

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«___» _____ 2024 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Зв'язок копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь
під час війни»**

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Ємельянова Катерина Євгеніївна

Керівник: старший викладач Патруль Марія Вікторівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Смельянової Катерини Євгеніївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Зв'язок копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь під час війни» затверджена наказом ректора №422/ст від 22.03.2024.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 57 сторінки, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 37 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз наукового вивчення особливостей копінг-стратегій та життєстійкості; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь під час війни; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік:

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	30.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2024	23.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	30.03.2024	28.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	19.04.2024	15.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	30.04.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
10.	Захист кваліфікаційної роботи	10.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Марія ПАТРУЛЬ

Завдання прийняла до виконання _____ Катерина ЄМЕЛЬЯНОВА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи « Зв'язок копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь під час війни »: 57 сторінки, 37 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – особливості прояву копінг-стратегій студенток-психологинь.

Предмет – зв'язок копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь під час війни.

Мета. Теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити особливості прояву копінг-стратегій студенток-психологинь в залежності від їх рівня життєстійкості та надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентському віці.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття життєстійкості, її особливостей та складових, зокрема: залучення, контроль та прийняття ризику. Описано існуючі копінг-стратегії, а саме: «рішення проблеми», «планування», «втеча», «пошук соціальної підтримки», «конфронтація», «позитивна переоцінка», «прийняття відповідальності», «дистанціювання» та «самоконтроль».

Практичне значення роботи: надано практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентському віці; результати емпіричного дослідження та практичні рекомендації можуть бути використані психологами, педагогами, викладачами закладів вищої освіти, тощо в тренінговій, практичній та корекційній роботі зі студентською молоддю; можливість застосування дослідженої нами інформації для подальшого написання робіт вищого освітнього рівня.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ,
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАУКОВОГО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	9
1.1. Теоретичні засади вивчення копінг-стратегій в наукових розвідках.....	9
1.2. Феномен життєстійкості в психологічній літературі.....	12
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ СТУДЕНТОК-ПСИХОЛОГІНЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	18
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	18
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь.....	23
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентському віці.....	32
Висновки до другого розділу.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	44
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність. Актуальність дослідження обумовлена вивченням копінг-стратегій суб'єкта задля співвладання зі стресовими ситуаціями, якими переповнене сучасне життя. Зважаючи на умови сьогодення, можна зазначити, що такий чинник як стрес, має значно більший вплив на повсякденну діяльність людей, аніж ще декілька років тому. Всесвітня епідемія вірусу COVID-19, яка спричинила обмеження в буденному житті українців: побут, робота, навчання, пересування та навіть звичайне спілкування – перетворилися на випробування, що стали причиною пригніченого емоційного стану, і як наслідок призвели до розвитку психологічних розладів, емоційного виснаження та масової паніки. Проте гостріше питання про подолання труднощів та вміння їх витримувати поставило перед українцями в період повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України. Слід звернути увагу зокрема на те, що ці події та проблеми, що постають перед людством, відбуваються почергово. Отже, наростання проблемних аспектів життя лише загострюється, без можливості відновлення ресурсів, що підтримують психологічний стан ззовні, для підвищення рівня стійкості перед труднощами. З чого слідує, що сили та ресурси в першу чергу люди беруть зі своїх внутрішніх проявів. Одним з таких є рівень життєстійкості людини, що характеризує вміння справлятися з негараздами.

Військовий стан в країні є джерелом постійного стресу та хронічної особистісної тривоги, що безперечно має вплив на життєдіяльність та здатність ефективно поратися з особистими труднощами та бути суспільно корисним в складні часи. Тим паче це стосується студентської молоді, так як в такому віці перед ними постають важливі та складні завдання, обумовлені віковими особливостями. Якісне здійснення навчальної діяльності сучасним студентством є запорукою майбутнього України як держави. Особливо це стосується такої професії як психолог, так як саме сучасні студенти будуть працювати з наслідками війни та сприяти розвитку психологічно здорового суспільства у найближчому десятилітті. Тож для ефективного здобуття освіти, майбутні психологині повинні мати дієві копінг-стратегії для зниження стресу та несприятливих психологічних станів.

Проблема життєстійкості активно вивчається у зарубіжній психології (С. Кобейса [25], С. Мадді [30]). Більшість зарубіжних експериментальних

досліджень носить односторонній характер, де основна увага приділяється вивченню життєстійкості як загальної міри психічного здоров'я людини [9], розглядається життєстійкість у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації-деадаптації у суспільстві, фізичним, психічним та соціальним здоров'ям. У зв'язку з недостатністю наукових досліджень та актуальністю проблеми ми сформулювали наступну тему для нашого наукового дослідження: «Зв'язок копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь під час війни».

Об'єкт. Особливості прояву копінг-стратегій студенток-психологинь.

Предмет. Зв'язок копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь під час війни.

Мета. Теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити особливості прояву копінг-стратегій студенток-психологинь в залежності від їх рівня життєстійкості та надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентському віці.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять копінг-стратегій та «життєстійкість» у психологічній літературі.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій та емпірично дослідити зв'язок копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь.
3. Надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентському віці.

Методи дослідження. Відповідно до поставленої мети та зазначеними завданнями використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. Під час теоретичного дослідження були застосовані теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, класифікація та узагальнення. На етапі проведення емпіричного дослідження був задіяний спеціальний комплекс психодіагностичних методик: для дослідження домінуючих копінг-стратегій – методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонським) та опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Для діагностування рівня життєстійкості та її складових – методика

діагностики життєстійкості (С. Мадді); та для визначення рівня резильєнтності – 'Brief Resilience Scale' (Коротка шкала резильєнтності) (BRS; Smith et al.).

Обробка експериментально отриманих даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних, метод прямолинійного кореляційного аналізу (Критерій Пірсона). Розрахунки було проведено за допомогою програми IBM SPSS Statistics 29.

Практичне значення роботи: надано практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентському віці; результати емпіричного дослідження та практичні рекомендації можуть бути використані психологами, педагогами, викладачами закладів вищої освіти, тощо в тренінговій, практичній та корекційній роботі зі студентською молоддю; можливість застосування дослідженої нами інформації для подальшого написання робіт вищого освітнього рівня.

Апробація. Patrul M. & Yemelianova K. "Feature of life hardiness of female students psychologists in the war-time"// Актуальні проблеми вищої професійної освіти: збірник наукових праць XII міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 28 березня 4р.). К., 2024. С. 41-45.

Структурно робота складається із вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків. 3 рисунки, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи – 62 сторінки, з яких 40 – основна частина.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАУКОВОГО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1. Теоретичні засади вивчення копінг-стратегій в наукових розвідках

Результати вивчення психологічної літератури свідчать про те, що вивченню цієї проблеми присвячено праці зарубіжних та вітчизняних дослідників [11; 26; 35], де копінг розглядається як: спосіб психологічного захисту; схильність відповідати на стресові моменти життя, тобто сукупність індивідуально-особистісних особливостей; поведінка, що залежить від вимог навколишнього середовища, чинного стресора; динамічний процес зіштовхнення особистості зі складною ситуацією, що визначається особливостями їх взаємодії на різних стадіях цього процесу. Опанування поведінки, або копінгу використовується людиною для керівництва власними передбаченнями та переживаннями кризової ситуації [14].

Поняття «coping» походить від англійського «cope», що означає «переборювати», «справлятися», «долати», рідше – «боротися», «битися» (С. Нартова-Бочавер, Н. Лапін). За межами вітчизняної психологічної літератури зазначений феномен використовується в поєднанні з наступними поняттями: «coping-process», «coping-mechanism», «coping-behavior», «coping-style», «coping-strategy», що в перекладі українською, відповідно: «копінг-процес», «копінг-механізм», «копінг-поведінка», «адаптивна співвладаюча поведінка», «копінг-стратегія». Ця група термінів привертає нашу увагу до важливості вивчення цього явища для психології й потребує додаткового роз'яснення. За Р. Лазарусом [27], стратегії копінгу (співвладаючої поведінки) - це постійно змінні пізнавальні та поведінкові зусилля, які людина використовує для адаптації до конкретних зовнішніх та внутрішніх викликів, які перевищують її ресурси або надто напружують її.

Терміном копінг-стратегії у психології прийнято позначати дії, які вчиняє людина для того, щоб впоратися зі стресовими ситуаціями і взагалі з важкими життєвими напруженнями. Близьким терміном до названого є «копінг-поведінка». Важливо розуміти, що це різні поняття та між ними існує відмінність.

Копінг-поведінка – це готовність індивіда у перспективі життя переживати складні випадки, і проявляється дана здатність у певних копінг-стратегіях.

Точне походження терміну «копінг-стратегії» залишається не визначеним, і можливо, що першими ним користувалися або Л. Мерфі, яка спостерігала за тим, як діти долають вікові кризи, або А. Маслоу, який досліджував поведінку дорослих у складних ситуаціях. Однак одним із перших науковців, які активно досліджували копінг-стратегії, був Р. Лазарус. Він зробив значний внесок у розвиток теорії копінгу. Також цю тему розглядали такі вчені як Л. Анциферова, Ф. Василюк, Л. Виноградова, О. Лібін, О. Кокун, Т. Ларіна, Г. Ложкін, С. Максименко, Л. Карамушка, С. Нартова-Бочавер, Т. Крюкова, Н. Кривоконь, Н. Ендлер, С. Фолкман, Н. Хаан тощо.

Психологи стверджують, що стрес – це стан дискомфорту, коли особа усвідомлює, що не має достатньо ресурсів для вирішення завдання, що стоїть перед нею. Важливою рисою є те, що тільки сама людина може визначити, чи вважати певну ситуацію стресовою чи ні. Після виявлення стресу, людина намагається подолати його різними способами [1;4].

На початку свого існування використання поняття «копінг-стратегії» обмежувалося лише екстремальними ситуаціями, але з часом його значення розширилося, і тепер його використовують для будь-яких важливих життєвих ситуацій.

Первинні джерела в психології подолання труднощів охоплюють різні фактори як у теоретичному, так і в емпіричному плані. Це включає різноманітні можливості, умови і методи подолання життєвих труднощів і проблем. Співвладна поведінка виникає через застосування копінг-стратегій на основі особистісних і навколишніх копінг-ресурсів і є результатом взаємодії різних компонентів копінг-стратегій і копінг-ресурсів [17].

Оскільки інтерес до копінг-стратегій виник відносно недавно в психології, і через складність самого явища копінгу, ще не існує однієї універсальної класифікації копінгової поведінки. Роботи, присвячені копінг-стратегіям, досить різноманітні, і тому практично кожен новий дослідник, який вивчає проблеми копінгу, пропонує свою класифікацію.

Вчені виділяють три базисні критерії, за якими будуються дані класифікації:

1. Емоційний – проблемний: емоційно-фокусований копінг, спрямований на врегулювання емоційного реагування. Проблемно-фокусований, спрямований на подолання труднощів або зміну ситуації, що викликала стрес;
2. Когнітивний – поведінковий: латентний внутрішній копінг передбачає когнітивне вирішення проблеми, метою якого є зміна стресогенної ситуації. Відкритий поведінковий копінг – копінг-стратегія, що проявляється в поведінкових патернах;
3. Успішний – неуспішний: успішний копінг використовує конструктивні стратегії, які сприяють у подоланні стресогенної ситуації; неуспішний – використовує неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню останньої [21].

Серед психологічних моделей копінгу найвідомішими є ті, що пов'язані з дослідженнями психологічного стресу. У теорії копінг-поведінки, розробленій на основі праць Р. Лазаруса і С. Фолкмана окреслюють базисні копінг-стратегії, а саме: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки й уникнення.

Учені та дослідники (А. Бандура [22], Р. Лазарус [28], С. Фолкман [20], Г. Сельє [18]) зосереджують увагу на внутрішніх суб'єктивних факторах, що впливають на стійкість особистості до психічного стресу, одним із таких факторів є життєстійкість.

Узагальнюючи, копінг-стратегії – реакції людини на відчуту загрозу, методи влади над стресом. Стійкі особистісні і соціальні характеристики людей розглядаються як важливі фактори психологічного підґрунтя для подолання стресу та розвитку копінг-стратегій, і вони сприяють формуванню копінг-ресурсів [12].

1.2. Феномен життєстійкості в психологічній літературі

Поведінку з проявом життєстійкості можна вважати способом виживання. Тобто це максимальне значення зібраності організму в екстремальних умовах, у ситуаціях, які безпосередньо загрожують власному життю або безпеці надважливих людей для особистості. Крім того, життєстійкість може бути особистісною характеристикою, що визначає стиль поведінки людини, спрямованість на подолання складностей, яких вона зазнає, здатністю гнучко реагувати на мінливі ситуації та умови середовища існування. [8]

Слід зазначити, що поняття життєстійкості може почати асоціюватися із популярними адаптаційними особистісними характеристиками як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Звичайно, всі ці адаптивні системи, а саме ті, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психічного здоров'я, є важливою частиною життєстійкості. Але основною функцією життєстійкості є можливість побудови ефективних соціальних взаємодій і пошуку найкращих соціальних взаємодій. Саморозвиток і самореалізація особистості в складних життєвих ситуаціях [6; 34].

Заглиблюючись в цю тему, ми зустрічаємо такі поняття в психологічній літературі як «життєстійкість», «психологічна стійкість» та «резильєнтність». Можна зазначити, що у вітчизняній літературі немає єдиного визначення, і це пов'язано з тим, що різні вчені користуються різними поняттями. Тож зараз розглянемо ближче ці феномени з різних сторін. А саме, конкретизуємо та розведемо терміни *resilience* та *hardiness*: особливості, аспекти, співвідношення між собою та переклад даних концептів.

Американські психологи С. Кобейса та С. Мадді вперше ввели поняття «життєстійкості» (*hardiness*), яке стало важливим фокусом їх досліджень. Вони доклали зусиль для вивчення того, як різні люди реагують на життєві труднощі та стрес. Їхні спостереження показали, що під час стресових ситуацій деякі люди мобілізуються, активуючи внутрішні резерви, і успішно протистоять викликам, тоді як інші можуть відчувати апатію, втому та намагатися уникнути змін [29].

На основі цих спостережень було розроблено концепт «життєстійкості», який визначається як здатність особистості витримувати життєві труднощі, зберігаючи

внутрішній баланс і не втрачаючи успішності у своїй діяльності. Згідно з С. Мадді, життєстійкість ґрунтується на певних упередженнях, що визначають взаємодію особистості з оточуючим світом, таких як: відчуття включеності, відчуття контролю та готовність приймати ризики. Цей підхід дозволяє краще зрозуміти, які фактори впливають на здатність людини справлятися з життєвими негараздами та розвивати психологічну стійкість [32].

«Включеність» визначається як переконання в тому, що кожна подія в житті відкриває можливість знайти щось цікаве та корисне для себе. Розвинута включеність дозволяє людині отримувати задоволення від своїх дій та діяльності. На відміну, відсутність включеності може призвести до відчуття відчуженості, коли особа відчуває себе відокремленою від свого оточення і не бачить нічого захопливого у своєму житті. Це може призводити до відчуття байдужості до будь-якої діяльності та бажання уникати будь-яких нових занять. Наприклад, якщо людина постійно змінює види своєї діяльності без системності та послідовності, це може свідчити про не включеність у життя.

«Контроль» відображає впевненість в тому, що дії людини мають вплив на результат. Цей вплив відчутний навіть у випадках, коли він не є абсолютним, і успіх не гарантований. Протилежність такого переконання – це відчуття безпорадності. Особа з високим рівнем контролю відчуває, що вона сама вибирає свої дії та визначає свій власний шлях. Вона переконана, що завдяки наявним у неї ресурсам або тим, які вона може отримати, вона здатна впоратися зі стресовими ситуаціями, які виникають на її шляху до досягнення успіху. Людина з вираженим виявом контролю намагатиметься впливати на події, а не залишатися бездіяльною.

«Прийняття ризику» відображає переконання особистості у тому, що всі життєві події сприяють її особистому зростанню, навіть якщо вони виникають через досвід, будь він позитивний чи негативний. Людина, яка розглядає життя як невичерпне джерело навчання, готова діяти в умовах, коли успіх не гарантований, тобто приймає ризик. Така особистість вважає, що намагання забезпечити собі постійний комфорт та безпеку обмежує можливості розвитку. Прийняття ризику базується на ідеї постійного самовдосконалення через накопичення та використання

досвіду. Це дає людині можливість вчитися на власних помилках та досвіді, замість очікування легкого та безтурботного життя.

За останні тридцять років науковці досліджували кілька аспектів життєстійкості. У першому напрямі досліджень (Д. Александера, А. Клейна та С. Кобаса), вчені розглядали життєві ситуації, що поставали на шляху людей з високим та низьким рівнем життєстійкості. Вони прийшли до висновку, що перші мають тенденцію сприймати події як позитивні та відчувати контроль над ними, у порівнянні з останніми [24].

Другий напрямок досліджень фокусувався на зв'язку між життєстійкістю та позитивними характеристиками. Наприклад, вивчення праць Л. Бернарда, С. Хатчісона та А. Лавіна показало, що життєстійкість пов'язана з вищими рівнями самоповаги, самоефективності та оптимізму.

Третій напрямок досліджень розглядав зв'язок між життєстійкістю та нездоровими аспектами особистості, такими як депресія, тривога та кар'єрне вигорання. Ці дослідження показали, що люди з низьким рівнем життєстійкості, як правило, мають більш виражені негативні риси особистості та підвищену психологічну напругу [15].

Можна зазначити, що життєстійкість (*hardiness*) є пояснювальним терміном, тоді як стійкість (*resilience*) є описовим. Розглянемо його більше.

У 1970-х роках почалося активне дослідження психологічної стійкості. Одним із перших, хто звернув увагу на цей явище, була Е. Вернер. Вона провела довготривале дослідження дітей, народжених у важких умовах на Гавайських островах у 1955 році. Більшість цих дітей досягли 15-річного віку і зіткнулися з психологічними та соціальними проблемами. Однак виявилось, що третина з них виявилася дуже стійкими і успішними. Е. Вернер назвала їх «відновлюваними» (*resilient*). Це спонукало психологів шукати відповіді на запитання про природу та вплив факторів на психологічну стійкість [3].

Відповідно до досліджень В. Климчука, вітчизняного дослідника, психологічна стійкість (*resilience*) – це процес успішної адаптації до життєвих випробувань, травм,

негарздів або вагомого стресу. Важливо зазначити, що ця якість є досить поширеною і типовою, а не надзвичайною [3].

Психологічна стійкість – це не лише важлива складова психічного і соматичного здоров'я, але й ключовий фактор, що визначає особистісний розвиток та здатність впоратися зі складними життєвими ситуаціями. Вона передбачає не лише здатність зберігати внутрішню гармонію та стабільність у негативних умовах, але й активне подолання стресу та викликів, які можуть виникати в повсякденному житті [10; 13].

Психологічна стійкість розглядається як складна соціально-психологічна характеристика особистості, що включає в себе здібність до адаптації в екстремальних та непередбачуваних ситуацій, а також здатність відновлювати емоційний баланс після стресових подій. Це означає не лише володіння способами подолання негативних наслідків стресу, а й активне використання цих ситуацій для власного розвитку та зростання [23; 33].

У психологічно стійких осіб спостерігається здатність діяти конструктивно в умовах невизначеності та труднощів, знаходячи оптимальні рішення та шляхи виходу з складних ситуацій. Вони не лише відновлюються після кризових моментів, а й використовують їх для власного зростання та самореалізації. Такий підхід дозволяє виробляти ефективні стратегії протистояння стресовим ситуаціям та активно розвивати свої можливості навіть у найважчих часах [5].

За дослідженнями Е. Кроуфорда, М. Райт і А. Мастен виявлено ряд факторів, які впливають на психологічну стійкість. Ці фактори включають наявність підтримки та турботи з боку оточуючих, здатність до розроблення реалістичних планів і впровадження їх у життя, позитивне ставлення до себе і віра у власні сили, вміння вирішувати проблеми і спілкуватися, здатність контролювати свої емоції та імпульси, а також врахування екологічних і особистісних особливостей [19].

Враховуючи вищезазначені настанови, що визначають життєстійку позицію до життя, можна підтвердити, що завдяки ним особа може активно протистояти складним подіям та знаходити творчі рішення, замість уникнення труднощів. Людина

з вираженою життєстійкою позицією сприймає події як цікаві та важливі, як результат особистого вибору та ініціативи, що стимулює її до навчання та розвитку.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи, копінг-стратегії є методами, алгоритмами дій, звичними й традиційними для особистості, у той же момент як життєстійкість – риса особистості, установка на виживання. Копінг-стратегії можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форми, навіть призводити до регресу, а життєстійкість – риса особистості, що дозволяє справитися з дистресом ефективно і завжди в напрямку особистісного зростання.

Розробка теорії про копінги належить в першу чергу американським психологам.

Копінг поведінка в стресових ситуаціях передбачає долаття труднощів, також допомагає вийти з кризових моментів життя. Це певна поведінка, до якої входить використання всіх наявних ресурсів особи та виконання певних активних дій, спрямованих на взаємодію з іншими.

Найбільш важливими внутрішніми особистісними ресурсами людини для успішного долаття стресових ситуацій є такі позитивні якості, як здатність до творчості, адекватна самооцінка, емоційна стійкість (низький нейротизм), позитивне мислення.

Р. Лазарус та С. Фолкман виокремили види копінг-стратегії: стратегію дистанціювання, стратегію самоконтролю, стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію прийняття відповідальності, стратегію уникнення, стратегію планового розв'язання проблеми й стратегію позитивної переоцінки.

Термін «життєстійкість» (hardiness), запропонували американські психологи С. Мадді та С. Кобейса.

Стійкість людини до життєвих труднощів передбачає, що особистість має рівновагу між самосприйняттям та сприйняттям системи взаємодії.

Життєстійкість обумовлює конструктивну адаптацію до проблеми смерті та проблеми сенсу, а також дозволяє задовольнити таку екзистенційну потребу: розвивати та вдосконалювати себе для досягнення максимальної повноти життя.

Життєстійка особистість користується «гнучкою» саморегуляцією, що надає їй змогу контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі. Життєстійкість особистості базується на упередженнях, що визначають взаємодію людини зі світом: включеність, вплив та виклик (За С. Мадді).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ СТУДЕНТОК-ПСИХОЛОГІНЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

У нашому дослідженні брали участь сорок одна особа жіночої статі. Усі представники групи досліджуваних є студентками вищого навчального закладу та навчаються за спеціальністю «Психологія». Для даного дослідження була залучена вікова підгрупа «юність» від 18 до 21 років.

Дослідження було проведено в онлайн форматі. Усім учасникам було надіслано посилання на тестування. Респонденткам було надано чотири психодіагностичні методики. Дві з яких направлені на вивчення копінг-стратегій студенток- психологинь: методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонським) [16], а також опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [9]. Третя методика діагностики життєстійкості (С. Мадді) [31] та четверта методика використовувалась для дослідження резильєнтності студенток 'Brief Resilience Scale' (Коротка шкала резилієнтності) (Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J) [36]. У кінці дослідження було зібрано всі результати, що представлено в таблицях та рисунках.

Для математичної обробки отриманих результатів був застосований критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних та метод прямолінійної кореляції (критерій Пірсона).

Перейдемо до опису обраного психодіагностичного інструментарію:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонським) – методика розроблена Д. Амірханом та призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Методика була адаптована М. Сиротою (1994) та В. Ялтонським (1995).

«Індикатор копінг-стратегій» представляє собою важливий інструмент для аналізу базових копінг-стратегій поведінки людини. Цей опитувальник розподіляє всі можливі стратегії подолання складних життєвих ситуацій на три основні категорії:

Стратегія вирішення проблем – передбачає активну поведінку, коли людина використовує усі свої особисті ресурси для того, щоб знайти ефективні шляхи вирішення проблеми. Це може включати аналіз ситуації, пошук альтернативних рішень і вживання конкретних дій для досягнення мети.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це також активний підхід, але в цьому випадку людина звертається за допомогою та підтримкою до свого оточення – родини, друзів, чи значущих для неї людей. Вона може висловити свої проблеми, отримати поради або навіть спільно шукати рішення.

Стратегія уникнення – це вже інша концепція, де людина намагається уникнути прямого контакту з проблемою чи реальністю. Вона може ігнорувати проблему, уникати розмов про неї, або навіть втікати від ситуації, що спричиняє дискомфорт.

Опитувальник складається з 33 тверджень. Приблизний час тестування – 10 хвилин. Результати тестування виражаються в шкалі бальних оцінок. Опитувальник включає 3 шкали по 11 тверджень в кожній. Відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали, «Згоден» – у 2 бали та відповідь «Не згоден» – 1 бал. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна кількість набраних балів – 33. Чим більше балів набрано по будь-якій з трьох шкал, тим більш вживаним є спосіб вирішення проблем для обстежуваного.

2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса – ця методика призначена для аналізу та визначення копінг-механізмів – способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, відомих як копінг-стратегії. Її вважають першою стандартною методикою у галузі вимірювання копінгу. Це означає, що вона стала основою для подальших досліджень та дозволила стандартизувати процес вивчення стратегій подолання труднощів у різних контекстах. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкман у 1988 році (додаток А).

Опис шкал:

1. *Конфронтаційний копінг*. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації передбачають використання енергійних та насильницьких підходів для впливу на оточуючу ситуацію. Цей тип копінг-стратегії часто характеризується високим рівнем напруження, ворожості та готовності до ризику. Люди, які використовують цю стратегію, можуть бути схильними до конфліктів і готові ризикувати, щоб досягти своєї мети або змінити неприємну ситуацію.
2. *Дистанціювання*. Когнітивна стратегія, яка полягає у відокремленні себе від неприємної ситуації або події з метою зменшення її значущості. Цей метод передбачає підходи, спрямовані на те, щоб відокремити свої емоції та думки від проблематичної ситуації, що допомагає знизити її вплив на емоційний стан.
3. *Самоконтроль*. Стратегія, що включає в себе зусилля людини для регулювання своїх почуттів, емоцій та дій у відповідь на неприємну ситуацію чи стресор. Цей процес може включати управління власними емоціями, утримання від реакцій, які можуть підсилити негативні наслідки ситуації, а також вживання конструктивних дій для досягнення бажаного результату. Самоконтроль допомагає зберігати спокій та розумно реагувати на складні ситуації.
4. *Пошук соціальної підтримки*. Стратегія, що включає в себе зусилля людини для знаходження інформаційної, дієвої та емоційної підтримки від інших людей. Це може проявлятися в обговоренні проблеми з друзями чи родиною, зверненні за порадою до професіоналів, які можуть допомогти з розв'язанням проблеми, або просто у виявленні підтримки та розуміння від оточуючих.
5. *Ухвалення відповідальності*. Людина визнає свою роль у проблемі та виявляє готовність зайнятися її вирішенням. Ця стратегія передбачає усвідомлення власної відповідальності за ситуацію та прийняття дій для зміни обставин чи поліпшення ситуації. Ухвалення відповідальності може включати аналіз причин та наслідків проблеми, визначення можливих шляхів вирішення та відповідних дій для досягнення позитивних результатів.
6. *Втеча-уникнення*. Стратегія, що включає мисленнєве прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на уникнення або втечу від проблеми чи неприємної

ситуації. Ця стратегія може виявлятися у відмові вирішувати проблему, ухиленні від зустрічі з неприємною ситуацією або зануренні в розваги чи відволікання для уникнення думок про проблему.

7. *Планування розв'язання проблеми.* Стратегія, яка включає довільні проблемно-фокусовані зусилля для зміни ситуації. Вона передбачає аналітичний підхід до проблеми та розробку конкретного плану дій для вирішення її. Людина, яка використовує цю стратегію, може систематично аналізувати причини проблеми, визначати доступні ресурси та шляхи вирішення, а потім крок за кроком впроваджувати цей план у життя з метою досягнення бажаного результату.
8. *Позитивна переоцінка.* стратегія, що передбачає зусилля людини для створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Ця стратегія може включати у себе релігійний вимір, коли людина звертається до духовних аспектів для підтримки і позитивного переосмислення складних ситуацій. Вона спрямована на знаходження позитивних аспектів в будь-якій ситуації та розвиток внутрішньої сили та стійкості через навчання та особисті досягнення.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Приблизний час тестування – 30 хвилин. Випробовуваний повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються у нього. Підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто – 3 бали.

Обрахунок результатів здійснюється за такою формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів.

Розподілення балів йде наступним чином:

- 0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;
- 7-12 – середній, адаптаційний потенціал особи у прикордонному стані;
- 13-18 – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

3. Методика діагностики життєстійкості С. Мадді – діагностична мета методики: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його вразливості до переживань стресу і депресивності (додаток А).

Тест життєстійкості (опитувальник Hardiness Survey), був розроблений американським психологом С. Мадді. Особистісна змінна hardiness (Д. Леонтьєв у 2000 році запропонував позначати цю характеристику українською мовою як життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Контингент: опитувальник призначений для людей від 18 років і старше, без обмежень по освітнім, соціальним і професійними ознаками.

Процедура проведення:

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: «Ні», «Скоріше ні ніж так», «Скоріше так ніж ні», «Так».

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім бали за окремою субшкалою (залучення, контролю та прийняття ризику) за прямими і зворотними пунктами підсумовуються. Суми отримуємо за кожною субшкалою. Далі обчислюється загальний бал життєстійкості - шляхом підсумовування даних за трьома субшкалами.

Визначення результату методики визначається за значенням шкал, що відповідають середнім і вище за середнє, свідчать про вираженість вимірюваних показників.

4. 'Brief Resilience Scale' (Коротка шкала резильєнтності) (Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J.) (2008) – діагностична мета методики: створена для оцінки здатності прийти в норму або відновитися після стресу (додаток А).

Коротка шкала резильєнтності (BRS) була розроблена в американському університеті в Нью-Мексико на кафедрі психології у 2008 році. У створенні шкали брали участь: Сміт, Б.В., Дален Дж., Віггінс К., Тулі Е., Крістофер П. та Бернард Дж.

Контингент: шкала призначена для студентів, без обмежень по соціальним чи професійним ознакам.

Процедура проведення: Учаснику дослідження пропонується відповісти на 6 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей за шкалою Лайкерта: «Повністю не згоден», «Не згоден», «Нейтрально», «Згоден», «Повністю згоден».

Для підрахунку результатів враховуємо, що пункти 1, 3 і 5 сформульовані позитивно, а пункти 2, 4 і 6 – негативно. BRS оцінюється шляхом зворотного кодування елементів 2, 4 і 6 і знаходження середнього значення 6 елементів. Після отримання результату тесту здійснюється оцінка результату за таким ключем:

1.00 - 2.99 – низький рівень резильєнтності; 3.00 - 4.30 – нормальний рівень резильєнтності; 4.31 - 5.00 – високий рівень резильєнтності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь

Після проведення тестування респонденток застосуванням підбраного психодіагностичного інструментарію ми отримали сирі бали, на основі яких здійснювався розрахунок відсоткового співвідношення високих, середніх та низьких показників за кожною методикою. Такий підхід дозволяє більш повно оцінити результати тестування та встановити певні тенденції у здійсненні стратегій подолання труднощів респондентками.

**Групові результати дослідження за методикою «Індикатор
копінг-стратегій» (Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонським)**

Шкали	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Одиниці вимірювання	%	%	%
Дуже низький рівень	4.9	0	17
Низький рівень	41.5	12.2	63.4
Середній рівень	46.3	82.9	9.8
Високий рівень	7.3	4.9	9.8

Розглянувши табл. 2.2.1, можна побачити, що найбільш вираженими базисними стратегіями поведінки більшості респонденток є пошук соціальної підтримки (~88% опитаних мають високий та середній рівні), а також вирішення проблем (~54% опитаних мають високий та середній рівні).

Домінування стратегії пошуку соціальної підтримки означає, що студентки-психологині звертаються за допомогою та підтримкою до навколишнього оточення для ефективного вирішення проблеми.

Шкала «стратегія вирішення проблем» має менше половини відповідей опитуваних, однак ця стратегія має певний вплив на поведінку осіб у стресових ситуаціях. Виражається ця стратегія у намаганні особистостей використовувати всі особисті ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Натомість копінг-стратегія «Уникнення проблем» напружена лише у ~20% респонденток на середньому та високому рівнях. З цього слідує, що згідно цієї методики, студентки-психологині надають перевагу пошуку соціальної підтримки та вирішенню проблем.

Для розгляду інших копінг-стратегій, звернемося до результатів наших респонденток за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Як можна побачити

з рис. 2.2.1, найбільш значущими показниками напруженості копінг-стратегії є за шкалою «Втеча» – 78%, «Позитивна переоцінка» – 63.4% та «Самоконтроль» – 46.3%.

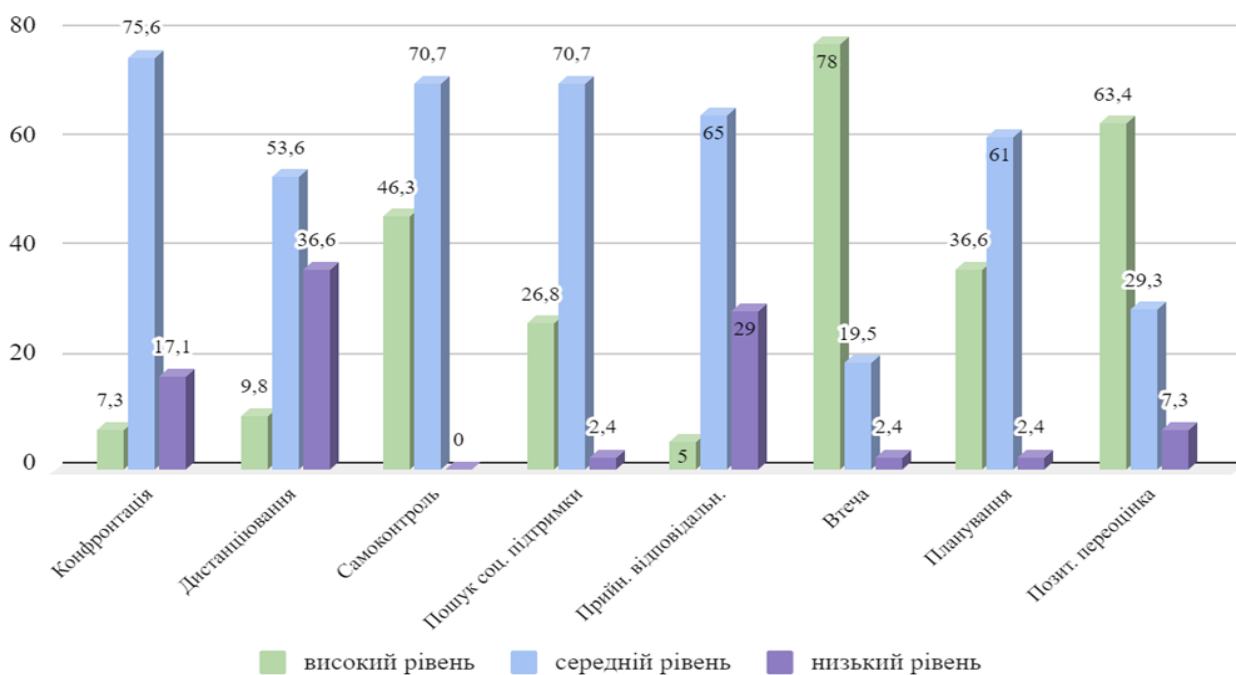


Рис. 2.2.1. Розподіл показників напруженості копінг-стратегій за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Те, що в переважній більшості студенток найнапруженішою копінг-стратегією є «Втеча» (78%), свідчить про високу тенденцію спроб уникнути або ухилитися від ситуації, яка викликає дискомфорт чи тривогу. Це може означати, що психологині спрямовують свої зусилля на втечу від проблеми або стресової ситуації замість її активного вирішення чи протистояння. Стратегія «втеча» може бути корисною у випадках, коли ситуація дійсно загрожує безпеці чи добробуту студенток, може допомогти уникнути негативних наслідків або захистити психічне благополуччя. Однак ця стратегія може перешкоджати розвитку ефективних навичок копінгу та вирішення проблем. Використання цієї стратегії як основного способу реагування на стрес може призвести до уникнення проблем замість їх активного подолання, що в подальшому може підтримувати тривогу та негативні емоції.

Копінг «Позитивна переоцінка» означає зусилля більшості опитаних (а саме 63.4%) у створенні позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості (включає також релігійний вимір). Згідно отриманих даних можна зазначити, що більшість респонденток фокусуються на можливостях для розвитку, навчання та саморозвитку, навіть у важких обставинах. Цей підхід допомагає підвищити психологічну стійкість та знизити рівень стресу, оскільки студентки намагаються бачити позитивне в будь-якій ситуації.

Високий рівень напруження у 46.3% опитаних копінгу «Самоконтроль», може свідчити про свідомі зусилля студенток до регулювання своїх почуттів, емоцій, реакцій, поведінки та дій в умовах стресу для досягнення кращого управління ситуацією. Це може вказувати на те, що самоконтроль є важливим аспектом їхнього підходу до подолання стресу та управління складними ситуаціями.

Слід зазначити досить високі показники середнього рівня напруженості наступних копінгів: «Конфронтація», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності» та «Планування». З чого слідує, що студентки-психологині надають перевагу використанню активних копінг-стратегій у стресових та складних ситуаціях.

Далі перейдемо до аналізу результатів за методикою діагностики життєстійкості С. Мадді, що є наступним досліджуваним явищем в нашій роботі.

Таблиця 2.2.2

Групові результати за методикою діагностики життєстійкості С. Мадді

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Одиниці вимірювання	%	%	%	%
Низькі значення	41.5	39	7.3	26.8
Середні значення	53.7	58.5	43.9	70.7
Високі значення	4.9	2.4	48.8	2.4

Проаналізувавши детально табл. 2.2.2, можна чітко зауважити, що одна із складових життєстійкості є найбільш домінуючою в житті студенток-психологинь. А саме: шкала «Прийняття ризику» (92.7% респонденток мають високої та середній

рівні). Що може означати переконання опитаних у тому, що все, що відбувається в житті, слугує розвитку, який відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного). А також, що більшість опитуваних готові діяти в умовах, коли відсутня гарантія на успіх, тобто на свій страх і ризик. Перевага високого рівня «Прийняття ризику» може вказувати на впевненість студенток у власних здібностях та готовність до нових викликів і можливостей, навіть у стресових чи невизначених ситуаціях.

Досить високі показники середнього рівня вираженості ми спостерігаємо по шкалам «Залученість» (~54%) та «Контроль» (58.5%) в даній вибірці. Це може вказувати на помірний ступінь активної участі та інтересу до свого життя і оточуючого світу, а також здатності відчувати і проявляти контроль над ситуаціями в своєму житті. Можна сказати, що психологині мають інтерес до своїх повсякденних справ і займаються ними з помірним ентузіазмом. Беруть участь у соціальних взаємодіях, хоча не завжди прагнуть бути в центрі подій. Вбачають сенс та важливість в діяльності, але іноді можуть втрачати мотивацію або відчувати байдужість. Зазвичай прагнуть ставити перед собою цілі та досягати їх, але іноді можуть відчувати втому або небажання активно включитися у нові проекти чи завдання.

Розглянемо рис. 2.2.2, де зображені результати респонденток за шкалою «Життестійкість».

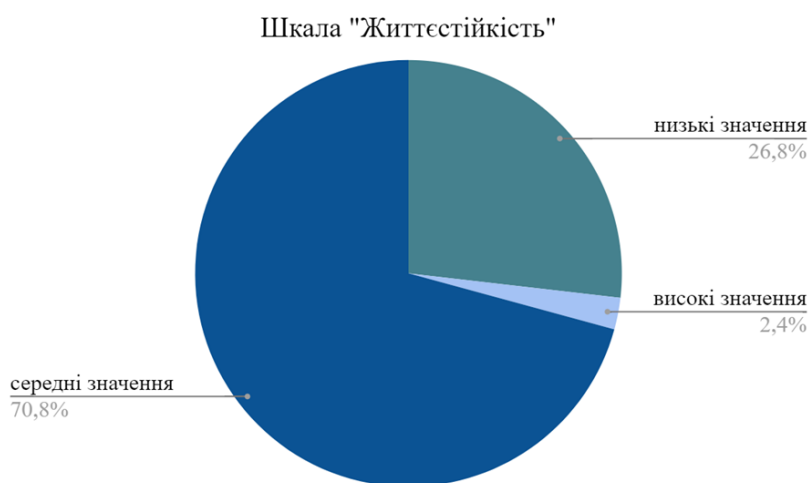


Рис. 2.2.2. Розподіл показників респонденток за шкалою «Життестійкість» за методикою діагностики життестійкості (С. Мадді)

Значна кількість респонденток має середній рівень життєстійкості (70,8%). Це означає, що більшість студенток виявляють певний рівень здатності пристосовуватися до стресових ситуацій, але можуть мати проблеми з більш складними аспектами життєвого впорядкування. Частина опитаних має низький рівень життєстійкості за даною методикою (26,8%). Це може вказувати на те, що психологині мають важкості в управлінні стресом, і можуть мати потребу в підтримці та навчанні способів кращого подолання життєвих труднощів. Також дуже малий відсоток респонденток (2,4%) демонструє високий рівень життєстійкості. Це свідчить про те, що лише дуже обмежена кількість студенток відзначається високою готовністю і вмінням ефективно впоратися зі стресом та негативними ситуаціями.

Далі, переходимо до аналізу показників за методикою “Brief Resilience Scale” (Коротка шкала резильєнтності). Згідно отриманих показників, що зображені на рис. 2.2.3, було виявлено, що переважає середній рівень особистісної резильєнтності (58.5%), це може свідчити про те, що більшість проблем у респонденток долаються без серйозних наслідків, однак деякі ситуації можуть впливати на їхню внутрішню гармонію та врівноваженість, що може стати серйозним чинником ризику. У цьому випадку рекомендується використовувати вправи для розвитку особистісної резильєнтності у найбільш проблематичних ситуаціях та, за потреби, звернутися до психологічної підтримки фахівця.

Менша половина опитуваних – 41,5% мають низький рівень особистісної резильєнтності у даній групі. Це вказує на те, що майже половина респонденток мають значні труднощі зі швидким відновленням психічної стійкості після стресових ситуацій та травмуючих подій. З таким результатом рекомендується систематична та регулярна практика, застосування відповідних психологічних методів та вправ, що спрямовані на підвищення рівня особистісної резильєнтності.

Шкала "Резильєнтність"

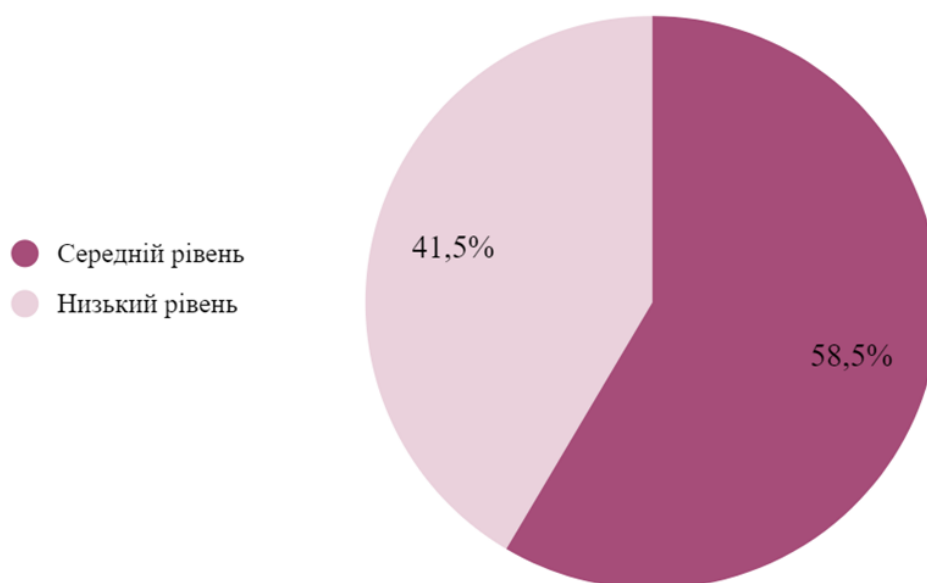


Рис.2.2.3 Відсотковий розподіл показників за шкалою «Резильєнтність» за методикою «Brief Resilience Scale» (Коротка шкала резильєнтності) (BRS; Smith et al.)

Варто зауважити, що високий рівень особистісної резильєнтності відсутній зовсім, що свідчить про занижену здатність респонденток до відновлення психологічної форми у стресових обставинах. Респонденткам рекомендується застосовувати профілактичні та психоедукаційні практики з метою підтримки та подальшого зміцнення їхньої резильєнтності.

Зважаючи на всі вищезазначені дані, можна зазначити, що учасниці опитування виявили здатність протистояти складним життєвим ситуаціям та опрацьовувати їх творчо. Наступним етапом нашого дослідження стало визначення значущих зв'язків копінг-стратегій із життєстійкістю студенток-психологинь.

Для встановлення зв'язку між домінуючими стратегіями подолання труднощів та рівнем життєстійкості та резильєнтності ми використали пряmolінійний кореляційний аналіз. Перевірка типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова показала, що всі змінні розподілились згідно з нормальним розподілом, тому застосовуємо коефіцієнт кореляції Пірсона. Значущі результати кореляційного аналізу представлено в додатку Б.

Як можна побачити з табл. 2.2.3, такі копінг-стратегії як рішення проблеми, планування, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки прямо пов'язані з рівнем життєстійкості та резильєнтності студенток-психологинь: чим більш напруженою є копінг-стратегія, тим більший рівень успіху спостерігається у протистоянні стресу, відновлюванні себе, свого психічного, фізичного та емоційного стану після травмуючих подій, опитаними. Натомість шкала «Втеча» має обернений зв'язок, що свідчить про те, що чим більше напружена ця копінг-стратегія, тим меншим є рівень життєстійкості та резильєнтності студенток-психологинь. Це означає, що особи з вищим рівнем життєстійкості та резильєнтності менш схильні використовувати ухильну стратегію у відповідь на стресові ситуації.

Таблиця 2.2.3

Значущі результати кореляційного аналізу зв'язку копінг-стратегій із життєстійкістю

Шкали	Рівень життєстійкості	Рівень резильєнтності
	Коефіцієнт кореляції (r)	Коефіцієнт кореляції (r)
Рішення проблеми	0.453**	0.389*
Планування	0.433**	–
Позитивна переоцінка	0.485**	–
Втеча	-0.35*	-0.517**
Пошук соц. підтримки	–	0.379*

Був виявлений зв'язок між рівнем життєстійкості та резильєнтності з більшою частиною копінг-стратегій:

- пошук соціальної підтримки з резильєнтністю (0.379 при $p = 0.05$),
- рішення проблеми з життєстійкістю (0.453 при $p = 0.01$),
- рішення проблеми з резильєнтністю (0.389 при $p = 0.01$)
- планування з життєстійкістю (0.433 при $p = 0.01$)
- позитивна переоцінка з життєстійкістю (0.485 при $p = 0.01$)
- втеча з життєстійкістю (-0.35 при $p = 0.01$)

- втеча з резильєнтністю (-0.517 при $p = 0.01$)

Отже, підсумовуючи отримані за допомогою кореляційного аналізу результати, можна зазначити, що майбутні психологині, які проявляють вищий рівень життєстійкості та резильєнтності, виявляють більш аналітичний підхід до проблеми, фокусуючись на її розумінні та шляхах вирішення. Демонструють активний підхід до подолання стресу або труднощів шляхом ідентифікації проблеми і застосування конкретних дій для її вирішення. Студентки спрямовують свою увагу на саму проблему й шукають способи її вирішення або зміни ситуації.

Чим вищий рівень життєстійкості та резильєнтності мають психологині, тим більше вони вкладають зусиль у розробку і впровадження стратегій, спрямованих на вирішення конкретної проблеми чи вироблення певної стратегії дій. Це може включати пошук нових рішень, планування кроків для зміни ситуації або активну участь у вирішенні проблеми.

З підвищенням рівня життєстійкості студенток зростає також їх вміння визначати послідовні кроки, необхідні для досягнення мети або подолання труднощів та значно зростає увага до деталізації планів дій, обґрунтованому прогнозуванню результатів і розробці стратегій взаємодії з ситуацією. Що є підкресленням важливості організації та систематичного підходу до подолання труднощів серед студенток-психологинь. Окрім того, життєстійкі студентки більше намагаються змінити своє сприйняття ситуації, вбачаючи її як можливість для особистісного розвитку, навчання або пізнання. Це також може включати зміну переконань.

Чим вищий рівень резильєнтності респонденток, тим активніше вони використовують соціальні ресурси задля підтримки себе в стресових ситуаціях. Це означає, що людина активно звертається до близьких, друзів або інших осіб для отримання допомоги, ради або підтримки у вирішенні проблеми.

Слід зауважити, що низький рівень життєстійкості та резильєнтності серед студенток-психологинь сприяє ухилянню від труднощів шляхом відведення уваги від проблеми або втрати уваги за допомогою різних методів, таких як уникнення або відволікання. Що не сприяє конструктивному розв'язанню проблеми або підвищенню ефективності управління стресом.

Отримані результати підтверджують важливість розвитку життєстійкості та резильєнтності для ефективного подолання стресу та використання конструктивних копінг-стратегій.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентському віці

У студентському віці людина знаходиться на шляху самостійного особистісного та професійного розвитку, зазнаючи різноманітних викликів та стресових ситуацій. Змінивши шкільне життя на університетське середовище, студенти зустрічаються з новими вимогами, підвищеним навчальним навантаженням, складними відносинами та викликами самоідентифікації. Також, слід зазначити, що це все ускладнюється зовнішніми чинниками, таких як пандемія вірусу COVID-19, його модифікацій та життя в умовах воєнних дій.

Підвищення рівня життєстійкості студентів є важливою складовою їх успіху та благополуччя. Життєстійкість допомагає студентам краще впоратися зі стресом, вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей, що сприяє їхньому академічному й особистісному зростанню [7].

У цьому підрозділі ми розглянемо практичні рекомендації та стратегії, спрямовані на підвищення рівня життєстійкості студентів. Ми пропонуємо методи, які допоможуть студентам краще керувати стресом, розвивати позитивне мислення, покращувати свої міжособистісні вміння та створювати здорове та збалансоване життя в умовах навчання.

Психологічна підтримка є невід'ємною складовою студентського життя, оскільки студентам часто доводиться стикається з різними стресовими ситуаціями, пов'язаними з академічними навантаженнями, соціальними взаємодіями та особистими проблемами. Отримання психологічної підтримки та консультування може виявитися важливим для забезпечення емоційного благополуччя та успішного подолання викликів студентського життя.

Університети мають можливість надавати студентам доступ до психологічних служб та програм з підтримки, що створює можливість отримати необхідну допомогу у вирішенні різноманітних проблем. Ці служби можуть включати індивідуальні консультації з кваліфікованими психологами, групові сесії для обговорення спільних тем та програми розвитку навичок управління емоціями та стресом.

Надання доступу до психологічних служб може сприяти збереженню психічного здоров'я студентів, а також підвищити їхню здатність ефективно впоратися зі стресом та адаптуватися до нових ситуацій. Більш того, це допомагає створити сприятливу атмосферу на кафедрі, де кожен студент може почувати себе підтриманим та зрозумілим у випадках, коли виникають труднощі.

Такі психологічні служби можуть бути доступними для студентів на різних стадіях їхнього навчання, починаючи від першокурсників, які тільки вступають у університет, і до випускників, які готуються до виходу у реальний світ праці. Це забезпечує стійку підтримку та допомогу протягом усього періоду навчання та дозволяє студентам відчувати себе захищеними та підтриманими у будь-який момент.

Проведення тренінгів та семінарів з розвитку особистої резильєнтності. Ці заходи спрямовані на навчання студентів навичкам управління стресом, адаптації до змін і ефективного подолання труднощів, що виникають у їхньому навчанні та житті.

Тренінги з розвитку резильєнтності часто включають у себе різноманітні практичні вправи, інтерактивні діалоги та групові дискусії, спрямовані на збільшення самосвідомості та вміння студентів керувати своїми емоціями та діями у стресових ситуаціях.

Під час тренінгів студенти навчаються визначати власні механізми стресу, розробляти стратегії їх подолання та знаходити позитивні рішення у складних життєвих ситуаціях. Вони також отримують можливість практикувати навички релаксації, медитації та майндфулнесу. Крім того, учасники тренінгів з резилієнтності мають змогу обмінюватися досвідом та підтримувати один одного у важких життєвих ситуаціях. Групова атмосфера та спільна робота над власними проблемами може збільшити впевненість у собі та стимулювати особистість до подальшого розвитку.

Отже, проведення тренінгів допомагає студентам зберігати емоційне здоров'я та адаптуватися до викликів, з якими вони зіштовхуються під час навчання та в житті. Ці заходи стають важливою складовою процесу становлення стійкої, здорової та успішної особистості.

Здоровий спосіб життя є важливим елементом підтримки фізичного та психічного здоров'я студентів. Він включає в себе різноманітні аспекти, такі як збалансоване харчування, регулярна фізична активність та правильний відпочинок. Практика здорового способу життя сприяє загальному самопочуттю і підвищує рівень енергії, що допомагає краще впоратися зі стресом та підвищує ефективність навчання і роботи. Загальна здатність організму до фізичної та емоційної витривалості залежить від того, наскільки добре студент дбає про своє здоров'я. Тому важливо надавати належну увагу здоровому способу життя, який допоможе студентам бути енергійними, витривалими та успішними в їхньому навчанні та житті.

1. Збалансоване харчування. Включення в раціон різноманітних продуктів забезпечує організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами, що зміцнює імунітет.
2. Регулярна фізична активність. Фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу та тривожності, покращують настрій та збільшують витривалість організму. Рекомендується проводити хоча б 30 хвилин помірної фізичної активності кожного дня, таких як ходьба, біг, йога або плавання.
3. Правильний відпочинок. Недостатній сон та перевтома можуть призвести до зниження ефективності навчання та загального погіршення самопочуття. Важливо дотримуватися регулярного режиму сну, намагатися спати принаймні 7-8 годин на ніч та відводити достатньо часу на відпочинок під час перерв у навчанні.

Соціальна підтримка в університетському середовищі відіграє важливу роль у психологічному та емоційному благополуччю студентів. Забезпечення можливостей для соціальної взаємодії та підтримки серед студентської громади може допомогти зменшити почуття самотності та ізоляції, що часто виникають у студентів під час навчання. Забезпечення можливостей для соціальної взаємодії та підтримки

може покращити загальне самопочуття студентів, зменшити відчуття стресу та підвищити їхню здатність досягати академічних та особистісних цілей. Тому важливо, щоб університетське середовище було сприятливим для соціальної взаємодії та підтримки, що допоможе студентам успішно пройти свій навчальний шлях [2].

Студентам важливо мати можливість спілкуватися, ділитися досвідом та взаємодіяти зі своїми одногрупниками та колегами. Це допомагає встановлювати нові зв'язки, розширювати соціальний круг спілкування та відчувати підтримку у важких життєвих ситуаціях.

Також групи підтримки можуть стати важливим ресурсом для студентів, які стикаються зі стресом, тривогами або іншими проблемами. У таких групах студенти можуть обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом та отримувати поради від однодумців, що сприяє відчуттю підтримки та розуміння.

Університети також можуть надавати різноманітні можливості для соціальної підтримки, такі як клуби, гуртки, студентські організації та заходи. Це може включати спортивні заходи, культурні події, волонтерські проекти та інші активності, які сприяють побудові спільності та зміцненню соціальних зв'язків серед студентів.

Підтримка соціальної мережі відіграє важливу роль у зміцненні життєстійкості студентів. Створення та підтримка позитивних соціальних зв'язків стає ключем до їх психологічного благополуччя та здатності ефективно впоратися з життєвими труднощами.

Стимулювання студентів до активної участі в соціальних активностях сприяє їхньому залученню до різноманітних груп та спільнот, що сприяє розширенню їхнього соціального кола та підвищує відчуття приналежності. Спілкування з друзями відіграє важливу роль у підтримці емоційного благополуччя студентів. Це допомагає їм поділитися своїми думками, почуттями та досвідом з людьми, які їх розуміють та підтримують. Створення атмосфери взаємопідтримки та співпраці допомагає студентам відчувати себе безпечно та захищено в університетському середовищі, що є важливим аспектом зміцнення життєстійкості студентів.

Правильне планування часу є ключовим аспектом успішного навчання та життя в університеті. Вміння ефективно керувати часом дозволяє студентам встановлювати пріоритети, розподіляти завдання та досягати своїх цілей з меншим стресом і більшою продуктивністю. Правильне планування часу починається зі з'ясування того, що є найважливішим для студента. Встановлення пріоритетів допомагає сконцентруватися на найсуттєвіших завданнях та досягати їх у першу чергу, забезпечуючи ефективне використання часу.

Після встановлення пріоритетів студентам варто розподілити свої завдання на менші частини та призначити час для їх виконання. Це допомагає уникнути відчуття перевантаження та стресу, оскільки завдання здаються більш досяжними та контрольованими. А також студентам важливо вчитися раціонально використовувати свій час, уникаючи відволікань та зайвих перерв. Встановлення конкретних графіків, використання технік планування та встановлення регулярних перерв допомагає зберігати концентрацію та підвищує продуктивність. До того ж грамотне планування часу дозволяє студентам вчасно завершувати завдання та уникати стресових ситуацій, пов'язаних з прокрастинацією або неспроможністю впоратися з великим обсягом роботи. Це є основою для досягнення більшої продуктивності та успіху у навчанні та інших сферах життя. Ефективне розподілення часу дозволяє студентам досягати більше за менший період, виконуючи завдання швидше та ефективніше.

Розвиток навичок самоконтролю. Вміння управляти емоціями та стресом, а також приймати відповідальність за свої дії та краще адаптуватися до навчального процесу й досягати своїх цілей.

Вчителі та батьки можуть надати студентам практичні поради та стратегії з управління емоціями, такі як регуляція дихання, візуалізація або медитація. Ці методи допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати емоційну стійкість в навчальних та інших життєвих ситуаціях. Також соціум може сприяти розвитку у студентів навичок прийняття відповідальності за свої дії та результати. Схвалення самостійності, аналізу власних помилок та пошук шляхів для їх виправлення допомагає студентам розвивати відповідальне ставлення до навчання та особистого розвитку. Розвиток навичок самоконтролю є важливим етапом у процесі становлення

успішних та самостійних особистостей. Вчителі та батьки можуть відігравати ключову роль у цьому процесі, надаючи студентам підтримку, настанови та можливості для вдосконалення цих важливих навичок.

Студентам важливо навчитися ефективно впоратися зі стресом, який може виникати внаслідок навчальних навантажень, викликів або несподіваних подій. Навички стресового менеджменту, такі як планування, організація та здійснення перерв, можуть допомогти студентам зберігати спокій та ефективно працювати навіть у складних ситуаціях.

Підтримка навчальних ініціатив є важливим аспектом розвитку особистості та життєстійкості студентів. Університети можуть відігравати ключову роль у цьому процесі, пропонуючи різноманітні навчальні програми та ініціативи, спрямовані на підвищення рівня самосвідомості, розвиток міжособистісних навичок та підтримку студентського самовираження.

Університети можуть організовувати додаткові курси та семінари з розвитку особистості, які надають студентам можливість поглибити свої знання та навички у різних сферах життя. Ці програми можуть включати тренінги з лідерства, комунікації, конфліктології та інших аспектів розвитку особистості та соціальної взаємодії, наприклад, з емпатії, співпраці, конструктивного спілкування та розв'язання конфліктів.

Університетське середовище може стимулювати творчість та самовираження студентів, надаючи їм можливості для участі в різних культурних та мистецьких заходах, конкурсах, виставках та інших ініціативах. Це сприяє розвитку творчих здібностей та підвищує самооцінку студентів.

Підтримка навчальних ініціатив університетами має велике значення для студентського саморозвитку та зростання життєстійкості. Ці ініціативи надають студентам можливості для розширення своїх знань, навичок та досвіду, що сприяє їхньому успіху та самореалізації.

Практика діалогу з собою є важливою складовою розвитку особистості студента. Це передбачає уміння створювати внутрішній діалог, де студент може об'єктивно оцінювати ситуації, свої реакції на них, власні почуття та думки.

Розвивати навички саморефлексії означає навчити студентів визначати свої сильні та слабкі сторони, розуміти свої цінності та цілі, а також оцінювати свої досягнення та недоліки. Це допомагає їм краще розуміти себе та свої мотивації, а також приймати більш обґрунтовані рішення у складних ситуаціях.

Уміння адаптуватися до змін також є ключовим аспектом практики діалогу з собою. Студентам варто навчатися розуміти, як зміни впливають на їх життя та як вони можуть відреагувати на них. Це включає в себе розвиток гнучкості думок та відкриття до нових можливостей, навіть у випадку невизначеності або стресових ситуацій.

Стимулювання внутрішнього діалогу допомагає студентам розвивати навички аналізу та критичного мислення, що є важливими для їхнього особистісного та професійного розвитку. Це дає їм змогу зберігати емоційну стабільність та приймати обдумані рішення в умовах невизначеності та складності.

Висновки до другого розділу

Найбільш вираженими базисними стратегіями поведінки більшості респонденток є пошук соціальної підтримки та рішення проблем (за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонським)).

Найбільш значущими показниками напруженості копінг-стратегій студенток-психологинь є: за шкалою «Втеча» – 78%, «Позитивна переоцінка» – 63.4% та «Самоконтроль» – 46.3% (за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса). Студентки-психологині виявили високі значення напруження таких стратегій копіngu, як «Конфронтація», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності» та «Планування» на середньому рівні. Це свідчить про те, що респондентки надають пріоритетності активним методам впорядкування стресових та важких ситуацій.

Одна зі складових життестійкості є найбільш актуальною у житті студенток-психологинь. А саме: шкала «Прийняття ризику». Це вказує на їхню відкритість до нових викликів, здатність ризикувати та відчуття комфорту у невизначеності.

Переважна кількість опитуваних (70.8%) мають середні значення за шкалою «життєстійкість», та лише 2.4% мають високі значення (за методикою діагностики життєстійкості (С. Мадді). Це може свідчити про те, респондентки мають здатність адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно впоратися з ними. Однак лише дуже маленька частина опитаних мають високий рівень здатності витримувати стрес та ефективно реагувати на нього.

Більша половина студенток психологинь даної вибірки мають середній рівень резильєнтності (58.5%), тоді як менша половина – низький рівень (41.5%). Слід зауважити відсутність високого рівня, що може вказувати на те, що у студенток майже відсутня здатність ефективно витримувати стресові ситуації та швидко відновлюватися після них.

Знайдено наявність прямого статистично значущого зв'язку між стратегіями «планування», «позитивна переоцінка» й «рішення проблеми» з рівнем життєстійкості.

Визначено наявність зворотного статистично значущого зв'язку між рівнем життєстійкості та резильєнтності зі стратегією «втеча».

Також було знайдено наявність прямого статистично значущого зв'язку між стратегіями «пошук соціальної підтримки» й «рішення проблеми» з рівнем резильєнтності (за кореляційним аналізом (критерієм Пірсона)).

Надані практичні рекомендації з розвитку життєстійкості в студентському віці відображають важливі аспекти психологічного підтримання та саморозвитку молоді. Загалом, ці рекомендації підкреслюють важливість підтримки соціальної взаємодії, внутрішнього розвитку та психологічної самосвідомості у студентів, щоб створити сприятливі умови для їхнього успіху й добробуту університетського життя, а також поза його межами.

ВИСНОВКИ

1. У роботі розкрито психологічний зміст таких феноменів як «копінг-стратегія», «копінг-поведінка», «резильєнтність», «життєстійкість» та її складових. Зазначено процес становлення даних понять та визначено їхню основну роль у розвитку успішної адаптації особистості, здатності ефективно справлятися з життєвими негараздами, можливості оптимально функціонувати у ситуації невизначеності та стресу.

Досліджено та описано існуючі стратегії подолання стресу, а саме: планування, рішення проблеми, втеча, пошук соціальної підтримки, конфронтація, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, самоконтроль.

Виокремлено різницю копінг-стратегій та копінг-поведінки індивіда. Де копінг-поведінка – це здатність особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій, яка реалізується через використання конкретних копінг-стратегій. Описано критерії за якими визначаються класифікації копінг-стратегій різними авторами: емоційний-проблемний, когнітивний-поведінковий та успішний-неуспішний.

Виокремлено провідну функцію концепту «життєстійкість» в житті особистості – здатність витримувати життєві труднощі, зберігаючи внутрішній баланс і при цьому одночасно успішно продовжувати свою діяльність.

Зазначено різницю застосування таких понять в психологічній літературі як «життєстійкість», «психологічна стійкість» та «резильєнтність». Досліджено, що ґрунтовими складовими життєстійкості особистості є її відчуття включеності, відчуття контролю та готовність приймати ризики. Визначено як саме кожна зі складових впливає на поведінку, переконання та погляд на життя індивіда. Окреслено, що особи з високим рівнем життєстійкості схильні інтерпретувати події позитивно та відчувати над ними більший контроль, в порівнянні з особами, що мають нижчий рівень життєстійкості.

Психологічна стійкість (резильєнтність) має провідну функцію у життєдіяльності людини – визначає особистісний розвиток та здатність справлятися

зі складними життєвими ситуаціями. Є процесом успішної адаптації до стресових умов життя.

2. Під час дослідження було діагностовано психологічні особливості прояву поведінкових копінг-стратегій студенток-психологинь. Найнапруженішими стратегіями серед переважної більшості наших респонденток стали: «пошук соціальної підтримки», «рішення проблеми», «самоконтроль», «позитивна переоцінка» та «втеча». На томість найнижчий рівень здобули стратегії «прийняття відповідальності», «конфронтація» та «дистанціювання». Це є свідченням того, що досліджувані здатні демонструвати схильність до використання активних стратегій подолання стресу. Водночас, висока частка використання стратегії «втеча» підкреслює необхідність розвитку навичок ефективного вирішення проблем для зменшення уникання стресових ситуацій. Активні копінг-стратегії допомагають їм краще справлятися зі стресом, але важливо збалансувати їх, щоб уникати надмірної залежності від втечі та уникнення.

Наступним було діагностовано рівень життєстійкості психологинь-студенток та її складових, а саме: залученість, контроль та прийняття ризику. Переважна більшість студенток мають середні значення життєстійкості. Це вказує на наявність труднощів в управлінні стресом та на потребу в підтримці й навчанні ефективним стратегіям подолання життєвих труднощів. Лише незначна кількість студенток має високу готовність і здатність ефективно справлятися зі стресом та негативними ситуаціями.

Важливо зазначити, що показник «прийняття ризику» має високий та середній рівні майже у всієї вибірки, що свідчить про те, що кожна життєва подія, незалежно від її характеру, сприяє їхньому розвитку завдяки отриманому досвіду. Вони готові діяти без гарантій успіху, що свідчить про високу впевненість у своїх здібностях і сміливість приймати ризики. Це вказує на їхню рішучість і готовність до нових викликів, навіть у складних та невизначених ситуаціях.

Інші дві складові мають середній рівень проявленості у більшій половині студенток-психологинь, що вказує на помірний рівень залученості та інтересу до свого життя і оточуючого світу, а також здатність контролювати ситуації у своєму

житті. Вони проявляють помірну зацікавленість до повсякденних справ і беруть участь у соціальних взаємодіях, не прагнучи завжди бути в центрі уваги. Вони відзначають важливість своєї діяльності, хоча іноді можуть втрачати мотивацію або відчувати байдужість. Зазвичай вони ставлять перед собою цілі та досягають їх, хоча інколи можуть відчувати втому або небажання активно залучатися до нових проєктів чи завдань.

Останнім діагностованим явищем був рівень резильєнтності майбутніх психологинь. Було виявлено середній рівень прояву психологічної стійкості у більшій половині респонденток, інші мають низький рівень. Також показовим є відсутність високого рівня. Ці дані кажуть нам про те, що значна частина респонденток відчуває труднощі зі швидким відновленням психічної стійкості після стресових ситуацій і травмуючих подій. Респондентки мають знижену здатність до відновлення психологічної форми в стресових обставинах.

Було знайдено наявність помітного прямого статистично значущого зв'язку між стратегіями «планування», «позитивна переоцінка» та «рішення проблеми» з рівнем життєстійкості, що вказує на те, що майбутні психологині з високим рівнем життєстійкості демонструють більш аналітичний та активний підхід до вирішення проблем. Вони спрямовують свої зусилля на розробку та впровадження ефективних стратегій, зосереджуючись на деталізації планів дій і прогнозуванні результатів. Це підкреслює важливість організованості та систематичного підходу в подоланні труднощів.

Також виявлено наявність зворотного статистично значущого зв'язку між рівнем життєстійкості та резильєнтності респонденток зі стратегією «втеча». Шкала «втеча» має помірний зв'язок із рівнем життєстійкості та помітний зв'язок із рівнем резильєнтності респонденток. Тож, можна сказати, що чим вищий рівень життєстійкості та резильєнтності у респонденток, тим менш ймовірно вони будуть використовувати стратегію «втеча» як основний спосіб реагування на стресові ситуації. Високий рівень цих якостей допомагає студенткам-психологиням ефективніше протистояти труднощам, знижуючи схильність до уникнення проблем.

Це свідчить про те, що розвинена життєстійкість і резильєнтність сприяють більш конструктивному підходу до вирішення проблем, адже студентки, що володіють цими якостями, менш схильні до ухилення від труднощів.

Було виявлено також помірний прямий статистично значущий зв'язок між стратегіями «пошук соціальної підтримки» та «рішення проблеми» з рівнем резильєнтності студенток-психологинь. Що каже про те, що вони активно залучаються до соціальних мереж і шукають підтримку від друзів, родини або колег у складних ситуаціях.

3. Узагальнюючи результати дослідження було надано практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості у студентському віці.

Особлива увага була приділена формуванню навичок саморефлексії, стресостійкості та позитивного мислення, що дозволить студентам розвиватися як особистостям і досягати поставлених цілей. Залучення до активного соціального життя, участь у групових тренінгах та розвиток емоційного інтелекту сприятимуть зміцненню життєстійкості та підвищенню загального рівня благополуччя студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ. 2017. 92 с.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. 2020. 125 с.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. – К. 2009. – 511 с.13 Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14
5. Максименко С. Д. Психологія особистості: Підручник. – К.: КММ, 2007. 296 с.
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : наук. монографія. – К. : КММ, 2006. 255 с.
7. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ / І. І. Нагірнер Сучасні проблеми науки і освіти. – 2015.
8. Пасенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал. 2019. № 2 (12). С. 27–48.
9. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: монографія / М. В. Савчин. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
10. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. [Електронний ресурс]. – URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>

11. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук / З.А. Сивогракова. – К., – 2010. – 289 с.
12. Сирота Н.А. Копинг – поведение в подростковом возрасте: дис. ... доктора мед. наук. – Бишкек, 1994. – 456 с.
13. Тептюк Ю.О. Психологічні умови виникнення та розвитку психологічної стійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери / Ю.О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, – 2017. – № 2(37). – С. 47-51.
14. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
15. Alexander D. A., Klein S. Ambulance personnel and critical incidents: Impact of accident and emergency work on mental health and emotional well-being. *The British Journal of Psychiatry*. 2001. № 178. P. 76–81. <https://doi.org/10.1192/bjp.178.1.76>
16. Amirkhan, James H. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 59(5), Nov 1990, 1066-1074
17. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/>
18. Cilliers F. Salutogenesis: a model to understand coping with change. / F. Cilliers, A.M. Viviers, C.P. Marais // Unisa Folkman S. An analysis of coping in a middle-aged community sample / S. Folkman, R.S. Lazarus // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1980. - № 21(3). – P. 219-239.
19. Crawford E., Wright M.O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 2005. P. 355–370
20. Folkman S. Coping: pitfalls and promise / S. Folkman, J. T. Moskowitz // *Annu. Rev. Psychol.* - 2004. - № 55. - P. 745–774.
21. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll // *American Psychologist*. – 1989. – № 44(3). – P. 513-524.

22. Kelland M. *Personality Theory in a Cultural Context*. Kendall Hunt Publishing. 2010. – 18.2: Albert Bandura and Social Learning Theory.
23. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego –resiliency. *Journal of personality and social psychology*. 1996. № 70(5). 1067p.
24. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982.
25. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness / S. C. Kobasa // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1979. – № 37. – P. 1-11.
26. Lazarus R. S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future / R. S. Lazarus // *Psychosomatic Medicine*. –1993. – № 55. – P. 234-247.
27. Lazarus R. S. *Stress, appraisal, and coping* / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984. – 444 p.
28. Lazarus R. S. The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course / R.S. Lazarus // *Handbook of emotion, adult development, and aging* / C. Maletesta-Magni, S. H. McFadden. – New York: Academic Press, 1996. – P. 289-306.
29. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*. 1987. P. 101–115.
30. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. // National Wellness Institute. — 1987. — C. 101—115
31. Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). «The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance». *Journal of Personality*. 74 (2): 575—597. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x. PMID 16529587
32. Maddy S. Sense formation in the process of decision making / *Psychological magazine*, volume 26, no. 6, 2005 p. 87-99
33. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychology*. 2001. № 56. P. 227–238. URL:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

34. Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
35. Skinner E. A. Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping / E. A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood H. // *Psychological Bulletin*. – 2003. – № 129(2). – P. 216-269.
36. Smith, B. A., Dalen, J., Wiggins, K. T., Tooley, E., Christopher, P. J., & Bernard, J. F. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3) <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
37. Stroebe M.S. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description / M.S. Stroebe, H. Schut // *Death Stud.* 1999. - № 23. – P. 197–224.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Бланки психодіагностичних методик

Методика «Індикатор копінг-стратегій»

(Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонським)

Інструкція: На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження.

1. Повністю згоден.
2. Згоден.
3. Не згоден.

	Повністю згоден	Згоден	Не згоден
1. Дозволяю собі поділитися почуттям з одним			
2. Стараюся все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему			
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
4. Намагаюся відволіктися від проблеми			
5. Приймаю співчуття і розуміння від кого-небудь			
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські			
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще			
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією			
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору			
10. Мрію, фантазую про кращі часи			
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду підходящий			
12. Довіряю своїм страхам родичу або другу			
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один вирішення			
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її			

15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище			
16. зосереджується повністю на вирішенні проблем			
17. Обмірковую про себе план дій			
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай			
19. Іду до когось-небудь (одного або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще			
20. Стою твердо і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації			
21. Уникаю спілкування з людьми			
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблем			
23. Іду до одного за порадою - як виправити ситуацію			
24. Іду до одного, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему			
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів			
26. Сплю більше звичайного			
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
28. Уявляю себе героєм книги або кіно			
29. Намагаюся вирішити проблему			
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного			
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів			
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще			
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			

Обробка результатів тесту діагностики копінг-стратегій

Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалою - 11 балів, максимальна - 33 бали.

Ключ:

Шкала «дозвіл проблем» - пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - пункти опитувальника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за наступною схемою:

Відповідь "Повністю згоден" оцінюється в 3 бали.

Відповідь "Згоден" в 2 бали.
Відповідь "Не згоден" в 1 бал.

Інтерпретація результатів. Норми для оцінки результатів тесту:

Рівень	Рішення проблем	Пошук соц.підтримки	Уникання проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Середній	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Високий	> 31	> 29	> 27

Questionnaire "Coping strategy" by R. Lazarus

Instruction:

This technique is aimed at identifying your preferred ways of behavior in difficult life situations. Please indicate next to each of the following statements how often you act this way in difficult situations. To do this, circle the number in the corresponding column.

Put to each sentence: never, rarely, sometimes or often.

Full name _____ age _____

IN A DIFFICULT SITUATION, I...

1. Focused on what I needed to do
2. Started doing something knowing it wouldn't work anyway
Work: the main thing is to do at least something.
3. Tried to persuade superiors to they changed their mind.
4. Talked to others to learn more about the situation.
5. Criticized and reproached himself.
6. Tried not to burn bridges behind him, leaving everything as it is. There is.
7. Hoped for a miracle.
8. Resigned to fate: it happens that I'm not lucky.
9. Acted as if nothing had happened.
10. I tried not to show my feelings.
11. Tried to see something positive in the situation.
12. Slept more than usual.
13. I took out my frustration on those who caused me problems.
14. I was looking for sympathy and understanding from someone.
15. I have a need to express myself creatively.
16. Tried to forget it all.
17. Asked for help from specialists.
18. Changed or grew as a person in a positive way.
19. Apologised or tried to make amends.
20. Made a plan of action.
21. I tried to give some outlet to my feelings.
22. I realized that I myself caused this problem.
23. Gained experience in this situation.
24. Talked to someone who could specifically help with this situations.
25. Tried to make himself feel better by eating, drinking, smoking or drugs.
26. Risked recklessly.

27. Tried to act not too hastily – trusting first impulse.
28. Found new faith in something.
29. Rediscovered something important.
30. Changed something so that everything was settled.
31. In general, he avoided contact with people.
32. He did not allow it to himself, trying especially not to think.
33. Asked for advice from a relative or friend whom respected.
34. I tried not to let others know how bad things were.
35. Refused to take it too seriously.
36. Talked to someone about how I feel.
37. Stand his ground and fight for what he wanted.
38. Taking it out on other people.
39. Used past experience - I had to get into situations like this.
40. Knew what to do and redoubled his efforts to get things right.
41. Refused to believe that this really happened.
42. I made a promise to myself that next time everything would be better to another.
43. Found a couple of other ways to solve the problem.
44. Tried not to let my emotions get in the way too much. Other matters.
45. Changed something in myself.
46. I wanted all this to somehow form or end.
47. I imagined, fantasized how all this could turn out.
48. Prayed.
49. Scrolled in my mind what to say or do.
50. I thought about how the person I admire would act in this situation, and tried to imitate him.

Testing process:

The subject is offered 50 statements regarding behavior in a difficult life situation. The subject must evaluate how often these behaviors manifest themselves in him.

1. we count points, summing up for each subscale: never - 0 points; rarely - 1 point; sometimes - 2 points; often - 3 points
2. calculate by the formula: $X = \text{sum of points} / \text{max score} * 100$

Questionnaire numbers (in order, but different) work on different scales, for example, in the “confrontational coping” scale, questions are 2,3,13,21,26,37, etc. The maximum value on the question that the subject can score is 3, and on all questions of the subscale a maximum of 18 points, the subject scored 8 points:

This is the tension level of confrontational coping.

3. It can be determined more simply, by the total score:

0-6 - low level of tension, indicates an adaptive variant of coping;

7-12 - average, adaptive potential of a person in a borderline state;

13-18 - high intensity of coping, indicates a pronounced disadaptation.

Key

- Confrontational coping - points: 2,3,13,21,26,37.
- Distance - points: 8,9,11,16,32,35.
- Self-control - points: 6,10,27,34,44,49,50.
- Seeking social support - items: 4,14,17,24,33,36.
- Acceptance of responsibility - points: 5,19,22,42.
- Flight-avoidance - points: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Problem solving planning - points: 1,20,30,39,40,43.
- Positive revaluation - points: 15,18,23,28,29,45,48.

Salvatore Maddi's Hardiness Survey

Instructions:

You will be offered 45 statements, evaluate how much you agree or disagree with each of them.

QUESTIONS	No	Rather no than yes	Rather yes than no	Yes
1. I'm often unsure about my own decisions.				
2. Sometimes, it seems to me that nobody cares about me.				
3. Often, even after a good night's sleep, I can hardly force myself out of bed.				
4. I'm constantly busy and I like it.				
5. I often prefer to go with the flow.				
6. I change my plans depending on the circumstances.				
7. I'm annoyed by events that force me to change my daily routine.				
8. Unforeseen difficulties, sometimes, tire me out a lot.				
9. I'm always in control of the situation as much as necessary.				
10. Sometimes, I get so tired that nothing interests me.				
11. Sometimes, everything I do seems useless to me.				
12. I try to be aware of everything that is happening around me.				
13. I think that a bird in the hand is worth two in the bush.				
14. In the evening, I often feel completely exhausted.				
15. I prefer to set hard goals and achieve them.				
16. Sometimes, I get scared when thinking about the future.				
17. I'm always sure that I can bring my ideas to life.				
18. It seems to me that I don't live my fullest life, but just play a role.				
19. It seems to me that if I had fewer disappointments and adversities in the past, it would be easier for me to live in the world now.				
20. Problems that arise often seem insoluble to me.				
21. Having experienced defeat, I try to take revenge.				
22. I love meeting new people.				
23. When someone complains that life is boring, it means that they simply don't know how to see interesting things.				
24. I always have something to do.				
25. I can always influence the result of what is happening around me.				
26. I often regret what has already been done.				
27. If the problem requires a lot of effort, I prefer to postpone it until better times.				
28. I find it difficult to get close to others.				
29. As a rule, others listen to me attentively.				
30. If I could, I would have changed a lot in the past.				

31. I quite often put off until tomorrow what is difficult to implement, or what I'm not sure of.				
31. I quite often put off until tomorrow what is difficult to implement, or what I'm not sure of.				
32. It seems to me that life is passing me by.				
33. My dreams rarely come true.				
34. Surprises give me a zest for life.				
35. Sometimes, it seems to me that all my efforts are in vain.				
36. Sometimes, I dream of a calm measured life.				
37. I lack the persistence to finish what I started.				
38. Sometimes, life seems boring and colorless to me.				
39. I have no ability to influence unexpected problems.				
40. People around me underestimate me.				
41. As a rule, I enjoy working.				
42. Sometimes, I feel redundant even with my friends.				
43. It happens that I go through so many problems that I just give up.				
44. Friends respect me for my tenacity and steadfastness.				
45. I willingly put new ideas into action.				

Key

To calculate points, responses to direct items are assigned points from 0 to 3:

“no” - 0 points, “rather no than yes” -1 point, “rather yes than no” - 2 points, “yes” - 3 points.

Answers to reverse items are assigned points from 3 to 0:

“no” - 3 points, ... “yes” - 0 points.

Scores on the individual subscale (commitment, control, and challenge) for the forward and backward points are summed. We obtain the sums for each subscale. Then, an overall hardiness score is calculated by summing the data on the three subscales.

The forward and backward points for each scale are presented below

	forward points	backward points
COMMITMENT	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
CONTROL	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
CHALLENGE	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Average and standard deviations of overall scores and test scales

	Hardiness	Commitment	Control	Challenge
average deviations	80,72	37,64	29,17	13,91
standard deviation	18,53	8,08	8,43	4,39
Distribution of points by indicator degree				
low range	< 62	< 29	< 21	< 9
average range	62-98	29-45	21-37	9-17
high range	> 98	> 45	> 37	> 17

Interpretation of results

Scale values corresponding to average and above average indicate the severity of the measured indicators.

**The Brief Resilience Scale (BRS)
(Smith et al., 2008)**

Instructions:

You will be offered 6 statements, evaluate how much you agree or disagree with each of them. Please respond to each item by marking one box per row

		Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
1	I tend to bounce back quickly after hard times					
2	I have a hard time making it through stressful events.					
3	It does not take me long to recover from a stressful event.					
4	It is hard for me to snap back when something bad happens.					
5	I usually come through difficult times with little trouble.					
6	I tend to take a long time to get over set-backs in my life.					

Key

		Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
1	I tend to bounce back quickly after hard times	1	2	3	4	5
2	I have a hard time making it through stressful events.	5	4	3	2	1
3	It does not take me long to recover from a stressful event.	1	2	3	4	5
4	It is hard for me to snap back when something bad happens.	5	4	3	2	1
5	I usually come through difficult times with little trouble.	1	2	3	4	5
6	I tend to take a long time to get over set-backs in my life.	5	4	3	2	1

Scoring: The BRS is comprised of 6 items. Items 1, 3, and 5 are positively worded while items 2, 4, and 6 are negatively worded. The BRS is scored by reverse coding items 2, 4, and 6, and finding the mean of the 6 items. The Likert Scale for the BRS is as follows: 1=strongly disagree, 2=disagree, 3=neutral, 4=agree, 5=strongly agree.

Add the responses varying from 1-5 for all six items giving a range from 6-30. Divide the total sum by the total number of questions answered.

	Resilience
low range	1.00 - 2.99
normal range	3.00 - 4.30
high range	4.31 - 5.00

ДОДАТОК Б

Результати кореляційного аналізу рівня життєстійкості, її складових та рівня резильєнтності з копінг-стратегіями

Шкали	Рівень життєстійкості	Залучення	Контроль	Прийняття ризику	Рівень резильєнтності
	Коефіцієнт кореляції (r)	Коефіцієнт кореляції (r)	Коефіцієнт кореляції (r)	Коефіцієнт кореляції (r)	Коефіцієнт кореляції (r)
Рішення проблеми	0.453**	0.319*	0.588**	0.294	0.389*
Планування	0.433**	0.394*	0.347*	0.339*	0.04
Втеча	-0.35*	-0.258	-0.512**	-0.156	-0.517**
Пошук соціальної підтримки	0.028	-0.122	0.132	0.166	0.379*
Конфронтація	0.007	0.009	0.162	-0.054	-0.07
Позитивна переоцінка	0.485**	0.51**	0.353*	0.444**	0.134
Прийняття відповідальності	-0.226	-0.084	-0.352*	-0.206	-0.054
Дистанціювання	-0.01	-0.152	-0.152	-0.212	-0.009
Самоконтроль	0.024	0.043	-0.92	-0.001	-0.011

ДОДАТОК В

Зведені таблиці респонденток за методиками
Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонським)

№ РЕСПОНДЕНКТИ	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
1	26	25	13
2	27	21	27
3	22	18	25
4	31	24	16
5	21	20	19
6	16	21	22
7	16	28	14
8	21	21	17
9	24	21	21
10	20	18	21
11	18	21	20
12	19	19	17
13	21	21	28
14	23	19	16
15	21	26	23
16	20	19	23
17	22	30	14
18	24	20	20
19	18	22	24
20	22	24	20
21	31	17	15
22	20	21	19
23	22	17	18
24	30	23	16
25	22	25	21
26	22	23	15
27	20	20	19
28	21	21	17
29	21	21	28
30	27	21	27
31	22	24	20
32	21	20	19
33	18	22	24
34	20	19	23
35	22	18	25
36	22	23	15
37	18	21	20
38	24	21	21
39	23	19	16
40	31	24	16
41	22	30	14

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

№ РЕСПОНДЕНТ КИ	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування	Позитивна переоцінка
1	10	8	15	16	8	9	12	13
2	15	10	18	11	8	18	10	16
3	8	12	16	10	10	18	9	8
4	8	10	15	9	3	14	13	14
5	11	10	12	10	10	16	10	12
6	4	5	11	8	5	12	5	6
7	7	5	11	14	2	10	8	13
8	8	6	9	16	6	9	15	10
9	10	10	12	12	9	16	14	17
10	7	9	12	9	6	15	8	11
11	9	8	9	9	6	13	10	10
12	7	12	15	6	9	17	10	17
13	9	5	13	13	6	13	13	5
14	10	11	12	14	11	14	12	14
15	5	5	16	9	9	16	12	16
16	5	15	16	9	9	17	11	16
17	7	5	11	12	15	8	10	13
18	12	13	13	13	10	16	17	14
19	6	5	12	10	11	14	17	16
20	12	3	9	13	8	14	11	18
21	7	7	13	12	5	4	14	10
22	8	9	16	7	10	16	14	13
23	9	10	12	12	7	16	8	11
24	12	9	14	12	9	12	15	18
25	6	9	16	10	7	18	14	8
26	8	5	10	9	10	16	11	13
27	13	17	15	10	10	18	9	15
28	8	6	9	16	6	9	15	10
29	9	5	13	13	6	13	13	5
30	15	10	18	11	8	18	10	16
31	12	3	9	13	8	14	11	18
32	11	10	12	10	10	16	10	12
33	6	5	12	10	11	14	17	16
34	5	15	16	9	9	17	11	16
35	8	12	16	10	10	18	9	8
36	8	5	10	9	10	16	11	13
37	9	8	9	9	6	13	10	10
38	10	10	12	12	9	16	14	17
39	10	11	12	14	11	14	12	14
40	8	10	15	9	3	14	13	14
41	7	5	11	12	15	8	10	13

Методика діагностики життєстійкості (С. Мадді)

№ РЕСПОНДЕНТКИ	Залучення	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
1	32	26	21	79
2	33	24	21	78
3	13	11	9	33
4	36	37	22	95
5	32	24	17	70
6	34	22	19	75
7	27	24	19	70
8	41	27	20	88
9	47	27	24	98
10	20	15	11	46
11	19	18	11	48
12	35	35	18	88
13	10	15	6	31
14	37	20	13	70
15	33	15	16	66
16	34	15	16	65
17	21	18	13	52
18	31	25	10	66
19	35	21	26	83
20	24	27	21	64
21	41	38	25	104
22	28	23	12	63
23	30	20	18	68
24	36	33	18	87
25	23	25	24	72
26	20	27	14	61
27	20	15	8	43
28	41	27	20	88
29	10	15	6	31
30	33	24	21	78
31	24	27	21	64
32	32	24	17	70
33	35	21	26	83
34	34	15	16	65
35	13	11	9	33
36	20	27	14	61
37	19	18	11	48
38	47	27	24	98
39	37	20	13	70
40	36	37	22	95
41	21	18	13	52

'Brief Resilience Scale' (Коротка шкала резильєнтності) (BRS; Smith et al.).

№ РЕСПОНДЕНТКИ	BRS
1	2,33
2	2
3	2,3
4	4,2
5	3
6	2,7
7	3,7
8	2,5
9	3
10	2,8
11	1,5
12	3,5
13	2,8
14	2,5
15	2
16	2,5
17	4
18	3,3
19	2,2
20	3
21	3,7
22	2,7
23	2,7
24	3,3
25	3
26	2,7
27	3,3
28	2,5
29	2,8
30	2
31	3
32	3
33	2,2
34	2,5
35	2,3
36	2,7
37	1,5
38	3
39	2,5
40	4,2
41	4