

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет психології, історії та соціології  
Кафедра психології**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК  
РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП  
Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Дарія ЯЦЮК  
Керівник: к. психол. н., доцентка  
Наталія ТАВРОВЕЦЬКА  
Рецензент: к. психол. н., доцентка кафедри  
педагогіки та психології дошкільної та  
початкової освіти  
Оксана ЛОСЬ

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	6
1.1 Аналіз психологічних підходів до визначення копінг-стратегій.....	6
1.2 Копінг-стратегії як компонент життєстійкості.....	11
1.3 Копінг-стратегії та їх вплив на психологічне здоров'я особистості на різних вікових етапах особистості.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	18
2.1 Характеристика вибірки, методик дослідження копінг-стратегій у жінок різних вікових груп.....	18
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	20
ВИСНОВКИ.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	28
ДОДОТКИ .....	33
Додаток А.....	33

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Криза – це період психологічної та фізичної нестабільності в наслідок небезпечної події чи ситуації. Кризи є неочікуваними і непередбачуваним явищем, які включають важкі або загрозливі захворювання чи травми, несподівану смерть, війни чи насильство, природні чи штучні катастрофи та епідемії. За останні роки дві важкі кризи змінилися одна за одною. З одного боку, в 2020 році спалах COVID-19, який окрім хвороб і смертей призвів до карантину та закриття всіх закладів, втрати роботи та доходу, а також обмеження соціального руху. З іншого боку 24 лютого 2022 року розпочалось повномасштабне вторгнення Росії на територію України. Переважна більшість українців опинилась в умовах, що значно відрізняються від звичного їм життя. У зв'язку з цією екстремальною ситуацією в країні, яка потребує значно більше енергії та сил задля подолання загрози життю, інформаційним навантаженнями та вимогами, до психологічних ресурсів людини, які призвели, до зміни звичних стереотипів, та сформували відчуття безвиході, невпевненості в завтрашньому дні, знизили почуття безпеки і захищеності громадян, що в свою чергу викликало стрес.

При зіткненні з стресовою подією відбувається динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання та емоційної переробки. Це підкреслення процесуального характеру копінгу, однак, не означає, що на патерн когнітивної оцінки та подолання, засвоєний індивідом, не можуть впливати диспозиційні фактори.

Складна багаторівнева система організації життєдіяльності людини забезпечує широкі можливості для пристосування до умов, що змінюються. Здатність до адаптації є невід'ємною характеристикою людини та відображає гнучкість та відносну стійкість біопсихосоціальної системи. Однак стрес, протягом тривалого часу, може призвести до поступового виснаження адаптаційних ресурсів особистості і, як наслідок, до порушення психічної

адаптації, зриву функціональних систем життєдіяльності та розвитку розладів у психічній та соматичній сфері з різним ступенем вираження.

До дослідження поняття «копінг-стратегій» звертались та продовжують вивчати І. Грузинська, В. Оніщенко, Л. Пріснякова, Т. Бушуєва, Н. Твердохлебова, Т. Тітова, М. Тесленко, Н. Юдіна та інші.

Але наше дослідження присвячене питанню особливості взаємозв'язку життєстійкості та вибору копінг-стратегій жінок на різних вікових етапах.

**Мета дослідження:** емпіричним шляхом дослідити особливості взаємозв'язку життєстійкості та вибору копінг-стратегій жінок на різних вікових етапах

**Завдання:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену вибору копінг-стратегій жінками на різних вікових етапах
2. Здійснити емпіричне дослідження по виявленню взаємозв'язку між життєстійкістю, віковими етапами та вибором копінг-стратегій.
3. Визначити особливості життєстійкості жінок та вибору копінг-стратегій в залежності від вікових етапів.

**Об'єкт дослідження:** копінг-стратегії, як спосіб подолання стресу

**Предмет дослідження:** вікові відмінності копінг-стратегій при подоланні стресу.

**Методи та методики дослідження:** для здійснення поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення наукових даних з проблеми дослідження; емпіричні - Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена адаптований Н. Тавровецька, О. Вельдбрехт застосовується для виявлення сприйнятого стресу, як загального результату впливу реальних подій, й процесів подолання та ряду особистісних і контекстуальних чинників. Рівень життєстійкості визначався за допомогою методики: скрінінгова версія М. Осіна «Тест життєстійкості». Для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості було обрано методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан,

адаптована в психоневрологічному науково дослідницькому інституті ім. М. Бехтерева.

**Практичне значення роботи:** Було здійснено вивчення копінг-стратегій українських жінок в період війни з різним рівнем життєстійкості на різних вікових етапах. Отримані дані можна використати для розробки ефективних психологічних програм для адаптації жінок, використовувати результати в психотерапії, психоедукації, консультуванні.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, 2-х розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаної літератури та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

#### 1.1 Аналіз психологічних підходів до визначення копінг-стратегії

На сьогоднішній день в Україні продовжується війна яка принесла населенню неймовірних страждань. Умови в яких проживають люди призвели до дестабілізації, страху, відчаю, гніву, стресу.

Стрес – стан організму, що характеризується емоційною і фізичною напругою, спричиненою впливом різними несприятливими факторами.

В надзвичайних ситуаціях постраждалі пов'язували стресовий стан, почуттям тиску напруги, неспокою. Підчас стресу оптимізуються функції організму для швидкого реагування на загрозову ситуацію [2].

Під впливом стресових факторів людина починає реагувати на них через своє мислення, емоції та дії, що відповідає трьом основним категоріям копінг-стратегій: когнітивним, емоційним та поведінковим. Існує багато класифікацій копінг-стратегій, проте всі вони враховують ці три сфери, які пов'язані з оволодінням та регулюванням взаємин з навколишнім середовищем [27].

Копінг-стратегії - це різноманітні психологічні стратегії, які люди використовують для того, щоб зменшити стресові подразники та підтримувати свою емоційну стійкість. Вибір активних дій підвищує ймовірність усунення людиною впливу джерел стресу на свою особистість.

Так американський психолог А. Маслоу в своїх роботах характеризував копінг-поведінку як цілеспрямовану та вмотивовану дію, яка є результатом досвіду. Автор також стверджував, що копінг більшою мірою детермінований змінами зовнішнього характеру, які визначаються культурою та навколишнім середовищем. Головною задачею копіngu є задоволення потреби або зменшення загрози [20,32].

У зарубіжних джерелах застосовуються поняття:

- Активний копінг – (active coping);
- Перетворювальний копінг – (transformational coping);
- Регресивний копінг – (regressive coping);
- Копінг спрямований на уникнення – (avoidance coping) [23].

Найпоширеніші підходи до розуміння феномену «копінгу»: его-орієнтований автором якого є N. Naan та K. Menninger. Розглядають копінг як характерний его-механізм, спрямований ефективну адаптацію людини до складних обставин [28, 38].

Диспозиційний підхід який належить R. Moos and A. Billings згідно з яким копінг обмежений відносно стійкими особистісними передумовами, які визначають реакцію особистості на стресовий фактор. Ключове для цього підходу питання полягає в тому, щоб виявити ступінь ефективності певних диспозиційних тенденцій, які зазвичай позначають як копінг-стратегії – настільки успішно вони забезпечують позитивні результати, як-от поліпшення здоров'я і психологічне благополуччя. Якщо диспозиції або копінг-стратегії відносно стабільні в часі, то виникає питання про те, як вони пов'язані з рисами особистості. Встановлено, що деякі добре відомі особистісні риси, такі як оптимізм, негативна афективність, ворожість, впливають на стратегії, якими особистість справляється зі стресом [37].

Когнітивно феноменологічний підхід засновниками якого прийнято вважати R. Lazarus S. Folkman копінг визначається як динамічний процес, зумовлений суб'єктивністю переживання ситуації, специфікою і фазою зіткнення з стресовим фактором. Прихильники цього підходу опротестовують правомірність надмірного акцентування ролі особистості на копінг-поведінці. Вони аргументували це тим, що на копінг впливають: оцінка ступеня загрози; оцінка ресурсів, необхідних для подолання ситуації; оцінка власних дій, їхньої успішності в подоланні стресу. Далі стверджують, що копінг-стратегії реалізується у вигляді широкого діапазону динамічних реакцій на різні стресові ситуації. Згідно з цим підходом, індивід в одних випадках використовує одну форму копінг-стратегій, наприклад емоційні

стратегії, а в інших – вдається до стратегій розв’язання проблеми через зміну ставлення «особистість – навколишнє середовище».

Копінг-стратегії можуть бути, як адаптивними, тобто допомагати індивідові розв’язувати проблемну ситуацію (проблемно-орієнтовані копінги), так і дезадаптивними, що змінюють суб’єктивну оцінку ситуації для зниження її значущості та зниження тим самим стресового впливу (емоційно-орієнтовані копінги) [1].

На підставі цього поділу копінгів авторами даного підходів було запропоновано таку класифікацію копінг-стратегій:

1. Стратегія протилежної копінг-поведінки (конфронтації) – агресивні зусилля індивіда з метою зміни ситуації;
2. Стратегія дистанціювання – спроби індивіда відсторонитися від проблеми, забути про неї, ігнорувати її;
3. Стратегія самоконтролю – спроби індивіда регулювати свої почуття і дії, стримування емоційних проявів;
4. Стратегія пошуку соціальної підтримки – зусилля індивіда, спрямовані на активну взаємодію з іншими людьми з метою отримання матеріальної, емоційної або інформаційної допомоги;
5. Стратегія прийняття відповідальності - визнання індивідом власної провини у виникненні проблеми, що характеризується безпорадністю, почуттям провини та самозвинуваченням;
6. Стратегія уникнення – зусилля індивіда спрямовані на відхід від проблемної ситуації, прагнення уникати її осмислення, визнання своєї ролі в ній;
7. Стратегія планового розв’язання проблеми – зусилля особистості спрямовані на активну взаємодію з інформацією, оточенням з метою розв’язання проблемної ситуації;
8. Стратегія позитивної переоцінки – зусилля індивіда спрямовані на надання позитивної оцінки проблемній ситуації, і спроба впоратись з нею через інтерпретацію її як позитивної [26, 27].



Варто зазначити, що всі ці копінг-стратегії охоплюють різні орієнтації особистості та спрямовані на розв'язання труднощів. При цьому стратегії можуть, як включати одна одну, так і доповнювати.

Авторами інтегративного підходу є С. Carver, R. Moss, M. Scheier, J. Weintraub. Головною ідеєю інтегративного підходу є уявлення про те, що вибір способів копінгу детермінований, як особливостями особистості, так і особливостями ситуації. Особливу увагу в рамках цього підходу приділяють рисам особистості, що забезпечують вибір ефективних способів копінг-поведінки. Порушення нормального функціонування організму, погіршення здоров'я та інші негативні наслідки стресу пояснюються недостатністю ресурсів і недостатньою ефективністю стратегій копінгу [25].

Зі гуманістичного напрямку в копінг-ресурсів було виділено такі характерні особливості: бути відповідальним за свої вчинки; афіліція, комунікативні вміння; емпатія, готовність прийти на допомогу, тим хто її потребує; локус контролю, реалізація запланованих планів; позитивна «Я-концепція» [41].

Однією з теорій яка відображає мінливе розуміння стійкості як інтегративної та багатогранної, є багатосистемна модель копінг-стратегій Х. Ліу. Модель відображає реалізацію копінг-стратегій через копінг-ресурси індивіда. До копінг ресурсів можна віднести: внутрішньо індивідуальне джерело (стать, гендер здоров'я, витривалість), міжособистісне джерело стійкості (освіта, сім'я, компетентність і знання, міжособистісні стосунки та соціальні групи, навички та досвід), психологічні (переконання, інтелект, моральність, самооцінка, комунікабельність, товарицькість), матеріальні. Усі ці ресурси можна було б мобілізувати перед обличчям негараздів, ризику та потенційних викликів. У той же час вони повинні працювати у фоновому режимі, щоб підтримувати добробут [33].

Більшість дослідників сходяться на виділені трьох базових стилів копінг-поведінки:

- Проблемно-орієнтований стиль, спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану розв'язання важкої ситуації та проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що трапилось, звернення подопомогу до інших, пошук додаткової інформації.
- Емоційно-орієнтований стиль є наслідком емоційного реагування на ситуацію і проявляється у вигляді занурення у власні переживання, самозвинуваченні, залучення інших в свої переживання.
- Уникнення як стиль подолання проявляється у вигляді ухилення від проблеми, спроб не думати про проблему взагалі, бажання забути у сні, розчинити свої негаразди в алкоголі або компенсувати негативні емоції їжею, перекласти відповідальність на більш компетентних людей. Нерідко ця поведінка поведінка характеризується наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається. Однак часом уникнення є проявом антиципації загрози і обережної поведінки [16, 22].

Важливою характеристикою копінг-стратегій є їхня ефективність. К. Накао пропонує оцінювати ефективність копінг-стратегій, з точки зору благополуччя суб'єкта [13]. До ефективних копінг-стратегій автор відносить ті, які знижують невротизації суб'єкта, що виражається в ситуативній зміні депресії, тривожності, психосоматичних симптомів і дратівливості.

V. Conway, D. Tetter, як критерій ефективності копінг-стратегій пропонують розглядати зниження вразливості суб'єкта щодо стресорів [24].

H. Weber вказує, що найменш ефективними копінг-стратегіями є уникнення або ж заниження власних можливостей. Більш продуктивними стратегіями на думку автора, є зміна ситуації або її оцінки [43].

Таким чином, аналіз основних напрямів у вивченні копінг-стратегій, в зарубіжній і українській психології дав змогу визначити копінг-поведінку як складне системне утворення, детерміноване кількома групами чинників:

особливостями особистості суб'єкта, мінливою життєвою ситуацією, характером соціальних взаємин та взаємовідносин. З погляду ситуаційного підходу, копінг розуміють як складний динамічний процес, що починається з оцінювання ситуації, включає когнітивні та поведінкові способи її подолання, які залежать від особистісних і ситуаційних чинників. З позиції цього підходу не стільки особистість скільки сама стресова ситуація головним чином визначає стиль подолання стресу. У суб'єктивно-діяльнісному підході на вибір копінг-стратегій, впливають особливості особистості, соціокультурні та соціально-психологічні змінні, а також ті ресурси які має людина. Механізми копінгу використовуються людиною свідомо і цілеспрямовано, вимагають прояву суб'єктивних якостей людини – активності, самовизначення, відповідальності за наслідки вибору способів копінг-поведінки.

## **1.2. Вплив життєстійкості на вибір копінгу**

Сучасні реалії диктують необхідність формування життєстійкої особистості для сталого, стабільного розвитку самого індивіда та суспільства. Особливої актуальності проблема життєстійкості набула в умовах двох криз українського суспільства, які змінили звичний устрій життя кожної людини.

Вибір людиною стратегій життєстійкості свідчить про сміливість, витримку, мужність, стимулює і сприяє самооновленню, розвитку у своєму існуванні у світі, екзистенціальному зростанню. Людина розширюючи свої горизонти, свої уявлення про світ, вчиться краще розуміти себе у взаєминах зі світом, з іншими людьми, що стимулює її життєвої творчості [8].

В перше термін «hardiness» ( витривалість, стійкість, загартованість) ввели в науковий обіг американські психологи S. Kobasa, S.Maddi. Під цим поняттям вони мали на увазі патерн (pattern – зразок, шаблон, систему) подолання труднощів і трансформації негативного потенціалу в потенціал саморозвитку. Це особистісна якість, що дає змогу ефективно розв'язувати

проблеми, використовуючи труднощі, як стимул для зростання і подальшого розвитку на наступному етапі [31].

Це не адаптація до стресу, не копінг-стратегії, що являють собою поведінкові стратегії подолання стресу і психологічно важких ситуацій. На відміну від копінг-стратегій життестійкість це не способи й алгоритми дії, а риса особистості, установка на виживання. Копінг-стратегії можуть набувати непродуктивної форми, тоді як життестійкість дає змогу впоратись з дистресом ефективно і тільки в напрямі особистісного зростання.

Це не адаптація до стресу, не копінг-стратегії (coping strategy), що являють собою поведінкові стратегії подолання стресів і психологічно важких ситуацій.

В дослідженні феномена життестійкості необхідно також розмежовувати терміни «hardiness» і «resilience» (резилентність, гнучкість, пружність, еластичність), а також термін життестійкість та життєздатність. Під резилентністю розуміють вроджену динамічну властивість особистості, здатність «гнутисть, але не ламатись»[14]. Тоді як життестійкість – це гіпотетично збудований конструкт, що логічно підтверджуваний і достовірно не спростовуваний. Досі немає і чіткої, єдиної позиції щодо ступеня широти поняття життестійкості. Поки що ці моменти ще не повністю прояснені в науковій літературі, а відсутність єдиної, загально визнаної термінологічної бази призводить до певної плутанини та зміщення понять. Однак такий стан є природним для будь-якого нового напрямку досліджень, відкриваючи широке поле для наукових дискусій і плідних пошуків істини [9].

Концепція S. Kobasa, S.Maddi передбачала, що життестійкість зумовлюється особистісними системами цінностей і переконань, що лежать в основі уявлень про себе, про світ, про взаємовплив особистості та навколишнього світу.

У конструкті життестійкості S.Maddi виокремив три ключові складові:

- Залученість (commitment) – впевненість в тому, що навіть у важких, психологічно дискомфортних ситуаціях найкращим

рішенням буде залишитись залученим до події, бути дійовою особою, перебуваючи в тісному контакті з оточенням. Краще боротися, а не ховатися або тікати. Краще працювати на межі, усвідомлюючи неминучість змін й так долати стрес;

- Контроль (control) – переконаність в тому, що свобода вибору є завжди, що людина здатна, має право і зобов'язана впливати на те, що відбувається. Психологічна суть стресу полягає у втраті контролю і передбачуваності, коли людина переживає стан безпорадності;
- Прийняття ризику (challenge) – розуміння того, що зміни і пов'язані з ними стреси – це природна частина нашого життя. Крім негативних переживань дають цінний духовний досвід. Розумний ризик виправданий. В іншому разі людина житиме з постійним відчуттям загрози [34].

Життестійкість прямо пов'язана з вираженістю кожного з її компонентів. Таких компонентів було виокремлено три: життестійкі установки, життестійке ставлення, життестійка поведінка [6].

Життестійкі установки характеризують сприйняття світу і взаємини зі світом, коли світ розглядається або як джерело небезпеки, або джерело можливостей .

Життєве ставлення – другий компонент структури життестійкості. Це – прояв життестійких установок у стосунках з людьми. Життестійким людям властиво в будь-яких умовах властиво будувати стосунки на основі взаємодопомоги та взаємопідтримки. Але більшості людей в ситуаціях стресу характерні скорочення кола спілкування, мінімізація контактів з іншими людьми. Тривалий стрес робить їх більш егоїстичними і агресивними. Їм просто не вистачає ресурсів для спілкування, які забираються внутрішніми переживаннями. Однак збереження соціальних контактів, можливість отримувати від інших людей допомогу та емоційну підтримку дають змогу набагато ефективніше справлятися зі стресом і швидше повертатись в

комфортний стан. Може йтись, як про емоційну підтримку близьких людей, так і про професійну допомогу психологів, рятувальників, лікарів - і всіх тих, хто може поділитись своїми знаннями та навичками і допомогти швидко знайти вихід з стресової ситуації.

Життестійка поведінка – третій компонент структури життестійкості, суть якого становить уміння застосовувати ефективні копінг-стратегії. Зазвичай людина використовує 2-3 звичні моделі поведінки і часто це робить це несвідомо. Тому не всі моделі поведінки допомагають справлятися з ситуацією, часто посилюючи її або затягуючи. Необхідно побудувати свою поведінку таким чином, щоб вона призводила до бажаного вирішення ситуації. Ефективна поведінка передбачає не тільки здатність уникнути розвитку стресу, вона передбачає також засвоєння й осмислення наявного успішного досвіду, який можна буде використовувати надалі, одночасно підвищуючи власну самооцінку та зміцнюючи віру в себе.

В. Предко в своїй праці визначили, “життестійкість – інтегральна якість особистості, яка ґрунтується на активних життєвих установках, супроводжується здатністю до досягнення мети, забезпечує самодетермінацію та внутрішню збалансованість, сприяє розкриттю ресурсного потенціалу й постає провідною умовою повноцінного розвитку. Найбільш сензитивним періодом для формування життестійкості є підлітковий вік, оскільки саме він визначає подальший розвиток особистості, впливає на становлення його ціннісних орієнтацій і життєвих установок. Важливу роль у формуванні життестійкості підлітка відіграє освітнє середовище, яке шляхом цілеспрямованого впливу та спеціально організованих умов надає йому психологічну опору й забезпечує ефективний розвиток” [11, с. 188].

В праці «Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості» О. Чиханцова говорить про те, що “життестійкість – це енергозберігаючий механізм виживання під час життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дає можливість особистості зберегти свій особистий потенціал для

досягнення мети та цілей. Життєстійкість пов'язана не тільки з поведінкою і виробленням нової філософії життя у важкій життєвій ситуації, вона пов'язана з різними способами реалізації повсякденного життя і всілякими моментами життєвої невизначеності” [17, с. 153].

### **1.3.Копінг-стратегії та їх вплив на психологічне здоров'я особистості на різних вікових етапах особистості**

На вибір тієї чи іншої копінг-стратегії впливають безліч чинників. Серед них виокремлюють ресурси середовища, ставлення до важкої ситуації та її оцінка, статево-рольові стереотипи, а також особливості особистості.

Окрім впливу особистісних особливостей на вибір копінг-стратегій впливає вікова динаміка. В міру наближення до більш зрілого віку збільшується ймовірність застосування активних копінг-стратегій [7].

Сучасні дослідники виділяють дві моделі взаємозв'язку віку і копінг-поведінки людини. Згідно з першою розвиток особистості роблять копінг-поведінку більш успішною та адаптивною. Індивіди, що належать до однієї вікової групи, мають багато спільного внаслідок виховання в одному і тому самому соціокультурному просторі, переживання одних і тих самих труднощів й стресів, що впливають на їх емоційні та фізичні ресурси. Згідно з цим представники, що належать до однієї вікової групи, мають обирати подібні копінг-стратегії. В рамках цієї моделі дослідники ставлять завдання визначення специфіки копінгу в різні періоди життя, при цьому найчастіше використовують порівняльний метод і вивчають копінг-поведінку в різних вікових групах [19].

В дитинстві та ранній дорослості люди зазвичай розвивають активні копінг-стратегії. Фізично і психічно здорові індивіди на початкових етапах періоду дорослості, коли перебувають на піку активного оволодіння, використовують весь репертуар зрілих, адаптивних копінг-стратегій. У середньому віці поряд з адаптивними копінг-механізмами більшість

повертається до використання більш примітивних типів захисних механізмів, таких як депресія-відхід.

Отже, багато авторів вважають, що молоді люди використовують активні копінг стратегії, орієнтовані на розв'язання проблеми, то люди похилого віку частіше обирають пасивну стратегію, фокусовану, головним чином, на своєму емоційному стані. Таким чином, у рамках першої моделі дослідники порівнюють копінг-поведінку в різних вікових групах намагаючись установити напрямок вектора розвитку копіngu протягом життя.

Друга модель «ситуаційна» виходить з того, що копіг-поведінку, індивіда, його адаптивність, зрілість можна оцінити тільки з огляду на контекст ситуації її умов і вимог, наявність (відсутність) ресурсів [36].

Юнацький вік – це особливий період в віковому становленні людини, він перебуває між дитинством і дорослістю, будучи перехідним і одним з найважчих періодів становлення власної ідентичності. В цей період вікового розвитку діти занурені в себе, вибудовують власну систему поглядів і переконань, тому чинять опір тиску соціуму. Саме юнаки найчастіше вступають в конфліктну ситуацію з навколишнім світом [5].

Механізми психологічного захисту ми і будемо розглядати, як регулятивну систему стабілізації особистості. Будь-яке порушення в становленні психічних новоутворень може призводити юнаків до стресу, до тривалої фрустрації, до спроб уникнути хворобливих переживань, до заміщення значущих видів діяльностей різними адикціями.

J. Petrosky і J. Birkiner проводили опитування респондентів різних поколінь віком від 17 до 42 років. Виявили, що в міру того як з віком накопичується життєвий досвід, зростає адаптованість людини до різних стресових ситуацій люди віддають перевагу реальному вирішенню проблеми[30].



Польські дослідники говорять про те що в ранньому юнацькому відбувається становлення копінг-стратегій під час спільної діяльності зі значущим дорослим.

Згідно з психосоціальною теорією Е. Еріксона, молоді люди зрілі та літні проходять через низку життєвих стадій. На кожному життєвому етапі стикаються з різними життєвими подіями, кризами. Наприклад, молоді люди шукають собі партнерів, і будують кар'єру. Люди зрілого віку намагаються збалансувати свою сім'ю та кар'єру.

Теорія R. Lazarus S. Folkman стверджує, що стресовий вплив дорослих різниться залежно від індивідуального життєвого досвіду, та контексту. Отже рівні впливу різних типів стресорів різняться для молодих, зрілих і літніх людей [26].

Yiwei Chen, Yisheng Peng, Huanzhen Xu і William H. O'Brien провели дослідження, які показують, що міжособистісні конфлікти є найчастішими неприємностями, про які повідомляють люди різного віку. Таким чином малоймовірно, що вікові відмінності по відношенню до стресорів будуть поміченими. Однак молоді люди, люди зрілого віку та похилого можуть піддаватись різним рівням впливу пов'язаних зі навчанням, роботою, здоров'ям стресорів через їхні життєві етапи та пов'язані з ними життєвими подіями [23].

У дослідженні Richaud de Minzi і C. Sacchi для двох груп у віці 20 до 40 років і від 40 років аналіз показав значний зв'язок типу ситуації, яка сприймається як потенційно стресова з віком. Група середнього віку (40-45 років) обирала копінг-стратегії які сприяли розв'язанню стресової ситуації, а група (20-24 років) частіше обирала стратегію уникнення [39].

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

### **2.1. Характеристика вибірки, методик дослідження копінг-стратегій у жінок різних вікових груп**

В емпіричному дослідженні по виявленню психологічних особливостей копінг-стратегій у жінок, на різних вікових етапах прийняло участь 102 респонденти обраних випадковим чином через опитування в Google Forms. З яких до перша вибірка 16-20 років (30), друга вибірка 21-35 років (39), третя вибірка 36-55 років (33) респонденти. Виділення трьох вікових категорій жінок для дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій є обґрунтованим з психологічної точки зору. Кожна з цих вікових категорій має свої особливості, що впливають на те, як жінки сприймають та реагують на стресові ситуації.

Жінки віком від 16 до 20 років переживають перехідний період з дитинства в доросле життя, який пов'язаний зі значними змінами у фізичному, соціальному та емоційному розвитку. Вони зазвичай знаходяться в пошуках своєї ідентичності та самооцінки, формують свої стосунки з однолітками та дорослими. Дослідження копінг-стратегій у цій віковій групі може допомогти зрозуміти, як жінки цього віку впорядковують свої думки та емоції під час стресових ситуацій, і як це впливає на їхнє подальше розвиток.

Жінки віком від 21 до 35 років зазвичай переживають період активного дорослого життя, пов'язаний з кар'єрними зростаннями, формуванням стосунків та заснуванням сім'ї. У цей період жінки зазвичай знаходяться в стресових ситуаціях, пов'язаних з поєднанням роботи та родини, відповідальністю за своє фінансове благополуччя та турботою про здоров'я. Дослідження копінг-стратегій у цій віковій групі може допомогти з'ясувати, як жінки впорядковують свої життєві пріоритети та реагують на стресові ситуації, пов'язані з цим періодом життя.

Жінки віком від 36 до 55 років зазвичай переживають перехід від активного дорослого життя до старості, що може бути пов'язано зі змінами у здоров'ї, сімейному стані та кар'єрі. Ця вікова група також може стикатися зі стресом, пов'язаним зі зміною життєвих обставин, включаючи пенсіювання та опіку над старшими родичами. Дослідження копінг-стратегій у цій віковій групі може допомогти зрозуміти, як жінки впорядковують свої думки та емоції в умовах динамічного середовища, і як вони долають стрес, пов'язаний зі старістю.

*Для досягнення поставленої мети нами були використані наступні методи та методики:*

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена адаптований Н. Тавровецька, О. Вельдбрехт. Включення методики PSS-10 в дослідження копінг-стратегій є обґрунтованим з кількох причин:

1. Оцінка стресу є важливою складовою дослідження копінг стратегій, оскільки стрес впливає на те, як людина реагує на труднощі та, як вона їх переживає.
2. PSS-10 є найбільш відомою та часто використовуваною методикою для оцінки сприйнятого стресу в психологічних дослідженнях. Вона має підтверджену психометричну валідність та надійність.
3. Методика PSS-10 зосереджується на сприйнятті стресу як загальному результаті впливу реальних подій, процесів подолання та ряду інших особистісних та контекстуальних чинників, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості у сприйнятті стресу та реакції на нього.
4. Використання адаптованої версії методики PSS-10, здійсненої Тавровецькою та Вельдбрехтом, дозволяє оцінити сприйняття стресу в українській культурі та мові, що забезпечує більш точні та об'єктивні результати дослідження.

Скрінінгова версія «Тест життєстійкості» С. Маді адаптації Є.Осіна.

В дослідженні копінг стратегій, методика життєстійкості скрінінгова версія Осіна може бути корисною для оцінки здатності і готовності людини діяти в ситуації стресу та труднощів. Ця методика дає можливість визначити рівень життєстійкості респондента та його уразливість до переживань стресу та депресивності. Результати цієї методики можуть допомогти у виборі та оцінці ефективності копінг-стратегій, що використовуються респондентом, а також у формуванні рекомендацій щодо підвищення життєстійкості та зменшення впливу стресових факторів на людину.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан адаптована в психоневрологічному науково дослідницькому інституті ім. М. Бехтєрева є добре відомою та широко використовуваною інструментальною методикою для дослідження копінг-стратегій. Вона дозволяє здійснювати об'єктивну оцінку стратегій, які люди використовують для того, щоб знайти відповідь на стресову ситуацію і підтримувати своє психологічне благополуччя.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Спочатку респондентам було запропоновано опитувальник «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (автор Ш. Коен , адаптований Н. Тавровецька, О. Вельдбрехт). Опитувальник застосований для виявлення рівня сприйнятого стресу. А також застосовано скрінінгову версію «Тесту життєстійкості» С. Маді, метою застосування, якого було виявлення рівня життєстійкості жінок в досліджуваних вікових категоріях.

В таб. 2.1 представлені усереднені показники вибірки жінок 16-20 років та респонденток 21-35 років.

Таблиця 2.1

### Особливості показників пережитого стресу та життєстійкості жінок 16-20 та 21-35 років

	Середні показники досліджуваних		t-критерій Стьюдента	p
	16-20	21-35		

Сприйнятий стрес	21,83	22,13	0,2	$>0,05$
Життєстійкість	19,67	22,36	1,4	$>0,05$

Результати дослідження свідчать, про те, що рівень сприйнятого стресу та рівень життєстійкості не має статистичної значущості між вибіркою жінок віком 16-20 років та жінками віком від 21 до 35 років, шкала сприйнятого стресу (0,2 при  $p>0,05$ ) та життєстійкість (1,4 при  $p>0,05$ ). Це можна пояснити тим, що рівень сприйнятого стресу та життєстійкості можуть бути залежні не лише від віку, але й від інших факторів, таких як соціальний статус, фінансовий стан, рівень освіти, соціальна підтримка та інші. Отже, в даному випадку, вибірка жінок віком від 16 до 20 років може мати такий же рівень стресу та життєстійкості, як і вибірка жінок віком від 21 до 35 років.

Крім того, можливо, що в обох вибірках спостерігається схожі рівні стресу та життєстійкості, оскільки обидві групи можуть переживати подібні життєві ситуації, такі як війна в Україні, навчання, працевлаштування, сімейні відносини, здоров'я та інші.

Отже, рівень сприйнятого стресу та життєстійкості може залежати від різних факторів, і в даному випадку вік не є єдиним детермінантом цих показників.

*Таблиця 2.2*

**Особливості показників пережитого стресу та життєстійкості жінок  
16-20 та 36-55 років**

	Середні показники досліджуваних		t-критерій Стьюдента	p
	16-20	36-55		
Сприйнятий стрес	21,83	23,09	1,2	$>0,05$
Життєстійкість	19,67	21,33	0,9	$>0,05$

Результати які подані в табл. 2.2 свідчать про те, що між досліджуваними вибірками немає статистичної відмінності між показниками

життєстійкості (0,9 при  $p > 0,05$ ) та показниками сприйнятого стресу (1,2 при  $p > 0,05$ ). Ці результати означають, що у вибірках жінок віком 16-20 та 36-55 років немає статистично значущих різниць в показниках життєстійкості та сприйнятого стресу. Це може бути пояснено тим, що рівень стресу та життєстійкості може залежати не тільки від віку, а й від інших факторів про що свідчать результати табл. 2.1.

Таблиця 2.3

**Особливості показників пережитого стресу та життєстійкості жінок  
21-35 та 36-55 років**

	Середні показники досліджуваних		t-критерій Стьюдента	p
	21-35	36-55		
Сприйнятий стрес	22,13	23,09	0,8	$> 0,05$
Життєстійкість	22,36	21,33	0,6	$> 0,05$

Результати які подані в табл. 2.3 демонструють, що статистичної відмінності за показниками життєстійкості (0,6 при  $p > 0,05$ ) та сприйнятого стресу (0,8 при  $p > 0,05$ ) в опитаних жінок віком 21-35 років та 36-55 років не виявлено. Це може бути пов'язано з тим, що жінки у цих вікових групах можуть зазнавати подібні життєві стреси та виклики, такі як кар'єрний розвиток, виховання дітей, догляд за старшими родичами та інші. Також можливо, що ці вікові групи мають подібний рівень життєвого досвіду та соціальної підтримки, що може вплинути на їх рівень стресу та життєстійкості.

Отже, рівень сприйнятого стресу та життєстійкості може бути подібним у жінок з різних вікових груп, тобто вік може не мати суттєвого впливу на ці показники.

Таблиця 2.4

**Середні показники провідних копінг-стратегій жінок 16-20 та 21-35 років (за методикою Д. Амірхана)**

	Середні показники досліджуваних		t-критерій Стьюдента	Рівень Р
	16-20	21-35		
Вирішення проблем	22,97	23,21	0,3	> 0,05
Пошук соціальної підтримки	21,33	18,46	<b>2,89</b>	$\leq 0,01$
Уникнення проблем	21,67	19,15	<b>2,71</b>	$\leq 0,01$

За результатами дослідження виявлено статистично значущі відмінності в групі жінок 16-20 та 21-35 років. Розбіжності виявлено за шкалами «Пошук соціальної підтримки» (2,89 при  $p \leq 0,01$ ), та «Уникнення проблем» (2,71 при  $p \leq 0,01$ ). Ці результати свідчать про те, що існують статистично значущі відмінності між двома віковими групами жінок в їхній спроможності ефективно копіювати зі стресом та труднощами.

Зокрема, згідно з результатами, жінки віком від 16 до 20 років більш активно шукають соціальну підтримку, ніж жінки віком від 21 до 35 років. Це може бути пов'язано з тим, що молодші жінки мають менше життєвого досвіду та впевненості в своїх здібностях і більш схильні до пошуків допомоги та підтримки у своєму соціальному оточенні.

Існує кілька можливих причин, чому жінки віком від 16 до 20 років можуть бути більш схильні до уникнення проблем порівняно з жінками віком від 21 до 35 років.

По-перше, підлітковий вік може бути періодом експериментів з новими рольовими функціями, які створюють проблеми. Молоді люди можуть переживати стрес та незручності, пов'язані зі змінами в житті, такими як переходи до нових шкіл, роботи, відносин та ін. Тому, їх може підштовхувати схильність уникати проблем із прагненням зменшити стрес та незручності.

По-друге, досвід може грати важливу роль у здатності людини до вирішення проблем. Жінки віком від 21 до 35 років, які мають більше досвіду в житті, можуть бути більш впевненими у своїх здібностях та знаннях, і тому більш схильними до вирішення проблем, ніж жінки віком від 16 до 20 років.

Нарешті, соціальний контекст може також впливати на схильність до уникнення проблем. Молоді люди можуть бути менш схильні до вирішення проблем через те, що суспільство не завжди сприймає їхні дії як дорослі, а це може впливати на їхню поведінку та дії. Однак, зі збільшенням віку та досвіду, соціальний тиск може зменшуватися, що сприяє зростанню схильності до вирішення проблем.

Отже, схильність до уникнення проблем може залежати від багатьох факторів, таких як вік, досвід та соціальний контекст.

*Таблиця 2.5*

**Середні показники провідних копінг-стратегій жінок 16-20 та 36-55 років  
(за методикою Д. Амірхана)**

	Середні показники досліджуваних		t-критерій Стьюдента	Рівень Р
	16-20	36-55		
Вирішення проблем	22.97	22.85	0.2	> 0,05
Пошук соціальної підтримки	21.33	19.58	1.8	> 0,05
Уникнення проблем	21.67	18.88	<b>3.1</b>	$\leq 0,01$

В ході дослідження виявлено статистичну відмінність за шкалою уникнення проблем (3,1 при  $p \leq 0,01$ ). Це може бути пов'язане з тим, що процес дорослішання супроводжується збільшенням життєвого досвіду та навичок вирішення проблем. Жінки, які більш старші, можуть мати більш розвинуту стратегію вирішення проблем та більшу впевненість у своїх



здібностях. Крім того, зростання віку може призвести до змін в перспективі життя та більш глибокого розуміння того, що проблеми - це невід'ємна частина життя і їх потрібно вирішувати.

З іншого боку, молоді жінки можуть бути менш впевнені у своїх здібностях та мати менше досвіду вирішення проблем. Крім того, уникаючи проблем, вони можуть відкладати їх вирішення до майбутнього, що може створювати додатковий стрес та труднощі у майбутньому.

Отже, схильність до уникнення проблем більше серед молодих жінок може свідчити про їх менш розвинену стратегію вирішення проблем та більшу потребу в розвитку впевненості у своїх здібностях, тоді як більш старші жінки можуть мати більше досвіду та стратегій, щоб краще вирішувати проблеми.

*Таблиця 2.6*

**Середні показники провідних копінг-стратегій жінок 21-35 та 36-55 років  
(за методикою Д. Амірхана)**

	Середні показники досліджуваних		t-критерій Стьюдента	Рівень Р
	21-35	36-55		
Вирішення проблем	23.21	22.85	0.2	> 0,05
Пошук соціальної підтримки	18.46	19.58	1.2	> 0,05
Уникнення проблем	19.15	18.88	0.3	> 0,05

Дослідження дозволило виявити, що в групі жінок від 21 до 35 років та 36-55 років статистичної відмінності не виявлено. В період війни копінг-стратегії у жінок різного віку можуть бути подібними, оскільки вони стикаються зі схожими викликами та стресорами.

Наприклад, обидві групи можуть бути піддані стресовим ситуаціям, пов'язаним зі страхом за своє життя та життя своїх близьких, з віддаленістю від родини та друзів, з нестачею ресурсів, які забезпечують базові потреби, з підвищеним рівнем напруги і невизначеності майбутнього.

Отже згідно з результатами емпіричного дослідження, не було встановлено статистичної різниці в сприйнятому стресі та життєстійкості серед жінок різного віку. Однак, виявлено різницю в застосуванні копінг-стратегій між жінками різних вікових груп.

Зокрема, в жінок віком від 16 до 20 років виявлено більшу нахил до пошуку соціальної підтримки та використання стратегії уникнення проблем, порівняно з жінками віком від 21 до 35 років. Крім того, жінки віком від 16 до 20 років уникають проблем частіше, ніж жінки віком від 36 до 55 років.

З цих результатів можна зробити висновок, що жінки молодшої вікової групи можуть бути менш самостійними та більш залежними від соціальної підтримки, яка допомагає їм зменшити стрес та впоратися з проблемами. Однак, ці жінки можуть мати менш розвинені навички копіngu, що призводить до більшого використання стратегії уникнення проблем.

Отже, на основі цих даних можна запропонувати, щоб увага мала надаватися підтримці та розвитку навичок копіngu у жінок молодшої вікової групи, які можуть допомогти їм підвищити рівень самостійності та ефективно впоратися зі стресом та проблемами.

## ВИСНОВКИ

Після проведеного дослідження ми дали відповіді на запитання, поставлені перед нами:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену вибору копінг-стратегій жінками на різних вікових етапах. Копінг-стратегії - це способи, за допомогою яких люди впорядковуються зі стресом, проблемами та труднощами у житті. Ці стратегії можуть бути активними або пасивними, емоційними або проблемними. На вибір копінг-стратегій можуть впливати різні фактори, такі як соціальне середовище, особистісні риси, досвід життя, статус тощо.
2. Проведено теоретичне дослідження по виявленню взаємозв'язку між віковим, життєстійкістю та копінгом в жінок. З результатів емпіричного дослідження, немає статистичної різниці в сприйнятому стресі та життєстійкості серед жінок різного віку. Але виявлено, що жінки віком від 16 до 20 років мають більшу нахил до пошуку соціальної підтримки та використання стратегії уникнення проблем, порівняно з жінками віком від 21 до 35 років, та уникають проблем частіше, ніж жінки віком від 36 до 55 років.
3. Ці результати можуть свідчити про те, що жінки молодшої вікової групи можуть бути менш самостійними та більш залежними від соціальної підтримки, яка допомагає їм зменшити стрес та впоратися з проблемами. Однак, ці жінки можуть мати менш розвинені навички копінгу, що призводить до більшого використання стратегії уникнення проблем.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27-48. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2019\\_2\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4).
2. Бесараб В. В. Підтримка психологічного стану людини як складової безпеки в умовах військових дій: тези доповідей XIV Міжнародної науково-методичної конференції та 149 Міжнародної наукової конференції Європейської Асоціації наук з безпеки (EAS) «*Безпека людини у сучасних умовах*» (1-2 грудня 2022 року). Харків : НТУ «ХПІ», 2022 .С. 51-52.
3. Безверхий, О. С. (2020). Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали міжнародної наукової конференції. С. 24-26.
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. № 2 (25), 2022. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
5. Кравчук, С. Л. (2019). Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*, 1. С.142–147. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-23>.
6. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V. Випуск 20. С. 68-81.
7. Коробка Л. М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: Мат-ли III Всеукр.науково-практ. круглого столу (6 березня 2018 р.). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.

8. Кондратюк С. М. Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 4, 2022. С. 78-83. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>.
9. Мельник О. В. Вікові особливості життестійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. К. : Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 114-122.
10. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Телесенко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022 № 2. С. 115-127. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265489>.
11. Предко В. В. Психологічне значення життестійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185-189. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2020\\_19\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34)
12. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). С. 76-86.
13. Сухенко О.В. Стан психічного та фізичного здоров'я людини під час надзвичайної ситуації військового характеру / О.В. Сухенко, Н.С. Євтушенко // Тези доповідей XIV Міжнародної науково-методичної конференції та 149 Міжнародної наукової конференції Європейської Асоціації наук з безпеки (EAS) «Безпека людини у сучасних умовах» (1-2 грудня 2022 року) Харків НТУ «ХПІ», 2022. С. 42-44.
14. Степаненко Л. В. Життестійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.
15. Твердохлебова Н.Є. Напрями вдосконалення системи підготовки спеціалістів у сфері безпеки праці. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2022. № 4 (84). С. 112-115.
16. Ткачишина О. Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. С. 123-127. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/20>.

17. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології* 2018. Вип. 42. С. 211-231. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_42\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13).
18. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том. V. Випуск 17. С. 142-150.
19. Abraham, R.; Lien, L.; Hanssen, I. Coping, resilience and posttraumatic growth among Eritrean female refugees living in Norwegian asylum reception centres: *A qualitative study*. *Int. J. Soc. Psychiatry* 2018, 64., P. 359-366.
20. Blanchard-Fields F., Mienaltowski A., Seay R.B. Age differences in everyday problem-solving effectiveness: *Older adults select more effective strategies for interpersonal problems*. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences*. 2007. P. 61–64.
21. Blight, S. & Norris, K. (2018). Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*, 8(2). P. 351–363. DOI: <https://doi.org/10.1080/2154896X.2018.1541552>.
22. Bouchard, J. P., Stiegler, N., Padmanabhanunni, A., Pretorius, T.B. Psychotraumatology of the war in Ukraine: *The question of the psychological care of victims who are refugees or who remain in Ukraine*. *Ann. Med.-Psychol.* 2022; in press.
23. Chen Y., Peng Y., Fang P. (2016) Emotional intelligence mediates the relationship between age and subjective well-being. *The International Journal of Aging & Human Development* 83(2). P. 91-107. DOI: 10.1177/0091415016648705.
24. Conway, V.J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: *A Test of the Goodness of Fit Hypothesis*. *Austral. J. Psychol.* 1992. Vol. 44, № 1. P. 1-7.
25. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2). P. 267–283. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022->

[3514.56.2.267](#)

26. Folkman S., Lazarus R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21. P. 219–231.
27. Folkman S., Stress, coping, and hope. *Psychological Aspects of Cancer (A Guide to Emotional and Psychological Consequences of Cancer, Their Causes and Their Management, Springer US, New York, 2013)* DOI: 10.1007/978-1-4614-4866-2\_8.
28. Haan, N. Coping and defending / N. Haan. – N.Y.,1977. – 241p.
29. Elov Z.S. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. *O'quv-metodik qo'llanma*. 2021. Buxoro 1-164 p.
30. Effects of Coping Strategies on Post-Traumatic Stress Symptoms among General Population. *Departments of Psychiatry and Research Planning, National Center for Mental Health, Seoul, Korea*. 2018.
31. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. №2. P. 106–117.4. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія [Текст] / Н.В. Юр'єва, В.І. Пасічник Х.: Національна академія НГУ, 2017. 226 с.
32. Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2022). Military personnel's stress reactivity during pre-deployment in a war zone. *Psychology, Health & Medicine*. P. 1-12. DOI: <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2104882>.
33. Liu, X., Tein, J.-Y., & Zhao, Z. (2004). Coping strategies and behavioral/emotional problems among Chinese adolescents. *Psychiatry Research*, 126(3). P. 275 - 285. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2004.02.006>.
34. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic*

- Psychology*, 51(3).P. 369-388.
35. Marta N. Laura R. Differences in Coping Strategies Between Young and Older Adults: The Role of Executive Functions. *The international journal of Aging and Human Development* 2019. DOI:[10.1177/0091415018822040](https://doi.org/10.1177/0091415018822040)
  36. Masten, A. S., and Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: reflections in the context of COVID-19. *Advers. Resil. Sci.* 1. P. 95-106. DOI: 10.1007/s42844-020-00010-w
  37. Moos, R.H., & Billings, A.G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. P. 212-230. New York, NY: Free Press.
  38. Menninger, K. (1963). *The vital balance: The life processes in mental health and illness*. New York : Macmillan.
  39. Richaud de Minzi, M. C., & Sacchi, C. (2005) Stressful Situations and Coping Strategies in Relation to Age. *Psychological Reports* 2005, 97(2). DOI:10.2466/PR0.97.6.405-418
  40. Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., et al. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervent. Psychiatry* 13. P. 725–732. DOI: 10.1111/eip.12726
  41. Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Article (PDF Available) in Mediterranean Journal of Social Sciences* 6(2) · March 2015
  42. Trauma histories, substance use coping, PTSD, and problem substance use among sexual assault victims. SE Ullman, M Relyea, L Peter-Hagene, AL Vasquez. *Addictive behaviors* 38 (6) 2013. P. 2219-2223.
  43. Weber, H. Belastungsverarbeitung. *Z. für Klinische Psychologie*. 1992. Bd. 21. H. 1. P. 17-27
  44. What VUCA Really Means for You. URL: <https://hbr.org/2014/01/what-vuca-really-means>.



## ДОДАТКИ

Додаток А

Додаток 1

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Лукан Дар'я Сергійовна,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна  
добročесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної добročесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підбрюлювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної добročесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної добročесності.

04.03.2020  
(дата)

[Підпис]  
(підпис)

Лукан Дар'я  
(ім'я, прізвище)