підтверджені іншими дослідниками, що свідчить про їх наукову надійність [1].

Зважаючи на важливість вивчення механізмів подолання стресових ситуацій та індивідуальних особливостей стресостійкості, у даній магістерській роботі пропонується використання комплексу психодіагностичних методик для оцінки копінг-стратегій та рівня стресостійкості працівників підприємства:

- Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса – для визначення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій.
- Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) Н. Ендлер, Дж. Паркер – для аналізу орієнтації клієнта на завдання, емоції чи уникнення у стресових умовах.
- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) – для оцінки рівня психологічної стійкості, здатності адаптуватися та відновлюватися після стресових подій.

## **2.2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса ( адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ).**

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкман призначений для оцінки механізмів копіngu та способів подолання життєвих труднощів у різних сферах психічної діяльності. Цей інструмент є однією з перших стандартизованих методик для дослідження копіng-стратегій. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році і пізніше адаптована Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою у 2004 році.

Автори методики підкреслюють, що подолання життєвих труднощів — це динамічний процес когнітивних та поведінкових зусиль індивіда, спрямований на регулювання специфічних зовнішніх та/або внутрішніх вимог, які оцінюються як випробування або перевищують наявні ресурси. Основна мета цього процесу — подолати труднощі, зменшити їх негативні наслідки, уникнути або відкласти проблеми. Долаюча поведінка визначається як цілеспрямоване соціальне реагування, що дозволяє адекватно взаємодіяти зі складними життєвими ситуаціями, враховуючи особистісні характеристики та контекст ситуації.

Таке свідоме поведіння може спрямовуватися на активну зміну чи трансформацію ситуації, якщо вона піддається контролю, або на пристосування до неї у випадку, коли контроль неможливий. У цьому сенсі копіng-стратегії відіграють ключову роль у соціальній адаптації здорових осіб. Стили та стратегії копіngu розглядаються як окремі елементи усвідомленої соціальної поведінки, що допомагають особистості ефективно справлятися з життєвими труднощами.

Мета методики: цінити індивідуальні копіng-стратегії, які використовує особа у складних або стресових життєвих ситуаціях, та визначити частоту і переважання тих чи інших способів подолання стресу.

Структура та процедура проведення: опитувальник містить 50 тверджень, що описують різні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях. Досліджуваний оцінює, як часто зазначені варіанти поведінки проявляються у нього, використовуючи відповідну шкалу частоти. Проведення тестування стандартизоване: учасники отримують однакові письмові інструкції та бланки, що забезпечує порівнянність і надійність результатів.

Стандартизація: результати опитувальника переводяться з первинних балів у шкали, що відображають ступінь вираженості різних копінг-стратегій. Порівняння показників здійснюється на основі нормативних даних, отриманих із репрезентативних вибірок, що дозволяє оцінити психологічні характеристики конкретного досліджуваного в контексті його стресостійкості.

Підраховуємо бали, додаючи по кожній субшкалі: «ніколи» – 0 балів; «рідко» – 1 бал; «інколи» – 2 бали; «часто» — 3 бали

Обчислюємо за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Ключ

- Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Можна визначити простіше, по сумарному балу:

- 0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанти копинга;
- 7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані;
- 13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

#### Опис субшкал

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій.
- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

### **2.3 Методика діагностики копінг – поведінки в стресових ситуаціях ( за С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Крюкової)**

Масштаб негативних наслідків стресів і криз для осіб залежить від того, чи адекватна їхня поведінка з подолання (копінг). Неконструктивні копінг-

стратегії (наприклад, за типом утікання-ухиляння), а також їх невелика кількість є психологічними чинниками, що спричинюються до виникнення стресу.

Мета методики полягає у виявленні та оцінці індивідуальних копінг-поведінкових реакцій у стресових ситуаціях, визначенні переважних конструктивних та неконструктивних стратегій подолання стресу, а також оцінці ефективності адаптаційних механізмів особистості в умовах психологічного навантаження.

Структура та процедура проведення: досліджуваним пропонується оцінити, як часто вони поведуться відповідним чином у складних стресових умовах, проставивши відповідну цифру у бланку для відповідей. Така процедура дозволяє систематично зафіксувати прояви конструктивних і неконструктивних копінг-стратегій та провести подальший аналіз переважних поведінкових реакцій. «ніколи» – 1, «рідко» – 2, «іноді» – 3, «часто» – 4, «найчастіше» – 5.

#### Обробка та інтерпретація результатів тесту

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

## 2.4. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона- CD-RISC-10

Мета методики полягає у кількісній оцінці рівня психологічної стійкості (резильєнтності) особистості, визначенні здатності ефективно протидіяти стресу, адаптуватися до складних життєвих ситуацій та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Методика складається з 10 найбільш інформативних пунктів повної 25-пунктової шкали і призначена для оцінки психологічної стійкості особистості. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою, де 0 відповідає «зовсім невірно», 1 – «рідко вірно», 2- «іноді вірно», 3- часто вірно, а 4 — «майже завжди вірно».

Досліджуваним пропонується оцінити, наскільки часто вони проявляють ті чи інші характеристики, пов'язані з ефективним протистоянням стресу та адаптацією до складних життєвих обставин. Отримані бали сумуються, що дозволяє визначити загальний рівень резильєнтності кожного учасника.

Процедура проведення передбачає стандартизовані умови: однаковий час на заповнення бланку, чіткі письмові інструкції та самостійне заповнення досліджуваними без втручання дослідника. Це забезпечує об'єктивність, порівнянність і надійність результатів дослідження.

Обробка результатів: кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

№	Рівень <u>резильєнтності</u>	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0-15	0-20%
2	Нижчий за середній	16-20	21-40%
3	Середній	21-25	41-60%
4	Вищий за середній	26-30	61-80%
5	Високий	31-40	81-100%

## Висновок до другого розділу

Для забезпечення комплексного вивчення особливостей копінг-стратегій осіб із різним рівнем стресостійкості пропонується наступні валідні і надійні психодіагностичні методики:

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана дає змогу визначити індивідуальні відмінності у виборі стратегій подолання складних життєвих ситуацій, виявити їх спрямованість на емоційне, когнітивне або поведінкове регулювання стресу. Методика дозволяє оцінити як адаптивні, так і неадаптивні форми копінгу, що має важливе значення для розуміння ефективності механізмів подолання.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) забезпечує глибший аналіз поведінкових, когнітивних та емоційних компонентів копінг-реакцій, а також дозволяє виявити переважаючі стилі подолання (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, унікальний), що визначають характер реагування індивіда на стресові чинники.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) спрямована на вимірювання рівня психологічної стійкості особистості, її здатності адаптуватися до змінних життєвих умов, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно відновлюватися після дії стресових подій.

Використання зазначених методик у комплексі забезпечує можливість всебічного аналізу взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та характером копінг-стратегій, дозволяє виокремити індивідуально-психологічні особливості осіб з різними рівнями резильєнтності, що створює емпіричне підґрунтя для подальшого узагальнення результатів і формування наукових висновків магістерського дослідження.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦІВНИКІВ ТЕХНІЧОГО ПРОФІЛЮ З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

У розділі подано результати проведеного емпіричного дослідження копінг – стратегій у працівників технічного профілю з різним рівнем стресостійкості.

### **3.1. Організація емпіричного дослідження**

Метою даного емпіричного дослідження є вивчення особливостей копінг-стратегій у працівників технічного профілю з різним рівнем стресостійкості, а також виявлення взаємозв'язку між типами копінг-поведінки та здатністю особистості протистояти стресовим впливам.

Гіпотезою дослідження є припущення, що працівники з високим рівнем стресостійкості схильні використовувати більш адаптивні копінг-стратегії (такі як проблемно-орієнтоване подолання, позитивна переоцінка, самоконтроль), тоді як особи з низьким рівнем стресостійкості частіше застосовують неадаптивні форми подолання (уникнення, дистанціювання, емоційне реагування).

Відповідно до поставленої мети, основними завданнями емпіричного етапу є:

1. Дослідити теоретичні підходи до проблеми копінг-стратегій і стресостійкості особистості.
2. Визначити прояви та характеристики копінг – стратегій у працівників технічного профілю у стресових ситуаціях; рівень стресостійкості працівників технічного профілю.

3. Визначити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та типами копінг-стратегій у працівників технічного профілю.
4. Описати та обґрунтувати вибір психодіагностичних методик, що використовуються у дослідженні.
5. Провести емпіричне дослідження та здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

У межах дослідження вивчалися такі психологічні феномени:

Копінг-стратегії – це усвідомлені когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання або регуляцію впливу стресових факторів.

Стресостійкість – це інтегральна властивість особистості, яка забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеного психоемоційного напруження, дозволяючи зберігати продуктивність діяльності та внутрішню рівновагу.

Для реалізації поставлених завдань використовувалися такі психодіагностичні методики:

- Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус і С. Фолкман, адаптація Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої) – для визначення переважних способів подолання стресових ситуацій.
- Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) – для виявлення стилів поведінки у складних ситуаціях.
- Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) – для оцінювання рівня стресостійкості та психологічної гнучкості особистості.

Емпіричне дослідження проводилось у три етапи:

Перший етап — підготовчий. На цьому етапі було визначено мету, гіпотезу, об'єкт, предмет і завдання дослідження; обґрунтовано вибірку та методики. До вибірки увійшли 50 працівників технічного профілю, віком від 17 до 75 років, серед яких 20 чоловіків віком від 19 до 54 років та 30 жінок віком від 17 до 75 років. Базою виступив ТОВ «КОНСЕНСУС ТМ» м. Київ.

Другий етап — діагностичний. Проведення психодіагностичних методик здійснювалося як у груповій формі, так і індивідуально у випадках, коли учасник не міг бути присутнім на груповому опитуванні. Опитування проводилося у змішаному форматі — частина респондентів заповнювала методики на паперових носіях, інша частина — у форматі онлайн за допомогою Google Forms. Усі досліджувані були поінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь у ньому.

Третій етап — аналітико-узагальнюючий. На цьому етапі було проведено обробку результатів тестування, здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих даних, визначено рівень стресостійкості та особливості копінг-стратегій у респондентів із різними рівнями стресостійкості. Результати узагальнено у вигляді таблиць і графіків, що дало змогу зробити висновки про взаємозв'язок між досліджуваними показниками.

Дослідження проводилося упродовж вересня–жовтня 2025 року. Первинні результати подано у Додатку Б.

### **3.2. Аналіз проявів копінг-стратегій та рівня стресостійкості працівників технічного профілю**

Копінг-стратегії особистості є важливим психологічним механізмом регуляції поведінки у стресових ситуаціях, спрямованим на подолання внутрішньої напруги та підтримання емоційної рівноваги. Відповідно до концепції Р. Лазаруса і С. Фолкман, копінг розглядається як динамічний процес, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові реакції, які

забезпечують адаптацію людини до зовнішніх або внутрішніх вимог, що сприймаються як такі, що перевищують її ресурси.

Дослідники підкреслюють, що вибір копінг-стратегії зумовлений як індивідуально-психологічними характеристиками особистості, так і рівнем її стресостійкості. Особи з високим рівнем стресостійкості, як правило, демонструють схильність до конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій - таких як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації, самоконтроль. У той час як особи з низьким рівнем стресостійкості частіше вдаються до емоційно-орієнтованих або унікальних форм копінгу, зокрема дистанціювання, втечі-від-реальності чи пошуку соціальної підтримки як домінантного ресурсу.

Аналізуючи результати опитувальника «Ways of Coping Questionnaire» (Р. Лазарус, С. Фолкман), який дозволяє визначити провідні способи подолання стресових ситуацій, можна виокремити певні закономірності у виборі копінг-поведінки серед досліджуваних із різним рівнем стресостійкості. Отримані дані узагальнено у таблиці 3.1 та подані за такими шкалами: «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка».

*Таблиця 3.2.1*

**Результати за методикою «Копінг-стратегії» Лазаруса ( адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ)**

Регуляторні шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	n=50		
Конфронтаційний копінг	0	28% (14)	72%(36)
Дистанціювання	0	38% (19)	62%(31)
Самоконтроль	6% (3)	74% (37)	20%(10)
Пошук соціальної підтримки	2% (1)	34% (17)	64%(32)

Прийняття відповідальності	2% (1)	10% (5)	88%(44)
Втеча-уникнення	16% (8)	52% (26)	32%(16)
Планування вирішення проблеми	0	70% (35)	30%(15)
Позитивна переоцінка	16% (8)	62% (31)	22%(11)

Показники за шкалою «Конфронтаційний копінг», показують, наскільки людина схильна діяти активно та рішуче у стресовій ситуації. Такі люди можуть відкрито висловлювати невдоволення, намагатися змінити ситуацію силою волі чи навіть через конфлікт. Більшість учасників (72%) дослідження мають низький рівень за цією шкалою. Це свідчить, що вони не схильні відкрито конфліктувати або активно боротися з труднощами. Замість цього, вони можуть намагатися зберегти спокій, уникнути загострення ситуації, або навіть відкласти вирішення проблеми. Іншими словами, така поведінка - це пасивна стратегія, яка зменшує емоційне напруження, але не завжди допомагає ефективно подолати стрес. Середній рівень спостерігався у 28% респондентів, вони іноді здатні проявляти активність чи рішучість у складних ситуаціях, але не завжди. Їхня стратегія залежить від контексту - наприклад, якщо ситуація загрожує особисто їм або їхній самооцінці, вони можуть діяти активно, але зазвичай обирають більш спокійний і компромісний підхід. Високих показників за цією шкалою не виявлено, що свідчить про те, що більшість опитаних схильні уникати відкритого конфлікту або прямого протистояння проблемі. Це може бути проявом недостатньої впевненості у власних силах та прагнення зберегти емоційну рівновагу шляхом уникання надмірного напруження.

Шкала «Дистанціювання» показує, наскільки людина емоційно віддаляється від проблемної ситуації, намагаючись не сприймати її занадто серйозно або «відсторонитися» від неї внутрішньо. Це такий собі захисний механізм, який допомагає тимчасово знизити емоційне напруження - ніби «відключитися» від проблеми, щоб вона не так сильно впливала на

самопочуття. Більшість учасників дослідження не схильні до емоційного відсторонення. Це може означати, що вони залишаються залученими у ситуацію, намагаються осмислювати і вирішувати її, а не “тікати” у байдужість або заперечення. Така позиція зазвичай є більш активною та конструктивною, якщо супроводжується адекватним контролем емоцій. Середній рівень у 38% - ця група учасників іноді використовує дистанціювання як тимчасовий спосіб зняти напруження. Наприклад, вони можуть спочатку емоційно відсторонитися, щоб заспокоїтися, а потім уже повернутися до вирішення проблеми. Це може бути адаптивною стратегією, якщо не переходить у постійне уникання.

Шкала «Самоконтроль» показує, наскільки людина вміє керувати своїми емоціями, поведінкою і реакціями під час стресу. Тобто чи здатна вона не піддаватися паніці, не реагувати імпульсивно, а діяти зважено й обдуманно навіть у складних обставинах. Більшість опитаних мають середній рівень самоконтролю (74%), що свідчить про певну здатність до емоційної регуляції, але не завжди стабільну. У звичайних ситуаціях вони можуть успішно контролювати свої емоції, однак у стані сильного стресу - контроль може знижуватись. Невелика частина респондентів із високим рівнем (6%) демонструє стійку здатність зберігати спокій, об'єктивність і врівноваженість навіть за тиску зовнішніх обставин - тобто це люди з вищим рівнем стресостійкості.

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» переважна більшість досліджуваних (64%) продемонструвала низький рівень, що вказує на невиражену тенденцію звертатися по допомогу до оточення у стресових ситуаціях, навіть коли їм важко. Ймовірно, така особливість зумовлена бажанням зберігати автономність, виглядати самостійними, уникати проявів слабкості або недовірою до оточення, що інші їх не зрозуміють чи справді допоможуть. Середній рівень за цією шкалою виявлено у 34% опитаних, тобто ці люди іноді звертаються до інших за підтримкою, але не завжди. Їхня

поведінка залежить від ситуації: якщо вони довіряють людині або відчувають сильний стрес, можуть попросити про допомогу, але у менш критичних ситуаціях воліють справлятися самотійно, а високий — лише у 2%, тобто дуже мала частина респондентів активно використовує соціальні контакти як ресурс подолання стресу — відкрито ділиться проблемами, шукає підтримки та взаємодії. Це свідчить про високий рівень соціальної компетентності, емоційної зрілості та довіри до інших.

Шкала «Прийняття відповідальності» показує, наскільки людина усвідомлює власну участь у виникненні складних ситуацій і готова брати на себе відповідальність за їх вирішення. Високі показники свідчать про зрілість, самоконтроль і здатність до саморефлексії, тоді як низькі — про схильність звинувачувати обставини або інших людей. Переважна більшість опитаних (88%) мають низький рівень прийняття відповідальності. Це говорить про те, що вони часто уникають усвідомлення власного внеску в проблему і не готові відкрито визнавати свої помилки. У стресових ситуаціях такі люди, як правило, знімають із себе відповідальність, перекладають провину на зовнішні фактори або інших людей. Це може бути захисним механізмом, який допомагає тимчасово знизити почуття провини, але водночас зменшує ефективність подолання стресу, оскільки не сприяє активному пошуку рішень. Лише 2% учасників виявила високі показники за цією шкалою. Це люди, які здатні визнати свою роль у ситуації, проаналізувати власну поведінку й зробити відповідні висновки. Такий підхід свідчить про високий рівень саморегуляції, самосвідомості та зрілості особистості, а також про стійкість до стресу, адже прийняття відповідальності є одним із компонентів внутрішнього локусу контролю.

Шкала «Втеча–уникнення» показує, наскільки людина схильна уникати зіткнення з проблемою, відкладати її розв'язання або втікати у фантазії, відволікання, сон, роботу чи інші види діяльності, щоб не переживати

неприємних емоцій. Це одна з пасивних копінг-стратегій, спрямована не на розв'язання ситуації, а на зменшення емоційного напруження. За даною шкалою відзначено переважання середнього рівня (52%), що вказує на тенденцію частини досліджуваних тимчасово уникати проблеми або відкладати її вирішення. Водночас 16% опитаних мають високі показники за цією шкалою, тобто виявлено виражену схильність уникати проблем. Така поведінка часто пов'язана з емоційним виснаженням, перевантаженням або низькою вірою у власні можливості. Людина в цьому випадку намагається не стільки вирішити труднощі, скільки втекти від них психологічно. Це може свідчити про знижену стресостійкість і нестачу адаптивних копінг-ресурсів що може бути ознакою емоційного виснаження або низької здатності до конструктивного подолання стресу.

Шкала «Планування вирішення проблеми» показує, наскільки людина схильна аналізувати стресову ситуацію, продумувати кроки для її вирішення та діяти раціонально, а не емоційно. Це одна з найефективніших і адаптивних копінг-стратегій, пов'язана з високим рівнем саморегуляції, усвідомленості та стресостійкості. Більшість опитаних (70% - середній рівень) демонструють збалансовану схильність до планування, тобто здатні аналізувати проблему, продумувати можливі дії та обирати оптимальні рішення. Це свідчить про розвинені когнітивні стратегії, що допомагають ефективно контролювати ситуацію, не піддаючись паніці. Менша частина респондентів (30% - низький рівень) має недостатньо сформовану здатність до планування. Такі особи можуть діяти імпульсивно або покладатися на зовнішні обставини, що знижує ефективність подолання стресу. Високих показників не виявлено, однак сама тенденція до переважання середнього рівня свідчить про певну орієнтацію на пошук ефективних шляхів вирішення труднощів, що є показником сформованих когнітивних механізмів саморегуляції.

Найбільш вираженими позитивними копінг-стратегіями виявилися «Позитивна переоцінка». Вона відображає здатність людини сприймати

стресову ситуацію не лише як загрозу, а й як можливість для розвитку, навчання чи зміни життєвих установок. Цей механізм допомагає знизити інтенсивність негативних емоцій і підтримати внутрішню рівновагу. За шкалою позитивної переоцінки 16% респондентів мають високий рівень - це люди, які активно переосмислюють складні ситуації, знаходять у них позитивний сенс, вчать на досвіді. Вони відзначаються емоційною зрілістю, гнучкістю мислення й високою стресостійкістю, 62% — середній, що вказує на здатність до переосмислення стресової ситуації, пошуку в ній особистісного сенсу та можливостей для зростання. Такий стиль подолання сприяє емоційному відновленню та є характерним для осіб із відносно високою стресостійкістю. 22% респондентів з низьким рівнем можуть бути схильні до фіксації на негативі, що ускладнює адаптацію.

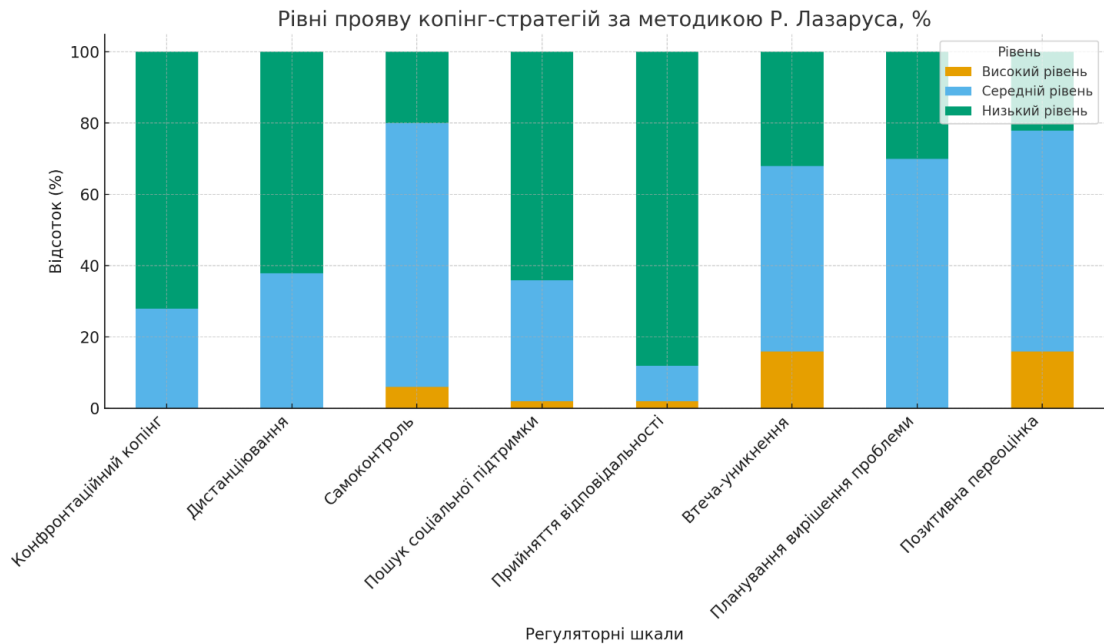
Отже, отримані результати свідчать про переважання у вибірці середнього рівня розвитку конструктивних копінг-стратегій, що поєднуються з помірним рівнем самоконтролю та схильністю до унікальних форм реагування. Це підтверджує, що рівень стресостійкості є визначальним чинником у виборі копінг-стратегії: чим вищі навички саморегуляції та емоційної стабільності, тим більш конструктивні способи подолання стресу обирає особистість.

Для кращого візуального сприймання отриманих результатів подаємо діаграму на рис. 3.2.1.

Отже, аналіз отриманих даних свідчить, що серед досліджуваних переважають адаптивні копінг-стратегії середнього рівня сформованості, що вказує на загалом помірну здатність до конструктивного подолання стресу.

Найбільш вираженими позитивними копінг-стратегіями є «Позитивна переоцінка» та «Планування вирішення проблеми», які демонструють орієнтацію респондентів на усвідомлене осмислення труднощів і пошук ефективних шляхів їх подолання. Це свідчить про наявність розвинених когнітивних механізмів саморегуляції та прагнення до особистісного

зростання.



*Рис. 3.2.1 Особливості копінг – стратегій працівників технічного профілю за результатами методики «Копінг-стратегії» Лазаруса (адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой Опитувальник способів подолання (адаптація методики WSCQ)*

Стратегія «Самоконтроль» також характеризується переважанням середніх показників, що відображає здатність більшості учасників дослідження зберігати емоційну стабільність і контролювати поведінкові реакції в умовах стресу.

Натомість менш ефективними виявилися «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки» та особливо «Прийняття відповідальності», за якими домінують низькі рівні. Це свідчить про тенденцію уникати відкритої конфронтації, обмежене використання соціальних ресурсів підтримки та недостатню схильність до усвідомлення власної ролі у виникненні чи подоланні проблем.

Високі показники за шкалою «Втеча–уникнення» у частини респондентів можуть вказувати на використання емоційно-орієнтованих неадаптивних стратегій, що тимчасово знижують напругу, але не сприяють

реальному вирішенню ситуації.

Для виявлення індивідуальних особливостей подолання стресових ситуацій та визначення домінуючих стратегій копінг-поведінки була проведена Методика діагностики копінг – поведінки в стресових ситуаціях ( за С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Крюкової), що базується на інтерактивній моделі стресу, згідно з якою поведінка особистості у стресовій ситуації залежить як від об’єктивних обставин, так і від суб’єктивного сприйняття труднощів.

Отримані дані узагальнено у таблиці 3.2.2, прораховано середнє значення даних, та подано за такими шкалами: «Копінг на вирішення завдання», «Копінг спрямований на емоції», «Копінг, що має за мету уникнення», «Копінг – стратегія відволікання», «Копінг соціальної підтримки».

*Таблиця 3.2.2*

**Результати за методикою дослідження копінг – поведінки в стресових ситуаціях ( за С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Крюкової)**

Група	Копінг на вирішення завдання	Копінг спрямований на емоції	Копінг, що має за мету уникнення	Копінг - стратегія відволікання	Копінг соціальної підтримки
жінки	30,39%(55)	24,3% (44)	24,86% (45)	11,6% (21)	8,85% (16)
чоловіки	28,18%(51)	23,76%(43)	26,52% (48)	12,7%(23)	8,84% (16)

Отримані результати свідчать, що у жінок домінує завдання-орієнтований тип копінг-поведінки (30,39%). Такий показник відображає схильність жінок до раціонального аналізу проблемної ситуації, активного пошуку ефективних шляхів її вирішення, планування дій і контролю над власною поведінкою. Жінки, для яких характерна подібна стратегія, прагнуть не уникати труднощів, а навпаки - структурувати ситуацію, усвідомити її

причини, визначити конкретні кроки, що сприятимуть подоланню стресу. Це вказує на високий рівень саморегуляції, внутрішнього локусу контролю та відповідальності за результат. Завдання-орієнтований копінг розглядається в сучасній психології як найбільш адаптивна стратегія, що сприяє збереженню психічної рівноваги, розвитку особистісної стійкості та підвищенню ефективності поведінки в умовах стресу.

На другому місці за рівнем вираженості у жінок перебуває копінг, орієнтований на уникання (24,86%). Це свідчить, що в окремих ситуаціях вони схильні тимчасово відмовлятися від активного вирішення проблеми, натомість знижують рівень емоційного напруження через переключення уваги або спілкування. Уникання може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер: у короткочасній перспективі воно допомагає стабілізувати емоційний стан і запобігти виснаженню, але при систематичному використанні може призводити до затримки у вирішенні конфлікту та формування пасивної. Для жінок така стратегія, імовірно, виконує захисну функцію, допомагаючи емоційно відновитися перед переходом до активних дій.

Найнижчі показники зафіксовано за шкалами відволікання (11,6%) та соціальної підтримки (8,85%). Це свідчить про низьку потребу у втечі від проблем, небажання заміщати розв'язання труднощів зовнішніми або поверховими формами поведінки (наприклад, надмірним зануренням у дозвілля, побутові справи чи безцільне спілкування). Така тенденція вказує на високу внутрішню відповідальність і прагнення до самостійного подолання труднощів без надмірного залучення соціального оточення.

У чоловіків структура копінг-поведінки дещо інша. Найвищий показник спостерігається також за копінгом, спрямованим на вирішення завдання (28,18%), проте він нижчий, ніж у жінок. Це свідчить, що чоловіки загалом здатні до раціонального осмислення ситуації, планування та дії, проте частіше, ніж жінки, поєднують активні та унікальні стратегії. Такий

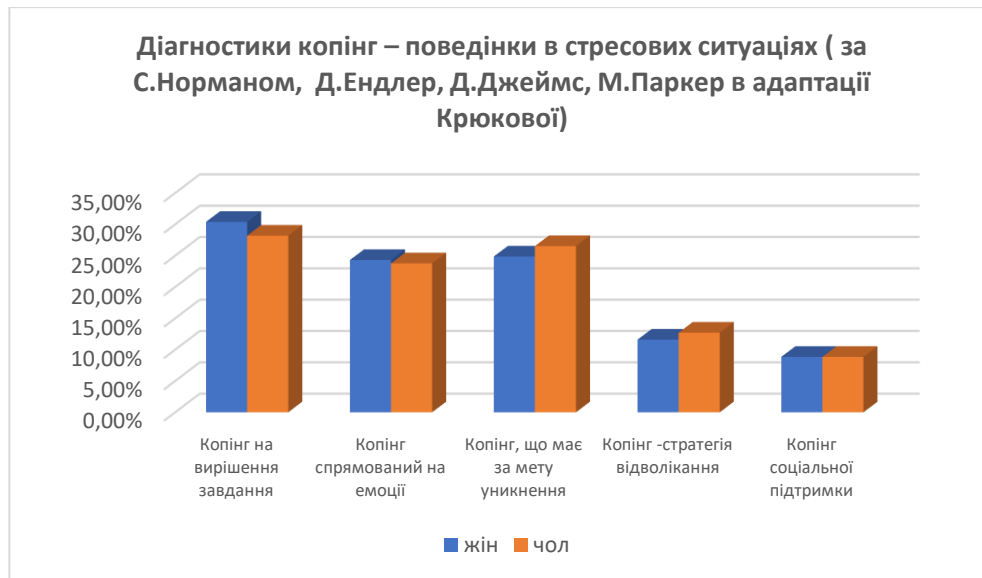
тип реагування характеризується ситуативною мінливістю, коли вибір поведінки залежить від ступеня контролю над ситуацією: у керованих обставинах чоловіки схильні діяти активно, а у випадку невизначеності або емоційного перевантаження - відходять від проблеми.

Емоційно-орієнтований копінг (23,76%) має у чоловіків нижчі значення порівняно з жінками, що відображає меншу схильність до емоційного реагування, рефлексії чи самозвинувачення. Це може свідчити про прагнення зберегти зовнішній контроль і самовладання, уникнути емоційної відкритості, яку традиційно вважають нехарактерною для чоловічої ролі. Проте така установка іноді ускладнює емоційне опрацювання стресових подій і може знижувати глибину саморозуміння у кризових ситуаціях.

Дещо вищі показники за шкалою відволікання (12,7%) та майже однакові з жінками показники соціальної підтримки (8,84%) свідчать про те, що чоловіки частіше використовують зовнішні способи зниження напруження — зміну виду діяльності, фізичну активність, перегляд фільмів, заняття спортом чи спілкування у неформальній атмосфері. Такі форми поведінки можуть виконувати компенсаторну функцію, сприяючи короточасному розвантаженню, однак вони не завжди ведуть до вирішення першопричини стресу.

Отже, жінки характеризуються більш конструктивним і завдання-орієнтованим стилем подолання, тоді як чоловіки частіше використовують унікальні та відволікаючі стратегії, спрямовані на зменшення емоційної напруги. Ці результати відображають гендерні особливості копінг-поведінки, пов'язані з соціально закріпленими ролями, очікуваннями та моделями емоційної регуляції.

Для кращого візуального сприймання отриманих результатів подаємо діаграму на рис. 3.2.2



*Рис. 3.2.2 Особливості копінг – поведінки в стресових ситуаціях ( за С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Крюкової)*

За результатами дослідження рівня стресостійкості, проведеного за методикою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), що представлені у таблиці 3.2.3, виявлено певні відмінності між показниками чоловіків і жінок. Загалом, більшість респондентів продемонстрували середній або вищий за середній рівень стресостійкості, що свідчить про наявність у вибірки достатніх адаптаційних ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій.

*Таблиця 3.2.3*

**Результати дослідження рівня стресостійкості за методикою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)**

Група	Низький рівень	Нижчий за середній рівень	Середній рівень	Вищий за середній рівень	Високий рівень
	n=50				
Жінки	6% (3)	14% (7)	14% (7)	16%(8)	10%(5)
Чоловіки	0% (0)	6% (3)	6% (3)	12% (6)	16%(8)

Серед жінок найбільша частка припадає на рівні “вищий за середній” (16%) та “середній” (14%), що відображає переважно адекватну здатність до

емоційної регуляції, внутрішню стійкість і гнучкість у поведінці під час стресових впливів. Помітна частина жінок (14%) має рівень нижчий за середній, що може свідчити про дещо знижені копінг-ресурси, труднощі у підтриманні психологічної рівноваги або схильність до емоційного реагування в умовах напруження. Низький рівень стресостійкості спостерігається лише у 6% жінок, що є незначним показником і підтверджує загальну тенденцію до достатнього рівня адаптаційної готовності в жіночій підгрупі.

У чоловіків найвищі показники також спостерігаються на рівнях “високий” (16%) і “вищий за середній” (12%), що відображає схильність до більшої внутрішньої стабільності, впевненості у власних силах та ефективності в умовах невизначеності. Середній рівень продемонстрували 6% чоловіків, така ж частка — нижчий за середній, а низький рівень не виявлено взагалі (0%). Це може свідчити про більш виражену когнітивно-поведінкову орієнтацію чоловіків у подоланні стресу та меншу емоційну вразливість порівняно з жінками.

Загалом результати свідчать, що і чоловіки, і жінки мають достатньо високий рівень стресостійкості, проте з деякими гендерними особливостями. Жінки демонструють більшу емоційну варіативність та чутливість до зовнішніх факторів, що може пояснювати наявність більшої кількості респонденток із нижчими рівнями. Чоловіки, навпаки, проявляють прагнення до контролю та стабільності, що знаходить відображення у відсутності низьких показників і більшій частці високих рівнів.

Для кращого візуального сприймання отриманих результатів подаємо діаграму на рис. 3.2.3

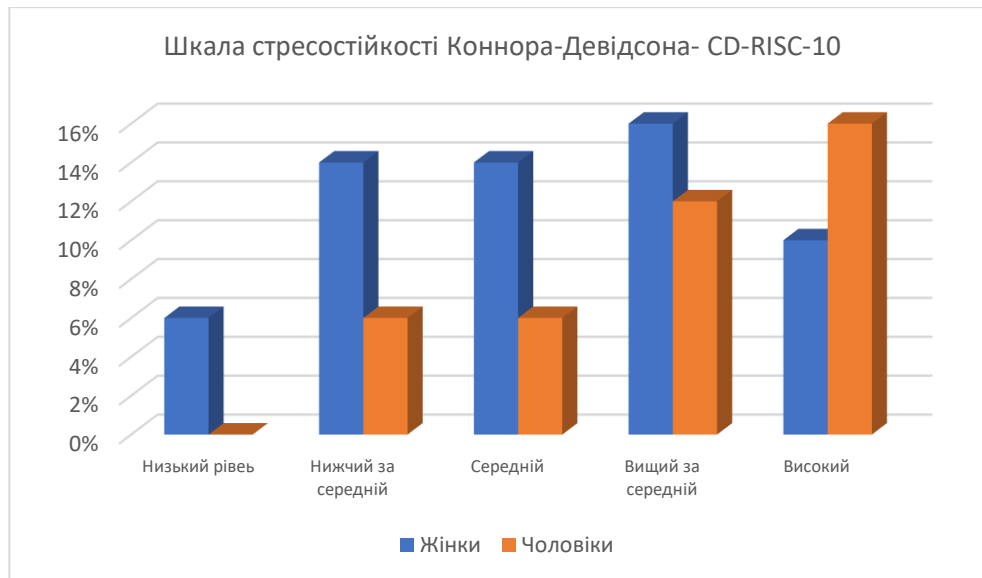


Рис. 3.2.3 Шкала стресостійкості Коннора -Девідсона (CD-RISC-10)

### 3.3 Взаємозв'язок копінг – стратегій та рівня стресостійкості

Для проведення кореляційного аналізу з метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) та копінг – стратегіями Лазаруса, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові реакції було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, дані кореляційного зв'язку наведені в таблиці 3.3.1

Таблиця 3.3.1

**Кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) та копінг – стратегіями Лазаруса**

Стратегія	Найвищі кореляції	Інтерпретація
Позитивна переоцінка	0,363 (середній рівень)	При середньому рівні люди частіше переоцінюють ситуацію позитивно, тобто знаходять у ній сенс чи урок.
Планування вирішення проблеми	0,112 (вищий за середній)	Незначний прямий зв'язок – планування частіше при вищих, але не надмірних рівнях певної змінної (можливо, стресу).
Втеча-уникнення	0,259 (вищий за середній), 0,25 (високий рівень)	Помірно позитивна кореляція: при високому рівні (імовірно стресу) люди схильні уникати проблем.

Стратегія	Найвищі кореляції	Інтерпретація
Прийняття відповідальності	0,14 (низький рівень, середній)	При нижчому чи середньому рівні люди більш схильні визнавати власну роль у подіях.
Пошук соціальної підтримки	0,118 (вищий за середній, середній)	Слабкий зв'язок — соціальну підтримку шукають помірно активні люди, але не крайні.
Самоконтроль	-0,267 (високий рівень)	Негативний зв'язок — при високих рівнях (стресу/тривожності) самоконтроль знижується.
Дистанціювання	0,233 (високий рівень)	Помірно позитивний зв'язок — при високому рівні люди дистанціюються від проблем.
Конфронтаційний копінг	0,307 (високий), 0,328 (вищий за середній), 0,340 (низький рівень)	Найсильніший зв'язок: чим нижчий чи середній рівень змінної, тим більше проявляється активне протистояння проблемі.

1. При високому рівні (ймовірно стресу) домінують уникнення, дистанціювання та конфронтація — тобто емоційні, не завжди конструктивні стратегії.

2. При середньому рівні — переважає позитивна переоцінка (адаптивна стратегія).

3. При низькому рівні — помірно виражені прийняття відповідальності й пошук підтримки.

4. Самоконтроль помітно знижується при підвищених рівнях, що свідчить про емоційну дестабілізацію в складних ситуаціях.

Аналіз кореляцій між копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості працівників

Отримані дані свідчать, що характер взаємозв'язку між стратегіями подолання та рівнем стресостійкості є різноспрямованим: частина стратегій має адаптивний характер, а частина – компенсаторно-захисний. Це демонструє гнучкість, але й суперечливість копінг-поведінки персоналу.

Позитивна переоцінка ( $r = 0,363$ ). Найвищий прямий зв'язок із рівнем стресостійкості. Це означає, що працівники з більшою стресостійкістю схильні інтерпретувати труднощі як можливості для розвитку, досвіду або навчання. Вони не заперечують проблему, але переосмислюють її з позиції контролю та самозростання. Такий тип реагування відповідає адаптивному когнітивному копінгу та сприяє емоційній стабільності.

Планування вирішення проблеми ( $r = 0,112$ ). Кореляція слабка, але позитивна, що свідчить про тенденцію осіб із вищим рівнем стресостійкості використовувати раціональні стратегії – планування, продумування послідовності дій, пошук реалістичних шляхів виходу зі складної ситуації. Однак невисокий коефіцієнт показує, що не всі стресостійкі працівники діють системно – частина з них, можливо, покладається на інтуїцію або досвід.

Втеча–уникнення ( $r = 0,259-0,25$ ). Виявлено помірно позитивний зв'язок між схильністю уникати проблем і рівнем стресу. Це може свідчити, що при підвищеному напруженні частина працівників намагається зменшити емоційний дискомфорт шляхом ухилення від ситуації, відкладання рішень або переключення уваги. Така стратегія є тимчасово захисною, але у довгостроковій перспективі знижує ефективність подолання стресу.

Прийняття відповідальності ( $r = 0,14$ ). Слабкий, проте позитивний зв'язок, переважно на середніх і нижчих рівнях стресу. Це означає, що в умовах помірного навантаження працівники здатні визнавати свою участь у проблемі, брати відповідальність за дії та наслідки. Однак за надмірного стресу цей механізм може послаблюватися – людина схильна до зовнішньої атрибуції («винні обставини»).

Пошук соціальної підтримки ( $r = 0,118$ ). Слабкий прямий зв'язок указує, що звернення по допомогу або спілкування з іншими характерне для

осіб із помірним рівнем стресостійкості, які усвідомлюють власні емоційні потреби.

Тобто соціальна підтримка виступає не головним механізмом регуляції, а додатковим ресурсом при збереженні базового самоконтролю.

Самоконтроль ( $r = -0,267$ ). Найявна негативна кореляція, що свідчить: зі зростанням рівня стресу або емоційного напруження здатність до самоконтролю знижується. Це типовий показник для осіб, які перебувають у стані перевтоми або тривалої напруги – когнітивні ресурси виснажуються, а контроль над емоціями послаблюється. Психологічно це означає, що високий рівень стресу підриває механізми вольової регуляції.

Дистанціювання ( $r = 0,233$ ). Помірно позитивний зв'язок: при високому рівні стресу працівники емоційно відмежовуються від проблемної ситуації, намагаючись зберегти внутрішню рівновагу. Це адаптивна форма емоційного самозахисту, що дозволяє знизити напруження, але водночас може зменшувати залученість і відповідальність у вирішенні проблеми.

Конфронтаційний копінг ( $r = 0,307-0,340$ ). Один із найсильніших зв'язків у вибірці. Він свідчить, що помірно стресостійкі працівники частіше реагують активно, конфронтаційно, намагаються змінити ситуацію, відкрито висловлюють незгоду або відстоюють позицію. При низькому чи середньому рівні стресу це допомагає зберігати контроль, проте за високих навантажень конфронтаційність може перерости у конфліктність, якщо не підкріплена емоційною саморегуляцією.

Результати свідчать, що адаптивні копінг-стратегії (позитивна переоцінка, планування, прийняття відповідальності) корелюють із вищим рівнем стресостійкості, тоді як захисні (уникнення, дистанціювання) і реактивні (конфронтаційні) відображають емоційне напруження та ситуативну компенсацію. Негативна кореляція з самоконтролем показує, що у пікових станах стресу вольова регуляція ослаблена, що потребує розвитку навичок саморегуляції та стрес-менеджменту.

Отже, загалом можна стверджувати, що стратегія позитивної переоцінки є ключовим чинником високої стресостійкості, тоді як уникнення та дистанціювання – індикатори підвищеного емоційного виснаження. Для підвищення стресостійкості працівників доцільно розвивати когнітивні копінг-стратегії, емоційну регуляцію та вміння адекватно оцінювати ситуацію, зберігаючи баланс між активністю й самоконтролем.

### **Висновки до третього розділу**

У процесі проведеного емпіричного дослідження було виявлено особливості прояву копінг-стратегій та рівня стресостійкості у працівників технічного профілю, а також встановлено взаємозв'язок між вибором копінг-стратегій і рівнем стресостійкості. Для досягнення поставленої мети було застосовано три психодіагностичні методики: «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC)», «Опитувальник способів подолання стресу» (Р. Лазарус і С. Фолкман) та «Опитувальник копінг-стилів (CISS)» Ендлера і Паркера.

Результати за методикою Коннора–Девідсона засвідчили, що більшість опитаних характеризуються середнім або вищим за середній рівнем стресостійкості. Це свідчить про достатньо розвинені адаптаційні можливості, здатність контролювати емоційні реакції та зберігати працездатність у стресових ситуаціях. Водночас виявлено окремих респондентів із низьким рівнем стресостійкості, що може свідчити про недостатню ефективність внутрішніх ресурсів або перевантаження психоемоційної системи внаслідок професійного стресу.

За методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман було проаналізовано вісім основних копінг-стратегій. Виявлено, що серед респондентів переважають проблемно-орієнтовані стратегії - «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка». Це свідчить про тенденцію орієнтації на конструктивне подолання труднощів, аналіз ситуації та пошук реалістичних

шляхів її вирішення. Помірно представленими виявилися такі копінги, як «самоконтроль» і «пошук соціальної підтримки», що відображає важливість міжособистісної взаємодії та емоційної регуляції у складних умовах. Менш вираженими є емоційно-орієнтовані та унікальні копінги («втеча-уникнення», «дистанціювання»), що може свідчити про більш раціональний підхід до вирішення стресових ситуацій серед осіб технічного профілю.

За методикою CISS (Ендлера і Паркера) також було підтверджено переважання орієнтації на вирішення завдань, що є типовим для професій із високими вимогами до концентрації, відповідальності та логічного мислення. Цей копінг-стиль характеризується активністю, цілеспрямованістю та прагненням контролювати ситуацію. Стиль, спрямований на емоції, проявляється значно рідше, що вказує на емоційну стриманість і схильність до когнітивного осмислення труднощів. Дещо частіше у жінок, порівняно з чоловіками, спостерігалася тенденція до копінгу, орієнтованого на соціальну підтримку, що узгоджується з загальними гендерними особливостями емоційного реагування.

Аналіз гендерних відмінностей засвідчив, що чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії («планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка»), тоді як жінки частіше вдаються до емоційно-орієнтованих копінгів («пошук соціальної підтримки», «самоконтроль»). Такі результати узгоджуються з науковими даними про те, що представники технічних професій-чоловіки, як правило, мають вищу мотивацію до контролю над ситуацією, тоді як жінки більш схильні до емоційної комунікації та соціальної взаємодії як ресурсу подолання стресу.

Порівняльний аналіз даних методик Коннора–Девідсона та Лазаруса–Фолкман показав, що вищий рівень стресостійкості корелює з використанням конструктивних копінг-стратегій - планування, позитивної переоцінки та самоконтролю. Особи з нижчим рівнем стресостійкості частіше демонстрували схильність до емоційного реагування, уникнення чи

дистанціювання. Таким чином, ефективне подолання стресових ситуацій визначається не лише рівнем внутрішніх ресурсів, а й домінуючим стилем копіngu.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що у працівників технічного профілю, попри високі вимоги професійного середовища, зберігається адекватний рівень адаптаційних можливостей, що проявляється у високій стресостійкості та перевазі раціонально-конструктивних копіng-стратегій. Водночас наявність частини респондентів із нижчими показниками свідчить про потребу у формуванні психологічних програм профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів для психологічного супроводу працівників технічних спеціальностей, розробки тренінгів із підвищення ефективності копіng-поведінки та стрес-менеджменту.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі вирішено важливу науково-практичну проблему дослідження особливостей копінг стратегій у працівників технічного профілю при різному виді стресостійкості.

Відповідно до поставлених завдань та визначеної програми дослідження були отримані такі висновки:

Здійснено комплексний теоретичний аналіз феноменів стресу, стресостійкості та копінг-стратегій як взаємопов'язаних чинників, що визначають адаптаційні можливості особистості в умовах професійної діяльності.

Встановлено, що стрес виступає універсальним механізмом реагування на різноманітні зовнішні й внутрішні подразники, проявляючись у формі фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій. При цьому ефективність подолання стресу залежить не стільки від сили зовнішнього впливу, скільки від індивідуальних особливостей суб'єкта, його рівня стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій.

Розкрито, що стресостійкість є комплексною особистісною характеристикою, що поєднує психофізіологічні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові складові. Вона визначається суб'єктивною оцінкою ситуації, попереднім досвідом, рівнем саморегуляції та здатністю мобілізувати внутрішні ресурси. Завдяки цьому стресостійкість виконує захисну функцію, підтримує психічне здоров'я, забезпечує адаптацію до соціальних умов і сприяє професійній ефективності.

У роботі розглянуто копінг-стратегії, як когнітивно-поведінкові механізми, що забезпечують зниження впливу стресогенних факторів, регуляцію емоційного стану та формування адаптивної поведінки.

Для забезпечення комплексного вивчення особливостей копінг-стратегій осіб із різним рівнем стресостійкості у роботі визначено та охарактеризовано психодіагностичний інструментарій, а саме методики

1. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана дає змогу визначити індивідуальні відмінності у виборі стратегій подолання складних життєвих ситуацій, виявити їх спрямованість на емоційне, когнітивне або поведінкове регулювання стресу.

2. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) забезпечує глибший аналіз поведінкових, когнітивних та емоційних компонентів копінг-реакцій, а також дозволяє виявити переважаючі стилі подолання (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, унікальний), що визначають характер реагування індивіда на стресові чинники.

3. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) спрямована на вимірювання рівня психологічної стійкості особистості, її здатності адаптуватися до змінних життєвих умов, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно відновлюватися після дії стресових подій.

Провівши емпіричне дослідження нами було виявлено особливості прояву копінг-стратегій та рівня стресостійкості у працівників технічного профілю, а також встановлено взаємозв'язок між вибором копінг-стратегій і рівнем стресостійкості. Для досягнення поставленої мети було застосовано три психодіагностичні методики: «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC)», «Опитувальник способів подолання стресу» (Р. Лазарус і С. Фолкман) та «Опитувальник копінг-стилів (CISS)» Ендлера і Паркера.

Емпіричне дослідження показало, що більшість працівників технічного профілю (70 %) мають середній або вищий за середній рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективно контролювати емоції та зберігати працездатність у складних умовах. Серед копінг-стратегій переважають проблемно-

орієнтовані — «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка», що свідчить про раціональний та конструктивний підхід до подолання труднощів. Помірно представлені стратегії самоконтролю та пошуку соціальної підтримки, тоді як емоційно-орієнтовані та унікальні копінги («втеча-уникнення», «дистанціювання») використовуються рідше.

Гендерний аналіз показав, що чоловіки частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, а жінки — емоційно-орієнтовані та соціально підтримувальні, що узгоджується з особливостями емоційного реагування. Порівняння результатів за методиками Коннора–Девідсона та Лазаруса–Фолкман засвідчило, що високий рівень стресостійкості корелює з конструктивними копінг-стратегіями, тоді як низький — із схильністю до емоційного реагування та уникання.

Таким чином, працівники технічних професій зазвичай демонструють достатній рівень адаптаційних можливостей і схильність до раціонально-конструктивних копінгів. Водночас наявність осіб із нижчими показниками свідчить про необхідність спеціальних програм профілактики емоційного вигорання та розвитку стресостійкості. Практичне значення результатів полягає у їх використанні для психологічного супроводу, тренінгів із підвищення ефективності копінг-поведінки та стрес-менеджменту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байда С.П. Наукові дослідження в психології : курс лекцій / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти, Каф. психології ; уклад. С. П. Байда. – Умань : Візаві, 2023. – 152 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість : навч. посіб. / ред. Я. М. Когута. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 204 с.
3. Бацилева О., Потаєва К. Поняття та особливості вибору копінг – стратегій: теоретичний аспект. УДК 159.923.3. С.167-169.
4. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2024. Випуск 16(30). С. 60–83.
5. Боярчук О. Біохімія стресу : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти. Луганск : ДЗ «ЛНЦ ім. Тараса Шевченка», 2013. 172 с.
6. Біскуп В., Гірняк А., Гірняк Г., Крупник З. та ін. Психологія професійної діяльності: підручник. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 256с.
7. В.В.Шевчук, К.І. Бабич. «Копінг-стратегії як чинник формування стресостійкості особистості»// Збірник тез за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених – Полтава: НУПП імені Юрія Кондратюка, 2025. – 488 с. (Полтава, 07 листопада 2025 року) - с.405-407.
8. Важливі навички в період стресу: Ілюстративне керівництво. Ориг. опубліковано англ. мовою штаб-квартирою Всесвіт. орг. охорони здоров'я у Жен. під назвою 'Doing what matters in times of stress: an illustrated guide, 2020. 128 с.
9. Владімірова В. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ. Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та

студентів: тези доповідей : Електрон. вид., м. Дніпро, 26 берез. 2024 р. Дніпро, 2024. С. 57–59.

10. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. 2-ге вид. Київ, 2023. 164 с.

11. Габрусєва Н. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ТА АСЕРТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК РЕСУРСІВ ПРОДУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ. Молодь і ринок. 2022. № 3-4 (201-202). С. 184–189.

12. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами / ред.: Т. Донцова, М. Мойсеєнко, Ю. Красільникова. 2-ге вид. К. : «Libereco - Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2022. 120 с.

13. Гозак С., Єлізарова О. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика. 2023. Т. 8, № 4. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i4.463.

14. Гуляс І. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. Т. III(20), № 40. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Gulyas-I.A.-Coping-strategies-in-the-context-of-vital-achievements-of-personality.pdf>.

15. Гупало С., Свідерська О., Кулик Ю. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ. marzo, Roma, Italia. 2020. Т. 13. С. 51–54.

16. Дем'яненко Б. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної діяльності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2023. № 24. С. 282–288.

17. Довбня С. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ – ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ У СУЧАСНИХ ПІДРУЧНИКАХ. Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці, м. Київ, 11–12 квіт. 2024 р. Київ, 2024. С. 218.

18. Камінська О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. УДК 343.915. С. 26–34.

19. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

20. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1, № 55. С. 23–30.

21. Кириченко В. Психологія праці та інженерна психологія : навч. посіб. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.

22. Кириченко В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2023. Т. 2. С. 19–24.

23. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. с.120

24. Когут О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: НаУОА. 2021. № 12. С. 108–113.

25. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистост. Вісник національного університету оборони України. 2011. № 3(22). с. 126–129.

26. Кононова М., Кучма Т. СУТНІСТЬ СТРЕСУ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ КАТЕГОРІЇ. Молодий вчений, Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. 2021. № 1 (89). URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/146/140>

27. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТАРШИМИ ПІДЛІТКАМИ. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. № 12. С. 68–78.

28. Коробкіна Т., Дашенкова Н. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК SOFT SKILLS. Theoretical and empirical scientific research: concept and trends, м. Oxford, 23 черв. 2023 р. 2023. С. 244–245.

29. Корольчук М., Миронець С., Корольчук В. Психологія праці в звичайних та екстр. умовах : навч. посіб. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 523 с.

30. Корсун С., Ткачук Т. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>.

31. Кравцов Д. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПОНЯТТЯ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ». Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків. 2019. С.236-238.

32. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. № 7(36). С. 98–117.

33. Купчишина В., Янцаловський О., Заводна О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ. Scientific Journal «Psychology Travelogs». 2023. Issue 3. С.178-192.

34. Литвинчук Н. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я. XII Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми вищої професійної освіти», м. Київ, 28 квіт. 2024 р. Київ, 2024. С. 30–32.

35. Макаренко С. С., Сидор Я. А. СУЧАСНИЙ ПІДХІД ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ. <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/19cb6b8d-716a-44af-9d2f-cd5396fc7bff/content>.

36. Макарова О., Червоний П. СУТНІСТЬ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ. ГАТІБУС. 2023. № 46. С.222–226.

37. Мельник Л. КОНЦЕПТ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ. Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика : тези доп. Всеукр. науково-практ. конф., м. Біла Церква, 27–28 листоп. 2024 р. / ред.: Т. Косач, Н. Пасічник. Біла Церква, 2024. С. 239–241.

38. Методичні рекомендації Перша психологічна допомога. Алгоритм дій" : лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MUS36860>.

39. Михайлова О. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2022. С.55.

40. Наугольник Л. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

41. Неудачина Т. І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.

42. Носова О. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН. Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу, м. Київ, 31 жовт. 2023 р. Київ, 2023. С. 76.

43. Овчаренко О. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Ун-т «Україна», 2023. 266 с.

44. Похлестова О. Копінг як функція стресостійкості особистості джерело. <https://core.ac.uk/download/pdf/288294161.pdf>.

45. Предко В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 64–72.

46. Радченко д.м.н., професор, Львівський нац. медичний ун-т ім. Данила Галицького О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinarni-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-medycin> .

47. Ришко Г. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. УДК 159.944.4, № 22. С. 493–507.

48. Родіна Н. Співвідношення понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми». Психодинамічний підхід. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». Київ, 2006. С. 98–104.

49. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти. Одеса : Букаєв В. В., 2011. 364 с.

50. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

51. Руденок А., Максимчук К. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ОСНОВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ, ISSN 2663-6026 (Print), 2663-6034 (Online). Теорія і практика сучасної психології. 2020. С.146-150.

52. Сабліна Н. Психологічне консультування та психотерапія складних запитів: травма, ПТСР, насильство, зґвалтування, горе, втрата. Робота з дітьми, підлітками, дорослими, військовими та їх сім'ями : Навчально – терапевт. посіб. Вінниця : ТВОРИ, 2024. 224 с.

53. Сивогракова З. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця : Конспект лекцій. Харків : УкрДАЗТ, 2015. 42 с.

54. Сидоренко О. Психологічні особливості професійного стресу. International research and practice conference " Modern methods, innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics" : Conference proceedings, м. Lublin, 20–21 жовт. 2017 р. 2017. С. 236.

55. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ, 2023. 68 с.

56. Слободяник Н.В СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ЗМІН. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Т. 35 (74). Випуск 4. 2024. С.91-95.

57. Скворчевська Є. Психологія праці : навч. посіб. Харків : Держ. біотехнол. ун-т, 2022. 160 с.

58. Соломка Е., Хома Т., Хлопек А. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 1(65). С. 111–118.

59. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ О. Замойська. Київ : Книголав, 2022. 270 с.

60. Субашкевич І., Бордіян Я. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молод. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Т. 1. С. 91–97.

61. Тептюк Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ. В І С Н И К Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. С. 44–47.

62. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

63. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навч.посібник. К.:Кафедра, 2016. 216с.

64. Чеканська О. А., Данчук Ю. П. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 1, № 4. С. 63–67.

65. Черкашин А. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ. Теорія і практика управління соціальними системами. 2021. № 1. С. 98–107.

66. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. Наукові записки [Вінницького національного аграрного університету]. Сер. : Соціально-гуманітарні науки. 2013. № 2. С. 202–208. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/naukzv\\_2013\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/naukzv_2013_2_25).

67. Шайхлісламов З. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 64–68.

68. Шинкаренко, Ю. Особливості розвитку копінг-стратегій у процесі професійної підготовки психологів: когнітивний та поведінковий аспекти. Вчені записки Університету «КРОК». .2024. Випуск 4(76). С. 402–408.

69. Шиши А., Пономаренко Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Випуск 16. С. 64–71.

70. Юрков О. Психологія праці та інженерна психологія : курс лекцій для студентів ден. і заоч. форм навчання спец. 053 «Психологія» - 2-ге вид, перероб і доп.. Мукачево : МДУ, 2018. 187 с.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А. БЛАНКИ ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК

## Додаток А1: Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніко ли	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити <u>вщестоящих</u> до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3

25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі <u>удаживалось</u> .	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3

48. Молівся.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

**Додаток А2: МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР))**

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1	2	3	4	5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1	2	3	4	5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.	1	2	3	4	5
4. Намагаюся бути на людях.	1	2	3	4	5
5. Звинувачую себе в нерішучості.	1	2	3	4	5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1	2	3	4	5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.	1	2	3	4	5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.	1	2	3	4	5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.	1	2	3	4	5
10. Думаю про те, що для мене головне.	1	2	3	4	5
11. Намагаюся більше спати.	1	2	3	4	5
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.	1	2	3	4	5

13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.	1	2	3	4	5
14. Відчуваю нервові напруження.	1	2	3	4	5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.	1	2	3	4	5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.	1	2	3	4	5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	1	2	3	4	5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.	1	2	3	4	5
19. Відчуваю емоційний шок.	1	2	3	4	5
20. Купую собі якусь річ.	1	2	3	4	5
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.	1	2	3	4	5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
23. Іду на вечірку.	1	2	3	4	5
24. Намагаюся осмислити ситуацію.	1	2	3	4	5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1	2	3	4	5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.	1	2	3	4	5
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.	1	2	3	4	5
29. Іду в гості до друга.	1	2	3	4	5
30. Непокуюся, що я тепер робитиму.	1	2	3	4	5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.	1	2	3	4	5
32. Іду на прогулянку.	1	2	3	4	5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.	1	2	3	4	5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.	1	2	3	4	5
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.	1	2	3	4	5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	1	2	3	4	5
37. Телефоную друзі.	1	2	3	4	5
38. Відчуваю роздратування.	1	2	3	4	5
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.	1	2	3	4	5
40. Дивлюся кінофільм.	1	2	3	4	5
41. Контролюю ситуацію.	1	2	3	4	5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.	1	2	3	4	5

43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.	1	2	3	4	5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.	1	2	3	4	5
45. Виплескую переживання на інших.	1	2	3	4	5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.	1	2	3	4	5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.	1	2	3	4	5
48. Дивлюся телевизор.	1	2	3	4	5

### Додаток А3: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

#### 1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

#### 2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

#### 3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

#### 4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

**5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**8. Мене нелегко розчарувати невдачею:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та**

**труднощами:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

**10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як**

**смуток, страх і гнів:**

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

## ПЕРВИННІ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ

Додаток Б1.

### Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

№	П.І. Б.	Вік	С т а т ь	Конф ронта ційни й копін г	Диста нціюв ання	Само контр оль	Пошук соціальн ої підтрим ки	Прий няття відпо відаль ност і	Втеча - уникн ення	План уванн я виріш ення пробл еми	Позит ивна перео цінка
1	В.Ж .С.	18	Ж	9	10	15	12	9	19	6	13
2	Е.Г. Ш.	17	Ж	9	4	2	4	5	6	9	12
3	В.Л. М.	19	Ч	10	7	14	9	6	13	16	13
4	М.Д .Е.	20	Ч	8	15	9	10	12	13	12	6
5	В.Л. Н.	20	Ч	15	14	13	12	20	11	9	12
6	П.О. Ф.	20	Ч	7	13	17	5	6	10	17	11
7	Ш. М.Р.	20	Ч	10	7	11	10	10	9	13	12
8	Ч.Н. Л.	20	Ч	5	5	5	9	7	7	6	11
9	В.Ж .Е.	20	Ж	10	10	15	11	7	13	13	11
10	Я.Н. Г.	21	Ч	16	11	17	12	7	21	17	19
11	П.Д. М.	21	Ч	12	13	15	8	8	14	13	12
12	К.Л. В.	21	Ч	16	13	17	10	10	19	13	13
13	М. Ж.Н	21	Ж	12	8	9	16	10	19	14	18
14	В.Д. Н.	21	Ч	8	5	15	10	6	5	15	8
15	А.Д. К.	29	Ж	13	11	18	14	8	16	14	12

16	П.Н. Ж.	31	Ж	14	10	13	5	16	11	15	18
17	В.Д. Т.	32	Ч	15	6	14	16	3	18	13	15
18	В.Д. К.	36	Ж	9	13	14	10	16	12	11	12
19	П.Б. Н.	37	Ж	7	7	12	16	8	10	14	14
20	А.Б. С.	38	Ж	8	11	12	7	6	15	12	6
21	В.Д. Ш.	38	Ж	5	7	15	9	9	17	13	13
22	В.Т. Н.	39	Ж	10	13	16	14	8	12	14	19
23	П.Д. К.	41	Ч	4	8	14	12	8	17	12	14
24	С.К. О.	41	Ж	5	14	15	13	10	15	17	18
25	П.Д. Ч.	41	Ж	11	12	15	11	9	16	12	11
26	В.Л. П.	41	Ж	6	13	16	8	9	18	9	13
27	Д.Ж. Е.	43	Ж	11	12	15	11	10	15	11	13
28	С.Е. К.	45	Ч	7	10	11	9	5	11	10	12
29	В.Л. М.	45	Ж	12	7	17	18	10	15	13	16
30	А.Л. Е.	45	Ж	4	9	13	8	6	13	10	13
31	Я.Р. Л.	47	Ч	9	11	20	13	8	12	15	17
32	Н.Ш. Д.	47	Ч	11	11	11	10	11	14	13	12
33	В.Л. Е.	48	Ч	14	12	14	11	8	16	14	21
34	Р.О. Г.	48	Ж	8	11	11	11	7	12	10	11
35	Ц.Н. Г.	49	Ж	5	16	12	15	8	8	17	19

36	О.Д. К.	51	Ж	8	12	16	11	7	14	13	14
37	П.Л. Т.	54	Ч	12	13	18	12	10	18	17	15
38	В.Т. О.	55	Ж	7	9	10	12	9	10	11	12
39	Н.Ш .К.	55	Ж	6	6	15	10	9	7	8	13
40	С.О. А.	56	Ж	14	11	14	11	7	16	13	13
41	М.Е. Н.	60	Ж	7	12	14	10	8	14	12	12
42	Ч.А. В.	61	Ж	7	9	15	10	7	12	13	14
43	Г.О. Л.	62	Ж	6	5	12	11	6	8	6	6
44	Я.Р. П.	69	Ж	6	12	12	8	8	9	15	12
45	У.В. А.	75	Ж	5	14	16	14	9	16	12	18
46	Г.Д. П.	20	Ж	10	10	15	11	7	13	13	11
47	А.Ш Д.	21	Ч	9	4	14	11	7	6	16	10
48	Р.Д. Л.	29	Ч	15	6	14	16	3	18	13	15
49	Г.Л. О.	55	Ж	8	12	9	11	12	11	9	13
50	Д.О. Б.	36	Ч	15	10	12	12	14	15	9	12

## Додаток Б2.

**МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР))**

№	П.І.Б.	Вік	Стать	на виріш ення завдан ня	на емоції	уникнен ня	відволі кання	соціального відволіканн я
1	В.Ж.С	18	Ж	33	19	53	25	21
2	Е.Г.Ш	17	Ж	45	76	58	24	21
3	В.Л.М	19	Ч	53	44	46	18	17
4	М.Д.Е	20	Ч	43	46	37	22	9
5	В.Л.Н	20	Ч	46	52	53	25	13
6	П.О.Ф	20	Ч	54	40	35	16	12
7	Ш.М. Р.	20	Ч	56	55	58	26	21

8	Ч.Н.Л.	20	Ч	39	24	34	18	12
9	В.Ж.Е	20	Ж	62	38	56	26	18
10	Я.Н.Г.	21	Ч	63	37	52	29	15
11	П.Д.М	21	Ч	42	50	63	44	22
12	К.Л.В.	21	Ч	39	41	44	24	13
13	М.Ж. Н	21	Ж	55	53	62	27	25
14	В.Д.Н	21	Ч	70	34	73	35	23
15	А.Д.К	29	Ж	62	23	32	14	12
16	П.Н. Ж.	31	Ж	41	39	24	44	11
17	В.Д.Т.	32	Ч	50	48	36	22	16
18	В.Д.К.	36	Ж	61	23	32	14	12

19	П.Б.Н.	37	Ж	50	48	36	22	16
20	А.Б.С.	38	Ж	47	25	57	28	23
21	В.Д. Ш.	38	Ж	53	59	56	18	20
22	В.Т.Н.	39	Ж	58	34	58	30	18
23	П.Д.К	41	Ч	40	42	51	34	13
24	С.К.О.	41	Ж	64	65	39	16	11
25	П.Д.Ч.	41	Ж	58	45	48	22	17
26	В.Л.П	41	Ж	57	32	54	24	21
27	Д.Ж.Е	43	Ж	42	48	38	17	15
28	С.Е.К.	45	Ч	60	42	54	23	19
29	В.Л.М	45	Ж	50	45	47	20	16
30	А.Л.Е.	45	Ж	52	43	45	18	14
31	Я.Р.Л.	47	Ч	51	41	43	20	13

32	Н.Ш. Д.	47	Ч	56	46	52	23	19
33	В.Л.Е.	48	Ч	56	40	53	23	19
34	Р.О.Г.	48	Ж	59	44	54	23	19
35	Ц.Н.Г.	49	Ж	50	49	29	12	13
36	О.Д.К	51	Ж	62	49	49	24	17
37	П.Л.Т.	54	Ч	56	45	35	14	12
38	В.Т.О.	55	Ж	58	34	38	13	15
39	Н.Ш. К.	55	Ж	58	45	32	10	18
40	С.О.А	56	Ж	72	45	46	21	15

41	М.Е.Н	60	Ж	46	52	40	20	14
42	Ч.А.В.	61	Ж	78	45	38	19	14
43	Г.О.Л.	62	Ж	59	54	41	16	16
44	Я.Р.П.	69	Ж	52	47	48	24	15
45	У.В.А.	75	Ж	45	47	41	19	12
46	Г.Д.П.	20	Ж	54	49	53	23	17
47	А.Ш. Д.	21	Ч	42	41	39	17	17
48	Р.Д.Л.	29	Ч	60	37	42	16	19
49	Г.Л.О.	55	Ж	70	59	59	32	14
50	Д.О.Б.	36	Ч	55	53	51	19	21

**Додаток Б3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10**

№	П.І.Б.	Вік	Стать	Результати	
				Результат	Категорія
1	В.Ж.С.	18	Ж	28	вищий за середній
2	Е.Г.Ш.	17	Ж	7	низький рівень
3	В.Л.М.	19	Ч	26	вищий за середній
4	М.Д.Е.	20	Ч	22	середній
5	В.Л.Н.	20	Ч	31	високий
6	П.О.Ф.	20	Ч	20	Нижчий за середній
7	Ш.М.Р.	20	Ч	33	високий
8	Ч.Н.Л.	20	Ч	23	середній

9	В.Ж.Е.	20	Ж	19	Нижчий за середній
10	Я.Н.Г.	21	Ч	35	високий
11	П.Д.М.	21	Ч	37	високий
12	К.Л.В.	21	Ч	39	високий
13	М.Ж.Н	21	Ж	33	високий
14	В.Д.Н.	21	Ч	26	вищий за середній
15	А.Д.К.	29	Ж	33	високий
16	П.Н.Ж.	31	Ж	30	вищий за середній
17	В.Д.Т.	32	Ч	16	Нижчий за середній
18	В.Д.К.	36	Ж	29	вищий за середній

19	П.Б.Н.	37	Ж	27	вищий за середній
20	А.Б.С.	38	Ж	24	середній
21	В.Д.Ш.	38	Ж	19	Нижчий за середній
22	В.Т.Н.	39	Ж	25	середній
23	П.Д.К.	41	Ч	32	високий
24	С.К.О.	41	Ж	24	середній
25	П.Д.Ч.	41	Ж	16	Нижчий за середній
26	В.Л.П.	41	Ж	35	високий
27	Д.Ж.Е.	43	Ж	25	середній
28	С.Е.К.	45	Ч	32	високий
29	В.Л.М.	45	Ж	21	середній
30	А.Л.Е.	45	Ж	20	Нижчий за середній
31	Я.Р.Л.	47	Ч	28	вищий за середній

32	Н.Ш.Д.	47	Ч	22	середній
33	В.Л.Е.	48	Ч	20	Нижчий за середній
34	Р.О.Г.	48	Ж	21	середній
35	Ц.Н.Г.	49	Ж	31	високий
36	О.Д.К.	51	Ж	15	низький рівень
37	П.Л.Т.	54	Ч	27	вищий за середній
38	В.Т.О.	55	Ж	26	вищий за середній
39	Н.Ш.К.	55	Ж	27	вищий за середній

40	С.О.А.	56	Ж	28	вищий за середній
41	М.Е.Н.	60	Ж	33	високий
42	Ч.А.В.	61	Ж	23	середній
43	Г.О.Л.	62	Ж	26	вищий за середній
44	Я.Р.П.	69	Ж	17	Нижчий за середній
45	У.В.А.	75	Ж	8	низький рівень
46	Г.Д.П.	20	Ж	20	Нижчий за середній
47	А.Ш.Д.	21	Ч	35	високий
48	Р.Д.Л.	29	Ч	27	вищий за середній
49	Г.Л.О.	55	Ж	18	Нижчий за середній
50	Д.О.Б.	36	Ч	29	вищий за середній