

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису**

**ЗАМЕРЗЛЯКА ДЕНИСА ВАЛЕРІЙОВИЧА**

**УДК 159.923-044.372:316.62:159.922.27(043.3)**

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**РОЗВИТОК ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СПІВРОБІТНИКІВ  
ОРГАНІЗАЦІЙ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

**053 Психологія**

**05 Соціальні та поведінкові науки**

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі психології

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



**Д.В. Замерзляк**

Науковий керівник: Федоренко Алла Федорівна, кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

**Київ – 2025**

## АНОТАЦІЯ

**Замерзляк Д. В. Розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – психологія. – Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Київ, 2025.

Дисертацію присвячено теоретичному обґрунтуванню й експериментальному вивченню розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях.

Дисертаційне дослідження зосереджене на теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні процесів адаптації працівників організацій до хронічного стресу, з акцентом на розробку та впровадження стратегій подолання труднощів у складних життєвих ситуаціях в професійному середовищі. Автор роботи розглянув вплив копінг-механізмів на психологічну стійкість співробітників, враховуючи організаційну ієрархію, індивідуальні особливості та зовнішні кризові фактори, такі як воєнні дії та економічна нестабільність в Україні.

У теоретичній частині здійснено аналіз ключових понять і категорій, що стосуються копінг-стратегій, їхнього значення для подолання складних життєвих ситуацій, а також особливостей професійної діяльності співробітників організацій. Проаналізовано філософські, педагогічні та психологічні джерела, присвячені тематиці подолання стресу. Визначено сутність понять «копінг-стратегія», «адаптивна поведінка» та «складні життєві ситуації»; виокремлено їхні структурні елементи, включаючи емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти; проведено порівняльний огляд провідних теорій, серед яких модель Лазаруса-Фолкмана, концепція проактивного копінгу Грінгласс та ресурсна теорія Хобфолла.

Сформовано авторське трактування копінг-поведінки як динамічної системи, що інтегрує активні та пасивні форми реагування, залежно від

контекстуальних умов. Порівняльний аналіз підходів до класифікації стратегій подолання стресу виявив їхню універсальну архітектуру, проте підкреслив залежність ефективності від професійного статусу, культурних норм організації та особистих ресурсів індивіда. Досліджено феномен складних життєвих ситуацій як багатогранного явища, що охоплює психологічні виклики, фінансові труднощі, сімейні кризи та соціальні конфлікти, особливо актуальні в сучасних українських реаліях.

На базі літературного огляду побудовано концептуальну модель копінг-поведінки працівників, яка поєднує когнітивно-поведінковий підхід з ресурсними та проактивними елементами, враховуючи багаторівневу структуру організацій та специфіку кризових умов. Модель висвітлює взаємозв'язки між внутрішніми психологічними факторами, такими як нейротизм чи екстраверсія, та зовнішніми ресурсами, зокрема соціальною підтримкою, а також їхній вплив на адаптивний потенціал особистості й особистісний розвиток співробітників організацій.

Для емпіричної частини обрано кількісні та якісні методи, адаптовані до контексту дослідження. Проведено переклад і валідизацію інструментів: опитувальник копінг-стратегій WCQ (Folkman & Lazarus, 1988), шкалу соціальної підтримки MSPSS (Zimet et al., 1988), тест на життєстійкість Hardiness Scale (Maddi, 2004) та інші. Згідно з моделлю дослідження, розроблено та апробовано авторський опитувальник для оцінки копінг-механізмів у працівників зі складними життєвими ситуаціями в організаційному середовищі, що дозволило зібрати дані на вибірці з 200 співробітників з чотирьох регіонів України.

Емпірично вивчено патерни використання стратегій подолання стресу (вирішення складних життєвих ситуацій) серед працівників різних рівнів: виконавці переважно покладаються на соціальну підтримку та самоконтроль, керівники середньої ланки – на позитивну переоцінку та дистанціювання, топ-менеджери – на планування та уникнення конфронтації. Виявлено кореляції між особистісними рисами та копінг-стратегіями: високий нейротизм

асоціюється з унікаючими тактиками, тоді як сумлінність сприяє систематичному плануванню. Аналіз показав, що кризові умови посилюють роль соціальних ресурсів для вразливих груп, але знижують проактивність у вищому керівництві через вигорання, що копінг-стратегії співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях залежать від організаційного рівня, особистісних характеристик і контекстуальних чинників.

Доведено зв'язок між копінг-механізмами та адаптивними результатами, вплив організаційних факторів на вибір стратегій, а також предиктивну роль життєстійкості в подоланні труднощів у складних життєвих ситуаціях. Результати констатувального етапу підкреслили значення балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішньою допомогою для ефективної адаптації, вказуючи на необхідність втручань, спрямованих на посилення проактивних підходів. Підтверджено багатогранність копінг-поведінки, виявивши ключові відмінності за організаційними рівнями та зв'язок із особистісними ресурсами, що має практичне значення для організаційної психології в умовах кризи.

Теоретико-методологічною основою формувального експерименту послужили ідеї когнітивно-поведінкової терапії, проактивного копіngu та ресурсного підходу. Розвивальна робота відбулася в онлайн-форматі через воєнні обставини, за допомогою авторської комплексної програми розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях, тривалістю 10 тижнів, що включала групові сесії, індивідуальні консультації та практичні вправи, адаптовані до рівнів ієрархії.

Програма спрямована на формування уявлень про адаптивні механізми, розвиток навичок самоконтролю та соціальних зв'язків для виконавців, проактивного планування для середнього керівництва, подолання вигорання для топ-менеджерів. Трифазна оцінка (Т1-Т2-Т3) продемонструвала значні покращення: зростання соціальної підтримки, зниження дезадаптивних стратегій, зменшення нейротизму в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Порівняльний аналіз динаміки змін підтвердив ефективність програми, хоча відстрочений ефект виявив часткову регресію в 24% учасників, що наголошує на потребі додаткових сесій для стійкості змін. Отримані дані дозволили сформулювати висновки про багатофакторну природу копінг-поведінки та практичну цінність психологічних інтервенцій.

На підставі дослідження розроблено психологічні рекомендації для організацій щодо впровадження програм підтримки й розвитку адаптивних стратегій, для психологів – методичні вказівки з розвитку адаптивних стратегій, а також пропозиції для подальших розвідок в організаційній психології. За підсумками дисертації апробовано та доведено дієвість комплексної програми розвитку ефективних копінг-стратегій як інструменту підвищення психологічної стійкості співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях; підготовлено практичні матеріали для корпоративних психологів та HR-спеціалістів.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, складні життєві ситуації, адаптивна поведінка, стрес, стресостійкість, співробітники організацій, психологічна підтримка, життєстійкість, професійне вигорання, стійкість, емоційна стабільність, особистісний розвиток, адаптація, персонал, організації (бізнес-організації), механізми адаптації, корпоративний сектор, ситуації небезпеки.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:**

1. Замерзляк Д., & Федоренко А. (2025). Еволюція поняття копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень. *Науковий часопис* Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 26 (71). 2025.

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).02)

2. Замерзляк Д. (2025). Організаційні чинники формування копінг стратегій: вплив корпоративної культури на стресостійкість персоналу. № 6(60) (2025): Наукові перспективи / СЕРІЯ «Психологія»

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1331-1345](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1331-1345)

3. Замерзляк Д. (2025). Гендерні та вікові детермінанти вибору стратегій подолання складних життєвих ситуацій у професійному середовищі. № 6(52) (2025): Перспективи та інновації науки / Серія «Психологія»

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1340-1352](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1340-1352)

4. Замерзляк Д. (2025). Психотехнології розвитку ефективних копінг-стратегій. № 10(50) (2025): Наукові інновації та передові технології / Серія «Психологія»

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-1473-1482](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1473-1482)

### **Матеріали наукових конференцій:**

1. Замерзляк Д.В., & Федоренко А.Ф. (2023). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій у кризовій ситуації в юнацькому віці. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 року)*

[https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/17011/1/Osnovni\\_aspekty\\_polikulturnoi\\_osvity\\_dosvid\\_SSHA.pdf#page=126](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/17011/1/Osnovni_aspekty_polikulturnoi_osvity_dosvid_SSHA.pdf#page=126)

2. Замерзляк Д.В., & Федоренко А.Ф. (2023). Копінг як чинник розвитку стресостійкості особистості. *Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. КИЇВ 2023*

3. Замерзляк Д.В. (2023). Копінг-стратегії як інструмент збереження працівників та підвищення їхньої продуктивності в умовах змін у менеджменті. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика Всеукраїнська науково-практична конференція 23-24 листопада 2023 року м. Біла Церква*

4. Замерзляк Д.В. (2024). Психічне здоров'я в робочому середовищі: створення умов для благополуччя працівників. *ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ - ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ: збірник наукових праць учасників круглого столу. КИЇВ-2024*

5. Замерзляк Д. (2024). Психосоціальні ресурси у контексті подолання травм та стресу у складних життєвих ситуаціях. *Всеукраїнська студентсько-викладацька науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми психічного здоров'я», 21 травня 2024 року, Житомир, Україна*  
[https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/zbirnyk\\_2024.pdf#page=317](https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/zbirnyk_2024.pdf#page=317)
6. Замерзляк Д.В. (2024). Психологічна підтримка персоналу як інструмент формування копінг-стратегій у кризових ситуаціях. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика Всеукраїнська науково-практична конференція 27-28 листопада 2024 року м. Біла Церква*
7. Замерзляк Д.В. (2024). Використання психологічного тренінгу як інструменту для підвищення усвідомленості та розвитку адаптаційних стратегій серед персоналу бізнес-організацій. *ОСВІТА І НАУКА - 2024: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. Київ.*
8. Замерзляк Д.В. (2025). Психологічне консультування працівників у кризових ситуаціях: роль когнітивно-поведінкових технік. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція 10 квітня 2025 р. м. Київ.*
9. Замерзляк Д. В. (2025). Психологічні механізми формування копінг-стратегій у працівників організацій в умовах хронічного стресу та загрози безпеці. *ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРАКСЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. МАТЕРІАЛИ ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції 7 травня 2025 року. Вінниця. ТВОРИ 2025*
10. Замерзляк Д. (2025). Психологічні механізми адаптації та розвитку копінг-стратегій у співробітників організацій в умовах невизначеності: вплив факторів стресу та організаційної підтримки. *ПОЛІТ. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ НАУКИ. ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ ХХV Міжнародної*

*науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (01-04 квітня 2025 року) Том 1 Київ 2025*

11. Замерзляк Д.В. (2025). Вплив копінг-стратегій на ефективність розв'язання конфліктів у кризових ситуаціях на робочому місці. *Освіта і наука – 2025. 3б. наукових праць.* – К: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – 1457 с.

## ABSTRACT

Zamerzliak D. Psychological mechanisms of formation of effective coping strategies in employees of organizations when overcoming difficult life situations. – Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 – social and behavioral sciences, specialty 053 – psychology. – M. P. Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2025.

The dissertation research focuses on the theoretical substantiation and empirical study of the processes of adaptation of employees of organizations to chronic stress, with an emphasis on the development and implementation of strategies for overcoming difficulties in the professional environment. The author of the work considered the influence of coping mechanisms on the psychological stability of employees, taking into account the organizational hierarchy, individual characteristics and external crisis factors, such as military operations and economic instability in Ukraine.

The theoretical part analyzes philosophical, pedagogical and psychological sources devoted to the topic of stress management. The essence of the concepts of "coping strategy", "adaptive behavior" and "complex life situations" is determined; their structural elements are identified, including emotional, cognitive and behavioral components; a comparative review of leading theories is conducted, including the Lazarus-Folkman model, the Greenglass concept of proactive coping and Hobfall's resource theory.

The author's interpretation of coping behavior as a dynamic system that integrates active and passive forms of response, depending on contextual conditions, is formed. A comparative analysis of approaches to the classification of stress management strategies revealed their universal architecture, but emphasized the dependence of effectiveness on professional status, cultural norms of the organization and personal resources of the individual. The phenomenon of difficult life situations is studied as a multifaceted phenomenon that encompasses psychological challenges, financial difficulties, family crises and social conflicts, which are especially relevant in modern Ukrainian realities.

Based on a literature review, a conceptual model of employees' coping behavior was built, which combines a cognitive-behavioral approach with resource and proactive elements, taking into account the multilevel structure of organizations and the specifics of crisis conditions. The model highlights the relationships between internal psychological factors, such as neuroticism or extraversion, and external resources, in particular social support, as well as their impact on the adaptive potential of the individual.

Quantitative and qualitative methods adapted to the context of the study were selected for the empirical part. The following instruments were translated and validated: the WCQ coping strategies questionnaire (Folkman & Lazarus, 1988), the MSPSS social support scale (Zimet et al., 1988), the Hardiness Scale (Maddi, 2004), and others. According to the research model, an author's questionnaire was developed and tested to assess coping mechanisms in the organizational environment, which allowed collecting data on a sample of 200 employees from four regions of Ukraine. The patterns of use of stress coping strategies among employees at different levels were empirically studied: performers mainly rely on social support and self-control, middle managers - on positive reappraisal and distancing, top managers - on planning and avoiding confrontation. Correlations between personality traits and coping strategies were found: high neuroticism is associated with avoidant tactics, while conscientiousness promotes systematic planning. The analysis showed that

crisis conditions enhance the role of social resources for vulnerable groups, but reduce proactivity in senior management due to burnout.

The relationship between coping mechanisms and adaptive outcomes, the influence of organizational factors on the choice of strategies, as well as the predictive role of resilience in overcoming difficulties have been proven. The results of the ascertaining stage emphasized the importance of the balance between internal resources and external assistance for effective adaptation, indicating the need for interventions aimed at strengthening proactive approaches.

The theoretical and methodological basis of the formative experiment was the ideas of cognitive behavioral therapy, proactive coping and resource approach. The developmental work took place in an online format due to war circumstances, using the author's comprehensive program, lasting 10 weeks, which included group sessions, individual consultations and practical exercises adapted to the levels of the hierarchy.

The program is aimed at forming ideas about adaptive mechanisms, developing self-control and social relations skills for performers, proactive planning for middle management, overcoming burnout for top managers. The three-phase assessment (T1-T2-T3) demonstrated significant improvements: an increase in social support, a decrease in maladaptive strategies, a decrease in neuroticism in the experimental group compared to the control group.

A comparative analysis of the dynamics of change confirmed the effectiveness of the program, although the delayed effect revealed partial regression in 24% of participants, which emphasizes the need for additional sessions for resilience. The data obtained allowed us to formulate conclusions about the multifactorial nature of coping behavior and the practical value of psychological interventions.

Based on the study, recommendations were developed for organizations on the implementation of support programs, for psychologists - methodological guides on the development of adaptive strategies, as well as proposals for further exploration in organizational psychology. According to the results of the dissertation, the effectiveness of the comprehensive program as a tool for increasing the psychological

resilience of employees in crisis conditions was tested and proven; practical materials were prepared for corporate psychologists and HR specialists.

**Keywords:** coping strategies, difficult life situations, adaptive behavior, stress, stress resilience, employees of organizations, psychological support, hardiness, professional burnout, resilience, emotional stability, personal development, adaptation, personnel, organizations (business organizations), adaptation mechanisms, corporate sector, threatening situations.

## **LIST OF PUBLISHED PAPERS ON THE TOPIC OF THE DISSERTATION**

### **Articles in scientific professional publications of Ukraine:**

1. Zamerzliak, D., & Fedorenko, A. (2025). The Evolution of the Concept of Coping Strategies: From Classical Theories to Modern Research. *Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 12. Psychological Sciences*, Issue 26 (71), 2025.

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).02)

2. Zamerzliak, D. (2025). Organizational Factors in the Formation of Coping Strategies: The Impact of Corporate Culture on Employees' Stress Resilience. *Scientific Perspectives / Series "Psychology"*, No. 6(60), 2025.

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1331-1345](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1331-1345)

3. Zamerzliak, D. (2025). Gender and Age Determinants of Coping Strategy Choice in Professional Settings. *Perspectives and Innovations in Science / Series "Psychology"*, No. 6(52), 2025.

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1340-1352](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1340-1352)

4. Zamerzliak, D. (2025). Psychotechnologies for the Development of Effective Coping Strategies. *Scientific Innovations and Advanced Technologies / Series "Psychology"*, No. 10(50), 2025.

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-1473-1482](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1473-1482)

### **Scientific conference papers:**

1. Zamerzliak, D.V., & Fedorenko, A.F. (2023). Psychological features of coping strategies manifestation in a crisis situation during adolescence. *Topical Issues of*

Personality Development: Modernity, Innovations, Prospects: Collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Online Conference (Zhytomyr, April 25, 2023).

[https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/17011/1/Osnovni\\_aspekty\\_polikulturnoi\\_osvity\\_dosvid\\_SSHA.pdf#page=126](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/17011/1/Osnovni_aspekty_polikulturnoi_osvity_dosvid_SSHA.pdf#page=126)

2. Zamerzliak, D.V., & Fedorenko, A.F. (2023). Coping as a factor in the development of individual stress resistance. Education and Science – 2023: Collection of scientific papers of participants of the reporting and scientific conference of students and postgraduates of the Faculty of Psychology. Kyiv, 2023.

3. Zamerzliak, D.V. (2023). Coping strategies as a tool for employee retention and increasing productivity under changes in management. Society, Science, Education: Current Research, Theory and Practice: All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, November 23–24, 2023, Bila Tserkva.

4. Zamerzliak, D.V. (2024). Mental health in the workplace: creating conditions for employee well-being. Preservation of the Mental Health of the Individual: Caring for Today – Nurturing the Future: Collection of scientific papers of the round table participants. Kyiv, 2024.

5. Zamerzliak, D. (2024). Psychosocial resources in overcoming trauma and stress in difficult life situations. All-Ukrainian Student and Faculty Scientific and Practical Online Conference “Current Issues of Mental Health”, May 21, 2024, Zhytomyr, Ukraine.

[https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/zbirnyk\\_2024.pdf#page=317](https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/zbirnyk_2024.pdf#page=317)

6. Zamerzliak, D.V. (2024). Psychological support for personnel as a tool for forming coping strategies in crisis situations. Society, Science, Education: Current Research, Theory and Practice: All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, November 27–28, 2024, Bila Tserkva.

7. Zamerzliak, D.V. (2024). The use of psychological training as a tool to enhance awareness and develop adaptive strategies among business organization personnel. Education and Science – 2024: Collection of scientific papers of participants of the

reporting and scientific conference of students and postgraduates of the Faculty of Psychology. Kyiv.

8. Zamerzliak, D.V. (2025). Psychological counseling for employees in crisis situations: the role of cognitive-behavioral techniques. Psychological Science and Practice: Contemporary Challenges and Assistance to Individuals in Crisis Conditions: International Scientific and Practical Online Conference, April 10, 2025, Kyiv.

9. Zamerzliak, D.V. (2025). Psychological mechanisms of coping strategies formation among organization employees under chronic stress and security threats. Theoretical, Methodological, and Praxeological Aspects of Conducting Psychological Research Under Martial Law: Proceedings of the 2nd All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, May 7, 2025, Vinnytsia. TVORY 2025.

10. Zamerzliak, D. (2025). Psychological mechanisms of adaptation and development of coping strategies among organization employees under uncertainty: the influence of stress factors and organizational support. POLIT. Modern Problems of Science. Social and Humanitarian Sciences: Abstracts of the 25th International Scientific and Practical Conference of Higher Education Applicants and Young Scientists (April 1–4, 2025). Volume 1. Kyiv, 2025.

11. Zamerzliak, D.V. (2025). The impact of coping strategies on the effectiveness of conflict resolution in workplace crisis situations. Education and Science – 2025: Collection of scientific papers. Kyiv: Dragomanov Ukrainian State University, 2025. 1457 p.

## ЗМІСТ

### АНОТАЦІЯ

**СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ..... 5**

### ABSTRACT

**LIST OF PUBLISHED PAPERS ON THE TOPIC OF THE DISSERTATION 11**

**ВСТУП..... 16**

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІЙ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ ..... 27**

1.1. Поняття про копінг-стратегії у науково-психологічній літературі..... 27

1.2. Психологічна сутність феномену «складні життєві ситуації» у сучасних наукових дослідженнях ..... 41

1.3. Психологічний аналіз професійної діяльності та специфіка розвитку і становлення особистості співробітника організації..... 58

1.4. Специфіка копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях ..... 68

Висновки до першого розділу..... 866

Список джерел до розділу I.....90

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ ..... 98**

2.1. Організація та етапи дослідження особливостей копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях..... 98

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях..... 107

2.2.1. Домінуючі копінг-стратегії співробітників різних організаційних рівнів у складних життєвих ситуаціях .....	107
2.2.2. Взаємозв'язок копінг-стратегій з особистісними характеристиками співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях.....	116
2.2.3. Гендерні та вікові особливості вибору копінг-стратегій співробітниками організацій в складних життєвих ситуаціях .....	122
2.3. Чинники вибору копінг-стратегій співробітниками організацій у різних складних життєвих ситуаціях .....	128
Висновки до другого розділу .....	150
Список джерел до розділу II .....	153
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ .....</b>	<b>156</b>
3.1. Методика та організація дослідження формувального впливу на розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях.....	156
3.2. Комплексна програма розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій .....	169
3.3. Динаміка змін у розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях після впровадження програми ....	213
3.4 Рекомендації щодо розвитку адаптивних стратегій у співробітників організацій.....	227
Висновки до третього розділу.....	22731
Список джерел до розділу III .....	234
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>236</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>240</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>252</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Соціально-економічні й політичні перетворення, що відбуваються у нашому суспільстві, висувають підвищені вимоги до професійних й особистісних якостей фахівців, тому однією з актуальних проблем сьогодення виступає проблема розвитку їх ефективних копінг-стратегій у сучасних реаліях, які є несприятливими, а іноді й екстремальними. Кожна людина коли-небудь була або буде працевлаштованою, а складні життєві ситуації можуть зустрітися в будь-якій професії. Для того аби впоратись з обставинами, що негативно впливають на робочий процес, становлення себе як професіонала або на розвиток особистості люди використовують певні копінг-стратегії. Актуальність теми полягає, перш за все, в тому, що працівники мають розрізняти ефективні або не ефективні стратегії, та реалізовувати ті, що орієнтовані на вирішення проблем.

Сучасна ділова та соціокультурна реальність ставить перед співробітниками організацій низку викликів та стресових ситуацій, які вимагають розвитку адекватних та ефективних стратегій у складних життєвих ситуаціях. У цьому контексті велике значення набуває розуміння копінг-стратегій, як психологічних механізмів, що допомагають індивідам адаптуватися до негативних життєвих подій і стресових ситуацій. Теоретико-експериментальне дослідження розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях є важливим кроком у розкритті цієї проблематики та створенні наукового фундаменту для подальших наукових розвідок та практичного застосування.

Тема дослідження копінг-стратегій набула великого значення в сучасному світі, оскільки співробітники організацій стикаються з різними факторами, що впливають на їхню психологічну стійкість та здатність ефективно працювати в умовах стресу та несприятливих обставин.

Аналіз і дослідження копінг-стратегій набувають все більшої важливості для психологів, управлінців та всіх, хто займається питаннями психологічного

здоров'я і адаптації особистості. Власне це дає змогу глибше зрозуміти їхню природу та оцінити вплив на психоемоційний стан і результативність діяльності працівників в умовах сучасного суспільства. Копінг-стратегії охоплюють певні механізми психологічного характеру, такі як свідома саморегуляція і психологічний захист.

Ефективні, або активні, копінг-стратегії, які спрямовані на розв'язання проблеми чи отримання соціальної підтримки, сприяють поліпшенню психологічного стану та збереженню здоров'я. Натомість, неефективні, або пасивні, стратегії, що часто включають уникнення (як активне, так і пасивне) і орієнтовані переважно на зниження емоційного напруження, забезпечують лише тимчасовий комфорт. Це пояснюється тим, що ситуація залишається нерозв'язаною, продовжуючи негативно впливати на особистість. Таким чином, копінг можемо вважати дієвим лише тоді, коли застосовані стратегії відповідають конкретним умовам і базуються на адаптивних та свідомих діях, що сприяють вирішенню проблеми.

Копінг-поведінка дає змогу людині долати стресові чи критичні життєві ситуації завдяки усвідомленим діям, які відповідають її індивідуальним характеристикам і специфіці обставин. Вона передбачає активну взаємодію з ситуацією, включаючи її зміну (коли це можливо) або адаптацію до обставин (у разі відсутності можливості впливу).

Проте не всі працівники здатні використовувати саме ефективні копінг-стратегії, необхідні для успішного виконання професійних завдань у складних життєвих ситуаціях. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба вивчення шляхів формування таких стратегій, які сприятимуть подоланню складних життєвих обставин працівниками організацій.

Навчання ефективним моделям копінг-поведінки в критичних ситуаціях є вкрай важливим, але кінцеве рішення щодо застосування конкретних методів залежить від самої особистості. Поведінка вважається конструктивною, якщо в процесі взаємодії з проблемною ситуацією людина: усвідомлює важливість її розв'язання, знаходить оптимальний для себе спосіб подолання, здійснює

відповідні дії, задовольняє актуальні потреби та відновлює свій психологічний комфорт.

Теоретичний аналіз наукової літератури підтверджує багатогранність феномену копінг-поведінки, яка досліджується в межах різних методологічних підходів. У психоаналітичному підході копінг інтерпретується як механізм психологічного захисту, що реалізується у вигляді несвідомих реакцій особистості. Ключовий внесок у розвиток цього напрямку зробили З. Фрейд, Н. Ендлер, Дж. Паркер [81], Н. Хан [85] і П. Крамер [79], які зосереджувалися на аналізі несвідомих аспектів копінг-стратегій.

Диспозиційний підхід розглядає копінг як стійку диспозицію реагування, що характеризується незмінністю поведінкових патернів. Представниками цього напрямку є К. Шефер і Р. Горзук [104], які підкреслюють роль індивідуальних особливостей у формуванні реакцій на стресові ситуації.

Трансакційний підхід трактує копінг як динамічний процес, який відображає взаємодію особистості із середовищем. У межах цього підходу копінг-стратегії розглядаються як усвідомлена адаптивна поведінка, що спрямована на подолання стресу. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили Р. Лазарус, С. Фолькман [90] та Й. Тереляк [112], які акцентували увагу на когнітивній оцінці стресових ситуацій.

Ресурсний підхід зосереджується на аналізі особистісних ресурсів, необхідних для подолання складних ситуацій. Дослідники, такі як С. Хобфолл [87] і М. Селігман [105], підкреслюють важливість внутрішніх і зовнішніх резервів особистості, які сприяють формуванню ефективних копінг-стратегій.

Проблематика розвитку ефективних копінг-стратегій привертала увагу як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Серед зарубіжних дослідників варто відзначити А. Білінгса [75], Р. Лазаруса [89], А. Райта, С. Фолькмена [90] та К. Форда. Вони зосереджувалися на різних аспектах копінг-поведінки, таких як когнітивна оцінка стресу, розробка адаптивних стратегій та їх вплив на професійну і особистісну адаптацію. В українській психологічній науці ця проблематика стала об'єктом активного дослідження порівняно недавно. Серед

ключових дослідників варто відзначити О.І. Склень, З.А. Сивогракову [66] та Н.О. Коваленко [28], які висвітлюють роль копінг-поведінки у професійній діяльності та життєвих ситуаціях особистості.

У роботі Н. В. Родіної та співавторів розроблено «Шкалу для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки» на основі модифікованого опитувальника WOCQ. На вибірці 311 респондентів (середній вік 33,7 роки) у період воєнних подій 2022 року в Україні створено п'ятифакторну модель із субшкалами: «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу», «Прийняття і пасивний песимізм», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба», «Неприйняття та дисоціація». Аналіз у R-Studio підтвердив надійність ( $\alpha$  Кронбаха  $>0,7$ ) та валідність інструменту, який підходить для оцінки адаптаційних можливостей медичних працівників і пацієнтів офтальмологічного профілю [61].

Інша робота автора аналізує копінг-поведінку в умовах невизначеності та ризику, інтегруючи погляди Р. С. Лазаруса, С. Фолкмана, А. Фрейд, К. Г. Юнга та С. Д. Максименка. Копінг розглядається як когнітивна, емоційна та поведінкова активність для адаптації до криз [62].

Автори В. Є. Луньов, Є. А. Югов аналізують копінг-поведінку на невротичному, прикордонному та психотичному рівнях за Н. Мак-Уільямс. На невротичному рівні хворі частіше використовують неконструктивні стратегії (втеча-уникнення), асоційовані з регресією та проекцією. На прикордонному рівні, за С. О. Ошаєвим, травма посилює неадаптивні стратегії (відступ, агресивність). На психотичному ж рівні (О. Р. Ісаєва, М. О. Маричева) домінують когнітивні стратегії (уникнення, смирення), залежно від ставлення до хвороби. Зазначені дослідження підкреслюють зв'язок копінг-стратегій із захисними механізмами та необхідність диференційної діагностики [0].

Л.М. Карамушка, відома своїми працями в організаційній психології, розглядає копінг-стратегії як комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів у управлінській діяльності, особливо під впливом професійного стресу. У її монографії, співавторській з

Ю. С. Снігур, акцент робиться на ролі таких стратегій як ресурсу для запобігання та управління стресом через психологічну підготовку керівників освітніх установ, аналізуючи їхню структуру та динаміку [26].

В. В. Зеленін, досліджуючи коучинг, акцентує увагу на особистісному розвитку, розвитку стресостійкості, емоційної стабільності у співробітників організацій через коучингові техніки [21].

В. М. Гальченко, фокусуючись на психологічній підтримці в кризових періодах, таких як війна, інтерпретує копінг-поведінку як систему цілеспрямованих дій для зменшення шкоди від стресу, де проживання негативних емоцій – страхів, жаху, безпорадності – стає основою для формування власної моделі адаптації [7].

Т.І. Пономаренко, досліджуючи взаємозв'язки в студентському середовищі, пов'язує копінг-стратегії з емоційним інтелектом, виділяючи шість структурних елементів: адаптацію до стресу, багатокomпонентність, усвідомленість з елементами несвідомого, ресурси та механізми, контекстуальність і результативність [55].

Феномен складних життєвих ситуацій розглядається як ключовий аспект у дослідженнях копінг-поведінки. Зокрема, Р. Лазарус у своїй теорії стресу та копіngu акцентував увагу на взаємозв'язку між когнітивною оцінкою стресу та вибором копінг-стратегії [90]. С. Фолькман доповнила ці дослідження, зосереджуючись на когнітивному аналізі стресових ситуацій. К. Паргамент досліджував релігійні копінг-стратегії, які виявляють значну роль у подоланні стресових обставин [96]. Б. Компас вивчав специфіку копінг-поведінки дітей і підлітків, розкриваючи особливості адаптації в ранньому віці [78].

Разом з тим, слід зауважити, що аналіз психологічної літератури з означеної проблеми засвідчив відсутність у наукових позиціях єдиного чіткого визначення щодо поняття «ефективні копінг-стратегії». Нами також не були знайдені дослідження, які б займалися вивченням розвитку ефективних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях. Таким чином, питання дослідження

розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях є новим і потребує дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертаційного дослідження входила до плану наукових робіт кафедри психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова за напрямком «Зміст, форми та методи професійної підготовки студентів до фахової діяльності у сфері психології». Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні кафедри психології (протокол № 4 від 11.11.2022 р.), на засіданні Вченої ради факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 6 від 23.11.2022 р.), на засідання Вченої ради Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 6 від 30.11.2022 р.).

**Об'єктом дослідження** є копінг-стратегії у співробітників організацій, а **предметом** – розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях.

**Мета** дисертаційної роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях та розробці і впровадженні комплексної програми розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій для вирішення складних життєвих ситуацій.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання**:

- 1). Здійснити теоретичний аналіз різних аспектів копінг-стратегій співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях;
- 2). емпірично дослідити особливості використання копінг-стратегій співробітниками організацій та специфіку прояву складних життєвих ситуацій;
- 3). встановити зв'язок копінг-стратегій співробітників організацій з вирішенням ними складних життєвих ситуацій;

- 4). розробити й апробувати комплексну програму розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій для вирішення складних життєвих ситуацій та перевірити її ефективність;
- 5). надати рекомендації щодо розвитку адаптивних стратегій у співробітників організацій.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що на вибір копінг-стратегій у співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях впливають особистісні риси, гендерні та вікові особливості, а також організаційний рівень, при цьому цілеспрямоване психологічне втручання, яке інтегруватиме методи розвитку особистісних ресурсів (життєстійкість, саморегуляція) та соціальних копінг-стратегій (пошук інструментальної та емоційної підтримки, колективне вирішення проблем), сприятиме суттєвому підвищенню рівня адаптивного потенціалу у вирішенні складних життєвих ситуацій співробітників організацій, особливо в контексті хронічного стресу, спричиненого війною та нестабільністю.

**Теоретико-методологічною основою** наукової роботи є: ключові концепції психологічної адаптації, зокрема трансакційна модель стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолькмана; ресурсна теорія збереження ресурсів С. Хобфолла; диспозиційний підхід до копінг-поведінки К. Шефера та Р. Горзуха; психоаналітична інтерпретація механізмів захисту З. Фрейда та Н. Ендлера; проактивна модель копінгу Е. Грінгласс; концепція життєстійкості С. Мадді; теорія соціальної підтримки Дж. Паркера; модель організаційної адаптації М. Савікаса; концепція професійного вигорання К. Маслач; теорія когнітивної оцінки стресу А. Бандури; ресурсний підхід до стрес-менеджменту М. Селігмана; теорія релігійного копінгу К. Паргамента; модель розвитку копінг-стратегій у дітей та дорослих Б. Компаса; концепція емоційного інтелекту Д. Гоулмана; теорія самовизначення Е. Десі та Р. Райана.

Для виконання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**:

а) теоретичні: аналіз наукових джерел, синтез концепцій, порівняльний підхід, узагальнення та систематизація, моделювання для з'ясування сутності копінг-стратегій та складних ситуацій;

б) емпіричні інструменти включали опитувальники, зокрема Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолькмана для оцінки стратегій подолання, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) Г. Зімета для вимірювання соціальної підтримки, Big Five Inventory (BFI) Дж. Коста та Р. МакКрея для діагностики особистісних рис, Hardiness Scale С. Мадді для вивчення життєстійкості, а також авторські анкети для ідентифікації складних життєвих ситуацій;

в) кількісної обробки даних: кількісна обробка даних здійснювалася через описовий аналіз, кореляційний, факторний, дисперсійний та регресійний аналізи. Статистичні розрахунки виконувалися за допомогою програмного забезпечення SPSS 27.0, що дозволило забезпечити точність багатовимірного аналізу даних.

**Науково-дослідна робота охоплювала чотири етапи:** на організаційно-підготовчому (2022 рік) вивчався стан проблеми через огляд літератури та формулювання гіпотези; на концептуальному (2023 рік) розроблявся інструментарій та методологічні основи; на емпіричному (2023-2024 роки) проводився констатувальний та формувальний експерименти з обробкою результатів; на узагальнюючому (2024-2025 роки) систематизувалися дані, формулювалися висновки та рекомендації.

**Експериментальна база дослідження:** експериментальну базу склала вибірка з 200 співробітників організацій чотирьох регіонів України (виконавці, керівники середньої та вищої ланки) (n=200), дослідження проводилося з жовтня 2023 по квітень 2024 року.

**Наукова новизна та теоретичне значення:** Наукова новизна та теоретичне значення результатів проявляються в тому, що *вперше*;

- запропоновано концептуальну модель копінг-поведінки співробітників організацій, яка інтегрує когнітивно-поведінковий, ресурсний і проактивний

підходи з урахуванням ієрархічного рівня та наявності складної життєвої ситуації;

- створено та валідизовано авторський інструмент оцінки копінг-механізмів в організаціях у складних життєвих ситуаціях;

- виявлено нелінійні зв'язки між корпоративною культурою та ефективністю копіngu, встановлено роль модераторів, таких як психологічна підтримка, у розвитку адаптивних копінг-стратегій;

- проведена оцінка та визначені особливості копінг-поведінки на різних ієрархічних рівнях у вирішенні складних життєвих ситуацій;

- виявлені зв'язки між копінг-стратегіями, особистісними рисами та організаційними факторами;

- розроблено та апробовано комплексну програму розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій для вирішення складних життєвих ситуацій й перевірено її ефективність.

*поглиблено та уточнено:*

- тлумачення поняття «ефективні копінг-стратегії», а саме як комплекс психологічних механізмів адаптації для підвищення адаптивного потенціалу особистості;

- уявлення про структурне наповнення поняття «складна життєва ситуація» в організаційному середовищі;

- розуміння гендерних та вікових відмінностей у виборі копінг-стратегій в складних життєвих ситуаціях;

- чинники вибору копінг-стратегій співробітниками організацій у різних складних життєвих ситуаціях;

- інформаційно-аналітичний базис специфіки копінг-поведінки в умовах воєнного стану.

*набули подальшого розвитку:*

- система поглядів на проактивний копінг як інструмент організаційної стійкості;

- знання щодо специфіки та активізації вибору ефективних копінг-стратегій співробітниками організацій в складних життєвих ситуаціях шляхом експериментального підтвердження їх розвитку;
- психотехнології розвитку адаптивних стратегій з диференціацією за ієрархічним рівнем.

**Практичне значення дослідження:** створена та апробована комплексна програма розвитку ефективних копінг-стратегій може застосовуватися для корпоративних програм психологічної підтримки, удосконалення тренінгів зі стрес-менеджменту, консультування працівників з розвитку ефективних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях; розроблені математичні моделі прогнозу ризику дезадаптивного копінгу використовувати для розширення можливості скринінгу в HR-службах; основні положення, отримані результати та висновки дослідження можуть бути застосовані в освітньому процесі закладів вищої освіти під час викладання дисциплін «Організаційна психологія», «Психологія управління», «Психологія стресу», «Коучинг і консультування в організаціях», «Психологія кризових станів» та у професійній діяльності практикуючих організаційних психологів.

**Надійність і вірогідність** результатів дослідження забезпечено валідними методиками, репрезентативною вибіркою, поєднанням якісного та кількісного аналізу, а також статистичною обробкою даних.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні теоретичні положення і результати емпіричного дослідження обговорювалися та отримали схвалення на засіданнях кафедри психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, на Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи» (м. Житомир, 25 квітня 2023 року), в щорічній звітно-науковій конференції студентів та аспірантів "Освіта і наука - 2023" (м. Київ, 2023 р.), в щорічній звітно-науковій конференції студентів та аспірантів "Освіта і наука - 2024" (м. Київ, 2024 р.), в щорічній звітно-науковій конференції студентів та аспірантів "Освіта і наука -

2025" (м. Київ, 2025 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції "Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика" (м. Біла Церква, 23-24 листопада 2023 р.), міжвузівському круглому столі "Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плачемо майбутнє" (м. Київ, 21 жовтня 2024 р.), Всеукраїнській студентсько-викладацькій науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми психічного здоров'я» (м. Житомир, 21 травня 2024 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції " Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика " (м. Біла Церква, 27-28 листопада 2024 р.), Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах» (м. Київ, 10 квітня 2025 р.), II Всеукраїнській науково-практичній конференції “Теоретико-методологічні та праксеологічні аспекти реалізації психологічних досліджень в умовах воєнного стану” (м. Вінниця, 7 травня 2025 р.), XXV Міжнародній науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених " Політ. Сучасні проблеми науки соціально-гуманітарні науки» (м. Київ, 01-04 квітня 2025 р.)

Результати дисертації впроваджено автором для співробітників організацій та в освітній процес кафедри психології: «Арт-клас» товариство з обмеженою відповідальністю (Акт впровадження від 20.06.2025 р.); для працівників Білоцерківського фахового коледжу (Акт впровадження від 23.06.2025 р.), у Білоцерківському інституті економіки та управління (Акт впровадження від 23.06.2025 р.), в УДУ імені Михайла Драгоманова на кафедрі психології (Довідка-впровадження № 438/25 від 05.11.2025 р.).

**Публікації.** Результати відображено в 15 публікаціях, включаючи 4 статті у фахових виданнях МОН України, 11 тез конференцій.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку джерел (114 позицій, з них 40 іноземною мовою) та додатків; основний текст на 236 сторінках, з 46 таблицями, 2 рисунками та 13 додатками.

## РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

У першому розділі дисертаційного дослідження здійснено теоретичний аналіз ключових понять і категорій, що стосуються копінг-стратегій, їхнього значення для подолання складних життєвих ситуацій, а також особливостей професійної діяльності співробітників організацій. Перший розділ створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження копінг-стратегій у співробітників організацій, висвітлюючи основні аспекти проблематики та окреслюючи ключові напрями дослідження.

### 1.1. Поняття про копінг-стратегії у науково-психологічній літературі

У психологічній науці тривалий час домінувала ідея, що люди звертаються до копінг-стратегій лише в умовах, коли складність ситуації перевищує можливості звичних реакцій, особливо в стресових обставинах. Такі ситуації потребують додаткових енергетичних витрат, оскільки звичайні адаптивні ресурси стають недостатніми.

Термін «копінг» (від англійського «coping» – «подолання») охоплює стратегії когнітивного, емоційного та поведінкового характеру, які людина використовує для подолання стресу [13, с.188]. Вперше поняття «копінг-стратегія» було введено Л. Мерфі у 1962 році для опису реакцій дитини на кризу розвитку. Згодом Р. Лазарус у своїй праці «Психологічний стрес і процес його подолання» деталізував концепцію, описавши свідомі стратегії подолання стресових ситуацій і регулювання взаємодії особистості з навколишнім середовищем [90, с.368]. Він розглядав стрес як дискомфорт, що виникає через дисбаланс між вимогами середовища та ресурсами для їх подолання [91, с.665].

У 1980-х роках дослідження копіngu набули широкого розмаху, зосереджуючись на визначенні його суті, типології та зв'язку з такими

особистісними характеристиками, як нейротизм чи локус-контроль. Сучасні підходи визнають, що копінг застосовується не лише у критичних, але й у повсякденних ситуаціях, коли необхідно долати типові труднощі, наприклад, проблеми в роботі чи сім'ї [82, с.140].

Копінг-поведінка спрямована на усвідомлене зниження стресу та опанування складної ситуації, що мінімізує її негативний вплив. Ефективність таких дій залежить від індивідуальних особливостей людини, об'єктивних обставин і суб'єктивного емоційного переживання. Загалом, копінг у психології визначається як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресу [17, с.29].

Науковий аналіз виділяє кілька підходів до розуміння копіngu: диспозиційний, трансакційний, психоаналітичний та ресурсний. У межах психоаналітичного підходу копінг трактується як автоматичний механізм психологічного захисту, орієнтований на зняття напруження без залучення свідомих когнітивних чи емоційних процесів. Натомість інші підходи акцентують увагу на активній адаптації до вимог ситуації, яка формується протягом життя та включає розвиток індивідуальних навичок подолання труднощів [26, с.27]. Розглянемо підходи у табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

### **Підходи до вивчення копінг-стратегій**

Підхід	Основна характеристика	Ключові представники	Методологічні особливості	Джерело
1	2	3	4	5
Психоаналітичний	Розгляд копіngu як різновиду механізмів психологічного захисту	Н. Ендлер, П. Крамер, Н. Хан	Копінг розглядається як автоматична реакція без включення когнітивних процесів; низький рівень усвідомленості	[81, с. 188]
Диспозиційний	Вивчення стійких схильностей особистості реагувати на складні ситуації	К. Шефер, Р. Горзуха	Акцент на сталості особистісних реакцій; обмежене врахування динаміки змін	[104, с. 138]

## Продовження табл. 1.1

1	2	3	4	5
Трансакційний	Аналіз копіngu як безперервної взаємодії особистості та середовища	Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Гунсбергер	Розгляд копіngu як динамічного процесу зі змінними поведінковими та когнітивними зусиллями	[90, с. 172]
Ресурсний	Дослідження адаптаційних можливостей через розподіл особистісних ресурсів	С. Хобфолл, М. Селігман	Фокус на внутрішніх та зовнішніх ресурсах подолання складних ситуацій	[87, с. 111]

Джерело: [81, 90, 87, 104 ]

Представниками психоаналітичного підходу до аналізу копіngu є Н. Ендлер, П. Крамер і Н. Хан. Їхні дослідження спричинили методологічні труднощі, коли в 1960-х роках деякі адаптивні захисні механізми почали ототожнювати з «копінг-механізмами» [81; 85]. Основна відмінність між цими поняттями полягає в рівні усвідомленості: захисні механізми зазвичай є несвідомими реакціями, тоді як копінг передбачає свідомі та активні дії.

Відтак Н. Хан зарахувала сублімацію до «копінг-механізмів», хоча за З. Фрейдом сублімація є несвідомим механізмом захисту, спрямованим на соціально прийнятну розрядку внутрішніх напружень [85]. П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт та інші дослідники наголошують на ключових відмінностях між копіngом і захисними механізмами, зокрема в усвідомленості, цілеспрямованості та характері активності. На їхню думку, копінг є конструктивним процесом, у межах якого людина свідомо обирає методи подолання зовнішніх загроз, як-от хвороба чи катастрофа, і проживає ситуацію, замість ховатися за психологічним захистом [78, с.88].

В українських дослідженнях копінг-поведінка трактується як індивідуальний спосіб подолання складних ситуацій чи стресу. Ефективність такого підходу визначається відповідністю стратегії значущості ситуації, а також наявністю особистісних і середовищних ресурсів. Копінг-стратегії

включають почуття й дії, які особистість проявляє у виняткових обставинах [72, с.113].

Увагу привертає робота колективу авторів під керівництвом Н. В. Родіної, де вони розробляють психометричний інструмент для оцінки стратегій подолання в умовах небезпеки, спираючись на модифікацію опитувальника *Ways of Coping Questionnaire*. Автори, спираючись на вибірку з 311 респондентів з різних регіонів України, середній вік яких становив 33,7 роки, проводили аналіз у період, що збігався з початком воєнних подій 2022 року, що додало їхнім висновкам контекстуальної актуальності. За допомогою програмного середовища R-Studio вони застосували експлораторний і конфірмаційний факторний аналіз, моделювання структурними рівняннями та оцінку надійності, в результаті чого запропонували п'ятифакторну модель шкали, що включає субшкали на кшталт «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» чи «Неприйняття та дисоціація». Зазначена модель, базуючись на базових реакціях типу «бий, біжи, завмири», демонструє, як особистість може адаптуватися до кризових ситуацій, підвищуючи свої можливості в медичному контексті, зокрема для офтальмологічних працівників і пацієнтів [61].

У подальшому розвитку теми копінг-поведінки, особливо в умовах невизначеності та ризику, автори іншої праці акцентують на трансформаціях, які переживає суспільство під впливом глобальних криз, таких як епідемії чи соціальні зрушення. Вони розглядають копінг як активну форму взаємодії з внутрішніми та зовнішніми проблемами, де людина мобілізує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси для адаптації. Посилаючись на класичні теорії Р. С. Лазаруса та С. Фолкмана, дослідники інтегрують погляди зарубіжних і вітчизняних вчених, щоб класифікувати невизначеність за типами – вірогідна, гетерономна чи екзистенційна [62]. Дослідники виділяють чотири типи особистостей за У. Леєром і Х. Томе, від орієнтованих на досягнення до апатичних, ілюструючи, як рівень психологічного здоров'я впливає на діапазон копінг-стратегій – від стимулювання саморозвитку через позитивні емоції до самозбереження за допомогою негативних. Суб'єктний підхід Т. Л. Крюкової

акцентує на свідомій активності, тоді як генетичний погляд С. Д. Максименка фокусується на переживаннях як механізмах переходу від впливу до взаємодії, підкреслюючи необхідність врахування свідомих, передсвідомих і несвідомих рівнів для повного розуміння динаміки подолання.

Аналізуючи міжгалузеві аспекти копінг-поведінки через призму рівнів особистісної організації, як запропоновано Н. Мак-Уільямсом, дослідники В. Є. Луньов та Є. А. Югов проводять теоретичне узагальнення, екстраполюючи дані на невротичний, прикордонний і психотичний виміри. Вони посилаються на еволюцію терміну від Л. Мерфі, де копінг бачиться як вроджена чи набута манера реагування на кризи розвитку, до Р. С. Лазаруса, який наголошує на когнітивних і поведінкових зусиллях для подолання загроз благополуччю [0].

Л. М. Карамушка пропонує класифікацію стратегій за кількома критеріями, що робить її підхід особливо корисним для практиків. Наприклад, за рівнем активності виділяються активні форми, орієнтовані на усунення джерела стресу, та пасивні, спрямовані на зниження емоційного напруження через уникнення чи відволікання. Продуктивність стає ще одним виміром: конструктивні стратегії швидко розв'язують проблему, тоді як непродуктивні лише маскують її, не усуваючи корінь. Орієнтація на проблему чи емоції доповнює картину, де перша ефективна в контрольованих обставинах, а друга – в непередбачуваних змінах ситуацій. Проактивні форми, такі як антиципаторні чи превентивні, готують до майбутніх стресів, сприяючи особистісному зростанню [26].

Фактори вибору стратегій у авторки поділяються на мезорівень, пов'язаний з організаційними аспектами, як стиль управління чи задоволеність роботою, та мікрорівень, що включає індивідуальні характеристики, на кшталт оптимізму чи синдрому дефіциту часу [26].

У підході В. М. Гальченко акцент на ресурсах, як дихальні вправи, фізична активність, арт-терапія чи сублимація енергії в творчість і суспільну діяльність, що дозволяє перетворювати травматичний досвід на зростання. Посилаючись на ідеї В. Франкла про вибір реакції на зовнішні стимули, авторка

наголошує на залежності копінг-моделей від внутрішніх факторів, таких як прийняття емоцій, та зовнішніх, як соціальна взаємодія. Її рекомендації, випробувані в контексті воєнного стресу, пропонують переключення на позитив через уяву мирного майбутнього чи допомогу іншим, що робить копінг не лише захисним, а й трансформуючим механізмом [7].

Т. І. Пономаренко виділяє шість структурних елементів: адаптацію до стресу, багатокомпонентність, усвідомленість з елементами несвідомого, ресурси та механізми, контекстуальність і результативність. У умовах невизначеності низький рівень емоційного інтелекту веде до неадаптивних стратегій, тоді як середній рівень забезпечує баланс. Високий інтелект сприяє проблемно-орієнтованим підходам, з мінімальною залежністю від емоційно чи соціально орієнтованих, що вказує на самостійність і внутрішній контроль. Тобто розвиток емоційного інтелекту посилює адаптивність, зменшуючи ризик деструктивної поведінки в нестабільному світі [55].

Диспозиційний підхід трактує копінг як стійку схильність особистості реагувати на стресові ситуації певним чином. Такий підхід обмежений, оскільки не враховує динаміку змін особистості з часом. Хоча дослідники, як-от К. Шефер і Р. Горзуха, вважають, що стабільні риси особистості зумовлюють сталість стратегій подолання труднощів, це ускладнює аналіз копінгу в різних життєвих обставинах і суперечить ідеї розвитку особистості [104, с.138].

Трансакційний підхід розглядає копінг як динамічну взаємодію між особистістю та середовищем. Вчені, зокрема Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Гунсбергер та інші, визначають копінг як постійно змінювані поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на подолання труднощів, які перевищують ресурси людини [90, с.172]. Р. Худ наголошує на поведінковій і когнітивній природі копінгу, тоді як К. Карвер включає до нього емоційний компонент.

Попри спроби об'єднати поняття «копінг» і «захисні механізми», дослідники, як-от П. Крамер і М. Водсворт, підкреслюють їхні відмінності за ступенем усвідомленості, конструктивності й локалізацією загрози. Захисні механізми є несвідомими реакціями, спрямованими на збереження емоційного

комфорту, тоді як копінг передбачає свідому активність і прагнення вирішити зовнішню проблему, наприклад, хворобу чи катастрофу [78; 79].

Таким чином, копінг можна вважати усвідомленою та конструктивною формою подолання труднощів, яка протиставляється захисним механізмам, орієнтованим на уникнення проблем.

Й. Тереляк визначає копінг як свідомі й несвідомі дії, спрямовані на адаптацію до реальності. На відміну від адаптації, копінг містить елемент новизни, оскільки виникає у відповідь на незнайомі труднощі. Основний акцент робиться на процесі вирішення проблем, а не на досягненні результату, властивого адаптації [112].

Ресурсний підхід зосереджується на управлінні ресурсами для збереження здоров'я в умовах стресу. С. Хобфолл у своїй теорії розділяє ресурси на соціальні та матеріальні [87]. М. Селігман виділяє оптимізм як ключовий ресурс у подоланні стресу. Інші дослідники використовують термін "життєстійкість" для пояснення вибору копінг-стратегій [105].

Копінг включає три рівні: процес (динаміка подолання труднощів), поведінка (готовність діяти) і стратегії (типові способи реагування). Копінг-стратегії є відносно сталими, але залежать від особистісних рис. Вони поділяються на активні й пасивні, а також адаптивні й дезадаптивні [66, с.160].

Основними активними стратегіями є «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки». Перша охоплює дії, спрямовані на усунення проблеми, друга – на отримання допомоги від оточення. Пасивна поведінка, наприклад, стратегія «уникнення», зазвичай не сприяє ефективному вирішенню проблем [15, с.282].

Ресурсний підхід останніх десятиліть акцентує на «комплексі ключових ресурсів», які допомагають адаптуватися до складних умов. Серед них: моральна, емоційна, матеріальна підтримка, а також особисті здібності й навички [3, с.111].

Даний підхід розглядає копінг у ширшому екзистенційному контексті, де кожна життєва ситуація має індивідуальний сенс. Людина, яка відчуває

дискомфорт, може змінити своє ставлення й дії для створення сприятливих умов [1, с.12].

На основі аналізу різних концепцій, зокрема психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, «копінг» можемо визначити як комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на подолання труднощів у процесі взаємодії з навколишнім середовищем.

Когнітивна складова містить аналіз проблеми, планування дій та пошук альтернативних рішень. Емоційні зусилля сприяють регуляції почуттів і отриманню підтримки від оточення. Поведінкові дії спрямовані на досягнення конкретного результату. Основними характеристиками копінгу є його свідомий характер і цілеспрямованість [3, с.112].

Дослідження провідних учених, зокрема Н. Ендлера, Дж. Паркера, Р. Лазаруса, С. Фолькман, Б. Спілки та Р. Худа, свідчать про те, що копінг тісно пов'язаний з типологічними та індивідуальними рисами особистості, які значною мірою визначають вибір стратегій подолання труднощів.

Хоча копінг-стратегії визначають поведінку особи в конкретних обставинах, вони залишаються відносно стійкими і тісно пов'язаними з особистісними рисами. Водночас вибір таких стратегій може відображати наявність певних рис характеру. Наприклад, С. Ройш і Б. Вайнер у своїх роботах приділили значну увагу створенню класифікацій цих стратегій [103, с. 205]. Наведемо класифікацію копінг-стратегій у табл. 1.2.

*Таблиця 1.2*

### **Класифікація копінг-стратегій**

Автор(и)	Категорії копінг-стратегій	Типи стратегій	Опис
1	2	3	4
Р. Лазарус, С. Фолькман [90, с. 188]	За спрямованістю	Проблемно-сфокусовані копінг-стратегії: планове розв'язання проблеми, пошук інформації, конфронтація	Орієнтація на розв'язання проблеми шляхом аналізу ситуації, пошуку рішень, активної протидії труднощам.
		Емоційно-сфокусовані	Регуляція емоційного стану

## Продовження табл. 1.2

1	2	3	4
		копінг-стратегії: дистанціювання, самозвинувачення, самоконтроль, позитивна переоцінка, пошук підтримки, уникнення	через дистанціювання, позитивну переоцінку чи отримання емоційної підтримки.
П. Міллер, Дж. Інґхам, С. Девідсон [93, с.518]	стратегії уникнення в залежності від ступеня зосередженості особи на проблемі	Значна уважність/значне уникнення, значна уважність/незначне уникнення, незначна уважність/значне уникнення	Диференціація стратегій уникнення залежно від ступеня уваги до проблеми та зусиль для її вирішення.
Н.О. Коваленко [28, с. 39]	За результативністю	Ефективні	Продуктивні, результативні стратегії
		Неефективні	Стратегії, що не сприяють вирішенню проблеми
Л. Перлін, К. Шулер [98, с. 122]	За стратегією відношення до проблеми	Стратегії зміни погляду на проблему: переосмислення ракурсу, альтернативні інтерпретації	Зміна сприйняття ситуації для зменшення стресу.
		Стратегії зміни проблеми: переструктурування ситуації, пошук ключових елементів	Аналіз проблеми з метою пошуку оптимальних точок для початку вирішення.
		Стратегії управління емоційним стресом (дистресом): релаксація, емоційне саморегулювання	Методи управління негативними емоціями.
Р. Мосс, Дж. Шеффер[95, с.7]	За головним вектором дій	Фокусовані на проблемі	Використання рішень і активних дій для подолання труднощів.
		Фокусовані на переживаннях	Стабілізація емоційного стану та зменшення напруги.
		Фокусовані на оцінці	Аналіз значущості ситуації для подальших дій.
	Відповідно до типів психічних процесів	Когнітивні - пов'язані з пізнавальними процесами прийняття рішень	Залучення мислення для вирішення проблеми та подолання стресу.
Емоційні - спрямовані на емоційну саморегуляцію		Управління власними емоціями в стресових умовах.	
		Поведінкові - створення системи дій	Планування та здійснення дій для вирішення складної

## Продовження табл. 1.2

1	2	3	4
		для подолання труднощів	ситуації.
Й. Тереляк [112]	За спрямованістю підтримки	Пошук емоційної, інформаційної чи матеріальної підтримки	Співпраця з іншими людьми для отримання допомоги у складній ситуації.
С. Ройш, Б. Вайнер [103, с. 211]	За критерієм самостійності у розробці плану вирішення проблеми	ті, які людина розробляє самостійно	
		ті, на які вона розраховує на допомогу, поради або захист інших	
	За соціальною спрямованістю	Соціально спрямовані	Відповідають суспільним нормам поведінки
		Асоціальні	Можуть завдавати шкоди оточенню
С. Ройш, Б. Вайнер [103, с. 211], К. Паргамент, Г. Кюніг, Л. Перез [97, с. 522]	За релігійним виміром	Світські	Не пов'язані з релігійними практиками
		Релігійні: - Оцінка проблемної ситуації як корисної. - Оцінка проблемної ситуації як кари Бога. - Оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола. - Переоцінка сили Бога та співпраця з Ним. - Активна релігійна капітуляція. - Пасивне очікування. - Прохання про пряме заступництво. - Релігійний фокус. - Релігійне очищення та прощення. - Духовний зв'язок. - Духовне незадоволення. - Незадоволення взаєминами в релігійній спільноті. - Пошук підтримки в духовенства чи парафіян. - Релігійна допомога, пошук релігійного напряму та релігійне	Використовують релігійні практики для подолання труднощів

## Закінчення табл. 1.2

1	2	3	4
		перетворення	
К. Томас, Р. Кільмен	За стилями поведінки в конфлікті	Уникнення	Спроба уникнути участі в проблемі
		Пристосування	Орієнтація на інтереси іншої сторони
		Компромiс	Досягнення часткового задоволення інтересів
		Конфронтація	Активний захист власних інтересів
		Співпраця	Пошук рішення, що задовольняє всі сторони

Джерело: [28, 90, 93, 95, 97, 98, 103, 112]

Найпоширенішою є класифікація Р. Лазаруса та С. Фолькмана, яка виокремлює дві основні групи: проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані стратегії. Проблемно-сфокусовані стратегії орієнтовані на подолання труднощів чи зміну їхніх складових [90]. До них належать, зокрема, планування, пошук інформації та конфронтація. Планування полягає у формуванні чіткого плану дій для вирішення проблемної ситуації [90]. Пошук інформації, як зазначають Й. Тереляк, Дж. Родріге, С. Джексон, М. Пері, передбачає аналіз обставин та отримання додаткових даних для знаходження рішень [98; 101; 112]. Конфронтація, згідно з Р. Лазарусом і С. Фолькманом, включає спроби змінити ситуацію за допомогою активних або навіть агресивних дій [90].

Емоційно-сфокусовані стратегії спрямовані на управління емоціями в стресових ситуаціях. Як зазначають Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, вони допомагають зменшити емоційне напруження, краще контролювати емоції та переосмислити ситуацію. До цієї групи належать дистанціювання, самоконтроль, позитивна переоцінка та пошук підтримки [90]. Наприклад, дистанціювання означає зусилля, спрямовані на відсторонення від проблеми, а самоконтроль – придушення негативних емоцій. Позитивна переоцінка дає змогу побачити ситуацію у позитивному світлі, незалежно від

обставин [90]. Пошук підтримки полягає у зверненні за допомогою до оточення – емоційною, матеріальною чи інформаційною [98; 101; 112].

Також важливо згадати про стратегію уникнення, яку деякі дослідники, такі як Н. Ендлер та Дж. Паркер, виділяють окремо. Вона охоплює поведінкові патерни, спрямовані на ігнорування проблеми або переключення уваги на інші види діяльності, такі як відпочинок чи робота [98; 101; 112].

Сучасна дослідниця С. Грабовська підкреслює, що «на відміну від втечі як захисного механізму, копінг-стратегії уникнення характеризуються усвідомленістю, цілеспрямованістю та ясним розумінням причин труднощів. Неусвідомлена втеча проявляється у мимовільному забутті травмуючої інформації або уникненні її усвідомлення» [13, с.192].

Уникнення, як свідомо стратегія, передбачає активний опір потенційно травмуючим ситуаціям. У конфліктних умовах люди часто намагаються уникати зустрічей з опонентами, не відкривають діалогу та відволікають себе від проблеми. Така стратегія є ефективною, оскільки дозволяє виграти час для збору ресурсів для вирішення проблеми.

Відомі психологи, зокрема П. Міллер, Дж. Інгхам та С. Девідсон, класифікують стратегії уникнення за ступенем зосередженості на проблемі [93, с.518]. Вони виділяють чотири категорії:

1. «Значна уважність/значне уникнення» – невдача у вирішенні проблеми, незважаючи на зусилля.
2. «Значна уважність/незначне уникнення» – спотворення інформації.
3. «Незначна уважність/значне уникнення» – відсутність зусиль для збору інформації.
4. «Незначна уважність/незначне уникнення» – відсутність зусиль у подоланні ситуації.

Перелічені класифікації допомагають зрозуміти, як люди застосовують уникнення у вирішенні проблем і конфліктів.

Класифікації копінг-стратегій сприяють систематизації підходів до подолання труднощів. Основні класифікації включають:

1. Класифікація Л. Перліна і К. Шулера – це зміна перспективи, переструктурування ситуації, управління емоційним стресом [98].

2. Класифікація Р. Мосса та Дж. Шеффера – це фокус на проблемі, емоціях та оцінці [95, с.7].

3. Класифікація за психічними процесами: когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії [60, с.122].

Різноманітні класифікації дозволяють глибше зрозуміти, як люди справляються зі стресом і труднощами, а також сприяють розвитку ефективних методів психологічної підтримки і терапії.

Існує дихотомічний підхід до «копінг-стратегій», що розділяє їх на ефективні (функціональні, здатні до вирішення проблем з мінімальними витратами) та неефективні, які мають протилежні характеристики [12, с.39]. Також можливі інші класифікації, що ґрунтуються на особистих схильностях у виборі стилю поведінки в конфліктах, рівні самостійності у вирішенні проблем, а також локусі контролю та відповідальності за рішення.

В контексті стилів поведінки в конфліктних ситуаціях, К. Томас і Р. Кільмен описують основні підходи: уникнення, пристосування, компроміс, конфронтацію та співпрацю [75, с.811]; це дозволяє оцінити, наскільки особа враховує власні та чужі інтереси. Наприклад, «конфронтаційний копінг» акцентує на захисті власних інтересів, тоді як «копінг співпраці» спрямований на балансування інтересів усіх учасників.

«Копінг компромісу» передбачає досягнення домовленості, де кожна сторона отримує щось важливе, але зазнає поступки. Стратегія «копінгу уникання» включає спроби уникнути участі в проблемі, тоді як "копінг пристосування" орієнтується на інтереси іншої сторони без відстоювання власних [1, с.194].

С. Ройш і Б. Вайнер пропонують класифікувати "копінг-стратегії" за критерієм самостійності у розробці плану вирішення проблеми: стратегії, які особа розробляє сама, та ті, що вимагають допомоги інших. Цей критерій

пов'язаний з перекладанням відповідальності за рішення та фокусуванням на собі чи інших [103, с.211].

Особа, яка звертається за допомогою в складних ситуаціях, часто прагне уникнути відповідальності за наслідки своїх рішень, перекладаючи її на того, хто надає пораду. Фокус «копінг-стратегії» є як на собі, що проявляється у самоконтролі та самозвинуваченні, так і на інших, що виявляється в пошуку підтримки або звинуваченні оточуючих. Відповідно до соціальної спрямованості, стратегії подолання поділяються на соціально орієнтовані, такі як пошук підтримки, і асоціально орієнтовані, як конфронтація, які можуть завдати шкоди оточенню.

Критерій «ставлення до проблеми» дозволяє виокремити стратегії, що змінюють сприйняття ситуації через пошук додаткової інформації або позитивну переоцінку проблеми, що веде до контролю над алгоритмом дій. Також особа може намагатися уникнути проблеми. С. Ройш і Б. Вайнер, спираючись на попередні дослідження, визначають всі ці «копінг-стратегії» як "світські", тобто не пов'язані з релігійними віруваннями [103, с.212].

На відміну від світських стратегій, у психологічній літературі описуються релігійні копінг-стратегії, які були виокремлені К. Паргаментом [97]. Ці стратегії передбачають використання релігійних вчень для подолання труднощів. Згідно з класифікацією Паргаamenta, Г. Кюніга та Л. Переза, релігійні копінг-стратегії включають: оцінку проблеми як корисної або як карі Бога, переоцінку сили Бога, активну релігійну капітуляцію, прохання про заступництво, релігійне очищення, духовний зв'язок, а також пошук підтримки в релігійній спільноті [97, с.522].

У сучасній психології, як вітчизняній, так і міжнародній, за останні десятиліття проведено численні спроби класифікувати копінг-стратегії. Проте питання критеріїв для виокремлення різних видів стратегій залишаються відкритими. Н.О. Коваленко зазначає, що такими критеріями можуть бути світоглядна основа та ефективність. Він стверджує, що «світські та релігійні

копінг-стратегії розрізняють за світоглядною базою, яка впливає на те, наскільки релігійні погляди інтегровані в життя особи» [28, с.36].

Світські копінг-стратегії охоплюють різні підходи: проблемно- та емоційно-сфокусовані стратегії, оцінкові стратегії, стратегії уникнення, зміни сприйняття проблеми та управління емоційним стресом. Релігійні стратегії включають оцінку проблеми як корисної, кари від Бога, співпрацю з Богом, релігійне очищення та інші [16, с.372].

Обидва типи стратегій класифікуються за різними критеріями, проте їх результативність є ключовим критерієм, що визначає їх сутність. Такий критерій дозволяє розділити стратегії на ефективні та неефективні, залежно від їх здатності вирішувати проблеми. Ресурсні можливості особи, такі як матеріальні, соціальні та фізичні, також впливають на вибір копінг-стратегій, а ситуаційний контекст визначає можливості контролю над проблемою.

Таким чином, ми розглянули широкий спектр копінг-стратегій, які використовуються особистостями в різних життєвих обставинах. Розробка комплексної класифікації цих стратегій сприятиме кращому розумінню їх впливу та створенню ефективних корекційних заходів для тих, хто потребує допомоги у подоланні труднощів, а також підготовці до самостійної поведінки в складних ситуаціях.

## **1.2. Психологічна сутність феномену «складні життєві ситуації» у сучасних наукових дослідженнях**

У гуманітарних дослідженнях найбільш усталеними є поняття «складна життєва ситуація» та «складні життєві умови». Хоча терміни здаються концептуально схожими, вони відрізняються за своїм психологічним змістом. Згідно з українським законодавством, а саме Законом України «Про соціальні послуги», складні життєві умови визначаються як такі, що об'єктивно порушують звичний ритм життя індивіда, і подолати їх самостійно неможливо. Прикладом таких обставин є інвалідність, часткова втрата рухової активності

через похилий вік або проблеми зі здоров'ям, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність стабільного місця проживання чи роботи, насильство, ситуації, пов'язані з торгівлею людьми, зневажливе ставлення чи негативні стосунки в родині, брак матеріальної підтримки, психічні або психологічні розлади, стихійні лиха, катастрофи тощо [4, с. 54].

Термін «обставини» охоплює всі зовнішні фактори, які не належать до внутрішніх психічних функцій особи, але здатні впливати на її поведінку та діяльність; це дозволяє розглядати «обставини» як сукупність зовнішніх елементів, які впливають на життєдіяльність людини, або як умови, що визначають вибір способів і структуру її дій [40, с. 11]. У рамках середовищного підходу життєві умови розглядаються через призму можливостей адаптації індивіда до змін, тоді як діяльнісний підхід дозволяє вивчати особистість як активного суб'єкта, здатного свідомо змінювати свої умови діяльності. В такому випадку «умови» є складовою частиною життєвої ситуації, в той час як «складні життєві умови» розглядаються як специфічний вид життєвої ситуації.

Складні життєві умови завжди виникають раптово, що робить їх важкими для передбачення та прогнозування. Основною проблемою при управлінні складними життєвими умовами є те, що індивід не завжди має готовність психологічно адаптуватися до нових умов життя та змін у своїх життєвих схемах [42, с. 76].

Такий тип умов стає тягарем для особи, яка сприймає їх як такі, що «неможливі для існування у своїй теперішній формі». Це проявляється у дефіциті можливості задоволення базових потреб і самореалізації, що є очевидним на двох рівнях: у обмеженні можливості забезпечити власні життєві потреби та у незадоволеності можливостей для самореалізації особистості.

Таким чином, складні життєві ситуації є особливими умовами для життєдіяльності людини, що виходять за межі її контролю та перешкоджають задоволенню базових потреб і реалізації потенціалу. Вони існують не лише як

об'єктивна реальність, а й як сприйнята реальність, що усвідомлюється через умови діяльності та життя особистості.

У більш широкому контексті складна життєва ситуація розглядається як підкатегорія соціально-психологічної ситуації, що ставить перед індивідом вимоги щодо використання адаптаційних ресурсів, впливаючи на зміну його психічного стану та на характер взаємодії між суб'єктом і ситуацією. У вузькому розумінні, складність життєвих умов визначається як цінність, яка може бути піддана загрози або втраті в певних обставинах [46, с. 74].

Для детальнішого розуміння поняття життєвої ситуації слід вивчати взаємозв'язок між категоріями «суб'єкт» і «людське буття», оскільки це дозволяє з'ясувати смислові та ціннісні аспекти життя індивіда і його ставлення до життєвих ситуацій. Як зазначає В. В. Предко, життєві ситуації можна охарактеризувати як такі, що вимагають від людини дій, які перевищують її адаптаційні можливості та наявні ресурси [56, с. 78].

Варто зазначити, що будь-які життєві обставини можуть порушити звичний хід життєдіяльності людини, викликаючи негативні емоції і переживання, що спричиняють дискомфорт і за певних обставин можуть мати руйнівні наслідки для особистісного розвитку [8, с. 130].

Т. П. Рисинець, І. С. Потоцька та Л. С. Лойко описують життєву ситуацію як дисбаланс між «особистісними можливостями та (або) умовами середовища», що призводить до виникнення психічного напруження [59, с. 70].

С. Горбач визначає складну життєву ситуацію як таку, у якій перед особою постає проблема, яку неможливо уникнути, а звичні методи вирішення труднощів стають неефективними [11, с. 98].

Л. І. Анциферова додає важливі аспекти до розуміння складних життєвих ситуацій. Вона підкреслює, що умови життєдіяльності можуть містити численні чинники, які роблять ці умови особливо екстремальними для індивіда. Однак, на її думку, існують різні рівні складності ситуацій. Важливість ситуації для особистості визначається як зовнішніми факторами, так і її внутрішнім світом, при цьому враховується вплив ситуаційних чинників [2, с. 209].

Згідно з М. С. Корольчуком, складні життєві ситуації виникають несподівано, порушують звичний ритм життя і вимагають швидких рішень і дій для їх подолання. Такі ситуації можуть викликати страх і навіть паніку [36, с. 66].

Грішин Е. О. розглядає складну життєву ситуацію як стан, коли людина не може функціонувати в звичному режимі і потребує змін (адаптації) у своїй поведінці та особистісних рисах, а також активізації своїх ресурсів [14, с. 28]. Це трактування схоже на поняття «криза», яке використовується В.Л. Зливковим у контексті того, що будь-яка ситуація може бути кризовою для особи, якщо вона сприймається як така [23, с. 56].

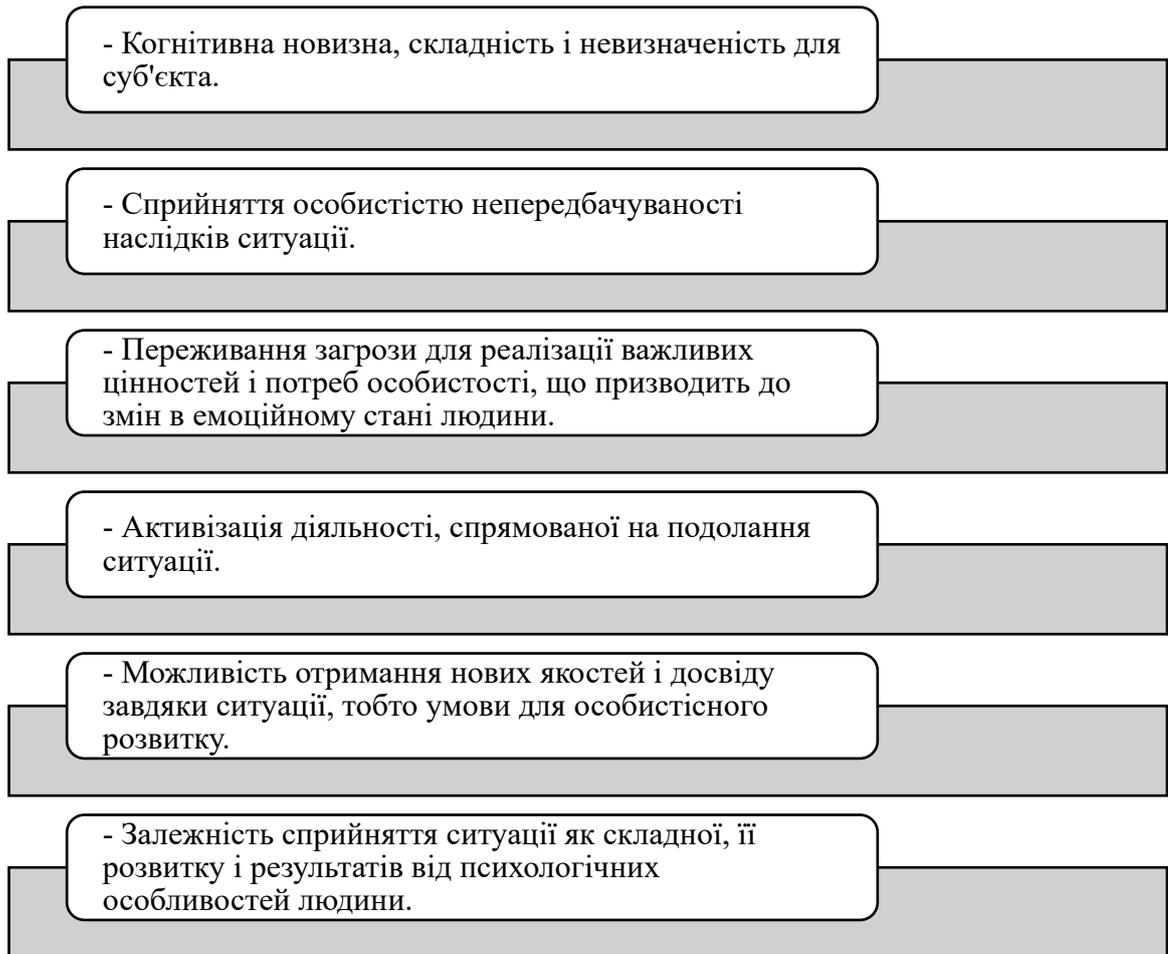
З позицій психології людського буття, життєва ситуація визначається не лише суб'єктом і зовнішніми факторами, які на нього впливають, але і тим, як сама людина, перебуваючи в цій ситуації, оцінює, розуміє та інтерпретує її через свою призму. В умовах сучасних досліджень різноманітні підходи і наукові погляди не дозволяють виробити єдине й універсальне визначення для феномену "життєва ситуація".

Проте, дослідники, які намагаються ідентифікувати суттєві характеристики життєвої ситуації, вказують на наступні особливості цього явища (рис. 1.1). Ідентифікація змістовних аспектів життєвої ситуації створює нові можливості для аналізу взаємозв'язку між часовою перспективою особистості та умовами її життєдіяльності. Дослідження, присвячені часовій перспективі, демонструють, як індивіди, що перебувають у певних життєвих обставинах, можуть:

- Знецінювати свій життєвий досвід та знижувати важливість минулих подій.

- Недооцінювати можливості, які відкриваються в майбутньому.

Відтак дослідження Р.Р. Набіуліної показало, що більшість осіб, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, зменшують значення свого минулого досвіду та не приділяють належної уваги перспективам майбутнього [50, с. 29].



**Рис. 1.1. Суттєві характеристики життєвої ситуації**

Джерело: [42, с.76]

М. Н. Трущенко, вивчаючи особливості автобіографічної пам'яті осіб, які стикаються з життєвими труднощами, зафіксувала зміни в їх пам'яті, включаючи спрощення спогадів про минуле, зменшення значення дитинства та схильність до «онтологізації» теперішнього [70, с. 84].

Феномен «втрата дитинства» і «онтологізація теперішнього» вказують на суттєві зміни в сприйнятті життя людьми, що переживають складні життєві ситуації.

Перший феномен, «втрата дитинства», свідчить про те, що особи, які потрапили в складні умови, можуть зменшувати значущість подій свого дитинства, вважаючи їх неактуальними в даний момент. Це означає, що вони обмежують своє сприйняття життя, при цьому зводячи важливі моменти минулого до другого плану.

Другий феномен, «онтологізація теперішнього,» описує постійне переосмислення ситуації та відчуття її непідвладності. Люди, що перебувають у таких ситуаціях, часто постійно аналізують ситуацію, намагаючись зрозуміти її, однак вони можуть відчувати, що не в змозі повністю контролювати або змінювати ці обставини. Така постійна рефлексія та аналіз можуть спричинити тривожність та психологічну нестабільність.

З психологічної точки зору ситуація є суб'єктивно організованим простором буття, що формується індивідом в результаті діалогічної взаємодії з соціокультурним середовищем через розуміння значення її складових. Ситуація виникає як реакція на певну подію, і усвідомлення нових життєвих завдань, що виникають у відповідь на цю подію, структурує її на рівні особистості. Таким чином, ситуація виступає як когнітивний конструктив особистості, який дозволяє відображати та впорядковувати об'єктивну реальність у картині світу індивіда. Крім того, ситуація визначається як система зовнішніх умов, що стимулюють та опосередковують діяльність особистості. Власне перелічені підходи дозволяють краще зрозуміти, як людина сприймає та реагує на життєві ситуації.

Життєві обставини складаються з важливих подій, які значно впливають на поведінку людини та її світогляд упродовж певного періоду часу. Вони відображають динаміку взаємодії між внутрішніми переживаннями та зовнішніми умовами, які накопичуються на конкретному етапі життя особистості.

Згідно з концепцією С. Л. Рубінштейна, життєві обставини є вирішальним етапом на життєвому шляху особистості, що визначає подальший розвиток її внутрішнього світу. В. В. Предко зазначає, що ці ситуації впливають на формування психічної структури особистості, визначають напрямки її розвитку та можуть ставати причиною виникнення та вирішення різноманітних проблем [57, с. 80].

Життєві обставини охоплюють як зовнішні, об'єктивні умови, що складають середовище життя індивіда, так і внутрішні, суб'єктивні аспекти, які

можуть мати різний рівень усвідомленості і залежати від попередніх подій в житті особистості. Крім того, вони формуються на основі стабільних умов, характерних для конкретного етапу життя. Життєва ситуація сприяє глибшому усвідомленню значення життєдіяльності особистості через процеси, такі як «інсайт», «акт об'єктивації» або «просвітлення».

Таким чином, життєвий шлях особистості тісно пов'язаний з переживанням різноманітних складних ситуацій, які можуть значною мірою змінити її життя, надаючи йому нове значення або ж, навпаки, відбираючи його. Ці ситуації можуть зробити життя більш насиченим і значущим або призвести до екзистенційної кризи. Напрямок змін залежить від індивідуальних особливостей особистості, її здатності інтегрувати психотравматичний досвід у подальший розвиток, тобто від рівня її резильєнтності [14, с. 37].

Життєві ситуації можна поділити на два типи – повсякденні та складні. Кожна людина протягом свого життя стикається з численними складними ситуаціями, які охоплюють різні сфери її існування. Ці ситуації є важливою частиною процесу розвитку особистості і можуть значною мірою впливати на її сприйняття навколишнього світу.

Основною метою є пошук позитивного виходу з цих складних життєвих ситуацій, що сприяє формуванню резильєнтності особистості. Розглянемо феномен складної життєвої ситуації більш детально.

Перше завдання при вивченні цього феномену полягає у відокремленні складної життєвої ситуації від кризової та критичної. Кризова ситуація виникає, коли людина стикається з перешкодами у досягненні важливих життєвих цілей і не може розв'язати проблему за допомогою звичних методів. Критична ситуація – це ситуація неможливості, коли суб'єкт не здатний задовольнити свої внутрішні потреби (мотиви, прагнення, цінності тощо) [14, с. 38].

Складна життєва ситуація є обставинами, які викликають емоційні реакції та стають психологічною проблемою, що потребує вирішення або подолання. Вони вимагають від людини пошуку нових ресурсів для подолання ситуації і можуть спричиняти використання незвичних психологічних стратегій. Загалом,

складна життєва ситуація визначається як ситуація з високим рівнем невизначеності, що має велике значення для конкретної особистості [54, с. 234].

Суб'єктивна оцінка ситуації включає як ймовірність виникнення загрози, так і усвідомлення особистістю власної здатності подолати цю загрозу. Сприйняття ситуації як небезпечної або невизначеної може варіюватися за емоційною динамікою, прогнозованістю та усвідомленістю в залежності від конкретної ситуації та індивідуальних характеристик особистості.

Суб'єктивні чинники, що впливають на сприйняття невизначеності, можна класифікувати на три основні категорії:

1. Когнітивні фактори включають життєвий та професійний досвід особистості. Вплив досвіду на сприйняття невизначеності пов'язаний з тим, як людина застосовує свій досвід у різних сферах життя та роботи для вирішення ситуацій. Особи з більшим життєвим досвідом часто мають більшу впевненість при прийнятті рішень у невизначених умовах.

2. Психічні стани, що актуальні для ситуації – ця категорія охоплює стани, пов'язані з фізичним або емоційним виснаженням, такими як стомленість, втома або зниження здатності зосереджуватися. Такі стани негативно впливають на когнітивні функції, знижуючи здатність до критичного мислення та зменшуючи рівень уваги, що, в свою чергу, позначається на оцінці невизначеності.

3. Мотиваційні та особистісні особливості включають стабільні мотиваційні орієнтації, цінності та індивідуальні риси особистості, які формують її ставлення до складних ситуацій і їх можливих наслідків. Наприклад, особа з вираженою потребою в безпеці та схильністю уникати невизначеності буде реагувати на ситуацію інакше, ніж особа, яка орієнтована на пошук нових вражень і готова до ризику.

Дані фактори взаємодіють один з одним і визначають, як особистість сприймає невизначеність та реагує на неї в різних життєвих контекстах. Розуміння цих чинників є важливим для розробки ефективних стратегій подолання невизначеності та підвищення резильєнтності особистості.

Складні життєві ситуації завжди відзначаються несумісністю між бажаннями, цілями або прагненнями людини та її реальними можливостями, що виникають у зв'язку з обставинами чи особистими обмеженнями. Подібна розбіжність викликає негативні емоції і слугує сигналом про наявність труднощів, з якими стикається людина в таких ситуаціях [63, с. 12].

Причини виникнення складних життєвих ситуацій можуть бути різноманітними. По-перше, вони виникають через дисбаланс у системі взаємодії між особистістю та її оточенням, де конфлікти чи розбіжності в цілях, цінностях та очікуваннях призводять до складнощів. По-друге, такі ситуації мають місце через невідповідність між прагненнями та можливостями їх реалізації. Визначальною особливістю таких ситуацій є те, що вони ставлять підвищені вимоги до здібностей та ресурсів людини, що стимулює її активність та пошук нових способів подолання проблем.

Методи класифікації характеристик складних життєвих ситуацій, запропоновані В.В. Предко, охоплюють такі аспекти:

1. Високий рівень значущості для індивіда – складні життєві ситуації є критично важливими для конкретної особистості, оскільки вони можуть суттєво впливати на її долю та емоційну стабільність.

2. Неможливість застосування звичних підходів для вирішення проблем. В умовах таких ситуацій традиційні методи та стратегії можуть виявитися неефективними або непридатними.

3. Невизначеність щодо майбутнього розвитку ситуації – індивід позбавлений чіткого уявлення про те, яким чином ситуація буде розгортатися далі.

4. Ступінь «біографічного стресу» вказує на те, що складні ситуації можуть супроводжуватися значним стресом, що справляє серйозний вплив на психологічний стан особистості.

5. Суб'єктивна оцінка ситуації як складної – сприйняття ситуації самою особистістю є важливим фактором у визначенні її складності.

6. Ризик можливих втрат – у рамках складних життєвих ситуацій існує потенційна загроза втрат, які можуть бути різних типів: фізичних, емоційних, матеріальних тощо.

7. Пошук варіантів вирішення – складні ситуації потребують від індивіда розгляду й аналізу різноманітних підходів для їх подолання.

8. Наявні ресурси та можливості – ключовим є виявлення та використання різноманітних ресурсів, таких як фізичні, психологічні, інтелектуальні, моральні та часові, які можуть бути мобілізовані для подолання складнощів.

9. Попередній досвід вирішення подібних ситуацій. Набутий раніше досвід розв'язання аналогічних проблем може значно допомогти при подоланні нових складних ситуацій [56, с. 82].

Складні життєві ситуації можуть мати ряд негативних наслідків, серед яких наступні.

1. Перевантаження завданнями – в умовах складних ситуацій індивід може опинитися перед необхідністю вирішення численних завдань одночасно; це здатне викликати відчуття «тотального невстигання» і сприяти розвитку стресу.

2. Втрата відчуття спроможності та провини – за таких обставин особистість може відчувати, що більше не в змозі впоратися з вимогами ситуації, що часто супроводжується почуттям безсилля та навіть вини.

3. Синдром вигорання та хронічна втома – тривала взаємодія з подібними ситуаціями призводить до фізичного, психологічного та емоційного перевантаження, що, в свою чергу, сприяє розвитку синдрому вигорання та хронічної втоми.

4. Зміна організації життєдіяльності – складні обставини впливають на спосіб організації особистого життя, а також на виконання повсякденних завдань, що призводить до певних змін у структурі та процесах життєдіяльності.

5. Посттравматичний стресовий розлад – у випадках, коли ситуація пов'язана з реальними загрозами для життя або спричиняє інтенсивний стрес, це може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу.

6. Порушення базових потреб – подібні ситуації ускладнюють задоволення основних життєвих потреб, таких як безпека, соціальна підтримка, визнання та самореалізація.

7. Неадекватне сприйняття реальності та поведінка – в умовах складних життєвих ситуацій індивіди виявляють спотворене сприйняття реальності, а також демонструвати неадекватну поведінку.

8. Психосоматичні захворювання та невротичні розлади – стрес, спричинений складними життєвими обставинами, має фізіологічні наслідки, такі як психосоматичні захворювання, а також невротичні розлади.

Розуміння усіх перелічених потенційних наслідків підкреслює важливість психологічної підтримки та ефективних стратегій для керування стресом у таких ситуаціях.

Згідно з В. В. Предко, слід зазначити, що складні життєві ситуації, як правило, мають тенденцію погіршувати умови існування особистості. Однак важливо підкреслити, що оцінка складності ситуації здебільшого носить суб'єктивний характер, оскільки значну роль у її сприйнятті відіграє суб'єктивне ставлення до неї. Якщо подібні ситуації сприймаються як перешкоди для досягнення мети, супроводжуються відчуттям дистресу, це може викликати розвиток тривожності, активацію психологічних захистів, почуття розчарування, дезорієнтації та навіть стати причиною нервово-психологічного стресу [56, с. 84].

Невизначеність, що виникає в складних ситуаціях, може бути спричинена як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Складності можуть з'являтися через суперечності у взаємовідносинах між особистістю та оточенням або через невідповідність між цілями, прагненнями і реальними можливостями їх досягнення у контексті особистісного розвитку. У таких випадках вимоги до

індивіда суттєво зростають, що сприяє мобілізації його ресурсів і вимагає підвищеної активності.

Зовнішні умови складної життєвої ситуації можуть бути пов'язані з відсутністю відповідності стандартним соціальним нормам і поведінковим шаблонам, порушенням звичайної соціальної діяльності, невизначеністю щодо можливого розвитку подій та виникненням нових вимог до особистості. Це може стати джерелом стресу та привести до ситуацій, що вимагають пошуку нових підходів до їх розв'язання.

Суб'єктивний вимір складної життєвої ситуації включає її сприйняття як перешкоди для нормального та гармонійного існування. Тобто, спосіб, яким особистість інтерпретує ситуацію, визначає її реакцію на ці обставини, а також визначає стратегії для вирішення пов'язаних з ними проблем [68, с. 112].

Складні життєві ситуації не завжди виникають через негативні, кризові події. Вони можуть також бути наслідком позитивних змін, що створюють нові виклики для особистості. Прагнучи досягти однієї життєвої мети чи задовольнити певну потребу, людина може зустрічатися з труднощами, які виникають в інших сферах життя, тим самим породжуючи складні життєві ситуації.

Такі ситуації часто потребують від особи зміни звичних стратегій поведінки, застосування нових підходів і ресурсів для досягнення бажаного результату. У цих умовах індивід змушений освоювати нові стратегії копіngu, що дозволяють впорядкувати ситуацію і подолати труднощі.

Багато складних ситуацій можуть стати невід'ємною частиною життєвого процесу особистості, мати регулярний характер і впливати на її розвиток. Зрештою, подібні ситуації можуть сприяти формуванню життєвої стійкості і адаптації до змін [5, с. 117].

Важливим внутрішнім ресурсом, що визначає стійкість особистості під час стресових реакцій, є рівень життєвої стійкості, який сприяє здатності особи подолати потенційно небезпечні наслідки стресу та підтримувати витривалість.

Складні життєві ситуації проходять кілька етапів, зокрема, певні трансформації в особистісному розвитку.

На початковій стадії, потрапляючи в складну ситуацію, індивід зазвичай переживає первинні емоційні реакції, зокрема, страх та напругу, що виникають у зв'язку з невизначеністю майбутнього та актуальними труднощами. Далі настає етап загальної переоцінки важливих аспектів життя та проведення аналізу поточної ситуації, а також оцінки її значущості для особистості. В більш пізній фазі виникає протиставлення між первинними емоціями та сприйняттям ситуації.

Особливо важливо відзначити, що другий етап, який передбачає переосмислення ситуації, вимагає активної участі особистості. Пасивна реакція може обмежити людину лише збереженням первинних емоцій і вражень, викликаних стресом. Натомість активна позиція дає змогу здійснити внутрішній діалог, змінити своє сприйняття та сформувані нові переконання і розуміння ситуації. А. Ленгле визначає цей процес як "знаходження сенсу в пережитому" [за 10, с. 200].

Таким чином, трансформація пережитих подій стає частиною життєвого шляху особистості, сприяючи подоланню протиріч між емоційними переживаннями та сприйняттям ситуації. Цей процес інтеграції досвіду в особистісне життя сприяє подальшому розвитку індивіда. Активність особистості в цьому процесі тісно пов'язана з її ціннісними орієнтаціями. А. Ленгле вводить поняття "фундаментальної позиції стосовно життя", яка стає джерелом життєвої сили та сприяє розвитку особистості [за 10, с. 200].

Фундаментальна цінність, що відображає життєву позицію індивіда, передбачає активне переживання та усвідомлення значущих аспектів життя. Ця цінність виступає як рушійна сила, що мотивує людину до самопізнання і розвитку в умовах складних ситуацій. Відсутність такої цінності може призвести до серйозних порушень, зокрема, до розвитку депресії, негативних емоцій і відчуття життя як тягаря.

Відсутність фундаментальної життєвої позиції може проявлятися в відмові від існуючої реальності, що веде до втрати внутрішньої рівноваги і гармонії з навколишнім світом, самою собою та своїм життям. Тому важливим аспектом подолання складних ситуацій є розвиток здатності знаходити сенс у житті, що забезпечує ефективний вихід з них.

Складні життєві ситуації здатні стати основою для відповіді на екзистенційні виклики, сприяючи процесам самореалізації та особистісного зростання. Вони стають психологічним стимулом для творчості, допомагають глибше осмислити життєвий шлях, особисті цінності, життєві погляди тощо [18].

Одним із найважливіших результатів подолання складних ситуацій є особистісне зростання. Як зазначав А. Маслоу, трагедії та випробування, що супроводжують самоактуалізацію особистості, сприяють переосмисленню світогляду. Саме страждання допомагає людині розвивати кращі якості, набувати мудрості і знаходити сенс у житті.

Зв'язок між сенсом життя, вищими цінностями та самотрансцендентністю особистості найбільш виразно проявляється під час переживання складних ситуацій. Заради своїх цінностей людина здатна переносити страждання, не втрачаючи при цьому стійкості. Такі ситуації активізують внутрішні ресурси, надихають на досягнення життєвих цілей і стають ключовими для визначення подальшого життєвого шляху [94, с. 434].

Складні життєві ситуації можуть стати стимулом для пошуку сенсу життя, що призводить до внутрішньої трансформації особистості. Індивід шукає нову ідентичність, переосмислює свій життєвий шлях і будує нову картину буття. Тому осмисленість життя виступає важливим чинником у вирішенні складних ситуацій і подоланні труднощів.

Адаптація до незвичних умов, зокрема розвиток таких механізмів, як терпіння, рефлексія та творчість, можливе лише за умови наявності певних передумов. Однією з ключових умов є високий рівень рефлексії, розвинута ціннісно-смилова сфера, а також здатність приймати нестандартні, креативні

рішення, що сприяють ефективному подоланню складних життєвих ситуацій. Життєві обставини викликають різноманітні реакції у людини, що залежать від того, як вона психологічно обробляє ситуації. Ці обставини формують взаємодію особистості з навколишнім світом, визначаючи її відповідь на глибину переживаної проблеми [24, с. 30].

Нерідко постійний вибір індивідом звичних способів реагування на складні ситуації, зумовлений прагненням до комфорту та безпеки, призводить до монотонності взаємин зі світом, що сприяє формуванню життєвої позиції, яка характеризується відчуттям безсилля і перетворенням особистості на жертву обставин. Проте, вибір активних життєвих стратегій та підходів до подолання складних ситуацій свідчить про сміливість, мужність та спонукає особистість до постійного саморозвитку. Стратегії сприяють екзистенційному росту, дозволяють розширювати світогляд та краще розуміти власні взаємини з навколишнім світом, що також стимулює розвиток творчих здібностей [29, с. 70].

Конструктивне сприйняття складних ситуацій часто залежить від самого визначення особистісної ефективності, позитивного самовизначення та переконаності в можливості подолати труднощі й досягти бажаного результату. Такі аспекти суттєво впливають на загальну життєву стратегію, яка дає можливість подолати обмеження, стимулюючи наполегливість та формуючи стиль вирішення життєвих задач, що в подальшому визначає життєвий шлях індивіда.

За словами С. Горбача, складні життєві ситуації можуть стати причиною ненормативної кризи, яка вимагає дій, що перевищують адаптивні можливості особистості і її енергетичні ресурси. Ненормативна криза, спричинена важкими життєвими ситуаціями, може поставити під загрозу набуті навички. Період негативної фази, коли відбувається руйнація, часто триває значно довше порівняно з кризами нормативного характеру [11, с. 98].

Творча особистість, на відміну від незрілої чи нетворчої, здатна трансформувати навіть найскладніші обставини на ресурси для створення

нових способів життя та конструктивних стратегій. Вона сприймає складні ситуації як виклик, що надає навчальний досвід і зміцнює. Для кожної особистості складні ситуації є важливим етапом розвитку, оскільки вони формують людину, здатну протистояти труднощам, досягати цілей, самореалізовуватися та будувати власний життєвий шлях.

Т. М. Титаренко розглядає складні життєві ситуації як особистісну кризу, що триває певний період і полягає у зміні способу детермінації процесів розвитку, життєвого задуму та траєкторії життєвого шляху. Переживання складних ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості, сприяючи побудові нової ієрархії цінностей і встановленню нових життєвих цілей. Життєвий шлях кожної особистості пов'язаний із проходженням різноманітних критичних ситуацій, що змінюють її ставлення до життя, надають йому глибокого сенсу, роблять його більш насиченим і значущим.

Складні життєві ситуації спричиняють формування унікального досвіду в житті особистості. Під час інтерпретації такої ситуації індивід не просто сприймає її, але й активно творить власне переживання цієї ситуації в межах своєї суб'єктивної реальності. Цей специфічний досвід, отриманий в процесі подолання складних ситуацій, стимулює духовний саморозвиток, розвиток індивідуальності та формування унікальних життєвих смислів, що стають основою подальшого розвитку особистості. Досвід подолання складних життєвих ситуацій мотивує індивіда до саморозвитку, вироблення ефективних стратегій вирішення життєвих проблем, а також сприяє загартуванню особистості, зміцнює фізичне і психічне здоров'я, формує життєву стійкість [68, с. 15].

Складна життєва ситуація є викликом, який особистість сприймає як перепону на шляху до досягнення своїх цілей, водночас усвідомлюючи наявність ресурсів та потенціалу для її подолання. Використання цього прихованого потенціалу може мати як активний, так і пасивний характер. Важливим елементом у процесі подолання труднощів є психічна енергія, яка стає джерелом творчості. Чимала частина цієї енергії спрямована на адаптацію

до зовнішніх умов, в той час як інша частина стимулює індивіда до самоідентифікації та відкриття власного покликання. Складні життєві ситуації є також важливим психологічним механізмом для трансформації особистості та стимулюють її внутрішні зміни. Вони надають можливість переглянути власне існування, створити нову життєву позицію, сприяючи реорганізації життєвого простору та стимулюючи подальший розвиток особистості [69, с. 29].

Переживання складної ситуації дає шанс для переосмислення цінностей, відкриття нових особистісних сенсів і більш глибокого пізнання себе. Такі ситуації сприяють формуванню нових психічних властивостей, укріпленню афективної сфери та покращенню когнітивних навичок. Вони інтегрують отриманий досвід, забезпечують перехід на новий рівень функціонування особистості, зміцнюють волю, загартовують психічну стійкість та відкривають нові можливості для особистісного зростання.

Зокрема, переживання важкої життєвої ситуації може стати шляхом до відновлення через біль і страждання, подолання перешкод, знаходження переваг у будь-яких обставинах, досягнення внутрішньої рівноваги та психологічного благополуччя, розвитку креативності, а також формування відповідального ставлення до життя [74, с. 61].

Таким чином, складна життєва ситуація, викликана низкою зовнішніх і внутрішніх чинників, може бути сприйнята особистістю різними способами:

1) Як надзвичайно складна та нездоланна, що призводить до виникнення ненормативної кризи, яка супроводжується негативними психоемоційними станами, такими як стрес, тривога, дистрес, вивчена безпорадність, емоційне вигорання, хронічна втома, що має руйнівні наслідки для особистості;

2) Як ситуація, яку можна успішно подолати завдяки наявності психологічних ресурсів, таких як оптимізм, здатність до саморегуляції, адекватна самооцінка, проактивні стратегії подолання, життєстійкість, самоефективність, високий рівень осмисленості життя та духовних цінностей. Також важливим фактором є соціальна підтримка. Всі ці елементи сприяють розвитку резилієнтності – психологічного ресурсу, що допомагає долати стрес і

адаптуватися до нових умов після пережитої травматичної ситуації, що забезпечує повноцінне функціонування та психологічне благополуччя [14, с. 39].

Отже, складна життєва ситуація виконує роль психологічного регулятора, який, інтеріоризуючи зовнішні стимули, формує нові структури внутрішньої реальності особистості. Такий процес допомагає встановити конструктивні зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім, забезпечуючи ефективну орієнтацію на нові виклики і завдання. Водночас складна життєва ситуація сприяє особистісному росту та виявляє унікальність кожної особистості через її власний досвід подолання труднощів.

### **1.3. Психологічний аналіз професійної діяльності та специфіка розвитку і становлення особистості співробітника організації**

Організація в сучасному психологічному дискурсі постає складною багатовимірною системою соціальної взаємодії, що являє собою структуроване об'єднання індивідів, пов'язаних спільними професійними цілями, комунікативними практиками та інституційними нормами [9, с. 68].

Психологічна природа організації розкривається через призму взаємопов'язаних компонентів:

- соціально-психологічна структура;
- професійні комунікативні канали;
- система внутрішньоорганізаційних відносин;
- корпоративна культура;
- механізми групової динаміки.

Принципово важливим методологічним підходом до вивчення організації виступає системний аналіз, що передбачає розгляд організаційного середовища як цілісного, динамічного утворення, де кожен структурний елемент взаємопов'язаний та взаємозумовлений.

Професійна діяльність у просторі організації визначається як цілеспрямована, організована послідовність взаємопов'язаних дій, спрямованих на досягнення конкретних результативних показників. Психологічний аналіз такої діяльності охоплює дослідження мотиваційних установок, когнітивних процесів, операційних механізмів та особистісних характеристик суб'єктів праці.

Методологія дослідження організаційної психології ґрунтується на інтеграції декількох наукових підходів:

- особистісний підхід: акцентує увагу на індивідуально-психологічних особливостях співробітників;
- діяльнісний підхід: розкриває механізми професійної реалізації особистості;
- системний підхід: досліджує організацію як цілісну соціально-психологічну систему;
- акмеологічний підхід: вивчає особливості професійного розвитку та самореалізації.

Соціально-психологічна природа організації виявляється через складну діалектику взаємовпливів індивідуальних характеристик працівників та інституційних вимог професійного середовища.

Організація постає не лише економічним утворенням, але й унікальним соціально-психологічним простором, де відбувається професійна соціалізація, особистісне становлення та розвиток суб'єктів праці [25, с. 38].

У психології давно визнано важливість провідної діяльності в процесі становлення особистості. Підкреслення значення цього аспекта веде до виділення певного етапу в еволюції особистості, який пов'язаний з вибором професії, підготовкою до її виконання та безпосереднім здійсненням професійної діяльності.

Людська діяльність являє собою складну систему взаємопов'язаних дій і вчинків, спрямованих на трансформацію об'єктивної реальності. В рамках професійної діяльності основною рисою є орієнтація на досягнення

конкретного результату, що вимірюється як кількісно, так і економічно. З точки зору психології, аналіз професійної діяльності вимагає вивчення окремих дій і їхніх взаємозв'язків у системі операцій, методів виконання, а також отриманих результатів. Професійна діяльність, на думку Гладкий О.М. визначається як організована послідовність цілеспрямованих дій та заходів, націлених на досягнення конкретної мети в межах організаційної структури [9, с. 68].

Трансформація професійної діяльності в провідну залежить від соціально-економічних відносин, соціального контексту та індивідуальної позиції. Цей період охоплює значну частину життя людини і має суттєвий вплив на її життєву траєкторію, щастя, самопочуття, задоволення життям, а також фізичне й психічне здоров'я. Багато в чому ці аспекти визначаються рівнем задоволення вибором професії, ставленням до неї і досягненнями в професійній сфері. Таким чином, можна стверджувати, що для більшості людей розвиток особистості в дорослому віці в значній мірі залежить від професійної діяльності [79, с. 72].

Сучасні дослідники активно застосовують категорію «професіогенез» для позначення особистісних змін, які відбуваються в процесі вивчення та практики професійної діяльності, зумовлених її характером. Термін охоплює безперервний процес становлення особистості фахівця, що починається з вибору та прийняття професії і триває до припинення активної трудової діяльності.

У літературі зазвичай виокремлюють два основних напрямки професіогенезу особистості:

- 1) Формування внутрішніх ресурсів професійної діяльності, до яких належать спеціалізовані знання, навички та вміння, а також мотиваційні аспекти, професійні риси характеру, здатність до професійного спілкування, рефлексія, інтелектуально-творчі якості і індивідуальний стиль виконання професійних обов'язків.

- 2) Формування зовнішніх (соціальних) ресурсів професійної діяльності, що включає накопичення соціальних регуляторів у конкретній професійній

спільноті, освоєння соціального простору професії, а також використання відповідних матеріальних і інформаційних засобів для підтримки професійної діяльності [25, с. 38].

Результатом професіогенезу є досягнутий рівень професіоналізму, який є показником професійної зрілості особистості. Цей показник є інтегративним і охоплює аспекти особистісного розвитку, соціальної адаптації і досягнень у професійній діяльності, що є предметом дослідження багатьох вчених.

Проблеми формування професійної особистості, розвитку позитивного ставлення до праці, мотивації до змісту роботи та задоволення від неї стають все більш актуальними для психологів, соціологів та керівників підприємств. У межах професійної діяльності відбувається поступове становлення особистості, розвиток індивідуальності та формування системи ставлення до навколишнього світу, суспільства і самого себе. Професійна діяльність має значний вплив на життя багатьох людей, надаючи можливість задовольнити різноманітні потреби, реалізувати свої здібності та самовиразитися. З огляду на це, виникає потреба в проведенні спеціалізованих досліджень у галузі психології професійного становлення і вивченні впливу цього процесу на формування особистості.

У роботах зарубіжних авторів сформувалася концепція дослідження процесу формування особистості у професійній діяльності, що сприяє розвитку професіоналізму. Вона ґрунтується на визначенні та вивченні «професійних типів особистості» (цей термін було введено Е. Шпрангером). Н адумку Жванія Т.В. основна ідея цієї концепції полягає в тому, що однакова професійна діяльність сприяє формуванню подібних рис особистості, обумовлених схожими вимогами до психологічних та психофізіологічних характеристик людини [19, с.70].

Спільні умови праці, однакові виробничі цілі, подібні шляхи соціального зростання призводять до схожих манер поведінки, мовлення, спілкування, а також формують загальні інтереси, потреби та установки. В межах однієї професії можуть існувати різні спеціальності, де професія визначає загальну

сферу діяльності, а спеціальність вказує на конкретний вид робіт у межах цієї сфери, об'єднуючи специфічні знання та навички.

Розмежування спеціальностей визначається різними факторами, серед яких – сфера трудової діяльності, стадія виробничого процесу, використання конкретних інструментів і устаткування. Як професія, так і спеціальність визначаються характером праці, включаючи предмети праці, інструменти та організацію праці (поділ праці, співробітництво). Система освіти зазвичай орієнтована на підготовку спеціалістів для масових професій, що дозволяє здійснити подальшу спеціалізацію на завершальних етапах навчання. Це пояснюється тим, що навчальний процес схожий на виробничий, де важливу роль відіграють методи потокової організації праці, масового виробництва та економічної доцільності.

Індивідуальна підготовка на підприємстві часто має обмеження через недостатнє фінансування, тому викладачі повинні добре розуміти специфіку майбутніх робочих позицій учнів для надання такої підготовки. Це стає можливим, коли робоче місце заздалегідь визначене, і викладачі мають можливість вивчити його характеристики, а підприємство готове фінансувати таку підготовку. В межах загальної освіти можуть надаватися лише основні елементи знань про професію або спеціальність. У сучасних умовах навчальні заклади спрямовані не тільки на спеціалізовану підготовку, але й на загальну освіту [19, с.74].

Деякі великі підприємства зберегли або створили власні системи підготовки кадрів, але навіть вони не завжди здатні забезпечити навчання для всього різноманіття робочих місць. Різноманітність робочих місць збільшилася завдяки вільній конкуренції у створенні підприємств та організації праці на них. Дослідники зазвичай трактують професійний розвиток особистості як процес її зростання, становлення, позитивної інтеграції в професійну діяльність, що включає розвиток особистісних якостей і здібностей, а також здобуття професійних знань і вмінь. Основною метою, як зазначає Король О. В., є

активні перетворення внутрішнього світу особистості, що призводять до нової моделі життя і творчої самореалізації в професії [35, с.58].

Професійна соціалізація є однією з основних психологічних умов та шляхів реалізації професійного розвитку особистості. Проте цей підхід, незважаючи на свою значущість, може виявитися не повністю точним. Важливим аспектом є також вивчення негативних або деструктивних аспектів процесу професійного становлення індивіда. Соціальне оточення, яке сприяє визначенню кар'єрного шляху, інколи може виступати як «тягар», що обмежує особистість, примушуючи її діяти в межах встановлених обмежень.

Однак ця соціальна роль може виявитися не достатньою для досягнення максимального професійного розвитку. Попри постійне самовдосконалення, можливості особистості залишаються обмеженими. Не кожен індивід здатний повною мірою зрозуміти весь світ, оскільки це вимагає часу та ресурсів, а також через безмежність обсягу знань. Таке розуміння, на думку Андрєєвої Я.Ф. може бути доступне лише людству в цілому, і навіть тоді воно залишатиметься перспективою, що постійно віддаляється [1, с.24].

Професійний розвиток можемо трактувати як результат особистісної діяльності людини. Однією з основних характеристик цього процесу є здатність усвідомлювати, як відбувається «створення» нових функціональних станів, що неможливо звести до простого поєднання окремих елементів вихідної системи. Професійний розвиток може також проявлятися у вигляді негативних змін особистості під впливом професійного середовища, засвоєння професійного досвіду та усвідомлення «неформальних» норм і цінностей професійної спільноти. Такого роду розвиток спрямований на втілення деструктивних аспектів досвіду, де різноманітні форми деструктивної поведінки проявляються як реакція на зовнішні вимоги, а також як вибір керівника щодо оптимального варіанту поведінки та відтворення соціальних комунікацій в процесі управлінської діяльності [9, с.70].

Професійне становлення визначається як індивідуальний процес, у якому центральною складовою є особистий вибір. Ф. Парфонс, один з

основоположників науково-психологічного підходу до цієї проблеми, зазначав, що кожній професії відповідає певний набір психологічних і фізіологічних якостей. Успішність та задоволеність індивіда від виконання професійних обов'язків залежать від ступеня відповідності його особистих характеристик вимогам професії.

Ш. Бюллер та Д. Сьюпер вказували, що вибір професії формуються під впливом дитячих уявлень про майбутню діяльність, рольових ігор, а також досягнень на попередніх етапах особистісного розвитку. Вони відзначали, що професійний вибір визначається індивідуальними уподобаннями та розвитком особистості. А. Адлер стверджував, що вибір професії базується на прагненні до гіперкомпенсації не задоволених особистісних рис. Згідно з цією теорією, людина обирає професію, яка не відповідає її індивідуальним характеристикам, проте дає змогу відчувати свою важливість і компетентність у власних очах. Частина сучасних досліджень підтримує даний підхід [19].

Е. Роу пов'язує професійне становлення з характером взаємин між дітьми і батьками в родині, виявивши, що вибір професії часто залежить від емоційного клімату родинних відносин. За її спостереженнями, люди, які обирають мистецькі професії, зазвичай виростають в родинях, де панують емоційні стосунки, тоді як ті, хто обирає професії, що вимагають роботи з матеріальними об'єктами, часто належать до родин з відчуженими, стриманими відносинами, де використовуються методи покарання [19].

В умовах перехідного економічного періоду вибір професії може бути також визначений затребуваністю конкретних спеціальностей на ринку праці. Осягнення високого рівня професіоналізму – це тривалий і складний процес, що потребує глибокої підготовки та освіти. Водночас важливо, щоб процес підготовки включав не тільки фахові знання, але й сприяв загальному розвитку особистості, надаючи можливості для індивідуалізації підходів до професійного зростання.

Професійна підготовка вважається ефективною та цілісною лише в разі постійного прагнення до розвитку професіоналізму. Професіоналізм можна

охарактеризувати як досягнення вищого рівня розвитку особистості, яка виступає суб'єктом пізнання, праці та комунікації. Основним критерієм цього розвитку є відповідність знань, навичок та умінь фахівця сучасним досягненням науки і практики в конкретній галузі [17, с.34].

У контексті акмеології професіоналізм є центральною категорією, охоплюючи як діяльнісні, так і особистісні аспекти. Під час становлення професіоналізму також відбувається розвиток особистості. Важливими підструктурами професіоналізму є професіоналізм в діяльності та професіоналізм особистості. Залежно від точки зору існують різні підходи до визначення сутності професіоналізму.

О.М. Кокун зазначає, що психологія професіоналізму займається дослідженням умов і закономірностей розвитку особистості в процесі досягнення професійної майстерності. Таке розуміння містить психологічні критерії, рівні професіоналізму, етапи становлення професіонала, а також індивідуальні та вікові особливості розвитку. При цьому цей підхід робить акцент на аспектах діяльності, тоді як розвиток особистості розглядається менш детально [30, с.61].

З нашої точки зору більш перспективним є вивчення професіоналізму як нерозривно пов'язаного з індивідуальним професійним розвитком у контексті трудової діяльності. Сучасна акмеологія визначається як наука, яка вивчає закономірності і механізми розвитку особистості на шляху до зрілості, включаючи досягнення високого рівня розвитку у професійній сфері.

Таке широке розуміння акмеології відкриває можливості для формування нових напрямів цієї науки. Потреби суспільства сприяли розробці напрямку, що досліджує досягнення акмеології у професійній діяльності, зокрема професіоналізм. Таким чином, об'єктом акмеологічного підходу стає професіоналізм у діяльності, а предметом – об'єктивні та суб'єктивні фактори, які сприяють або перешкоджають досягненню високого рівня професійної майстерності.

У цьому контексті розглядалися питання, пов'язані з досягненням високої продуктивності та ефективності діяльності, індивідуально-професійним розвитком, оптимізацією роботи, розробкою нових методів та алгоритмів вирішення професійних завдань і інших аспектів. За акмеологічним підходом, досягнення професіоналізму тісно пов'язане з розвитком особистісних якостей, таких як цілеспрямованість, ініціативність та організованість, а також рис характеру, як-от завзятість, наполегливість і послідовність. Не менш важливим є розвиток інтелектуальних якостей, професійних навичок, реалізація творчого потенціалу і моральне вдосконалення особистості. Отже, професіоналізм є невід'ємною складовою індивідуально-професійного розвитку.

Індивідуально-професійний розвиток можна трактувати як процес формування особистості в широкому сенсі, який включає саморозвиток, професійну діяльність і взаємодії в професійному середовищі. Такий підхід підкреслює важливість не лише професійних навичок і досвіду, а й внутрішнього росту особистості, що сприяє підвищенню рівня професіоналізму та досягненню високих результатів у професійній діяльності [31, с.162].

Підсумовуючи результати досліджень, можна визначити, що індивідуально-професійний розвиток містить низку структурних змін у особистості:

1. Зміна орієнтації особистості, що передбачає розширення інтересів, коригування потреб, акцент на мотивацію досягнень і активізацію саморозвитку.
2. Розширення досвіду та підвищення кваліфікації, включаючи вдосконалення компетентності, розвиток навичок і вмінь, освоєння нових методів вирішення професійних завдань та підвищення креативності.
3. Розвиток специфічних здібностей.
4. Покращення професійно важливих якостей, що визначаються особливостями діяльності.
5. Розвиток індивідуально-ділових якостей.
6. Підвищення психологічної готовності до професійних викликів.

Розвиток професіоналізму відбувається на різних рівнях, і для їх оцінки необхідно застосовувати систему акмеологічних показників. Серед таких показників, на думку Корольчук М.С. , слід виділити наступні:

- продуктивність та ефективність виконуваної діяльності.
- Рівень кваліфікації й професійної компетентності.
- Оптимальний рівень інтенсивності та напруженості праці.
- Точність і надійність виконаних завдань.
- Організованість діяльності.
- Мінімальна залежність від зовнішніх впливів.
- Володіння сучасними знаннями та засобами для вирішення професійних завдань.
- Стабільність високих показників діяльності.
- Розвиток індивідуально-ділових і професійно важливих якостей.
- Рівень мотивації досягнень.
- Можливості для розвитку суб'єкта праці як особистості.
- Орієнтація на досягнення соціально значущих цілей [36, с.117].

Дані показники мають важливе значення для визначення рівня індивідуально-професійного розвитку та професіоналізму особистості.

Коли діяльність спеціаліста відзначається високим рівнем професіоналізму, що базується на визначеній системі показників, можна стверджувати, що він досяг високого акмеологічного рівня. Традиційно вважалося, що професійний шлях людини має полягати в виборі однієї посади на ранньому етапі кар'єри і подальшому безперервному розвитку в рамках однієї галузі до пенсійного віку. Такий підхід передбачав обґрунтований вибір професії та ретельну підготовку до її освоєння.

Коли людина влаштовувалася на роботу, припускалося, що вона закладе основи своєї кар'єри на все життя, прагнучи швидко підніматися по кар'єрній сході. Однак цей підхід змінився внаслідок усвідомлення, що в процесі дорослішання можуть змінюватися цінності, професійні потреби і життєві орієнтири. Особливо в умовах сучасного технічно розвиненого і економічно

нестабільного середовища швидко змінюються вимоги до характеру роботи, а обсяги робочих місць скорочуються настільки, що ідея «одна професія на все життя» втрачає свою актуальність.

Сучасні працівники змінюють роботу, переходять до інших компаній або організацій. Вони також можуть змінювати посади в межах однієї організації, будь то для професійного зростання або для переходу до адміністративних обов'язків. Хоча більшість людей, які розпочали свою кар'єру, залишаються в тій самій сфері діяльності, сьогодні вже стало звичним, коли працівники різних професійних напрямів змінюють галузь або роблять кар'єрний ривок у межах однієї організації [39, с.83].

Така тенденція особливо актуальна для жінок, які можуть переривати свою кар'єру на кілька років через виховання дітей. В середньому віці багато з них готові знову спрямовувати свою енергію на нові види продуктивної діяльності. Професійна діяльність стає для жінок важливим засобом самореалізації та розвитку соціальних зв'язків, які забезпечують підтримку. Отже, професійний розвиток особистості є невід'ємною частиною загального розвитку, що містить засвоєння нових знань, досвіду, навичок, а також трансформацію особистісних мотивацій і інтересів кожної конкретної людини.

#### **1.4. Специфіка копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях**

Зміни в умовах життя, що трапилися нещодавно, суттєво вплинули на багатьох українців, і частина з них не в змозі швидко адаптуватися до нових реалій. На рівні держави це питання також знайшло своє відображення у законодавстві, де складні життєві обставини визначаються через неспроможність особи задовольняти базові потреби самостійно, а рівень доходу є основним критерієм оцінки. Дана система оцінки має власну логіку, яка визначає діяльність соціальних служб, що забезпечують соціальну підтримку у вигляді пільг, субсидій, дотацій тощо. Водночас, важливо зазначити, що таке втручання допомагає лише уникнути крайньої бідності, не сприяючи

ефективному виходу з цієї ситуації та подальшій самостійності. На думку Максименко С.Д. та ін., пільги та субсидії мають як позитивні, так і негативні наслідки, серед яких значну роль відіграє викривлення соціально-психологічних установок особистості [41, с. 12]. Це означає, що хоча такі заходи загалом можуть полегшити життя тим, хто потрапив у складні ситуації, вони можуть також впливати на психологічний стан і самоповагу людини.

Історичний досвід, зокрема в інших країнах, показує, що соціальна політика, яка фокусується виключно на наданні пільг та субсидій, часто призводить до виникнення так званих «рентних настанов» серед населення. Це виражається у втраті соціальної ініціативи та формуванні нереалістичних сподівань щодо здатності держави задовольнити всі потреби громадян. Тому сьогодні очевидно, що соціальна робота та психологія повинні виходити за межі простого фінансово-економічного аналізу стану осіб, що опинилися в складних життєвих умовах.

Слід визнати, що складні життєві обставини є частиною життєвої кризи особистості. Криза охоплює не тільки внутрішню психологічну сферу, але й соціальний аспект існування особи. Такий підхід має суттєве методологічне значення, оскільки вказує на соціально-психологічний характер кризи, що виникає в результаті складних життєвих ситуацій. У зв'язку з цим, всі методи та технології психологічної підтримки повинні орієнтуватися на цю соціально-психологічну площину. Проблема полягає не лише у тому, що традиційні методи психологічної підтримки зосереджуються на внутрішніх процесах особистості, але, як зазначає Мельник І. В., й у тому, що в рамках теорії соціальної психології бракує моделей, які могли б допомогти зрозуміти особистість у складних життєвих обставинах та розробити ефективні стратегії її підтримки [45, с. 46].

Зрозуміло, що поняття "обставини" охоплює все, що перебуває поза межами внутрішніх психічних функцій індивіда, але суттєво впливає на його діяльність чи поведінку. Дане поняття можна розглядати з двох підходів: середовищного та діяльнісного. У середовищному підході акцент ставиться на

адаптаційні можливості особистості в умовах навколишнього середовища, тоді як діяльнісний підхід сприймає індивіда як активного суб'єкта, здатного змінювати обставини на свою користь. В діяльнісному контексті "обставини" стають частиною життєвої ситуації індивіда, а складні життєві обставини вважаються особливим типом життєвої ситуації. Незалежно від підходу, розробка психологічної моделі складних життєвих обставин передбачає визначення загальної моделі ситуації як основної одиниці аналізу життєдіяльності особистості [65, с. 29].

Важливим аспектом психологічних досліджень є подолання стресових ситуацій. Перебування в стресовому оточенні вимагає ефективних психологічних реакцій. Сучасні дослідження Ярош Н. С. звертають увагу на можливості позитивного існування людини, включаючи різноманітні класифікації стресових реакцій та типів поведінки в стресових ситуаціях [74, с. 62].

Психологічне подолання стресу є багатограним феноменом, що включає кілька підходів до його вивчення. Одним із таких напрямів є аналіз стратегій поведінки в стресових ситуаціях, які направлені на подолання негативних емоційних станів. Інший аспект дослідження спрямований на вивчення особистісних характеристик, які допомагають індивідууму ефективно впоратися зі стресом. Варто зазначити, що переживання стресу мають індивідуальний характер, хоча вони можуть проявлятися в схожих формах. Основною формою активності в подоланні складних ситуацій виступає копінг-поведінка [74, с. 63].

Мислення, в контексті психології, визначається як процес пізнавальної діяльності, який включає узагальнене та опосередковане відображення реальності. Мислення розглядається як процес вирішення проблем, що супроводжується визначенням умов і вимог. У рамках дослідження копінг-поведінки особистості мислення аналізується через такі психологічні процеси, як осмислення, розуміння та рефлексія.

Процес осмислення передбачає аналіз та інтерпретацію проблемних ситуацій, що мають значення для індивіда. Успіх у подоланні складних обставин та вибір оптимальних шляхів розв'язання проблем багато в чому залежить від того, як індивід осмислює ситуацію. Для особи важливіше не стільки самі події, скільки смисл, який вона надає їм, а також те, як виникають смислові зв'язки в процесі осмислення ситуації. Рефлексія, як зауважує Комар Т. В., надає змогу оцінювати ситуацію і власні дії «з боку», що дозволяє точніше оцінити події і доступні ресурси [32, с. 169].

У межах цієї роботи аналіз мислення в контексті копінг-поведінки розглядається через поняття осмислення та рефлексії. У психології рефлексія вважається основою індивідуальної свідомості. Вона визначається як процес осмислення та переосмислення власного досвіду. Рефлексія – це "мислення про мислення", який є універсальним механізмом саморегуляції і саморозвитку, що відображає особистісний аспект. Це природна здатність особистості, яка дозволяє зосередитися на власному внутрішньому світі та визначенні свого місця у взаємовідносинах із іншими.

Сучасна психологічна практика визнає важливість рефлексії для особистісного розвитку, відповідального вибору та психосоматичного здоров'я [32, с. 170]. Рефлексія представляє собою процес критичного осмислення того, що відбувається з індивідом. Відсутність цієї здатності може свідчити про домінування патогенного стилю мислення.

Основною функцією мислення є забезпечення поведінки та виживання. Як добре мислення виконує цю функцію, залежить від благополуччя індивіда. Однак коли мислення відбувається без контролю, це може призвести до негативних наслідків. Патогенне мислення може бути шкідливим, спричиняючи емоційний стрес і адаптаційні захворювання, роблячи людину вразливою перед власними думками.

Патогенне мислення має кілька характерних ознак, які важливо враховувати. Одна з них – це надмірна уява та мрійливість, що часто відриває людину від реальності. Така мимовільність уяви призводить до актуалізації

негативних образів, що супроводжуються емоційними реакціями. Наприклад, роздуми про образи можуть викликати бажання помсти, а почуття приниженості можуть призвести до висновків про нікчемність життя. Іншою ознакою патогенного мислення є відсутність здатності припиняти думки, тобто відсутність стоп-реакції.

Структура патогенного мислення може бути охарактеризована через наступні етапи: міркування (уява) – переживання – закріплення образів відповідно до принципів навчання – підвищення емоційної енергії – накопичення негативного досвіду. Однією з ключових ознак такого мислення є відсутність рефлексії, що виражається в неспроможності оцінювати свою поведінку та відчуття з боку. Це може призводити до того, що людина залишається поглинутою ситуацією навіть після її завершення, асоціюючи себе з негативними образами, що виникають уявно, що, в свою чергу, викликає ненормальні поведінкові реакції. Іншою характерною рисою патогенного мислення є неусвідомленість розумових процесів, які формують емоції. Особистість, яка не розуміє, як виникають її емоції, може не мати можливості контролювати автоматичні розумові процеси, що призводить до сприйняття емоцій як об'єктивної реальності, незалежної від її волі [36, с. 188].

Наслідком такого мислення є почуття безсилля, яке заважає ефективно справлятися з життєвими ситуаціями, що створює передумови для страждань, стресу та неврозів. Людина з патогенним мисленням часто уникатиме глибоких міжособистісних зв'язків, відкидаючи відкритість і щирість у взаємодії з іншими. Натомість вона звикає маніпулювати іншими людьми, щоб змусити їх діяти відповідно до її очікувань або ж жити під впливом чужих сподівань. Також характерною є нездатність ефективно використовувати свої інтелектуальні можливості: люди з патогенним мисленням спрямовують свої інтелектуальні здібності на раціоналізацію своїх хворобливих думок або на інтелектуалізацію, намагаючись захопити інших своїми словами та вченістю. У результаті значна частина потенціалу такої особистості залишаються неусвідомленою та нереалізованою [37].

На противагу патогенному мисленню, саногенне мислення сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню особистості. Саногенне мислення характеризується динамізмом у відносинах людини з образом світу, в якому відображаються її життєві ситуації. Процес саногенного мислення полягає в здатності відокремити себе від власних переживань і об'єктивно спостерігати за ними. Це дозволяє людині репродукувати стресові ситуації в спокійному стані, адаптуючись до них. Важливим аспектом є також здатність розуміти і контролювати різні психічні стани, такі як страх, сором чи образи. Отже, саногенне мислення потребує високого рівня психологічної культури та самосвідомості.

Такий стиль мислення, на думку Корольчук М.С., є ефективним способом вирішення психотравмуючих проблем, заснованим на свідомому усвідомленні та аналізі емоцій, а також на рефлексивному вивченні стресорів, що викликають ці емоції. Саногенне мислення можемо розглядати як одну з форм позитивного мислення, яке зосереджене на створенні та підтримці позитивного образу власної особистості, що сприяє її розвитку та досягненню життєвих успіхів [36].

Саногенне мислення має значний потенціал для руйнування жорстких психічних структур, які обмежують адаптацію до нових умов, метою якого є створення умов для досягнення саморозвитку, гармонії внутрішніх якостей, взаємної злагоди, позбавлення від шкідливих звичок, контролю емоцій і потреб. Стиль мислення особистості визначає її здатність адаптуватися до життєвих умов та досягати високих результатів у професійній діяльності [46, с. 74].

Термін «саногенна рефлексія» був введений для дослідження концепції саногенного мислення. Саногенна рефлексія є здатністю усвідомлювати себе, свої емоції, думки та проблеми, що дозволяє людині вибирати найбільш ефективні стратегії поведінки в різних ситуаціях. Це є основним інструментом для розвитку саногенного мислення. Роль саногенної рефлексії полягає в регулюванні емоційних станів особистості.

Таким чином, вплив рефлексії на вибір копінг-стратегій полягає в тому, що рефлексивні особистості зазвичай обирають більш адаптивні та ефективні способи реагування. У стресових ситуаціях для зниження емоційної напруги необхідне глибоке розмірковування, при якому когнітивне осмислення та усвідомлення власних почуттів безпосередньо впливають на стиль осмислення реальності індивідом.

Під час дослідження ролі копінг-стратегій у підтримці психологічного благополуччя особистості важливо також враховувати «особистісний профіль» управлінської поведінки. Моросанова В.І. вказує, що він відображає індивідуальний стиль взаємодії з різними ситуаціями, що базується на цінностях, життєвих пріоритетах та наявних психологічних ресурсах [48, с.109]. Кожен індивід має свої особливі когнітивні, емоційні та поведінкові реакції на конкретні внутрішні чи зовнішні виклики, що можуть сприйматися як джерела стресу або перевищувати особисті ресурси. У контексті нашого дослідження ефективність подолання складних життєвих і професійних ситуацій, а також загальний емоційний стан і психологічне здоров'я визначаються як індивідуальним підходом до вирішення проблем, так і здатністю справлятися з викликами.

Згідно з нашими висновками, особистості, здатні застосовувати активні та конструктивні стратегії подолання труднощів, мають високий рівень психологічного благополуччя. Додатковим маркером цього є вміння адаптивно використовувати різноманітні копінг-стратегії залежно від значущості ситуації та готовності до її подолання.

У сучасній психології існує ряд різних підходів до класифікації сфер життєдіяльності, проте всі дослідники погоджуються з тим, що в будь-який момент часу кожен індивід взаємодіє, принаймні, з трьома різними сферами, хоча їх кількість може бути значно більшою. Це означає, що в кожній з сфер можуть виникати окремі ситуації, які взаємно впливають і переплітаються одна з одною [50, с.28].

Модель цього процесу можна зобразити через двовекторну систему, де одна вісь представляє життєвий шлях, а інша – різноманіття сфер життєдіяльності. Багат шарова природа цих ситуацій є природною для життя, і кожен індивід розвиває певну стратегію для вирішення проблем, що виникають у цих сферах. Сукупність ситуацій, які регулярно зустрічаються в різних сферах діяльності, визначає загальну життєву ситуацію людини.

Зазначимо, що ця сукупність ситуацій, як правило, не є системною: кожна з них виникає з власних причин і має унікальну логіку та структуру, що вимагає окремого підходу до її вирішення. В повсякденному житті людина часто розглядає ці ситуації поодиноці, розподіляючи їх за часом і простором та знаходячи індивідуальні шляхи їх вирішення.

Відображення цієї проблеми в повсякденному мисленні часто звучить через фрази на зразок «Прийшов на роботу – залиш домашні проблеми вдома, а прийшов додому – залиш робочі проблеми на роботі.» Однак, в умовах сучасного життя, особливо в деяких сферах професійної діяльності, часто трапляється ситуація, коли кількість завдань, що потребують негайного вирішення, перевищує фізичні можливості людини. В таких умовах завдання не можна розглядати поодиноці або в окремо взятому просторі і часі.

У таких випадках людина може відчувати, що вона буквально "розривається на частини", і ця проблема стає глобальною. Першими це усвідомили керівники, оскільки складність управлінських систем досягла рівня, коли кількість і складність завдань, які потребують вирішення одночасно в різних місцях, вже перевищує межі індивідуальних можливостей. Саме в психології менеджменту з'явилися перші теорії та технології організації діяльності в ситуаціях, що включають виконання численних завдань одночасно [53, с.65].

Серед найбільш ефективних психологічних підходів в цьому напрямі можна виокремити три ключові аспекти.

По-перше, значущим є переосмислення основ управлінської концепції, що передбачає зміну акцентів від індивідуального прийняття рішень та

контролю до колегіальних форм прийняття рішень із делегуванням повноважень. Такий підхід припускає визнання інших учасників процесу повноправними та компетентними суб'єктами, здатними впливати на результат у конкретних ситуаціях.

По-друге, важливе значення мають технології "управління часом" (таймменеджмент), які дозволяють організувати діяльність та мислення навіть в умовах хаотичного і перевантаженого простору завдань, що потребують термінового вирішення. По-третє, необхідно зазначити теорії та методики групових підходів до вирішення проблем і прийняття рішень, де акцент робиться на комунікаційному методі взаємодії при вирішенні складних проблемних ситуацій і діалогічному характері мислення, необхідного для досягнення рішення.

З психологічної точки зору, перший тип складних життєвих обставин створює ситуацію, коли кількість завдань, що потребують негайного розв'язання, значно перевищує ресурси індивіда на організацію власної діяльності. У суб'єктивному відчутті такий стан проявляється через відчуття "невстигання", "зниження ефективності", "відчуття провини" та інші подібні симптоми. Це може призводити до таких станів, як синдром "вигорання" або "хронічної втоми".

У випадку змін загальних життєвих умов часто спостерігається появлення чинника, що змінює об'єктивні умови і процеси, які забезпечують життя і самореалізацію особистості. Проте суб'єкти часто не сприймають зміни безпосередньо у процесі, а лише їх зовнішні прояви. Крім того, ці прояви не завжди носять системний характер, і індивіди зазвичай сприймають лише ті, що потрапляють у доступний інформаційний простір. Однак інформаційний простір містить не лише правдиві дані, а й значну кількість викривлених або навіть фальшивих відомостей [67, с.32]. Зміни, що відбуваються в життєвих ситуаціях, можуть мати вплив на психологічний стан, викликаючи стрес, тривогу, втрату стабільності та інші негативні емоційні реакції.

Дефіцит достовірної інформації може створювати великі труднощі в процесі розрізнення правдивих відомостей від неправдивих, що веде до потрапляння в «інформаційний хаос». Це, в свою чергу, ускладнює прийняття раціональних і обґрунтованих рішень, що може призвести до погіршення як психологічного, так і соціального стану індивіда.

У контексті копінг-стратегій в таких обставинах можемо виділити шість основних категорій поведінки. Перша група складається з осіб, які сприймають зміни у ситуації як нові можливості для розвитку та розширення сфер діяльності. Така група демонструє схильність до підприємницького мислення, прагнення до інновацій, присутність елементів авантюризму, а також відкритість до нових досвідів. Друга група включає людей, які покладаються на своє «інтуїтивне» сприйняття ситуації і приймають рішення, орієнтуючись на власні відчуття та внутрішній інстинкт.

Віра в інтуїцію часто супроводжується уявленням про випадковість або «удачу», яку, на думку таких осіб, можна «спіймати», перебуваючи в потрібному місці в потрібний час. По-друге, деякі індивіди орієнтуються на збори великої кількості інформації та ретельне її аналізування з метою прийняття розважливих рішень. Вони довіряють власним інтелектуальним здібностям і переконані в своїй компетентності. По-третє, є категорія людей, які вибирають стратегію пасивного очікування, сприймаючи складні обставини як тимчасові труднощі, які вирішуються самі собою.

Четверта категорія людей зосереджена на стратегії боротьби з перешкодами, що виникають на шляху до досягнення власного благополуччя. Вони розглядають своє соціальне становище та ієрархічну роль у суспільстві як ключові для їхнього добробуту. П'ята група складається з тих, хто схильний звинувачувати інших за свої труднощі і очікує підтримки від оточуючих для забезпечення свого існування. Вони фокусуються на захисті своїх прав і вимог, вважаючи, що іншими шляхами вплинути на ситуацію не можуть.

Перша трійка стратегій, що включає активний підхід, характеризується позитивними результатами, оскільки вони демонструють здатність до адаптації

та змін, а також позитивне ставлення до життя. Люди, які обирають стратегії підприємницького, інтуїтивного та аналітичного типу, зазвичай виявляють високий рівень психологічного здоров'я і задоволеність своїм життям. Водночас останні три стратегії, орієнтовані на пасивність або захист, можуть призвести до серйозних особистісних труднощів і негативно позначатися на психоемоційному стані.

Стратегія виживання, що базується на переконанні у великій зовнішній загрозі та неможливості змінити ситуацію, часто зводиться до орієнтації на виживання в умовах змін. Людина, яка обирає цю стратегію, фокусується на мінімізації втрат і адаптації до нових умов. Адаптація проявляється у двох формах: одна з них передбачає очікування змін, інша – активну боротьбу з труднощами. У побуті адаптація через очікування часто описується через метафори циклічності життя, такі як сезонні зміни або чергування «світлих» і «темних» періодів.

У рамках цієї стратегії важливо накопичувати ресурси в «світлі» періоди та економно використовувати їх у «темні» часи. Людина, яка здатна накопичити більше ресурсів, має більші шанси на успіх у боротьбі з труднощами. Така стратегія, однак, часто викликає конфлікти між «оптимістами», які вірять у поліпшення, і «песимістами», котрі вважають, що майбутнє принесе лише негатив. Проте, варто зазначити, що в цьому підході важливу роль відіграє прагнення до накопичення ресурсів, яке на перший погляд може виглядати позитивно, але насправді призводить до серйозних проблем на рівні поведінки та особистісного розвитку.

Ключовою проблемою стратегії накопичення ресурсів є її вплив на постійну обмеженість особистих потреб. У періоди «темних» етапів життя особливо важливим стає контроль над витратами ресурсів, при цьому навіть у "світлі" періоди існує необхідність обмежувати власні потреби з метою накопичення ресурсів. Такого роду стратегія створює парадокс: чим більше уваги приділяється збереженню ресурсів, тим більше індивід змушений

обмежувати свої власні потреби; це стосується не лише основних фізіологічних потреб, але й широкого спектра інших аспектів життя [12, с.42].

Коли таке обмеження сприймається як самообмеження, воно перетворюється на принцип «економії». Однак, якщо обмеження сприймаються як вимушені, то вони виглядають як «життєві труднощі» або «складні життєві обставини». У разі такої стратегії накопичення ресурсів не сприяє досягненню конкретних завдань. Ресурси залишаються абстрактними, існуючи «на всякий випадок», і не зв'язуються із особистісно важливими цілями. В результаті, сам ресурс стає кінцевою метою, а інші цілі і цінності переміщуються на другий план, сприймаються як «недосяжні мрії».

Даний підхід призводить до того, що справжні життєві цілі заміщуються метою накопичення ресурсів, що робить досягнення бажаного неможливим. Всі інші бажання здаються такими, що залишаються лише в сфері мрій, без шансів на реальне здійснення. Тому стратегія накопичення стає інструментом заміщення реальних життєвих цінностей умовною ідеєю «ресурсів», які фактично втрачають свою зв'язок із життєвими потребами та сенсами. У підсумку це призводить до відсторонення від сутності життя і відчуття, що значущі цілі недосяжні.

Для осіб, котрі обирають таку стратегію, зміни у зовнішніх обставинах можуть стати важким випробуванням, особливо коли доступ до ресурсів обмежується зовнішніми факторами. Відсутність можливості швидко знайти нові джерела ресурсів призводить до розвитку синдрому «жебрацтва», коли особи починають вірити у свою безпорадність, зводять потреби до мінімуму і чекають на допомогу ззовні (через благодійність чи інші форми підтримки) [12, с.43].

Негативними наслідками цього є сприйняття злочинних дій як способу добути ресурси у інших, хоча ці люди не розглядають себе як злочинців, а виправдовують свої вчинки складними обставинами або несправедливістю життя. Така позиція призводить до ще більшого відчуття безсилля і відчуження.

У протилежність цій стратегії, стратегія боротьби за соціальний успіх передбачає активну адаптацію через досягнення чітко сформульованих цілей. Люди, що обирають таку стратегію, мають ясне уявлення про бажані результати і готові працювати над їх досягненням. Водночас зовнішні обставини, котрі можуть перешкоджати реалізації цих цілей, сприймаються як загрози, труднощі та перешкоди, з якими необхідно боротися. В суспільній свідомості закріплені стереотипи щодо того, як треба діяти в таких ситуаціях: труднощі необхідно долати, перешкоди – усувати, а загрози – нейтралізувати через агресивну реакцію.

Проблеми, що виникають у рамках цієї стратегії, проявляються на рівні соціальної взаємодії, включаючи підвищену агресивність, конфліктність, упертість і непоступливість. Водночас, численні дослідження показують, що боротьба в умовах конфлікту не призводить до вирішення проблем, а лише сприяє його ескалації, постійному поновленню протистояння та виникненню нових конфліктних ситуацій. Парадокс цієї стратегії полягає в тому, що чим більше зусиль вкладається в боротьбу, тим менше результативними стають спроби досягти життєвих цілей [15, с. 286].

На особистісному рівні проблеми цієї стратегії не обмежуються лише негативними рисами характеру, але проявляються у перетворенні всіх досягнень на спроби «перемогти». Індивід починає гордитися лише тими досягненнями, що були здобуті в результаті боротьби, і визначає себе через перемоги, що були здобуті в конфліктах. Всі інші досягнення, які не пов'язані з боротьбою, втрачають значення, оскільки стають неможливими для досягнення.

Отже, мотиваційна та цільова структура переноситься з реальних життєвих орієнтирів на сам процес боротьби в будь-яких життєвих ситуаціях. В результаті життєві цілі втрачають своє зв'язування з реальністю та діяльністю індивіда, і замість цього залишається лише акт самовираження. У випадку складних ситуацій для осіб, які обирають таку стратегію, проблеми виникають тоді, коли відсутня можливість спрямувати зміни або чітко визначити, з ким або з чим потрібно боротися. Якщо відсутній об'єкт боротьби, ситуація

сприймається як суб'єктивно непереборна, а труднощі – як неперевершені перешкоди. Втрата відчуття успіху та самореалізації може спричинити швидке й глибоке невротичне розладів, що призводить до апатії, депресії, втрати енергії та мотивації до подальшого життя. Класичним прикладом таких складних обставин є втрата роботи висококваліфікованим фахівцем, який не може знайти нову роботу у своїй професії.

В історії нашої країни є численні приклади подібних ситуацій, таких як масове закриття наукових та проектних установ, скорочення офіцерського складу в збройних силах, банкрутства містоутворюючих державних підприємств тощо. Дослідження підтверджують, що безробітні, орієнтовані на соціальний успіх та самоствердження, значно важче переносять втрату роботи. Більш того, встановлено, що чим сильніше в попередній професійній діяльності була орієнтація на соціальне визнання, тим менше готовність змінювати себе через перенавчання та перекваліфікацію [20, с.141].

Стратегія прохання та вимог базується на уявленні, що прийняття рішень та вплив на соціальну ситуацію є привілеєм обмеженої групи людей, котрі володіють «владною». Люди, котрі обирають таку стратегію, сприймають себе як «простих», тих, хто виконує волю «владних осіб». Таке уявлення підтримується на масовому рівні через метафори типу «людина – гвинт у соціальній машині». Люди, які живуть за такою стратегією, надають іншим право приймати важливі рішення у своєму житті, але покладають на них також відповідальність за своє забезпечення та добробут, відповідно до теорії «громадянського договору» Т. Гоббса, де це є обміном свободи на порядок [24, с.29].

Дане питання стає особливо актуальним під час соціальних трансформацій або катаклізмів, коли з одного боку стає очевидною неспроможність соціальних інститутів утримувати значну кількість нужденних осіб, а з іншого боку активізуються вимоги громадян щодо інституційного забезпечення їхніх потреб. Проблемність цієї стратегії на поведінковому рівні полягає в тому, що особистість постійно перебуває в позиції «прохача», тобто її

суб'єктність зводиться до звернень до інших щодо прийняття рішень та визначення цілей її діяльності. Іншими словами, такі особи діють тільки за умов наявності зовнішніх завдань і не можуть самостійно керувати своїм життям. Ця стратегія залишається ефективною до того часу, поки «владна» сторона продовжує приймати відповідальність за забезпечення життя людей.

У таких умовах індивіди відчувають свою захищеність від життєвих негараздів, маючи впевненість, що завжди отримають допомогу незалежно від обставин. Це почуття безпеки та захищеності стає головною мотивацією такої стратегії поведінки. Впевненість у власній потребі в захисті підкріплюється різноманітними правовими актами, що закріплюють це право на законодавчому рівні, від конституційних норм до конкретних положень законодавства. Однак, на тому ж рівні закріплена і можливість втратити цей захист і забезпечення [28, с.38].

Життєвий парадокс обраної стратегії полягає в тому, що зі зростанням потреби в зовнішньому захисті і забезпеченні паралельно зростає і страх втрати цього захисту. Така динаміка на суб'єктивному рівні призводить до виникнення страху перед життям, що є відображенням внутрішнього конфлікту. У контексті цієї стратегії на особистісному рівні спостерігається переживання власної життєвої неповноцінності, нереклексивне сприйняття себе. Використовуючи комунікативну модель Е. Берна, можна стверджувати, що ця стратегія в певному сенсі є «дитячою». Вона породжує внутрішній конфлікт, де особистість одночасно намагається бути «дорослою», але відчуває на собі постійну опіку "батьківської" руки.

У дорослому житті таке переживання може проявлятися у відчутті, що «постійно комусь щось винен» або «завжди маєш зобов'язання задовольняти чужі вимоги». Така внутрішня позиція особистості є джерелом глибокої невротизації. Відповідно до цієї стратегії, індивід передає іншим людям право приймати важливі життєві рішення, сам же зобов'язується виконувати ці рішення, сподіваючись на отримання матеріального чи соціального забезпечення [33, с. 119].

Для тих, хто вибирає таку стратегію, складні життєві обставини часто виникають, коли раптово втрачається джерело забезпечення, при цьому зовнішні вимоги не змінюються. Втрата джерела забезпечення призводить до відчуття порушення «контракту» з тією стороною, яка раніше сприймалася як «владна» та відповідальна. Впевненість особистості в тому, що вона виконала всі свої зобов'язання, спричиняє відчуття власної правоти. Водночас, виникає почуття обурення через несправедливість ситуації.

Дух правоти і бажання відновити справедливість стає каталізатором для формулювання вимог. Якщо ці вимоги відображають новий, обґрунтований «контракт», вони можуть стати ефективним засобом для подолання складних життєвих ситуацій. Проте коли вимоги зводяться лише до відновлення попереднього порядку взаємодії, вони можуть стати неприйнятними або нереалізовними [38, с. 154].

У таких випадках індивід часто вдається до дій, які в кінцевому підсумку призводять до спрощення або навіть руйнування його особистості. На макросоціальному рівні цей феномен можна описати через поняття "рентних настанов", а на мікросоціальному рівні – через концепцію "утриманця". У обох випадках індивід фактично відмовляється від можливості особистісного розвитку, спрямовуючи всі свої зусилля на спроби змінити оточення.

З метою розуміння механізмів копінг-поведінки співробітників організації в складних життєвих ситуаціях, пропонується теоретична модель, яка ілюструє різноманітні стратегії та підходи до подолання стресу та труднощів. Копінг-поведінка визначається як комплекс дій та ментальних процесів, що дозволяють індивідам адаптуватися до викликів, з якими вони стикаються у професійному середовищі.

Модель копінг-поведінки співробітників складається з кількох ключових компонентів (табл. 1.3).

**Модель копінг-поведінки співробітників організації в складних  
життєвих ситуаціях**

Компонент	Опис
1. Ідентифікація стресорів	На цьому етапі співробітники визначають джерела стресу, які можуть бути як зовнішніми (наприклад, зміни в організації, терміни виконання завдань), так і внутрішніми (особисті переживання, емоційні реакції).
2. Оцінка ситуації	Співробітники аналізують ситуацію, оцінюючи її вплив на себе. Важливо зрозуміти, чи є можливість контролювати ситуацію, чи вона є незмінною. Це дозволяє визначити, які стратегії копіngu можуть бути найбільш ефективними.
3. Вибір копінг-стратегії	На цьому етапі співробітники обирають стратегії копіngu. Активні стратегії включають вирішення проблеми, пошук підтримки, участь у тренінгах. Пасивні стратегії можуть включати уникнення, заперечення або ізоляцію.
4. Реалізація копінг-стратегії	Співробітники впроваджують обрану стратегію, що може включати спілкування з колегами, звернення за допомогою до керівництва або участь у групових заходах. Важливо, щоб дії були цілеспрямованими та конструктивними.
5. Оцінка ефективності	Після реалізації стратегії співробітники оцінюють її ефективність. Це може бути здійснено через саморефлексію або зворотний зв'язок від колег. Оцінка дозволяє коригувати підходи та адаптувати їх до нових викликів.

Джерело: розроблено автором

У сучасному управлінні важливим аспектом є розуміння копінг-поведінки співробітників в умовах стресу та складних життєвих ситуацій. Розроблена модель копінг-поведінки складається з кількох ключових етапів, які взаємодіють між собою, формуючи цілісний процес адаптації.

Першим етапом є ідентифікація стресорів. На цьому етапі співробітники повинні виявити джерела стресу, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Зовнішні стресори можуть включати організаційні зміни, терміни виконання завдань, а також міжособистісні конфлікти. Внутрішні стресори, в свою чергу, можуть бути пов'язані з особистісними переживаннями, такими як тривога, невпевненість у власних силах або емоційна втома. Важливість цього етапу полягає в усвідомленні співробітником того, що викликає стрес, оскільки це дозволяє перейти до наступного етапу.

Другим етапом є оцінка ситуації, коли співробітники аналізують складну ситуацію, оцінюючи її вплив на себе та можливості для дій. Важливо

розуміти, чи можна контролювати ситуацію, чи вона є незмінною, що дозволяє визначити, які стратегії копінгу можуть бути найбільш ефективними.,

Після цього співробітники здійснюють вибір копінг-стратегії. Вони обирають з різноманітних підходів, які можемо класифікувати на активні (вирішення проблеми, пошук підтримки, участь у тренінгах) та пасивні (уникнення, заперечення або ізоляція).,

Наступним кроком є реалізація копінг-стратегії, коли співробітники впроваджують обрану стратегію, яка містить спілкування з колегами, звернення за допомогою до керівництва або участь у групових заходах. Важливо, щоб дії були цілеспрямованими та конструктивними.,

Завершальним етапом є оцінка ефективності реалізованої стратегії, що здійснюється через саморефлексію або зворотний зв'язок від колег. Оцінка дозволяє коригувати підходи та адаптувати їх до нових викликів.

Організаційна культура має вирішальне значення у формуванні копінг-поведінки співробітників. Сприятливе середовище, що підтримує відкриту комунікацію та взаємодопомогу, може покращити адаптаційні можливості працівників. Коли організація заохочує співпрацю та надає ресурси для подолання стресу, співробітники мають більшу ймовірність використовувати активні стратегії копінгу.

Розроблена модель копінг-поведінки співробітників організації в складних життєвих ситуаціях пропонує системний підхід до вивчення механізмів адаптації. Важливість усвідомлення стресорів, оцінки ситуацій, вибору та реалізації стратегій, а також їх оцінки стає очевидною для формування здорового робочого середовища. Підтримка організаційної культури, що сприяє розвитку копінг-поведінки, може значно полегшити процес адаптації та покращити загальну ефективність працівників.

## Висновки до першого розділу

На підставі проведеного дослідження можна сформулювати кілька основних висновків.

У науковій психологічній літературі концепт копінг-стратегій описується як сукупність психологічних механізмів, що використовуються особистістю для адаптації до стресових ситуацій і подолання труднощів життєвого шляху. Такі механізми дозволяють людині управляти емоційними реакціями, мисленням та поведінкою в умовах стресу. Копінг-стратегії є як активними, так і пасивними. Вони включають такі підходи, як пошук соціальної підтримки, переоцінка ситуації, звернення до релігійних переконань, а також інші методи, що сприяють зниженню рівня стресу і покращенню психічного стану. Вони відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я і ефективному подоланні труднощів. Володіння цими стратегіями може значно підвищити якість життя та продуктивність на роботі.

Феномен «складні життєві ситуації» є багатограним і складним, охоплюючи різноманітні види труднощів і стресових моментів, зокрема особистісного, професійного, сімейного та соціального характеру. Виникнення таких ситуацій ставить під загрозу психічне і психологічне благополуччя особистості, здатне викликати стрес, тривожність, депресію та інші психічні розлади. Кожна складна ситуація є унікальною, і для її подолання необхідний індивідуальний підхід, що враховує особистість, її внутрішні ресурси та потреби. Переживання складних обставин проявляється як відчуття неможливості жити за існуючих умов та усвідомлення власної неспроможності змінити ці умови. Складні ситуації проявляються як на рівні депривації базових життєвих потреб, так і на рівні неможливості реалізації потенціалу особистості. Вони часто з'являються раптово, ставлячи особистість перед необхідністю кардинальних змін, до яких вона може виявитися психологічно не готовою. Зміни, що вимагають нових моделей організації життєдіяльності, не можуть бути здійснені без коригування «образу-Я» та «Я-концепції», які на даний момент є неадекватними для нових умов. Внутрішнє неприйняття змін як

необхідності для самозміни є основною психологічною перешкодою у подоланні складних життєвих обставин. Бар'єри щодо змін зазвичай закладені в структури життєвих стратегій, які особистість сприймає як ефективні та правильні. Практика соціальної допомоги в складних обставинах, зокрема надання базових елементів життєзабезпечення, є важливою, але повинна розглядатися як тимчасова міра.

Професійна діяльність працівника організації вимагає високого рівня компетенції, а також здатності адаптуватися до змін у вимогах і умовах роботи. Вона може бути пов'язана з певним рівнем стресу та труднощів, що впливають на психічне і психологічне благополуччя. Професійна діяльність сприяє особистісному розвитку працівника, включаючи набуття нових навичок, вдосконалення професійних якостей та відчуття власної значущості в колективі. Професійна адаптація включає не лише пристосування до організаційної культури і взаємодію з колегами та керівництвом, але й подолання професійних труднощів. Такого типу процес часто супроводжується стресом і конфліктами, що потребують психологічної підтримки. Вкрай важливу роль у розвитку та підтримці співробітників відіграє сама організація, забезпечуючи умови для професійного зростання та психологічного благополуччя працівників.

Копінг-стратегії, які використовуються працівниками організацій, є вельми різноманітними і часто індивідуальними. Кожен співробітник може обирати різні методи адаптації до стресових ситуацій, залежно від наявних особистих ресурсів і життєвого досвіду. Тип і ефективність копінг-стратегій можуть змінюватися в залежності від специфіки конкретної складної життєвої ситуації. Одні стратегії можуть бути більш ефективними в певних обставинах, а інші – у інших. Вибір та застосування копінг-стратегій можуть залежати від організаційної культури та підтримки, яку надає організація. Створення позитивного психосоціального середовища в організації сприяє більш ефективному подоланню стресу і адаптації працівників до змін. Розвиток навичок копінгу є необхідним для співробітників, оскільки це допомагає

покращити їх психічне здоров'я та працездатність. Підтримка організацією працівників і навчання їх ефективним копінг-стратегіям сприяє підвищенню загального психічного стану та продуктивності колективу.

**Основні результати цього етапу дослідження було опубліковано в таких працях автора:**

1. Замерзляк Д., & Федоренко А. (2025). Еволюція понять копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 26 (71). 2025.*

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).02)

#### **Матеріали наукових конференцій:**

1. Замерзляк Д.В., & Федоренко А.Ф. (2023). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій у кризовій ситуації в юнацькому віці. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 року)*

[https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/17011/1/Osnovni\\_aspekty\\_polikulturoi\\_osvity\\_dosvid\\_SSHA.pdf#page=126](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/17011/1/Osnovni_aspekty_polikulturoi_osvity_dosvid_SSHA.pdf#page=126)

2. Замерзляк Д.В., & Федоренко А.Ф. (2023). Копінг як чинник розвитку стресостійкості особистості. *Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. КИЇВ 2023*

3. Замерзляк Д.В. (2023). Копінг-стратегії як інструмент збереження працівників та підвищення їхньої продуктивності в умовах змін у менеджменті. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика Всеукраїнська науково-практична конференція 23-24 листопада 2023 року м. Біла Церква*

4. Замерзляк Д.В. (2024). Психічне здоров'я в робочому середовищі: створення умов для благополуччя працівників. *ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ -*

*ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ: збірник наукових праць учасників круглого столу.  
КИЇВ-2024*

5. Замерзляк Д. (2024). Психосоціальні ресурси у контексті подолання травм та стресу у складних життєвих ситуаціях. *Всеукраїнська студентсько-викладацька науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми психічного здоров'я», 21 травня 2024 року, Житомир, Україна*

[https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/zbirnyk\\_2024.pdf#page=317](https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/zbirnyk_2024.pdf#page=317)

6. Замерзляк Д.В. (2024). Психологічна підтримка персоналу як інструмент формування копінг-стратегій у кризових ситуаціях. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика Всеукраїнська науково-практична конференція 27-28 листопада 2024 року м. Біла Церква*

7. Замерзляк Д.В. (2024). Використання психологічного тренінгу як інструменту для підвищення усвідомленості та розвитку адаптаційних стратегій серед персоналу бізнес-організацій. *ОСВІТА І НАУКА - 2024: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. Київ.*

8. Замерзляк Д.В. (2025). Психологічне консультування працівників у кризових ситуаціях: роль когнітивно-поведінкових технік. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція 10 квітня 2025 р. м. Київ.*

9. Замерзляк Д. В. (2025). Психологічні механізми формування копінг-стратегій у працівників організацій в умовах хронічного стресу та загрози безпеці. *ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРАКСЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. МАТЕРІАЛИ II Всеукраїнської науково-практичної конференції 7 травня 2025 року. Вінниця. ТВОРИ 2025*

10. Замерзляк Д. (2025). Психологічні механізми адаптації та розвитку копінг-стратегій у співробітників організацій в умовах невизначеності: вплив факторів стресу та організаційної підтримки. *ПОЛІТ. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ*

*НАУКИ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ НАУКИ. ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ XXV Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (01-04 квітня 2025 року) Том 1 Київ 2025*

11. Замерзляк Д.В. (2025). Вплив копінг-стратегій на ефективність розв'язання конфліктів у кризових ситуаціях на робочому місці. *Освіта і наука – 2025. Зб. наукових праць. – К: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – 1457 с.*

### **Список джерел до розділу 1**

1. Андреева Я.Ф. Соціальна психологія. Ніжин: Вид-во НДПУ ім. М. Гоголя. 2004. 46 с.
2. Анциферова Л.І. Психологія повсякденності: Життєвий світ особистості і техніки її буття. Психологічний журнал 1993. Т.12. С.209-210.
3. Бодров В.А. Когнітивні процеси і психологічний стрес. Психологічний журнал. 1996. С. 110-112.
4. Бохонкова Ю.О., Завацький В.Ю. Життєва ситуація як психологічний феномен: змістовна та структурна характеристика. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 3(38). С. 54-63.
5. Вдовіченко О. В. Психологія ризику особистості: монографія. Одеса: ФОП Бондаренко М.О. 2019. 456 с.
6. Германський І.Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 129-132.
7. Гладкий О.М. Психологічний захист і копінг-стратегії співробітників публічного сектора в Україні в умовах реформ. Психологія та суспільство. 2020. №2. С. 67-79.
8. Гончаров М.С. Переживання як реалізація або прояв суб'єктивності і стрес як неминучість становлення і функціонування людини. Світ психології. 2008. 200 с.

9. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». Теорія та методика управління освітою. 2010. № 1. С. 94-103.
10. Горячкіна О. В. Копінг-стратегії як фактори адаптації співробітників до складних життєвих ситуацій в організації. Психологічні дослідження. 2018. №14. С. 38-49.
11. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства. № 4. 2010. С. 188-199.
12. Грішин Е.О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 65. С.25-41.
13. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. С. 24. 282-288.
14. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. с. 368-379.
15. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
16. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико зорієнтований посібник. Київ: Освіта України. 2007.
17. Жванія Т.В. Готовність до професійної діяльності в психології: теоретичний аналіз. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2015. Випуск 50. С.69-79.
18. Загloedіна Т. А. Копінг-стратегії як різновид креативних практик. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2014. С. 139–142.

19. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
20. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя. 2020. № 1. т. 2. С. 28-33.
21. Карамушка Л.М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 55. С.23-30.
22. Карамушка, Л. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах війни: рівні, форми та етапи реалізації. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ. 2024. № 33(3-4), С. 20-30. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.2>.
23. Коваленко Н.О. Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та професійним вигоранням у співробітників організацій в Україні. Психологічний журнал. 2019. № 1. С. 34-46.
24. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 20. С.68-81.
25. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: Інформ.-аналіт. агенство. 2012. 200 с.
26. Кокун О.М. Теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення професійного становлення особистості. Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С. Костюка (19 – 21 квітня 2010 р.). Т. III. Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство. 2010. С. 167–171.
27. Комар Т. В. Генетичні чинники рефлексії. Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2003. Т. 5, ч. 4. С. 168–174.
28. Конопкін О. А. Психологічні механізми регуляції діяльності. Лінанд. 2015. 320 с.

29. Корнієнко І. О. Проблема становлення і корекції поведінки особистості у важкій життєвій ситуації. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. Т. XIII. Ч. 2. С. 170–180.
30. Король О. В. Особливості використання копінг-стратегій в українських організаціях під час кризових ситуацій. Економіка та психологія. 2019. № 7. С. 56-67.
31. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр. 2006. 580 с.
32. Котик І. О. Механізми рефлексії у процесі розвитку суб'єктності людини: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ. 2004. 20 с.
33. Кравчук С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 25. С. 152-167.
34. Литвиненко В.О., Загородній А.А. Копінг-стратегії як чинник адаптації працівників до нових умов праці в українських підприємствах. Психологія праці та організаційна психологія. 2019. №5. С. 78-89.
35. Литвиненко І.С. Екстремальна психологія та психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв: видавець Румянцева Г. В. 2023. 86 с.
36. Максименко С.Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Книга 2. Суми: СумДПУ. 2017. 20 с.
37. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №1. 2. С.75-78.
38. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.

39. Моросанова В. І., Коноз Е. М. Стильова саморегуляція поведінки людини. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2017. № 981. Вип. 47. С. 118–127.
40. Моросанова В.І. Індивідуальний стиль саморегуляції. Київ: Наука. 2015. 278 с.
41. Москалець В.П. Проблема вивчення поняття «готовність до професійної діяльності» в психології. Вісник Національного університету оборони України. 2014. №4 (41).
42. Набіуліна Р. Р. Механізми психологічного захисту та опанування стресу: визначення, структура, функції, види, психотерапевтична корекція. Електрон. наук. журнал. 2018. №9. С. 16-34.
43. Олефір В. О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.
44. Петренко Н.М. Психологічні аспекти копінг-стратегій у працівників сфери обслуговування в українських організаціях. Сучасна психологія та соціальна робота. 2020. №5. С.112-124.
45. Петрова Л.В. Роль копінг-стратегій у формуванні психічного здоров'я працівників організацій в Україні. Український психологічний журнал. 2017. №3. С.56-67.
46. Подляшаник В.В. Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця. Професійна психологія: реалії та перспективи розвитку: зб. матеріалів конф. / за заг. ред. Ж. П. Вірної. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С. 233–237.
47. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життестійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. С. 74–99.
48. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 2017. №4 (8). С.76-86.

49. Прокоф'єва О. О., Смірнов Б. І., Прокоф'єва О.А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological journal*. Volume 7. Issue 1 2021. № 45. С.82-98.
50. Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Лойко Л.С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 69–73.
51. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 1. С. 120–129.
52. Сагань І. А. Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Нац. акад. пед. наук України; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ. 2010. 22 с.
53. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2014. № 9. С. 42-48.
54. Сенгеева О. Л. Сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя та опановуючої поведінки. *Електрон. наук. журнал*. 2012. №5. С.28-31.
55. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С.159–169.
56. Сивогракова З.А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця: конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ. 2015. 44 с.
57. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь. 2003. 376 с.
58. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич. 2009. 76 с.
59. Трущенко М. Н. Проблема опановуючої поведінки у психологічній літературі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. С. 78-91.

60. Хоржевська І. М. Професіоналізм та професійний розвиток особистості. Наукові праці. Державне управління. Випуск 202. Том 214. С.110-113.
61. Церковський О. Л. Сучасні погляди на копінг – проблему. Психологічний журнал. 2006. Т. 5. №3. С. 112-121.
62. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 2017. С. 19–39.
63. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
64. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 4. P. 877–891.
65. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. № 1. P. 87–127.
66. Cramer P. Defense mechanisms and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. 2000. June. P. 638–646.
67. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 1994. Vol. P. 50–60.
68. Greenglass E. Proactive coping and quality of life management. *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* / Ed. by E. Frydenberg. London: Oxford University Press, 2002. P. 37–62.
69. Hobfoll S. Conservation of resources Theory. 2006.
70. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
71. Lazarus R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal and coping*. New York. 1984. 444 p.

72. Lazarus R.S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. №55. P. 665–673.
73. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54(3). P. 173–185.
74. Pargament K. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice*. New York: The Guildford Press. 1997.
75. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 2000. Vol. 56. №. 4. P. 519–543.
76. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
77. Terelak J. *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz-Warszawa: Branta. 2008.

## **РОЗДІЛ II.**

# **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

У другому розділі дисертаційного дослідження здійснено емпіричне вивчення закономірностей використання копінг-стратегій співробітниками організацій на різних рівнях ієрархії, з акцентом на диференціацію патернів адаптивної поведінки в складних життєвих ситуаціях чи в умовах хронічного стресу. Автор роботи проаналізував вибірку з 200 співробітників з чотирьох регіонів України, застосовуючи стандартизовані методики для оцінки соціальної підтримки, копінг-механізмів та проявів складних життєвих ситуацій, що дозволило виявити значущі відмінності залежно від професійного статусу та контекстуальних факторів.

Загалом, другий розділ надає емпіричну основу для розуміння динаміки копінг-стратегій, демонструючи їхню варіативність залежно від організаційного рівня та перебуванні у складних життєвих ситуаціях, а також визначає домінуючі копінг-стратегії та їх взаємозв'язок з особистісними характеристиками.

### **2.1. Організація та етапи дослідження особливостей копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях**

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що для розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій вирішальне значення має застосування комплексного підходу з урахуванням як індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і специфіки організаційного середовища. Особливо продуктивними виявилися транзакційна теорія стресу і копінгу Лазаруса та Фолкман, теорія збереження ресурсів Хобфолла та модель проактивного копінгу Грінгласс, які через призму когнітивної оцінки стресової

ситуації, наявних ресурсів та проактивної поведінки відкривають шляхи до розвитку адаптивних стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

У контексті сучасних українських реалій, позначених впливом військових дій, економічної нестабільності та соціальних трансформацій, професійне середовище зазнає значних змін. Співробітники організацій стикаються з множинними стресорами, включаючи необхідність адаптації до віддаленої роботи, зміну місця проживання, розлуку з близькими, фінансову нестабільність та загрози безпеці. Особливої актуальності набуває здатність ефективно справлятися з цими викликами, зберігаючи працездатність та психологічне благополуччя.

В процесі реалізації констатувального етапу дослідження, спрямованого на аналіз особливостей копінг-стратегій співробітників організацій та психологічних чинників їх вибору, ми керувалися фундаментальними принципами системного підходу. Базовими стали принципи цілісності та структурності, що дозволяють розглядати копінг-поведінку як складну систему взаємопов'язаних елементів. Принцип детермінізму забезпечив розуміння причинно-наслідкових зв'язків між стресовими чинниками та обраними стратегіями подолання. Принцип розвитку дозволив простежити динаміку розвитку копінг-стратегій під впливом життєвого досвіду та зовнішніх обставин. Особливу увагу було приділено принципу суб'єктності, який підкреслює активну роль особистості у виборі та реалізації стратегій подолання.

Отже, в основу констатувальної частини дослідження було покладено припущення про те, що на вибір копінг-стратегій у співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях впливають особистісні риси, гендерні та вікові особливості, а також організаційний рівень.

Дослідження проводилося протягом 2023-2024 років та включало чотири послідовні етапи.

Перший етап (березень-травень 2023 року) – теоретико-методологічний – був присвячений глибокому аналізу наукової літератури з проблематики

копінг-стратегій, стресостійкості та психологічної адаптації в організаційному контексті. На даному етапі було сформульовано концептуальні засади дослідження, визначено його методологічну базу та розроблено програму емпіричного дослідження.

Другий етап (червень-серпень 2023 року) – методично-підготовчий – включав підбір та адаптацію діагностичного інструментарію, проведення пілотажного дослідження, а також формування репрезентативної вибірки дослідження.

Третій етап (вересень 2023 року – січень 2024 року) – емпірично-дослідницький – був присвячений проведенню основного емпіричного дослідження, збору та первинній обробці отриманих даних. На цьому етапі було здійснено діагностику копінг-стратегій співробітників організацій, проаналізовано психологічні чинники їх розвитку.

Четвертий етап (лютий 2024 року) – аналітично-узагальнюючий – передбачав статистичну обробку отриманих даних, їх якісний аналіз, систематизацію та теоретичне узагальнення результатів дослідження.

На методично-підготовчому етапі було проведено пілотажне дослідження, метою якого стало визначення репрезентативної вибірки осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Для його проведення було розроблено спеціальну анкету, яка містила блоки питань щодо:

- соціально-демографічних характеристик респондентів;
- професійної діяльності та організаційного контексту;
- впливу військових дій на життєву ситуацію;
- наявності та характеру складних життєвих обставин;
- способів подолання складних ситуацій;
- наявних ресурсів психологічної підтримки.

Для забезпечення репрезентативності вибірки було застосовано стратифіковану випадкову вибірку з урахуванням наступних критеріїв: регіон проживання, галузь діяльності організації, розмір організації, посада

співробітника. Додатково враховувалися соціально-демографічні характеристики респондентів: вік, стать, сімейний стан, наявність дітей, рівень освіти.

Процедура формування вибірки включала декілька етапів. На першому етапі було проведено стратифікацію генеральної сукупності за регіональною ознакою. На другому етапі в межах кожного регіону було відібрано організації різних галузей та форм власності. На третьому етапі здійснювався відбір респондентів з урахуванням їх посадового рівня та соціально-демографічних характеристик.

Методологічний інструментарій дослідження формувався на основі комплексного підходу та включав методи, спрямовані на діагностику:

- копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту;
- особистісних ресурсів подолання стресу;
- рівня психологічного благополуччя та адаптації;
- організаційних чинників формування копінг-поведінки.

Для забезпечення достовірності результатів дослідження були враховані наступні методологічні вимоги:

- використання валідного та надійного діагностичного інструментарію;
- дотримання процедури стандартизованого опитування;
- забезпечення репрезентативності вибірки;
- застосування адекватних методів статистичної обробки даних.

Для проведення констатувального експерименту нами створено комплекс психодіагностичних методик дослідження копінг-стратегій співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях, який включав 6 блоків.

### *1. Блок «Соціально-економічний статус»*

Анкета для визначення соціально-демографічних та економічних характеристик респондентів (авторська розробка) (Додаток А)

Мета – дослідження соціально-економічного статусу, рівня освіти, професійного статусу, матеріального становища та впливу військових дій на життєву ситуацію респондентів.

### *2. Блок «Соціальні копінг-ресурси»*

Методика «Шкала соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) Г. Зімета (адаптація Мельник Ю. Б., Стаднік А.В.)

Мета – оцінка рівня сприйняття соціальної підтримки з різних джерел (сім'я, друзі, значущі інші) в складних життєвих ситуаціях.

MSPSS складається з трьох субшкал, кожна з яких містить чотири пункти: субшкала "Сім'я" оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку членів сім'ї; субшкала "Друзі" оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку друзів; субшкала "Близькі люди" оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку близьких людей. Оцінка відповідей здійснюється за 7-бальною шкалою Лікерта (від 0 – "абсолютно не згоден" до 6 – "повністю згоден"). Інтерпретація результатів проводилася за наступними нормативними показниками: низький рівень сприйнятої підтримки – загальний бал від 1 до 2,9, середній рівень – від 3 до 5, високий рівень – від 5,1 до 7.

### *3. Блок «Копінг-стратегії»*

Опитувальник «Способи стрес-долаючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман (адаптація Ярош Н.С.)

Мета – визначення переважаючих копінг-стратегій особистості у складних життєвих ситуаціях.

Методика містить 50 тверджень, які формують вісім шкал: конфронтаційний копінг (агресивні зусилля для зміни ситуації), дистанціювання (когнітивні зусилля відокремлення від ситуації), самоконтроль (зусилля регулювання своїх почуттів та дій), пошук соціальної підтримки (пошук інформаційної, емоційної та практичної допомоги), прийняття відповідальності (визнання власної ролі у проблемі), втеча-уникнення

(фантазування та поведінкові зусилля уникнення проблеми), планування вирішення проблеми (аналітичний підхід до вирішення проблеми) та позитивна переоцінка (зусилля створення позитивного значення ситуації). Інтерпретація результатів здійснювалася за наступними критеріями: 0-6 балів – низький рівень напруженості, що свідчить про адаптивний варіант копінгу; 7-12 балів – середній рівень, що відображає адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані; 13-18 балів – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

#### *4. Блок «Індивідуально-психологічні особливості»*

«П'ятифакторний особистісний опитувальник» (Big Five Inventory – BFI) (адаптація Л.Ф. Бурлачука, Д.К. Корольова)

Мета – дослідження базових особистісних характеристик (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, доброзичливість, сумлінність).

Методика спрямована на дослідження базових особистісних характеристик: нейротизм (емоційна нестабільність), екстраверсія (спрямованість на зовнішній світ), відкритість досвіду (готовність до нового), доброзичливість (просоціальна орієнтація) та сумлінність (організованість та цілеспрямованість). Респонденти оцінювали твердження за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 – "абсолютно не згоден" до 5 – "повністю згоден"). Інтерпретація результатів проводилася за наступними критеріями: сума балів первинних факторів по вертикалі визначає кількісну вираженість основного фактора. Мінімальна кількість набраних балів для будь-якого основного фактора дорівнює 15, максимальна кількість – 75. Умовно бальні оцінки можна розділити на високі (51-75 балів), середні (41-50 балів) та низькі (15-40 балів).

#### *5. Блок «Копінг-стратегії» та «Індивідуально-психологічні особливості»*

Опитувальник проактивного копінгу (Proactive Coping Inventory – PCI) Є. Грінглас (адаптація Носенко Д.В.)

Мета – оцінка здатності особистості до передбачення потенційних стресорів та підготовки до їх подолання.

Опитувальник містить шість шкал: проактивне подолання (автономне цілепокладання та саморегуляція для досягнення цілей), рефлексивне подолання (аналіз проблем та ресурсів), стратегічне планування (розробка плану дій), превентивне подолання (оцінка потенційних стресорів та підготовка до них), пошук інструментальної підтримки (пошук порад та інформації у соціальному оточенні) та пошук емоційної підтримки (регуляція емоційного дистресу через соціальну взаємодію). Для дослідження нами виокремлено рівні шкал (табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1

Межі рівнів вираженості для шкал опитувальника проактивного копіngu (PCI)

Копінг-стратегія	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Проактивне подолання	< 29,93	29,93 - 40,01	> 40,01
Рефлексивне подолання	< 20,99	20,99 - 35,07	> 35,07
Стратегічне планування	< 5,27	5,27 - 11,79	> 11,79
Превентивне подолання	< 22,80	22,80 - 34,34	> 34,34
Пошук інструментальної підтримки	< 15,34	15,34 - 23,30	> 23,30
Пошук емоційної підтримки	< 10,25	10,25 - 16,51	> 16,51

*Примітка: Межі рівнів визначені на основі середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD) за формулою: низький рівень < (M - 1SD); середній рівень = (M - 1SD) до (M + 1SD); високий рівень > (M + 1SD).*

6. Блок «Індивідуально-психологічні особливості» та «Суб'єктивна безпека»

Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Кокун О.М.)

Мета – визначення рівня життєстійкості як системи переконань про себе, світ та відносини з ним.

Тест включає три компоненти: залученість (переконаність у тому, що активна участь у житті дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве), контроль (переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат) та прийняття ризику (переконаність у тому, що все, що трапляється, сприяє

розвитку). Сума показників трьох компонентів складає загальний показник життєстійкості.

Нормативні показники для шкал тесту життєстійкості представлені в таблиці 2.1.2.

Таблиця 2.1.2

Межі рівнів вираженості для шкал тесту життєстійкості

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	< 29,56	29,56 - 45,72	> 45,72
Контроль	< 20,74	20,74 - 37,60	> 37,60
Прийняття ризику	< 9,52	9,52 - 18,30	> 18,30
Загальний показник життєстійкості	< 62,19	62,19 - 99,25	> 99,25

*Примітка: Межі рівнів визначені на основі середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD) за формулою: низький рівень < (M - 1SD); середній рівень = (M - 1SD) до (M + 1SD); високий рівень > (M + 1SD).*

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою комбінованого підходу, що включав як традиційне паперове анкетування, так і онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms. Така комбінація методів дозволила охопити максимально широку аудиторію респондентів, враховуючи територіальну розпорошеність вибірки та специфіку воєнного часу.

Організація дослідження передбачала дотримання етичних принципів проведення психологічних досліджень. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь. Було забезпечено конфіденційність отриманих даних та можливість отримання зворотного зв'язку за результатами дослідження.

Первинна обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням програми Microsoft Excel, де було створено базу даних та проведено первинні розрахунки описової статистики. Подальша статистична обробка проводилася за допомогою пакету SPSS Statistics 21.0. Для аналізу було використано методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, частотний аналіз), кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції

Пірсона та Спірмена), регресійний аналіз, однофакторний та багатфакторний дисперсійний аналіз (ANOVA, MANOVA), t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Для перевірки надійності отриманих результатів було застосовано методи математичної статистики, зокрема:

- описову статистику для характеристики центральних тенденцій та мір розсіювання;
- критерій Колмогорова-Смірнова для перевірки нормальності розподілу даних;
- кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона та Спірмена) для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними;
- факторний аналіз для визначення структури копінг-стратегій;
- множинний регресійний аналіз для виявлення предикторів вибору копінг-поведінки.

Значущими методологічним рішенням став диференційований підхід до аналізу копінг-стратегій різних категорій співробітників, зокрема, порівняння внутрішньо переміщених осіб з тими, хто продовжував проживати у своїх домівках, або співробітників, які мають близьких на фронті, з тими, хто не має такого досвіду. Такий підхід дозволив виявити специфічні адаптаційні механізми, характерні для різних категорій респондентів.

Комплексний характер дослідження забезпечив можливість аналізу як взаємозв'язків між різними компонентами копінг-поведінки (емоційним, когнітивним, поведінковим), так і зв'язків копінг-стратегій з особистісними характеристиками, соціальною підтримкою та соціально-економічними факторами. Особлива увага приділялася ролі проактивних стратегій у забезпеченні психологічного благополуччя та продуктивного функціонування в умовах тривалої невизначеності та загрози.

Результати емпіричного дослідження стали основою для розробки програми психологічного супроводу співробітників організацій, спрямованої на розвиток ефективних копінг-стратегій та підвищення адаптаційних

можливостей в умовах складних життєвих ситуацій, пов'язаних з військовими діями. Методологічна обґрунтованість та комплексний характер дослідження забезпечили надійність та валідність отриманих результатів, що мають як теоретичне значення для розвитку психології копіngu, так і практичну цінність для організаційних психологів, HR-фахівців та керівників організацій.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей копіng-стратегій співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях**

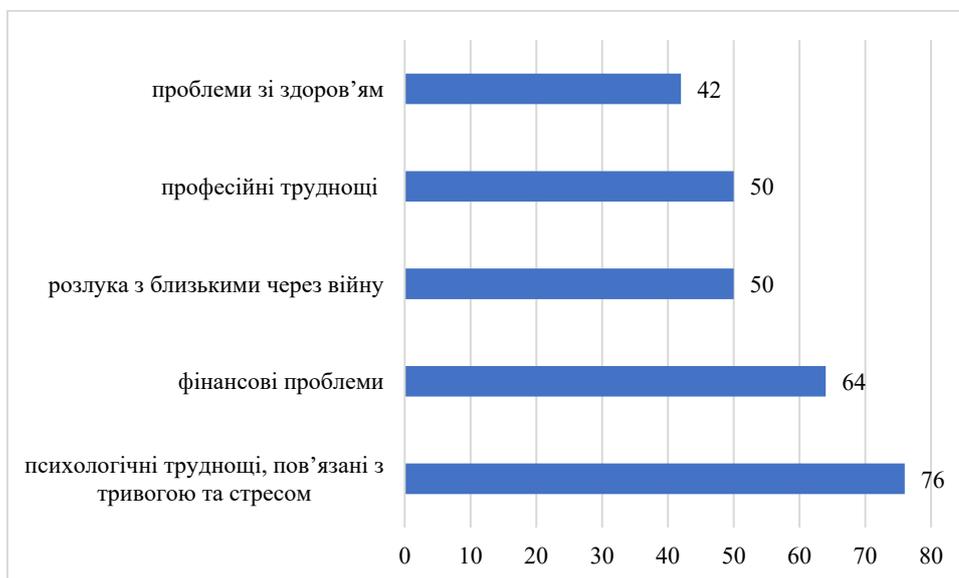
### **2.2.1. Домінуючі копіng-стратегії співробітників різних організаційних рівнів у складних життєвих ситуаціях**

У цьому підрозділі розглядаються результати дослідження соціально-економічного статусу, рівня освіти, професійного статусу, матеріального становища й впливу військових дій на життєву ситуацію респондентів та домінуючі копіng-стратегії співробітників організацій залежно від їхнього рівня в організаційній ієрархії (виконавці, керівники нижчої ланки, керівники середньої ланки, топ-менеджери). Аналіз базується на даних анкети для визначення соціально-демографічних, економічних характеристик респондентів (авторська розробка) та емпіричних даних, отриманих за допомогою опитувальника «Способи стрес-долаючої поведінки» (WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкман та опитувальника проактивного копіngu (PCI) Є. Грінгласс. Додатково враховується рівень сприйнятої соціальної підтримки, оцінений за методикою MSPSS Г. Зімета. Результати оброблені в SPSS Statistics 21.0 з використанням описової статистики (середні значення, стандартні відхилення) та порівняльного аналізу між групами.

У пілотажному дослідженні, спрямованому на виявлення співробітників організації, які перебувають у складних життєвих ситуаціях взяло участь 300 осіб (працівники ПрАТ «ВФ Україна» київський підрозділ, регіональна філія

«Львівська залізниця» АТ «Укрзалізниця», ТОВ «Нова пошта» харківській підрозділ, ПрАТ «Київстар» дніпровський підрозділ). Серед яких у 250 співробітників було виявлено наявність складної життєвої ситуації, а 50 - відмовилися брати участь в подальшому експерименті, тому для подальшого основного дослідження вибірка склала 200 осіб.

Результати дослідження (Додаток Б) показали, що 80,0% опитаних (з 200 осіб) відзначили наявність складних життєвих обставин різного характеру. Серед найбільш поширених складних ситуацій респонденти відзначили наступні (рис. 2.2.1.1).



**Рис. 2.2.1.1. Прояв складних життєвих ситуацій за даними респондентів (n=200)**

За результатами аналізу відповідей респондентів було уточнено критерії включення у вибірку основного дослідження:

- наявність актуальної складної життєвої ситуації тривалістю не менше одного місяця;
- суб'єктивна оцінка інтенсивності впливу складної ситуації на життя не нижче 5 балів за 10-бальною шкалою;
- наявність впливу складної ситуації на професійну діяльність.

Додатково пілотажне дослідження дозволило виявити певні особливості організації подальшого дослідження:

- необхідність комбінованого підходу до збору даних (онлайн та офлайн формати);

- важливість забезпечення анонімності респондентів для отримання відвертих відповідей;

- доцільність включення відкритих запитань для отримання якісних даних про індивідуальний досвід подолання складних ситуацій.

За результатами пілотажного дослідження було внесено корективи до анкети, зокрема:

- уточнено формулювання окремих питань для підвищення їх однозначності;

- розширено перелік варіантів відповідей щодо типів складних життєвих ситуацій;

- додано питання про організаційну підтримку та її ефективність;

- включено блок питань про проактивні стратегії подолання складних ситуацій.

Демографічна структура вибірки представлена в таблиці 2.2.1.

*Таблиця 2.2.1.1*

### **Демографічні характеристики вибірки дослідження**

Характеристика	Кількість осіб (ос.)	Відсоток (%)
1	2	3
Стать		
Чоловіки	83	41,5
Жінки	117	58,5
Вік		
20-30 років	28	14
31-40 років	93	46,5
41-50 років	65	32,5
Старше 50 років	14	7

## Продовження табл. 2.2.1.1

1	2	3
Сімейний стан		
Одружені/заміжні	149	74,5
Неодружені/незаміжні	39	19,5
Розлучені	10	5
Вдівці/вдови	2	1
Освіта		
Науковий ступінь	6	3
Вища	160	80
Незакінчена вища	1	0,5
Середня спеціальна	31	15,5
Середня	2	1

За професійними характеристиками вибірка розподілилася наступним чином. Середній стаж роботи респондентів склав 13,15 роки. За галузевою приналежністю: 12,5% працювали у логістиці, 50,5% – у телекомунікаційному секторі, 37% – на транспорті.

Особливу увагу було приділено аналізу впливу військових дій на життєву ситуацію респондентів. Згідно з отриманими даними, 32 респондентів змінили місце проживання внаслідок бойових дій, з них 1,5% стали внутрішньо переміщеними особами, а 14,5% тимчасово перебували за кордоном. 29% респондентів мали серед близьких військовослужбовців або постраждалих внаслідок бойових дій. 52% зазнали матеріальних втрат різного ступеня.

Отже, загальна вибірка експериментального дослідження склала 200 осіб (ПрАТ «ВФ Україна» київський підрозділ 66 осіб, регіональна філія «Львівська залізниця» АТ «Укрзалізниця» – 48 осіб, ТОВ «Нова пошта» харківській підрозділ – 51 особа, ПрАТ «Київстар» дніпровський підрозділ – 35 осіб). Експериментальною базою дослідження виступили підприємства та організації

різних форм власності та галузей діяльності м. Києва, Львова, Харкова та Дніпра.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом для подолання складних життєвих ситуацій. Результати за шкалою MSPSS (Додаток В) свідчать про певні відмінності у сприйнятті підтримки залежно від організаційного рівня (табл. 2.2.1.2).

Таблиця 2.2.1.2

**Рівень сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) за організаційними рівнями у співробітників організацій**

Рівень в організації	Підтримка сім'ї	Підтримка друзів	Підтримка інших
Виконавці	4,380 ± 1,167	4,094 ± 1,052	4,536 ± 1,080
Керівники нижчої ланки	4,624 ± 1,014	4,442 ± 1,178	4,736 ± 0,895
Керівники середньої ланки	4,228 ± 1,316	4,077 ± 1,193	4,372 ± 1,265
Топ-менеджери	3,686 ± 1,210	3,457 ± 1,509	3,943 ± 1,013

Статистичний аналіз соціальної підтримки серед різних рівнів управління виявив значні відмінності у її сприйнятті. Керівники нижчої ланки демонструють найбільш виражену інтегрованість у соціальне середовище, що проявляється у високих середніх балах підтримки з боку близьких та значущих осіб особливо з боку близьких (середній бал 4,624) та інших значущих осіб (середній бал 4,736). Даний феномен можемо пояснити їхнім положенням у корпоративній ієрархії, яке передбачає одночасну взаємодію з підлеглими та вищими керівниками. Такий проміжний статус сприяє підтримці тісних соціальних зв'язків, оскільки вони є як безпосередніми виконавцями стратегічних рішень, так і представниками керівної структури.

Натомість топ-менеджери, які займають найвищі посади в організаційній структурі, мають найнижчі показники соціальної підтримки за всіма шкалами. Особливо низькими є показники підтримки з боку друзів (3,457) та сім'ї (3,686), що може бути наслідком високого рівня професійного стресу, значного навантаження та ізоляції, яка часто супроводжує керівників вищої ланки.

Посилена відповідальність за стратегічні рішення, потреба в автономності та обмежений вільний час сприяють поступовому зниженню соціальних контактів, що, у свою чергу, впливає на їхнє суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки.

Аналіз копінг-стратегій, проведений за допомогою опитувальника WCQ, дозволив виділити характерні моделі подолання стресових ситуацій серед представників різних рівнів управління. Для керівників середньої ланки характерна висока здатність до дистанціювання, що може свідчити про їхню потребу у тимчасовому відстороненні від стресових ситуацій задля збереження емоційної рівноваги. Водночас вони демонструють максимальні показники використання соціальної підтримки, що вказує на їхню активну взаємодію з оточенням у процесі подолання труднощів. Також у них спостерігається виражена здатність до позитивної переоцінки ситуацій, що може бути одним із ключових чинників їхньої адаптивності до змін.

Результати за опитувальником WCQ (Додаток Г) дозволяють визначити домінуючі копінг-стратегії для кожної групи (табл. 2.2.1.3).

Таблиця 2.2.1.3

**Середні показники копінг-стратегій (WCQ) за організаційними рівнями у співробітників організацій**

Копінг-стратегія	Виконавці	Керівники нижчої ланки	Керівники середньої ланки	Топ-менеджери
Конфронтація	6,31 ± 1,758	5,70 ± 2,257	7,74 ± 1,939	4,71 ± 2,498
Дистанціювання	7,81 ± 2,030	7,12 ± 2,607	9,68 ± 2,227	6,29 ± 2,563
Самоконтроль	9,19 ± 1,322	9,03 ± 1,287	8,09 ± 1,717	<b>9,00 ± 0,816</b>
Соціальна підтримка	<b>9,68 ± 1,531</b>	<b>9,12 ± 1,654</b>	10,47 ± 2,125	8,14 ± 0,690
Прийняття відповідальності	5,89 ± 1,352	5,67 ± 1,614	6,96 ± 1,459	5,00 ± 1,826
Уникнення	7,01 ± 1,820	6,85 ± 2,108	8,72 ± 1,850	6,29 ± 2,138
Планування	7,76 ± 1,212	8,55 ± 1,603	7,32 ± 1,807	8,43 ± 1,512
Позитивна переоцінка	9,27 ± 2,550	8,30 ± 2,391	<b>10,64 ± 2,015</b>	7,43 ± 2,507

Серед виконавців домінують стратегії пошуку соціальної підтримки (9,68), самоконтролю (9,19) та позитивної переоцінки (9,27) – середній рівень напруженості, що свідчить про адаптаційний потенціал. Тобто орієнтація на підтримку соціальних зв'язків, що проявляється у високих середніх значеннях цього показника. Вони також демонструють стійкий рівень самоконтролю, що дозволяє ефективно регулювати власні емоційні стани. Крім того, виражена тенденція до позитивної переоцінки дозволяє їм знаходити нові можливості у складних ситуаціях, що сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Для топ-менеджерів характерний суттєво знижений рівень використання більшості копінг-стратегій: самоконтроль (9,00) та планування (8,43) є провідними, тоді як конфронтація (4,71) та уникнення (6,29) мають низький рівень, що може свідчити про уникнення конфліктів та орієнтацію на внутрішні ресурси. Високий рівень самоконтролю може бути компенсаторним механізмом, який дозволяє утримувати емоційну стабільність в умовах підвищеного професійного навантаження. Водночас мінімальна конфронтаційність свідчить про уникнення відкритих суперечок, що може бути зумовлено необхідністю підтримання корпоративної культури. Найнижчий рівень прийняття відповідальності може бути результатом делегування повноважень, що є характерною ознакою вищого менеджменту, де стратегічні рішення приймаються колегіально.

У керівників нижчої ланки переважають самоконтроль (9,03) та пошук соціальної підтримки (9,12), а також планування (8,55) – середній рівень, що відображає прагнення до контролю та опори на соціальні ресурси.

Керівники середньої ланки показали найвищі показники за позитивною переоцінкою (10,64), пошуком соціальної підтримки (10,47) та дистанціюванням (9,68), що вказує на комбінацію активних та захисних стратегій.

Отже, можна відзначити, що за методикою Лазаруса-Фолкман, керівники середньої ланки частіше використовують конфронтаційний копінг ( $M = 7.74$ ) та уникнення ( $M = 8.72$ ), що відображає їхню роль "посередників" між вищим

керівництвом і підлеглими. Виконавці орієнтовані на пошук соціальної підтримки ( $M = 9.68$ ), а топ-менеджери – на планування ( $M = 8.43$ )

Отримані результати вказують на наявність значущих відмінностей у сприйнятті соціальної підтримки та застосуванні копінг-стратегій залежно від рівня управління. Це дозволяє припустити, що вищий рівень корпоративної відповідальності супроводжується зниженням соціальної інтегрованості та зміщенням акценту на індивідуальні стратегії подолання стресу, тоді як нижчі рівні управління характеризуються більшою опорою на соціальну взаємодію.

Проактивні стратегії аналізувалися за опитувальником PCI (Додаток Д) (табл. 2.2.1.4).

Таблиця 2.2.1.4

**Середні показники проактивних копінг-стратегій (PCI) за організаційними рівнями у співробітників організацій**

Копінг-стратегія	Виконавці	Керівники нижчої ланки	Керівники середньої ланки	Топ-менеджери
Проактивне подолання	<b>34,90 ± 4,837</b>	<b>31,98 ± 5,983</b>	<b>38,02 ± 5,261</b>	<b>26,73 ± 0,852</b>
Рефлексивне подолання	29,08 ± 4,558	26,65 ± 5,726	32,42 ± 5,174	21,56 ± 0,971
Стратегічне планування	10,42 ± 1,818	9,37 ± 2,331	11,57 ± 1,971	7,41 ± 0,564
Превентивне подолання	30,95 ± 3,853	28,63 ± 4,976	33,36 ± 4,256	24,33 ± 1,267
Пошук інструментальної підтримки	20,63 ± 2,735	19,02 ± 3,496	22,40 ± 3,025	16,11 ± 0,811
Пошук емоційної підтримки	14,60 ± 2,029	13,44 ± 2,646	15,94 ± 2,305	11,21 ± 0,756

Поглиблений аналіз проактивного копінгу розкриває складну картину адаптаційних механізмів у професійному середовищі. Особливої уваги заслуговує диференціація стратегій подолання складних життєвих ситуацій залежно від організаційного рівня співробітників.

Дослідження виявило принципово важливі закономірності у формуванні проактивних копінг-стратегій. Керівники середньої ланки демонструють

найвищий рівень проактивного подолання складних життєвих обставин, що характеризується усвідомленою превентивною поведінкою та здатністю до стратегічного планування. Середній бал проактивного подолання для цієї групи становить 38,02, що суттєво перевищує показники інших організаційних рівнів.

Натомість топ-менеджери виявляють найнижчу проактивність, що може бути пов'язано з перманентним станом стресової напруги та виснаження. Їхній середній бал проактивного подолання складає лише 26,73, що свідчить про значні адаптаційні труднощі та потребу в спеціалізованій психологічній підтримці.

Цікавою є динаміка рефлексивного подолання. Керівники середньої ланки демонструють найвищий рівень рефлексивності (32,42), що виражається у глибокому аналізі проблемних ситуацій та здатності до критичного переосмислення власних дій. Виконавці також мають досить високий рівень рефлексивності (29,08), що свідчить про розвинену здатність до самоаналізу.

Стратегічне планування як складова проактивного копінгу найбільш яскраво представлено у керівників середньої ланки (11,57), що підтверджує їхню здатність до структурованого підходу в подоланні професійних викликів. Виконавці дещо поступаються за цим показником (10,42), що пояснюється специфікою їхніх посадових обов'язків та рівнем відповідальності.

Превентивне подолання, яке передбачає завчасну оцінку потенційних стресорів, найбільш розвинене також у керівників середньої ланки (33,36). Це може бути пов'язано з необхідністю постійного управління ризиками та прогнозування можливих проблемних ситуацій в організаційному контексті.

Особливо важливим є аспект інструментальної та емоційної підтримки. Керівники середньої ланки мають найвищі показники пошуку інструментальної підтримки (22,40) та емоційної підтримки (15,94). Це свідчить про розвинену комунікативну компетентність та здатність використовувати соціальні ресурси для подолання складних життєвих обставин.

Топ-менеджери демонструють найнижчі показники за всіма шкалами проактивного копінгу, що може бути індикатором професійного вигорання та

високого рівня стресостійкості, яка межує з емоційним виснаженням. Середній бал інструментальної підтримки для цієї групи становить лише 16,11, а емоційної підтримки – 11,21.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що копінг-стратегії мають чітку диференціацію залежно від організаційного рівня та професійної позиції співробітника. Ключовою ланкою в системі адаптаційних механізмів виступають керівники середньої ланки, які демонструють найбільш збалансовану та ефективну стратегію подолання складних життєвих ситуацій.

### **2.2.2. Взаємозв'язок копінг-стратегій з особистісними характеристиками співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях**

У цьому підрозділі детально аналізується взаємозв'язок між копінг-стратегіями, виявленими за допомогою опитувальників WCQ (Р. Лазарус та С. Фолкман) і PCI (Є. Грінгласс), та особистісними характеристиками співробітників, визначеними через «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (BFI) і тест життєстійкості С. Мадді. Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, виконаний у SPSS Statistics 21.0, дозволяє виявити силу, напрямок і статистичну значущість зв'язків між змінними. Результати інтерпретуються з урахуванням теоретичних основ психології стресу та копіngu, а також організаційного контексту. Усі висновки обґрунтовані на основі емпіричних даних і підкріплені таблицями для наочності.

Кореляція Пірсона була обрана як основний метод через її здатність оцінювати лінійні зв'язки між кількісними змінними. Значущість кореляцій перевірялася на рівнях  $p < 0,01$  (сильна значущість) і  $p < 0,05$  (помірна значущість). Аналіз охоплює як реактивні копінг-стратегії (WCQ), що відображають відповідь на стрес, так і проактивні (PCI), спрямовані на передбачення та підготовку до стресових ситуацій. Особистісні характеристики включають п'ять факторів BFI (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду,

доброзичливість, сумлінність) та три компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику).

Інтенсивність складних життєвих ситуацій (Інтенсивність\_скл\_сит) є ключовим фактором, що впливає на вибір копінг-стратегій. Вона має сильний позитивний зв'язок із реактивними стратегіями WCQ:

- Конфронтаційний копінг ( $r = 0,636$ ,  $p < 0,01$ ): висока інтенсивність стресу стимулює агресивні спроби змінити ситуацію, що може бути пов'язано з емоційною реактивністю.
- Дистанціювання ( $r = 0,655$ ,  $p < 0,01$ ): когнітивне відсторонення від проблеми стає частим механізмом захисту при сильному стресі.
- Уникнення ( $r = 0,594$ ,  $p < 0,01$ ): поведінкове уникнення проблем свідчить про спроби знизити емоційне навантаження.
- Позитивна переоцінка ( $r = 0,563$ ,  $p < 0,01$ ): пошук позитивного значення ситуації є адаптивною відповіддю на високий стрес. Негативні зв'язки виявлено з самоконтролем ( $r = -0,287$ ,  $p < 0,01$ ) і плануванням ( $r = -0,379$ ,  $p < 0,01$ ), що вказує на зниження здатності до раціонального регулювання при інтенсивному стресі.

Тривалість складних ситуацій (Тривалість\_скл\_сит) має слабший, але значущий позитивний зв'язок із дистанціюванням ( $r = 0,325$ ,  $p < 0,01$ ), уникненням ( $r = 0,338$ ,  $p < 0,01$ ) і позитивною переоцінкою ( $r = 0,326$ ,  $p < 0,01$ ). Це може свідчити про те, що тривалий стрес сприяє захисним стратегіям, а не активному вирішенню проблем, через виснаження ресурсів.

Сприйняття соціальної підтримки (MSPSS\_Сім'я, MSPSS\_Друзі, MSPSS\_Інші) виявило слабкий зв'язок із копінг-стратегіями. Значущий позитивний зв'язок спостерігається лише з позитивною переоцінкою ( $r = 0,154$  для сім'ї,  $p < 0,05$ ;  $r = 0,179$  для друзів,  $p < 0,05$ ;  $r = 0,150$  для значущих інших,  $p < 0,05$ ). Це може вказувати на те, що соціальна підтримка сприяє переосмисленню стресових ситуацій у позитивному ключі, але не є визначальним фактором для інших стратегій, таких як пошук соціальної підтримки (WCQ\_Соц\_підтр), де кореляція незначуща ( $r$  від  $-0,063$  до  $-0,069$ ,  $p$

> 0,05). Такі результати можуть відображати специфіку вибірки, де підтримка сприймається як емоційний, а не практичний ресурс.

Аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями WCQ і п'ятьма факторами BFI (Додаток Є) виявив чіткі закономірності (табл. 2.2.2.1).

Таблиця 2.2.2.1

**Кореляції копінг-стратегій (WCQ) з особистісними рисами (BFI)**

Копінг-стратегія	Нейротизм	Екстраверсія	Відкритість	Доброзичливість	Сумлінність
Конфронтація	0,903**	-0,879**	-0,599**	0,231**	-0,882**
Дистанціювання	0,918**	-0,890**	-0,571**	0,228**	-0,894**
Самоконтроль	-0,418**	0,389**	0,303**	-0,005	0,396**
Соц. підтримка	0,201**	-0,351**	0,018	0,778**	-0,356**
Відповідальність	0,847**	-0,788**	-0,503**	0,135	-0,783**
Уникнення	0,885**	-0,828**	-0,554**	0,091	-0,825**
Планування	-0,635**	0,593**	0,442**	-0,232**	0,631**
Позитивна переоцінка	0,865**	-0,820**	-0,517**	0,247**	-0,834**

Примітка: \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$ .

Нейротизм (емоційна нестабільність) має надзвичайно сильний позитивний зв'язок із емоційно орієнтованими стратегіями: конфронтацією ( $r = 0,903$ ,  $p < 0,01$ ), дистанціюванням ( $r = 0,918$ ,  $p < 0,01$ ), уникненням ( $r = 0,885$ ,  $p < 0,01$ ) і позитивною переоцінкою ( $r = 0,865$ ,  $p < 0,01$ ). Отриманий результат пояснюється тим, що особи з високим нейротизмом частіше відчувають інтенсивні негативні емоції, що спонукає до реактивних і захисних копінг-стратегій. Негативний зв'язок із самоконтролем ( $r = -0,418$ ,  $p < 0,01$ ) і плануванням ( $r = -0,635$ ,  $p < 0,01$ ) відображає труднощі з регуляцією емоцій і раціональним підходом у стресових ситуаціях.

Екстраверсія (спрямованість на зовнішній світ) демонструє сильний негативний зв'язок із конфронтацією ( $r = -0,879$ ,  $p < 0,01$ ), дистанціюванням ( $r = -0,890$ ,  $p < 0,01$ ) і уникненням ( $r = -0,828$ ,  $p < 0,01$ ), але позитивний із

самоконтролем ( $r = 0,389$ ,  $p < 0,01$ ) і плануванням ( $r = 0,593$ ,  $p < 0,01$ ). Екстраверти, будучи соціально активними та енергійними, схильні до конструктивних стратегій, уникаючи пасивного відсторонення чи конфліктності.

Відкритість (готовність до нового) негативно корелює з конфронтацією ( $r = -0,599$ ,  $p < 0,01$ ), дистанціюванням ( $r = -0,571$ ,  $p < 0,01$ ) і уникненням ( $r = -0,554$ ,  $p < 0,01$ ), але позитивно з плануванням ( $r = 0,442$ ,  $p < 0,01$ ) і самоконтролем ( $r = 0,303$ ,  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що особи, відкриті до досвіду, частіше застосовують аналітичні та адаптивні стратегії, уникаючи захисних механізмів.

Доброзичливість (просоціальна орієнтація) має сильний позитивний зв'язок із пошуком соціальної підтримки ( $r = 0,778$ ,  $p < 0,01$ ), що логічно, адже такі особи схильні спиратися на соціальні зв'язки. Слабкий зв'язок із іншими стратегіями (наприклад,  $r = 0,231$  для конфронтації,  $p < 0,01$ ) підкреслює їхню орієнтацію на співпрацю, а не на конфлікт чи уникнення.

Сумлінність (організованість і цілеспрямованість) негативно корелює з конфронтацією ( $r = -0,882$ ,  $p < 0,01$ ), дистанціюванням ( $r = -0,894$ ,  $p < 0,01$ ) і уникненням ( $r = -0,825$ ,  $p < 0,01$ ), але позитивно з самоконтролем ( $r = 0,396$ ,  $p < 0,01$ ) і плануванням ( $r = 0,631$ ,  $p < 0,01$ ). Це відображає схильність сумлінних осіб до дисциплінованих і раціональних підходів замість імпульсивних чи захисних реакцій.

Проактивні стратегії, що передбачають підготовку до стресу, також тісно пов'язані з особистісними рисами (табл. 2.2.2.2).

Таблиця 2.2.2.2

**Кореляції проактивних копінг-стратегій (РСІ) з особистісними рисами (BFI)**

Стратегія	Нейротизм	Екстраверсія	Відкритість	Доброзичливість	Сумлінність
1	2	3	4	5	6
Проактивне подолання	0,739**	-0,733**	-0,422**	0,367**	-0,732**

## Продовження табл. 2.2.2.2

1	2	3	4	5	6
Рефлексивне подолання	0,740**	-0,730**	-0,426**	0,353**	-0,729**
Стратегічне планування	0,734**	-0,727**	-0,408**	0,368**	-0,726**
Превентивне подолання	0,734**	-0,731**	-0,406**	0,389**	-0,730**
Інструментальна підтримка	0,735**	-0,727**	-0,415**	0,366**	-0,729**
Емоційна підтримка	0,735**	-0,721**	-0,418**	0,361**	-0,725**

Примітка: \*\* $p < 0,01$ .

Нейротизм має такі значення: усі проактивні стратегії мають сильний позитивний зв'язок ( $r$  від 0,734 до 0,740,  $p < 0,01$ ), що може вказувати на те, що емоційна нестабільність спонукає до передбачення стресу як захисного механізму.

За екстраверсією відзначено негативний зв'язок ( $r$  від -0,721 до -0,733,  $p < 0,01$ ) свідчить, що екстраверти менш схильні до проактивного планування, можливо через їхню орієнтацію на сьогоднішнє.

Стосовно відкритості, то негативний зв'язок ( $r$  від -0,406 до -0,426,  $p < 0,01$ ) відображає меншу потребу в проактивності через гнучкість і адаптивність.

Якщо аналізувати доброзичливість, то виявлено помірний позитивний зв'язок ( $r$  від 0,353 до 0,389,  $p < 0,01$ ) підкреслює роль соціальних ресурсів у проактивному копіngu.

Сумлінність показала сильний негативний зв'язок ( $r$  від -0,725 до -0,732,  $p < 0,01$ ), що є несподіваним і свідчить про те, що сумлінні особи більше покладаються на реактивне планування, ніж на проактивне передбачення.

Життєстійкість як інтегральна характеристика має значний вплив на копінг-стратегії. Розглянемо значення (Додаток Ж) у табл. 2.2.2.3.

Життєстійкість позитивно корелює з конфронтацією ( $r$  від 0,837 до 0,845,  $p < 0,01$ ), дистанціюванням ( $r$  від 0,851 до 0,863,  $p < 0,01$ ) і позитивною переоцінкою ( $r$  від 0,809 до 0,814,  $p < 0,01$ ), що відображає активну позицію та пошук сенсу в стресових ситуаціях.

Таблиця 2.2.2.3

**Кореляції копінг-стратегій (WCQ) із життєстійкістю (Мадді)**

Копінг-стратегія	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальний показник
Конфронтація	0,845**	0,845**	0,837**	0,845**
Дистанціювання	0,863**	0,861**	0,851**	0,861**
Самоконтроль	-0,378**	-0,380**	-0,360**	-0,376**
Соц. підтримка	0,394**	0,395**	0,418**	0,399**
Уникнення	0,786**	0,784**	0,767**	0,782**
Планування	-0,605**	-0,605**	-0,593**	-0,603**
Позитивна переоцінка	0,814**	0,811**	0,809**	0,813**

Примітка: \*\* $p < 0,01$ .

Негативний зв'язок із самоконтролем ( $r$  від -0,360 до -0,380,  $p < 0,01$ ) і плануванням ( $r$  від -0,593 до -0,605,  $p < 0,01$ ) може вказувати на те, що життєстійкі особи більше покладаються на спонтанні реакції, ніж на жорстке регулювання.

Отже, високий нейротизм сприяє емоційно орієнтованим стратегіям: сильні позитивні кореляції з конфронтацією, дистанціюванням і уникненням пояснюються високою емоційною реактивністю, що ускладнює раціональний контроль (негативний зв'язок із самоконтролем і плануванням). Це узгоджується з теорією Лазаруса про емоційний копінг при високому стресі.

Екстраверсія та сумлінність асоціюються з раціональними стратегіями: позитивні зв'язки з самоконтролем і плануванням відображають активність і дисциплінованість, характерні для цих рис, що підтверджує модель «Великої п'ятірки» Коста і МакКрея.

Доброчливість підкреслює соціальну орієнтацію: сильний зв'язок із пошуком соціальної підтримки логічний для просоціальних осіб і узгоджується з дослідженнями про роль соціальних ресурсів у копінгу.

Життєстійкість сприяє активним і адаптивним стратегіям: високі кореляції з конфронтацією і позитивною переоцінкою відображають переконаність у контролі та прийнятті викликів, як передбачає теорія Мадді.

Проактивний копінг пов'язаний із нейротизмом: несподівано сильний зв'язок може свідчити про те, що емоційна нестабільність спонукає до передбачення стресу як захисного механізму, що потребує подальшого дослідження.

### **2.2.3. Гендерні та вікові особливості вибору копінг-стратегій співробітниками організацій в складних життєвих ситуаціях**

Різні соціально-психологічні чинники, зокрема гендерна приналежність і вікові особливості, впливають на вибір копінг-стратегій, які застосовують співробітники організацій у складних життєвих ситуаціях. Гендерна ідентичність пов'язана з домінуванням певних емоційних і поведінкових патернів у подоланні стресових ситуацій, тоді як вікові відмінності визначають варіативність стратегій залежно від когнітивного і життєвого досвіду, доступних ресурсів і адаптаційних можливостей.

Результати дослідження свідчать, що жінки більшою мірою покладаються на соціальну підтримку як на спосіб подолання труднощів, тоді як чоловіки виявляють тенденцію до більшої самостійності у виборі копінг-стратегій, зокрема стратегій контролю та рефлексивного аналізу ситуації. Крім того, віковий чинник значно впливає на пріоритетність вибору певних методів подолання стресових ситуацій, що може бути пов'язано з накопиченим життєвим досвідом, рівнем усвідомленості та доступністю соціальних ресурсів.

Гендерні та вікові відмінності у виборі копінг-стратегій досліджувалися через порівняння середніх показників для чоловіків і жінок, а також для різних вікових груп. Використання описової статистики дозволило виявити загальні тенденції, тоді як стандартні відхилення вказують на варіативність у відповідях. Теоретичною основою слугують праці Тамрес та співавторів, які стверджують,

що жінки частіше застосовують соціально орієнтовані стратегії, та дослідження Лазаруса і Фолкман (1984), які підкреслюють еволюцію копінг-стратегій із віком у бік більш адаптивних форм. Аналіз даних із WCQ, MSPSS і PCI дозволяє оцінити як реактивні, так і проактивні стратегії, а також рівень сприйнятої соціальної підтримки.

Гендерний аналіз базується на порівнянні середніх значень копінг-стратегій і соціальної підтримки між чоловіками (N = 117) і жінками (N = 83). Результати представлені в таблицях 2.2.3.1 і 2.2.3.2.

*Таблиця 2.2.3.1*

**Сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) за гендерною ознакою у співробітників організацій**

Копінг-стратегія / Джерело підтримки	Жінки (M ± SD)	Чоловіки (M ± SD)	Загальне значення (M ± SD)
MSPSS_Сім'я	4,723 ± 1,1063	4,103 ± 1,1789	4,360 ± 1,1868
MSPSS_Друзі	4,387 ± 1,0174	3,939 ± 1,1722	4,125 ± 1,1297
MSPSS_Інші	4,860 ± 1,0448	4,262 ± 1,0750	4,510 ± 1,1004

Аналіз середніх значень за шкалами соціальної підтримки (MSPSS) продемонстрував, що жінки отримують значно більшу підтримку від сім'ї (M = 4,723, SD = 1,1063), друзів (M = 4,387, SD = 1,0174) і сторонніх осіб (M = 4,860, SD = 1,0448), порівняно з чоловіками, середні значення яких є нижчими за всіма категоріями відповідно (M = 4,103, M = 3,939, M = 4,262). Ці значення відповідають середньому та високому рівню за шкалою MSPSS (3–5 та 5,1–7), що свідчить про більшу залежність жінок від соціальних ресурсів. Стандартні відхилення у жінок нижчі (наприклад, 1,1063 для сім'ї проти 1,1789 у чоловіків), що вказує на стабільніше сприйняття підтримки.

Таблиця 2.2.3.2

**Середні показники копінг-стратегій (WCQ і PCI) за гендерною ознакою у співробітників організацій**

Копінг-стратегія / Джерело підтримки	Жінки (M ± SD)	Чоловіки (M ± SD)	Загальне значення (M ± SD)
WCQ_Конфронтація	7,01 ± 1,542	6,12 ± 2,286	6,49 ± 2,055
WCQ_Дистанціювання	8,61 ± 1,834	7,70 ± 2,647	8,08 ± 2,382
WCQ_Самоконтроль	9,12 ± 1,409	8,74 ± 1,498	8,90 ± 1,470
WCQ_Соціальна підтримка	10,23 ± 1,509	9,36 ± 1,840	9,72 ± 1,760
WCQ_Відповідальність	6,43 ± 1,327	5,82 ± 1,601	6,08 ± 1,520
WCQ_Уникнення	7,66 ± 1,843	7,15 ± 2,126	7,36 ± 2,025
WCQ_Планування	7,49 ± 1,152	8,03 ± 1,661	7,81 ± 1,492
WCQ_Переоцінка	10,36 ± 2,081	8,67 ± 2,596	9,37 ± 2,533
PCI_Проактивність	36,77 ± 3,773	33,38 ± 6,333	34,81 ± 5,645
PCI_Рефлексія	30,73 ± 3,699	28,00 ± 6,133	29,15 ± 5,404
PCI_Стратегічне планування	11,07 ± 1,398	9,90 ± 2,419	10,39 ± 2,127
PCI_Превентивні заходи	32,36 ± 2,937	29,75 ± 5,176	30,86 ± 4,550
PCI_Інструментальна підтримка	21,59 ± 2,142	19,85 ± 3,656	20,59 ± 3,217
PCI_Емоційна підтримка	15,31 ± 1,612	14,05 ± 2,750	14,58 ± 2,414

Чоловіки значно рідше використовують соціальну підтримку, що може пояснюватися гендерними стереотипами та вихованням, яке формує очікування щодо чоловічої незалежності та самостійності у вирішенні проблем. Відповідно, стратегія конфронтації (WCQ\_Конфр) частіше застосовується жінками (M = 7,01, SD = 1,542), що вказує на їхню активну позицію у вирішенні конфліктних ситуацій, тоді як чоловіки демонструють нижчий показник (M = 6,12, SD = 2,286), що може свідчити про уникнення відкритого протистояння та використання альтернативних способів подолання труднощів.

Жінки також більшою мірою використовують дистанціювання (WCQ\_Дистанц, M = 8,61, SD = 1,834) і самоконтроль (WCQ\_Самоконтр, M =

9,12, SD = 1,409), що може пояснюватися потребою у психологічному захисті та спробах зберегти емоційну рівновагу. Чоловіки демонструють нижчі показники за цими шкалами ( $M = 7,70$  та  $M = 8,74$  відповідно), що вказує на більшу раціональність та прагнення до конкретних дій замість емоційної регуляції.

Жінки переважають чоловіків за всіма шкалами PCI: проактивне подолання (36,77 vs 33,38), рефлексивне подолання (30,73 vs 28,00), стратегічне планування (11,07 vs 9,90), превентивне подолання (32,36 vs 29,75), інструментальна підтримка (21,59 vs 19,85), емоційна підтримка (15,31 vs 14,05). Нижчі стандартні відхилення у жінок (наприклад, 3,773 vs 6,333 для проактивного копіngu) вказують на стабільнішу проактивну поведінку, що може бути пов'язано з вищою чутливістю жінок до потенційних стресорів і їхньою соціальною орієнтацією.

Розподіл вікових груп дозволяє простежити тенденції у зміні копіng-стратегій залежно від досвіду та адаптивних ресурсів особистості. Вік є важливим фактором, що впливає на індивідуальну стресостійкість, зумовлюючи трансформацію способів реагування на труднощі.

#### 1. Група 20-29 років

У молодому віці домінує стратегія соціальної підтримки, оскільки співробітники цієї вікової категорії часто орієнтовані на взаємодію та отримання допомоги від колег і друзів. Водночас вони частіше використовують уникнення (WCQ\_Уникнення), оскільки їм бракує життєвого досвіду для безпосередньої конфронтації зі стресовими ситуаціями.

#### 2. Група 30-39 років

Спостерігається поступовий перехід до більш раціональних стратегій, таких як планування (WCQ\_Планув). Працівники цього віку починають розглядати проблеми з точки зору довгострокових наслідків і шукають найбільш конструктивні підходи до їх вирішення. Переоцінка ситуацій (WCQ\_Переоцінка) також набуває значення, оскільки життєвий досвід дозволяє гнучкіше адаптуватися до нових обставин.

### 3. Група 40-49 років

У цьому віці посилюється проактивність (PCI\_Проакт), а також стратегія рефлексії (PCI\_Рефлекс). Працівники все частіше звертаються до попереднього досвіду для аналізу ситуації та прийняття оптимальних рішень. Соціальна підтримка втрачає свою домінуючу роль, оскільки особи цієї групи більше покладаються на власні знання та навички.

### 4. Група 50+ років

У старшому віці зростає значення превентивних стратегій (PCI\_Превент), що дозволяють уникати конфліктних ситуацій шляхом прогнозування можливих труднощів і завчасного їх вирішення. Водночас рівень емоційної підтримки (PCI\_Емоц\_підтр) залишається високим, оскільки в цьому віці співробітники частіше звертаються до родини та колег за моральною підтримкою.

Таблиця 2.2.3.3

#### Вікові особливості вибору копінг-стратегій

Копінг-стратегія / Вікова група	20-29 років (M ± SD)	30-39 років (M ± SD)	40-49 років (M ± SD)	50+ років (M ± SD)
Соціальна підтримка				
MSPSS_Сім'я	4,89 ± 1,12	4,65 ± 1,10	4,30 ± 1,20	4,05 ± 1,30
MSPSS_Друзі	4,52 ± 1,00	4,20 ± 1,05	4,00 ± 1,10	3,75 ± 1,25
MSPSS_Інші	4,95 ± 1,08	4,50 ± 1,10	4,20 ± 1,15	3,90 ± 1,30
Основні копінг-стратегії				
WCQ_Конфронтація	6,90 ± 1,50	6,60 ± 1,60	6,30 ± 1,70	5,80 ± 1,80
WCQ_Дистанціювання	8,90 ± 2,00	8,50 ± 2,10	8,00 ± 2,20	7,50 ± 2,30
WCQ_Самоконтроль	9,30 ± 1,50	9,00 ± 1,55	8,80 ± 1,60	8,50 ± 1,70
WCQ_Соціальна підтримка	10,50 ± 1,60	9,80 ± 1,70	9,30 ± 1,80	8,90 ± 1,90
WCQ_Відповідальність	6,50 ± 1,40	6,20 ± 1,50	6,00 ± 1,60	5,70 ± 1,70
WCQ_Уникнення	7,90 ± 1,90	7,60 ± 2,00	7,20 ± 2,10	6,80 ± 2,20
WCQ_Планування	7,20 ± 1,20	7,90 ± 1,30	8,10 ± 1,40	8,30 ± 1,50

## Продовження табл. 2.2.3.3

1	2	3	4	5
WCQ_Переоцінка	9,50 ± 2,10	9,20 ± 2,20	8,90 ± 2,30	8,50 ± 2,40
PCI_Проактивність	32,50 ± 4,00	34,00 ± 4,50	35,50 ± 5,00	36,80 ± 5,50
PCI_Рефлексія	27,00 ± 3,70	28,50 ± 4,00	29,50 ± 4,50	30,50 ± 5,00
PCI_Стратегічне планування	9,50 ± 1,40	10,00 ± 1,50	10,50 ± 1,60	11,00 ± 1,70
PCI_Превентивні заходи	29,00 ± 3,00	30,50 ± 3,50	31,50 ± 4,00	32,80 ± 4,50
PCI_Інструментальна підтримка	18,50 ± 2,20	19,50 ± 2,30	20,50 ± 2,40	21,50 ± 2,50
PCI_Емоційна підтримка	13,50 ± 1,50	14,00 ± 1,60	14,50 ± 1,70	15,00 ± 1,80

Аналіз гендерних та вікових особливостей вибору копінг-стратегій серед співробітників організацій засвідчив, що жінки більше орієнтуються на соціальну підтримку, тоді як чоловіки демонструють незалежність у прийнятті рішень та контролюванні власних емоцій. При цьому вікові зміни суттєво впливають на стратегії подолання труднощів: молодь частіше звертається до соціальних ресурсів, тоді як старші працівники покладаються на раціональність, проактивність і превентивні методи.

Жінки демонструють більшу схильність до соціально орієнтованих (пошук соціальної підтримки) та емоційно адаптивних стратегій (позитивна переоцінка, дистанціювання), що пояснюється їхньою вищою емоційною експресивністю та залежністю від соціальних ресурсів. Чоловіки частіше застосовують раціональні стратегії (планування), що відповідає стереотипним уявленням про гендерні ролі в подоланні стресу. Ці відмінності мають біологічну (гормональні фактори) та соціокультурну основу (виховання, очікування).

Із віком співробітники переходять від імпульсивних і соціально орієнтованих стратегій (20–29 років) до раціональних і автономних (40–49 і 50+ років). Молодші респонденти частіше застосовують конфронтацію та проактивність, тоді як старші – самоконтроль і позитивну переоцінку, що відображає накопичення життєвого досвіду та зміну пріоритетів.

### 2.3. Чинники вибору копінг-стратегій співробітниками організацій у різних складних життєвих ситуаціях

У цьому підрозділі детально аналізуються чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій співробітниками організацій у складних життєвих ситуаціях. Рівень освіти розглядається як когнітивний ресурс, що впливає на здатність аналізувати ситуацію та обирати адаптивні стратегії. Дані представлені в таблицях 2.3.1–2.3.3.

Таблиця 2.3.1

#### Сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) за рівнем освіти

Освіта	Сім'я	Друзі	Значущі інші
Вища	4,396	4,143	4,536
Науковий ступінь	4,617	4,600	4,833
Незакінчена вища	2,500	3,400	2,900
Середня	2,850	2,350	3,100
Середня спеціальна	4,281	4,081	4,455
Загалом	4,360	4,125	4,510

Особи з науковим ступенем мають найвищі показники сприйнятої підтримки (4,617–4,833), що може бути пов'язано з їхньою соціальною позицією та доступом до ресурсів. Вища освіта (4,396–4,536) і середня спеціальна (4,281–4,455) також демонструють середній рівень, тоді як середня освіта (2,350–3,100) і незакінчена вища (2,500–3,400) мають найнижчі значення. Власне це узгоджується з теорією соціального капіталу (Bourdieu, 1986), де вищий рівень освіти корелює з ширшою мережею підтримки.

Таблиця 2.3.2

**Вибір реактивних копінг-стратегій за рівнем освіти**

Освіта	Конфр.	Дистанц	Самокон тр.	Соц. підтр.	Відповід	Уникнен ня	Планув.	Переоці нка
Вища	6,62	8,30	8,84	9,76	6,24	7,56	7,69	9,59
Науковий ступінь	5,50	6,33	9,33	9,50	5,00	5,33	8,50	7,17
Незакінчена вища	5,00	6,00	9,00	8,00	4,00	5,00	7,00	6,00
Середня	5,00	6,00	8,00	9,00	4,00	6,00	7,00	5,00
Середня спеціальна	6,16	7,48	9,16	9,65	5,65	6,90	8,35	9,03
Середнє значення	6,49	8,08	8,90	9,72	6,08	7,36	7,81	9,37

Рівень освіти є одним із провідних чинників, що визначає особливості реагування на стресові ситуації. Дані, отримані в ході дослідження, свідчать про те, що особи з науковим ступенем більшою мірою схильні до використання таких стратегій, як самоконтроль (9,33), переоцінка (7,17) та планування (8,50). Натомість співробітники з середньою освітою рідше застосовують копінг-стратегії, пов'язані з активним вирішенням проблем, віддаючи перевагу уникненню (6,00) та соціальній підтримці (9,00).

Таблиця 2.3.3

**Середні показники проактивних копінг-стратегій (РСІ) за рівнем освіти**

Освіта	Проакт.	Рефлекс.	Стратег.	Превент.	Інстр. підтр.	Емоц. підтр.
1	2	3	4	5	6	7
Вища	35,46	29,72	10,60	31,34	20,91	14,82
Науковий ступінь	34,08	28,83	10,23	30,78	20,60	14,52

## Продовження табл. 2.3.3

1	2	3	4	5	6	7
Незакінчена вища	25,60	19,80	6,40	21,50	14,80	9,90
Середня	28,10	23,10	8,00	25,35	16,65	12,15
Середня спеціальна	32,24	26,91	9,58	28,98	19,31	13,62
Загалом	34,81	29,15	10,39	30,86	20,59	14,58

Додатковий аналіз продемонстрував, що високий рівень рефлексії сприяє більш ефективному використанню копінг-стратегій, зокрема проактивного планування та стратегічного вирішення проблем. Співробітники з вищою освітою та науковим ступенем демонструють високий рівень проактивного копіngu (35,46 – для осіб з вищою освітою), у той час як особи із середньою освітою демонструють значно нижчий рівень проактивної поведінки (28,10).

Таким чином, можна констатувати, що рівень освіти корелює з вибором більш структурованих та усвідомлених стратегій подолання труднощів. Особи з високою освітньою підготовкою більшою мірою схильні до використання когнітивного переосмислення ситуацій, а особи з нижчим рівнем освіти – до пасивних чи емоційно забарвлених реакцій.

## Таблиця 2.3.4

**Сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) за сімейним станом**

Сімейний стан	Сім'я	Друзі	Значущі інші
Вдови/вдівці	4,150	4,050	4,250
Неодружені	3,962	3,762	4,167
Одружені	4,488	4,240	4,623
Розлучені	4,050	3,850	4,210
Загалом	4,360	4,125	4,510

Сімейний стан суттєво впливає на вибір копінг-стратегій, що пов'язано із доступністю соціальної підтримки. Аналіз показників підтримки від сім'ї, друзів та інших соціальних груп свідчить про те, що одружені особи отримують найбільшу підтримку (4,488 – від сім'ї, 4,240 – від друзів), що позитивно позначається на їхньому рівні адаптивності. Водночас розлучені особи, хоча й мають нижчий рівень підтримки (4,050 – від сім'ї, 3,850 – від друзів), частіше вдаються до конфронтаційних стратегій (8,10) і активного планування (6,60).

Отримані результати свідчать про те, що доступність соціальної підтримки відіграє вагомую роль і значення у виборі копінг-стратегії. Особи, які мають міцну соціальну мережу, частіше використовують конструктивні стратегії, зокрема планування та соціальну підтримку.

Таблиця 2.3.5

**Середні показники реактивних копінг-стратегій (WCQ) за сімейним станом**

Сімейний стан	Конф р.	Дистан ц.	Самоконт р.	Соц. підт р.	Відпові д.	Уникнен ня	Плану в.	Переоцін ка
Вдови/вдів ці	4,50	6,00	9,00	9,00	5,00	5,50	8,50	7,50
Неодружен і	5,56	6,79	8,74	9,03	5,33	6,15	7,64	7,59
Одружені	6,65	8,31	8,99	9,82	6,19	7,57	7,93	9,74
Розлучені	8,10	10,10	8,20	11,10	7,50	9,30	6,60	11,20
Загалом	6,49	8,08	8,90	9,72	6,08	7,36	7,81	9,37

За рівнем конфронтації розлучені (8,10) переважають, що може бути пов'язано з емоційною напругою після розлучення. Вдови (4,50) мають найнижчий показник, що вказує на уникнення конфліктів.

Розлучені за значенням дистанціювання (10,10) лідирують, що відображає захисну реакцію на стрес; неодружені (6,79) мають найнижчий

показник. Якщо говорити про пошук соціальної підтримки, то розлучені (11,10) і одружені (9,82) частіше шукають підтримки, ніж неодружені (9,03). Стосовно позитивної переоцінки розлучені (11,20) і одружені (9,74) мають високі значення, що свідчить про адаптивність у складних ситуаціях.

Таблиця 2.3.6

**Середні показники проактивних копінг-стратегій (РСІ) за сімейним станом**

Сімейний стан	Проакт.	Рефлекс.	Стратег.	Превент.	Инстр. підтр.	Емоц. підтр.
Вдови/вдівці	29,50	23,75	8,15	26,50	17,20	12,15
Неодружені	32,60	27,08	9,57	29,07	19,36	13,67
Одружені	35,12	29,44	10,52	31,12	20,77	14,71
Розлучені	39,78	33,90	12,17	34,70	23,26	16,68
Загалом	34,81	29,15	10,39	30,86	20,59	14,58

Розлучені демонструють найвищі показники (39,78 для проактивного копінгу), що може бути пов'язано з необхідністю самостійно справлятися з проблемами. Вдови мають найнижчі значення (29,50).

Статус проживання відображає контекст стресу. Дані представлені в таблицях 2.3.7–2.3.9.

Таблиця 2.3.7

**Сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) за статусом проживання**

Статус	Сім'я	Друзі	Значущі інші
Внутрішньо переміщена особа	3,600	3,000	3,967
Постійне місце проживання	4,350	4,124	4,497
Тимчасово за кордоном	4,497	4,248	4,641
Загалом	4,360	4,125	4,510

Аналіз впливу статусу проживання на соціальну підтримку та стратегії подолання стресу демонструє значні відмінності між групами осіб, що перебувають у різних життєвих умовах.

Рівень соціальної підтримки (MSPSS) виявився вищим серед осіб, які тимчасово перебувають за кордоном. Їхні показники варіюються в межах 4,497–4,641, що дає змогу говорити про наявність ширшого доступу до соціальних і матеріальних ресурсів у новій країні, а також можливість отримання допомоги від міжнародних організацій та діаспори. У той же час внутрішньо переміщені особи демонструють значно нижчі значення (3,000–3,967), що може бути пов'язано з обмеженим доступом до соціальних ресурсів у новому середовищі, а також з відчуттям втрати звичного кола підтримки.

*Таблиця 2.3.8*

**Середні показники реактивних копінг-стратегій (WCQ) за статусом проживання**

Статус	Конфр.	Дистанц.	Самоконтр.	Соц. підтр.	Відповід.	Уникнення	Планув.	Переоцінка
Внутрішньо переміщена особа	8,67	10,67	7,00	9,67	7,33	9,67	9,00	8,67
Постійне місце проживання	6,54	8,18	9,01	9,73	6,14	7,52	7,89	9,56
Тимчасово за кордоном	5,97	7,24	8,45	9,69	5,59	6,21	7,24	8,34
Загалом	6,49	8,08	8,90	9,72	6,08	7,36	7,81	9,37

Дослідження реактивних копінг-стратегій (WCQ) також показує суттєві відмінності залежно від статусу проживання. Внутрішньо переміщені особи частіше використовують конфронтаційні стратегії (8,67), що можна пояснити необхідністю активної боротьби за ресурси та стабільність у нових умовах. Особи, що перебувають за кордоном, демонструють найнижчий рівень конфронтації (5,97), що може свідчити про адаптацію до нових умов через інтеграцію, а не через опір чи боротьбу. Стратегія дистанціювання також найвираженіша серед внутрішньо переміщених осіб (10,67), що може вказувати

на психологічний захисний механізм, який допомагає впоратися з кризовою ситуацією через емоційне відсторонення від проблеми. Водночас рівень самоконтролю вищий серед осіб із постійним місцем проживання (9,01), що може бути пов'язано зі стабільністю життєвих умов та відсутністю різких змін.

Таблиця 2.3.9

**Середні показники проактивних копінг-стратегій (PCI) за статусом проживання**

Статус	Проакт.	Рефлекс.	Стратег.	Превент.	Інстр. підтр.	Емоц. підтр.
Внутрішньо переміщена особа	36,60	31,37	11,27	32,10	21,63	15,40
Постійне місце проживання	35,08	29,44	10,50	31,09	20,77	14,74
Тимчасово за кордоном	33,26	27,45	9,73	29,52	19,56	13,70
Загалом	34,81	29,15	10,39	30,86	20,59	14,58

Проактивні копінг-стратегії (PCI) також залежать від статусу проживання. Найвищі показники спостерігаються серед внутрішньо переміщених осіб (36,60), що пояснюється необхідністю швидкої адаптації до змінених умов життя. Відтак вимушене переселення стимулює розвиток проактивних стратегій, спрямованих на пошук можливостей, побудову нових соціальних зв'язків та розвиток навичок самостійного подолання труднощів.

Таким чином, статус проживання суттєво впливає на рівень соціальної підтримки та вибір стратегій подолання стресу. Особи, які тимчасово перебувають за кордоном, мають вищий рівень соціальної підтримки, що може сприяти зниженню рівня стресу та полегшенню адаптації. Внутрішньо переміщені особи більш схильні до використання конфронтаційних та дистанційних стратегій, що може бути наслідком відчуття нестабільності та невизначеності. Водночас вони демонструють високий рівень проактивного копінгу, що свідчить про активні спроби адаптуватися до нових умов.

Розглянемо інші чинники вибору копінг-стратегій.

Сприйнята соціальна підтримка відіграє важливу роль у виборі копінг-стратегій. Таблиця 2.3.10 відображає середні значення підтримки за категоріями.

Таблиця 2.3.10

**Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS) залежно від типу складних ситуацій**

Ситуація, в родині є	Сім'я	Друзі	Значущі інші
Військовослужбовці	4,776 ± 1,1104	4,371 ± 0,8539	4,919 ± 1,0683
Загиблі	5,082 ± 1,2139	4,818 ± 1,3280	5,227 ± 1,1976
Зниклі безвісти	3,576 ± 1,1500	3,624 ± 1,2150	3,745 ± 1,0689
Немає таких	4,306 ± 1,1054	4,090 ± 1,1628	4,453 ± 0,9714
Постраждали від бойових дій	3,850 ± 0,0707	3,150 ± 0,0707	4,050 ± 0,0707
Втрата бізнесу/роботи	5,082 ± 1,2139	4,818 ± 1,3280	5,227 ± 1,1976
Втрата житла	3,850 ± 0,0707	3,150 ± 0,0707	4,050 ± 0,0707
Втрата майна	3,828 ± 1,2808	3,795 ± 1,2422	4,010 ± 1,2154
Значні фінансові втрати	4,696 ± 1,1397	4,279 ± 0,8367	4,829 ± 1,0890
Втрата близьких	3,576 ± 1,1500	3,624 ± 1,2150	3,745 ± 1,0689
Житлові проблеми	5,217 ± 1,1268	4,733 ± 1,0152	5,467 ± 0,9522
Проблеми зі здоров'ям	4,495 ± 0,8343	4,116 ± 0,8030	4,632 ± 0,6733
Професійні труднощі	4,323 ± 1,1405	4,195 ± 1,2617	4,448 ± 0,9921
Психологічні труднощі	4,920 ± 1,2071	4,484 ± 0,9882	5,061 ± 1,1527
Загалом	4,360 ± 1,1868	4,125 ± 1,1297	4,510 ± 1,1004

Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS) варіюється залежно від типу складної ситуації, з якою стикається людина. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити закономірності у рівнях підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших у різних обставинах, що відображає як об'єктивні можливості допомоги, так і суб'єктивне сприйняття підтримки.

Найвищий рівень підтримки від сім'ї спостерігається серед осіб, які переживають житлові проблеми (5,217). Це може пояснюватися тим, що втрата чи нестабільність житлових умов змушує людину більше покладатися на сімейні зв'язки, що є традиційним механізмом соціальної підтримки у складних життєвих обставинах. У таких випадках сім'я стає головним ресурсом для пошуку тимчасового прихистку, фінансової допомоги чи емоційної підтримки. Подібну тенденцію можна спостерігати і в інших ситуаціях, що потребують стабільної підтримки на побутовому рівні, наприклад, під час значних фінансових втрат (4,696) чи професійних труднощів (4,323).

Разом із тим, найнижчий рівень підтримки від сім'ї (3,576) зафіксовано у групах ситуація в родині є «Зниклі безвісти» та «Втрата близьких», що свідчить про ізоляцію чи емоційну дистанцію, яка виникає через психологічну травму, пов'язану з невизначеністю або пережитою втратою. Люди, які стикаються з подібними ситуаціями, можуть відчувати себе залишеними напризволяще або ж уникати соціальних контактів через глибокий стрес та депресивні переживання. Аналогічно, рівень підтримки від друзів у цих групах також залишається низьким (3,624), що може вказувати на труднощі у спілкуванні або недостатню спроможність соціального оточення надати необхідну допомогу.

Цікавою є ситуація з групами ситуація в родині є «Загиблі» та «Втрата бізнесу/роботи», які демонструють високий рівень підтримки у всіх категоріях (5,082–5,227). Втрата близької людини внаслідок смерті або руйнування кар'єри може спричиняти значну мобілізацію соціальних ресурсів, коли родичі, друзі та значущі інші активно включаються в процес підтримки. Власне це зумовлено як традиційними механізмами соціальної взаємодії (ритуали допомоги родинам загиблих), так і прагматичними аспектами (пошук роботи, фінансової стабільності тощо).

Рівень підтримки від друзів загалом є нижчим, ніж від сім'ї, у більшості випадків. Найнижчий показник (3,150) спостерігається у постраждалих від бойових дій та тих, хто втратив житло, що пов'язано з тим, що друзі, на відміну від сім'ї, мають менше можливостей забезпечити матеріальну допомогу чи

надати стабільну підтримку. Водночас друзі є важливим джерелом підтримки у ситуаціях професійних труднощів (4,195) та психологічних проблем (4,484), що говорить про їхню роль у наданні емоційної допомоги та підтримці адаптації.

Значущі інші (партнери, наставники, колеги) мають найвищий рівень підтримки серед осіб із психологічними труднощами (5,061) та житловими проблемами (5,467). Власне це вказує на важливість соціальної взаємодії у критичних ситуаціях, коли людина потребує як емоційного розуміння, так і конкретних порад чи дій для вирішення проблеми.

Отже, сприйнята соціальна підтримка суттєво залежить від характеру життєвих труднощів. Сім'я є основним джерелом допомоги у ситуаціях матеріальних втрат і нестабільності, тоді як друзі частіше надають підтримку у психологічних чи професійних труднощах. Значущі інші відіграють вагомую роль у забезпеченні стабільності та адаптації до змін, особливо в ситуаціях глибоких криз. Водночас низький рівень підтримки у групах, що зазнали травматичних втрат, свідчить про необхідність додаткових соціальних програм та психологічної допомоги для таких осіб.

Таблиця 2.3.11

### Копінг-стратегії (WCQ) залежно від типу складних ситуацій

Ситуація, в родині є	Конф р.	Дистан ц.	Самокон тр.	Соц. підтр.	Відпові д.	Уникнен ня	Плану в.	Переоцін ка
Військовослужбовці	6,88 ± 1,326	8,53 ± 1,489	9,57 ± 1,391	10,34 ± 1,409	6,33 ± 1,145	7,57 ± 1,568	7,69 ± 1,217	10,60 ± 1,891
Загиблі	9,27 ± 1,849	11,91 ± 2,023	7,82 ± 1,991	7,64 ± 1,963	8,27 ± 1,679	10,64 ± 2,063	6,09 ± 1,640	13,00 ± 1,483
Зниклі безвісти	8,24 ± 1,300	10,06 ± 1,413	7,58 ± 1,458	11,82 ± 1,286	7,24 ± 0,969	8,97 ± 1,015	6,70 ± 1,159	10,79 ± 1,536

## Продовження табл. 2.3.11

Втрата бізнесу/роботи	9,27 ± 1,849	11,91 ± 2,023	7,82 ± 1,991	7,64 ± 1,963	8,27 ± 1,679	10,64 ± 2,063	6,09 ± 1,640	13,00 ± 1,483
Втрата майна	8,10 ± 1,273	9,95 ± 1,356	7,74 ± 1,568	11,49 ± 1,467	7,13 ± 0,951	8,87 ± 1,005	7,13 ± 1,609	10,62 ± 1,583
Житлові проблеми	7,33 ± 0,816	9,33 ± 0,816	8,67 ± 1,966	9,67 ± 1,033	6,50 ± 0,548	8,33 ± 0,816	9,50 ± 1,761	9,67 ± 1,633
Психологічні труднощі	7,43 ± 1,746	9,35 ± 2,086	9,08 ± 1,695	9,76 ± 1,893	6,82 ± 1,410	8,31 ± 2,035	7,24 ± 1,450	11,08 ± 2,008
Загалом	6,49 ± 2,055	8,08 ± 2,382	8,90 ± 1,470	9,72 ± 1,760	6,08 ± 1,520	7,36 ± 2,025	7,81 ± 1,492	9,37 ± 2,533

Конфронтаційна стратегія передбачає активний спротив стресовій ситуації, що може включати емоційну реакцію, протест або наполегливі спроби змінити ситуацію. Найвищі показники конфронтаційної стратегії спостерігаються у групах родин де є "Загиблі" (9,27) та "Втрата бізнесу/роботи" (9,27). Це може свідчити про прагнення активно боротися з викликами, що виникають у цих ситуаціях. Люди, які втратили рідних або роботу, можуть демонструвати підвищену рішучість і мобілізацію ресурсів для подолання проблем.

Натомість найнижчий рівень конфронтації (6,49) зафіксовано загалом серед усіх груп, що може свідчити про те, що в більшості випадків люди менш схильні до відкритої боротьби зі стресом, віддаючи перевагу іншим стратегіям.

Дистанціювання передбачає намагання відволіктися або уникнути сильних емоційних реакцій на ситуацію. Найвищий рівень дистанціювання зафіксовано у групах родин де є "Загиблі" (11,91) та "Втрата бізнесу/роботи" (11,91). Це може пояснюватися тим, що такі втрати є дуже болючими та можуть спричиняти бажання психологічно відмежуватися від них. Водночас у групі родин де є "Військовослужбовці" (8,53) дистанціювання використовується рідше, що може пояснюватися необхідністю постійно залишатися зосередженими та готовими до дій.

Самоконтроль передбачає свідоме стримування емоцій та контроль над власними діями у відповідь на стресові ситуації. Найвищий рівень самоконтролю виявлено серед родин що мають військовослужбовців (9,57), що може свідчити про їхню витримку та здатність діяти раціонально навіть у критичних умовах. У той же час у групах родин де є "Зниклі безвісти" (7,58) та "Загиблі" (7,82) самоконтроль менш виражений, що може бути пов'язано з високим рівнем емоційного потрясіння та невизначеності.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом у подоланні стресу. Найвищий рівень соціальної підтримки спостерігається у групах родин де є "Зниклі безвісти" (11,82) та "Втрата майна" (11,49). Це може вказувати на те, що в умовах втрати або невизначеності люди активніше шукають підтримку в соціальному середовищі.

Цікаво, що у групі родин де є "Загиблі" (7,64) рівень соціальної підтримки нижчий, що може свідчити про певну соціальну ізоляцію або труднощі у пошуку допомоги після втрати рідних.

Прийняття відповідальності передбачає усвідомлення власної ролі у розв'язанні проблеми. Найвищий рівень цього показника спостерігається у групах родин де є "Загиблі" (8,27) та "Втрата бізнесу/роботи" (8,27). Це може свідчити про усвідомлення необхідності самостійно долати наслідки втрати.

Найнижчий рівень відповідальності спостерігається загалом по групах (6,08), що може свідчити про поширеність зовнішнього локусу контролю (переконання, що події залежать від зовнішніх обставин, а не від власних дій).

Стратегія уникнення передбачає відхід від проблеми, що може включати зміну діяльності, ігнорування ситуації або відкладання прийняття рішень. Найвищий рівень уникнення демонструють групи "Загиблі" (10,64) та "Втрата бізнесу/роботи" (10,64), що може бути наслідком високого рівня стресу, який змушує людину шукати способи зменшити психологічне навантаження. Натомість найменший рівень уникнення (7,36) зафіксовано загалом по вибірці, що вказує на те, що в середньому люди все ж намагаються активно реагувати на труднощі.

Планування розв'язання проблеми є одним із найбільш конструктивних копінг-механізмів. Найвищий рівень цієї стратегії спостерігається у групі "Житлові проблеми" (9,50), що логічно, оскільки такі труднощі вимагають системного підходу для вирішення. Водночас найнижчий рівень планування (6,09) спостерігається у групах родин де є "Загиблі" та "Втрата бізнесу/роботи", що може бути наслідком сильного емоційного впливу, який ускладнює здатність до структурованого мислення.

Позитивна переоцінка передбачає зміну ставлення до проблеми та пошук у ній нового змісту. Найвищий рівень переоцінки спостерігається у групі "Загиблі" (13,00), що може вказувати на спроби знайти сенс у пережитому досвіді. Також високі показники спостерігаються у групах "Втрата бізнесу/роботи" (13,00) та родин де є "Зниклі безвісти" (10,79).

Найнижчий рівень позитивної переоцінки (9,37) зафіксовано загалом по вибірці, що свідчить про те, що ця стратегія не завжди є домінуючою у складних ситуаціях.

Таблиця 2.3.12

### Проактивний копінг (РСІ) залежно від типу складних ситуацій

Ситуація в родині є	Проакт.	Рефлекс.	Стратег.	Превент.	Інстр. підтр.	Емоц. підтр.
Військовослужбовці	36,72 ± 3,114	30,59 ± 2,948	11,06 ± 1,126	32,37 ± 2,399	21,59 ± 1,706	15,28 ± 1,248
Загиблі	41,93 ± 3,223	36,29 ± 3,282	12,93 ± 1,119	35,89 ± 2,187	24,56 ± 1,767	17,61 ± 1,343
Зниклі безвісти	40,14 ± 1,787	34,54 ± 2,041	12,42 ± 0,728	35,27 ± 1,498	23,66 ± 1,130	16,92 ± 0,854
Втрата бізнесу/роботи	41,93 ± 3,223	36,29 ± 3,282	12,93 ± 1,119	35,89 ± 2,187	24,56 ± 1,767	17,61 ± 1,343
Психологічні труднощі	37,55 ± 4,049	31,54 ± 4,026	11,36 ± 1,433	32,93 ± 2,935	22,08 ± 2,213	15,65 ± 1,663
Загалом	34,81 ± 5,645	29,15 ± 5,404	10,39 ± 2,127	30,86 ± 4,550	20,59 ± 3,217	14,58 ± 2,414

Дані, наведені в таблиці 2.3.12, демонструють середні показники використання різних стратегій проактивного копіngu (РСІ) залежно від типу складних ситуацій.

Найвищі значення проактивного копіngu спостерігаються у груп осіб, які пережили втрату близької людини ( $41,93 \pm 3,223$ ) або втрату бізнесу чи роботи ( $41,93 \pm 3,223$ ). Це свідчить про те, що в умовах серйозних змін у житті люди схильні до активного пошуку нових рішень, адаптаційних стратегій та планування подальших дій. Дещо нижчі показники демонструють ті, хто переживає зникнення безвісти близьких ( $40,14 \pm 1,787$ ), що може бути пов'язано з емоційною невизначеністю ситуації та відсутністю чітких орієнтирів щодо подальших дій. Родини, де є військовослужбовці мають дещо нижчі показники ( $36,72 \pm 3,114$ ), що, ймовірно, пояснюється страхом за життя рідного, де проактивність часто обмежується збором речей. Найнижчі значення спостерігаються серед осіб із психологічними труднощами ( $37,55 \pm 4,049$ ), що може вказувати на зниження мотивації до активних дій через внутрішню напруженість та емоційне виснаження.

Рефлексія, як спосіб осмислення ситуації, найбільш виражена у групах, які втратили близьких ( $36,29 \pm 3,282$ ) або втратили роботу ( $36,29 \pm 3,282$ ). Це узгоджується з психологічними особливостями переживання втрати, коли люди прагнуть переосмислити події, знайти їм пояснення та виробити нові життєві орієнтири. Високий рівень рефлексії також характерний для тих, хто зіткнувся зі зникненням близьких безвісти ( $34,54 \pm 2,041$ ), оскільки ця ситуація передбачає постійну невизначеність і необхідність аналізу можливих сценаріїв розвитку подій.

Найменш вираженою рефлексія є серед родин де є військовослужбовці ( $30,59 \pm 2,948$ ), що можна пояснити тим, що існуюча ситуація передбачає мінімізацію надмірного аналізу ситуацій. Стратегічне планування, яке відображає здатність до довготривалого прогнозування та побудови системи дій, має порівняно низькі показники у всіх групах (від  $10,39 \pm 2,127$  до  $12,93 \pm$

1,119). Це може свідчити про те, що в кризових ситуаціях люди більше орієнтовані на короткострокові рішення, аніж на довгострокові перспективи.

Превентивні стратегії, які передбачають підготовку до можливих труднощів, найбільш виражені у групах, що зазнали втрати близьких ( $35,89 \pm 2,187$ ) або зникнення безвісти родичів ( $35,27 \pm 1,498$ ). Це свідчить про прагнення запобігти можливим негативним наслідкам, зменшити ризики та створити механізми підтримки.

Родини де є військовослужбовці демонструють дещо нижчі показники ( $32,37 \pm 2,399$ ), що може бути пов'язано з необхідністю не завжди мати можливість заздалегідь планувати свої дії. Найменші показники спостерігаються у групи осіб із психологічними труднощами ( $32,93 \pm 2,935$ ), що може свідчити про відсутність ресурсу для передбачення та запобігання кризовим ситуаціям.

Інструментальна підтримка, яка передбачає звернення за конкретною допомогою, найчастіше використовується у групах, які переживають втрату бізнесу або роботи ( $24,56 \pm 1,767$ ), зникнення безвісти близьких ( $23,66 \pm 1,130$ ) та втрату близьких через загибель ( $24,56 \pm 1,767$ ). Це є логічним, оскільки в таких ситуаціях люди шукають фінансової, правової чи організаційної допомоги.

Найменші показники спостерігаються у родин де є військовослужбовці ( $21,59 \pm 1,706$ ), що може бути поясненою особливостями військового братства, де очікується висока автономність та самостійність у подоланні труднощів.

Емоційна підтримка має аналогічні тенденції: найвищі показники у групах, які пережили втрати ( $17,61 \pm 1,343$  – загибель,  $16,92 \pm 0,854$  – зникнення безвісти). Отриманий результат свідчить про необхідність емоційного контакту для зниження рівня стресу.

Аналіз отриманих даних свідчить, що вибір стратегії проактивного копінгу значною мірою залежить від характеру складної ситуації. Втрата близьких та робочого місця стимулює активний пошук нових можливостей та стратегій подолання труднощів. Зникнення безвісти близьких супроводжується

високими рівнями рефлексії, оскільки ситуація є невизначеною та вимагає постійного аналізу. Особи з психологічними труднощами мають нижчі показники проактивного та стратегічного копіngu, що може свідчити про складнощі з мобілізацією ресурсів для подолання проблем.

Загальний аналіз свідчить про те, що найбільш адаптивними в умовах кризи є ті особи, які здатні поєднувати високий рівень проактивності з рефлексією та пошуком підтримки. Такий показник вказує на важливість комплексного підходу до формування стресостійкості та навичок проактивного копіngu, зокрема шляхом розвитку довгострокових стратегій та підвищення рівня соціальної підтримки.

Розглянемо вплив складних ситуацій на вибір копіng-стратегій. Інтенсивність складних ситуацій варіюється від 4 до 10, де 4 – помірна інтенсивність, а 10 – максимальна.

*Таблиця 2.3.13*

**Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS) залежно від інтенсивності складних ситуацій**

Інтенсивність	Сім'я	Друзі	Значущі інші
4	5,177	5,000	5,138
5	3,993	3,855	4,175
6	4,527	4,235	4,692
7	4,988	4,394	5,100
8	3,937	4,055	4,132
9	3,780	3,593	3,953
10	3,850	3,150	4,050
Загалом	4,360	4,125	4,510

У дослідженні сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) залежно від інтенсивності складних ситуацій спостерігається закономірність: із зростанням інтенсивності стресових обставин показники підтримки від сім'ї, друзів та

значущих інших мають тенденцію до зниження. Максимальні значення підтримки відзначено на початкових рівнях інтенсивності (4–7), після чого показники знижуються. Це може свідчити про поступове виснаження ресурсів соціального оточення або зміну сприйняття підтримки самими респондентами внаслідок тривалої адаптації до труднощів. Найнижчі значення підтримки фіксуються за максимальних рівнів складності (9–10), що може бути пов'язано з емоційним виснаженням і зменшенням активності в пошуку допомоги.

Таблиця 2.3.14

**Копінг-стратегії (WCQ) залежно від інтенсивності складних ситуацій**

Інтенсивність	Конфр.	Дистанц.	Самоконтр.	Соц. підтр.	Відповід.	Уникнення	Планув.	Переоцінка
4	4,54	6,00	9,31	8,00	4,85	6,31	9,08	7,46
5	5,21	6,50	9,07	8,73	5,23	6,09	8,05	7,73
6	5,69	7,04	9,04	9,50	5,46	6,50	8,42	8,00
7	6,80	8,44	9,70	10,28	6,30	7,40	8,02	10,48
8	8,24	10,29	7,95	10,66	7,16	9,18	6,76	11,18
9	8,53	10,40	7,67	11,00	7,60	9,40	6,67	11,27
10	9,00	11,00	7,00	10,00	8,00	10,00	8,00	9,00
Загалом	6,49	8,08	8,90	9,72	6,08	7,36	7,81	9,37

Копінг-стратегії (WCQ) демонструють зміну акцентів залежно від зростання інтенсивності складних ситуацій. На початкових рівнях домінують стратегії самоконтролю, соціальної підтримки та планування, що вказує на намагання особистості зберегти стабільність і знайти допомогу в оточенні. У міру зростання інтенсивності конфронтаційний копінг, дистанціювання та уникнення набувають більшої вираженості, що може свідчити про збільшення рівня напруги й необхідність зниження емоційного навантаження. На максимальних рівнях стресу (9–10) спостерігається найвищий рівень використання дистанціювання, переоцінки та соціальної підтримки, що вказує на зміщення акценту до емоційного та когнітивного переосмислення ситуації.

У результаті дослідження було виявлено, що з підвищенням інтенсивності ситуацій відбуваються значні зміни в стратегіях подолання стресу. Спостерігається тенденція до зниження середніх значень соціальної підтримки, що надається родиною, друзями та іншими особами, при зростанні інтенсивності стресових ситуацій. Наприклад, середнє значення соціальної підтримки від сім'ї зменшується з 5,177 при інтенсивності 4 до 3,850 при інтенсивності 10. Це може свідчити про те, що в умовах високої інтенсивності стресу працівники стають менш схильними звертатися за підтримкою до соціального оточення, можливо, через відчуття ізоляції або перевантаження.

Одночасно з підвищенням інтенсивності ситуацій спостерігається зростання використання конфронтаційних стратегій. Зокрема, середній показник конфронтації збільшується з 4,54 до 9,00, що вказує на активне протистояння проблемам в умовах складніших ситуацій. Це свідчить про схильність працівників до активного вирішення проблем через конфронтацію, коли ситуація досягає високої інтенсивності.

Що стосується стратегій дистанціювання та самоконтролю, то у високостресових ситуаціях відбувається суттєве зростання показника дистанціювання, що підвищується з 6,00 до 11,00. Це вказує на спроби працівників відсторонитися від проблеми, особливо у стресових умовах. Водночас рівень самоконтролю залишається відносно стабільним, однак знижується до 7,00 при максимальній інтенсивності, що може свідчити про втрату контролю в екстремальних умовах.

Зростання інтенсивності також відображається на стратегіях уникнення та переоцінки. Показник уникнення зростає з 6,31 до 10,00, що вказує на тенденцію уникати проблеми в умовах високого стресу. Однак переоцінка досягає піку при інтенсивності 9, що може свідчити про використання цієї стратегії як адаптивного механізму для переосмислення ситуації.

Таблиця 2.3.15

**Проактивний копінг (PCI) залежно від інтенсивності складних ситуацій**

Інтенсивність	Проакт.	Рефлекс.	Стратег.	Превент.	Інстр. підтр.	Емоц. підтр.
4	27,59	22,33	7,63	24,99	16,48	11,53
5	30,69	25,30	8,86	27,50	18,27	12,88
6	33,85	28,24	10,07	30,32	20,13	14,21
7	36,51	30,40	11,00	32,21	21,46	15,20
8	39,71	34,01	12,20	34,72	23,36	16,65
9	39,68	34,23	12,34	34,89	23,49	16,79
10	40,85	34,90	12,45	34,95	23,70	16,95
Загалом	34,81	29,15	10,39	30,86	20,59	14,58

Аналіз проактивного копіngu (PCI) залежно від інтенсивності складних ситуацій свідчить про поступове зростання проактивної стратегії, рефлексивного аналізу та превентивного копіngu. На початкових рівнях (4–5) особи меншою мірою використовують стратегічне планування й рефлексію, тоді як із зростанням інтенсивності труднощів ці стратегії посилюються, що може бути пов'язано з необхідністю довготривалого адаптаційного процесу. Важливо відзначити, що інструментальна та емоційна підтримка теж демонструють зростаючу тенденцію, однак їхній рівень залишається відносно нижчим порівняно з іншими показниками. Це може свідчити про те, що респонденти більше покладаються на внутрішні ресурси, аніж на зовнішню допомогу.

У контексті проактивних стратегій, показник проактивності зростає з 27,59 до 40,85, що демонструє прагнення працівників активно вирішувати проблеми з підвищенням інтенсивності ситуацій. Це свідчить про посилення прагнення до проактивних дій і вирішення труднощів, коли інтенсивність ситуації збільшується.

Загальні висновки вказують на те, що зі збільшенням інтенсивності та тривалості складних ситуацій відбувається перехід від адаптивних стратегій, заснованих на соціальній підтримці та плануванні, до стратегій когнітивного переосмислення та емоційної регуляції. Це підтверджує гіпотезу про зміну копінг-поведінки залежно від тривалості впливу стресових чинників та ступеня їхнього інтенсивного переживання.

Розглянемо далі копінг-стратегії від тривалості складної ситуації (табл. 2.3.16).

*Таблиця 2.3.16*

**Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS) залежно від тривалості складних ситуацій**

Тривалість (місяців)	Сім'я	Друзі	Значущі інші
6	4,324	4,166	4,510
7	3,311	3,156	3,544
8	4,688	4,350	4,950
9	4,913	4,278	5,039
10	4,561	4,389	4,650
11	4,389	3,994	4,497
12	3,504	3,743	3,721
13	5,700	4,600	5,800
14	4,428	4,089	4,567
15	4,990	4,770	5,130
18	6,000	5,300	6,200
Загалом	4,360	4,125	4,510

Аналіз таблиць, що демонструють вплив тривалості складних ситуацій на вибір копінг-стратегій, показує значні варіації в поведінці співробітників залежно від тривалості стресових обставин.

У контексті соціальної підтримки (MSPSS) спостерігається коливання рівня підтримки від сім'ї, друзів та значущих інших осіб залежно від тривалості

ситуації. Найнижчі показники соціальної підтримки зафіксовані на 7 місяці (3,311 для підтримки від сім'ї), що може свідчити про виснаження ресурсів підтримки на ранніх етапах тривалих стресових ситуацій. З підвищенням тривалості стресу спостерігається поступове зростання підтримки, що досягає найвищих значень на 18 місяці (6,000 для підтримки від сім'ї), що свідчить про адаптацію співробітників та залучення ширшої мережі підтримки в умовах хронічного стресу.

Таблиця 2.3.17

### Копінг-стратегії (WCQ) залежно від тривалості складних ситуацій

Тривалість (місяців)	Конфр.	Дистанц.	Самоконтр.	Соц. підтр.	Відповід.	Уникнення	Планув.	Переоцінка
6	5,59	6,69	8,76	9,00	5,31	5,90	7,59	7,76
7	5,00	6,56	8,89	9,22	5,11	6,33	7,67	7,22
8	7,13	8,75	8,13	9,25	6,50	8,13	7,75	9,25
9	7,00	8,87	8,78	10,04	6,74	7,83	7,48	10,00
10	5,13	6,68	9,37	8,45	5,26	6,63	8,92	8,16
11	7,26	8,77	9,54	10,86	6,54	7,80	7,54	11,14
12	7,86	9,68	8,07	11,75	6,75	8,64	7,07	10,54
13	6,00	7,00	11,00	9,00	5,00	6,00	10,00	8,00
14	5,33	6,61	9,22	9,56	5,22	6,06	8,94	7,44
15	9,20	11,90	7,80	7,70	8,20	10,60	6,10	13,00
18	10,00	12,00	8,00	7,00	9,00	11,00	6,00	13,00
Загалом	6,49	8,08	8,90	9,72	6,08	7,36	7,81	9,37

Щодо використання копінг-стратегії конфронтації (WCQ\_Конфр), її рівень зростає з 5,59 на 6 місяці до 10,00 на 18 місяці. Це вказує на тенденцію до збільшення рішучості співробітників у боротьбі з проблемами при їх тривалому характері, що може бути реакцією на накопичений стрес.

Дистанціювання та самоконтроль, як стратегії копіngu, також демонструють помітні зміни залежно від тривалості ситуації. Показник дистанціювання зростає з 6,69 на 6 місяці до 12,00 на 18 місяці, що свідчить про прагнення відсторонитися від проблеми в умовах тривалого стресу. Самоконтроль, хоча й залишається досить високим на початкових етапах (8,76 на 6 місяці), має тенденцію до зниження, досягаючи 7,80 на 15 місяці, що може свідчити про втому від постійного саморегулювання.

Стратегії уникнення та переоцінки також демонструють схожі тенденції. Показник уникнення зростає з 5,90 на 6 місяці до 11,00 на 18 місяці, що вказує на збільшення бажання уникати проблеми при її тривалому впливі. Переоцінка досягає максимального значення (13,00) на 15 та 18 місяцях, що свідчить про прагнення переосмислити ситуацію як адаптивний механізм при тривалих стресових обставинах.

Таблиця 2.3.18

### Проактивний копіng (РСІ) залежно від тривалості складних ситуацій

Тривалість (місяців)	Проакт.	Рефлекс.	Стратег.	Превент.	Інстр. підтр.	Емоц. підтр.
6	32,46	26,89	9,52	28,99	19,25	13,55
7	32,16	26,63	9,38	28,68	19,16	13,53
8	35,80	30,11	10,84	31,68	21,14	15,05
9	35,44	29,22	10,52	31,18	20,75	14,59
10	29,29	23,98	8,33	26,37	17,49	12,31
11	38,54	32,69	11,82	33,98	22,69	16,21
12	38,91	33,18	11,92	34,23	22,95	16,34
13	33,40	28,10	10,10	30,30	20,10	14,20
14	33,12	27,68	9,86	29,79	19,76	13,91
15	41,83	36,31	12,99	35,91	24,61	17,66
18	42,80	36,10	12,50	35,70	24,10	17,20
Загалом	34,81	29,15	10,39	30,86	20,59	14,58

Що стосується проактивних стратегій (PCI), спостерігається значне зростання з 32,46 на 6 місяці до 42,80 на 18 місяці. Це свідчить про поступове посилення активних спроб вирішення проблем, що є реакцією на збільшення тривалості стресу та потребу в пошуку більш ефективних способів управління ситуацією.

Загалом, дані таблиць вказують на те, що з підвищенням тривалості складних ситуацій співробітники все частіше обирають активні копінг-стратегії, такі як конфронтація, дистанціювання, уникнення та переоцінка, що демонструє прагнення впоратися зі стресом через більш комплексні та адаптивні механізми. Водночас соціальна підтримка зростає на пізніх етапах, що вказує на адаптацію до хронічного стресу і залучення нових ресурсів підтримки.

### **Висновки до другого розділу**

На підставі проведеного дослідження можна сформулювати кілька основних висновків.

Емпіричне дослідження, проведене протягом 2023–2024 років, дозволило системно проаналізувати особливості копінг-стратегій співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях, зумовлених сучасними українськими реаліями, зокрема війною та економічною нестабільністю. Організація дослідження базувалася на принципах системного підходу (цілісність, структурність, детермінізм, розвиток, суб'єктність), що забезпечило комплексний аналіз копінг-поведінки як взаємопов'язаної системи. Чотири етапи дослідження — теоретико-методологічний, методично-підготовчий, емпірично-дослідницький та аналітично-узагальнюючий — створили міцну основу для розробки методології, підбору інструментарію та обробки даних. Пілотажне дослідження (300 осіб) уточнило критерії відбору вибірки основного етапу (200 осіб), виявивши високу поширеність складних ситуацій (80% респондентів). Анкета пілотажного дослідження виявила ключові стресори —

психологічні труднощі (76%), фінансові проблеми (64%), розлуку з близькими (50%) — та стала основою для вдосконалення інструментарію. Вибірка, сформована з представників організацій Києва, Львова, Харкова та Дніпра, забезпечила репрезентативність за регіональними, професійними та соціально-демографічними характеристиками. Методологічний інструментарій, що включав валідні методики (MSPSS, WCQ, PCI, BFI, тест життєстійкості), та комбінований підхід до збору даних (онлайн і офлайн) дозволили отримати достовірні результати, враховуючи специфіку воєнного часу.

Аналіз копінг-стратегій за організаційними рівнями виявив значні відмінності у сприйнятті соціальної підтримки та виборі стратегій подолання. Керівники нижчої ланки демонструють найвищий рівень соціальної підтримки (4,624 від сім'ї, 4,736 від значущих інших), що пояснюється їхньою проміжною роллю в ієрархії та розвиненими соціальними зв'язками. Топ-менеджери, навпаки, мають найнижчі показники підтримки (3,686 від сім'ї, 3,457 від друзів), що пов'язано з ізоляцією через високе навантаження та відповідальність. За методикою WCQ, виконавці частіше використовують соціальну підтримку (9,68) і самоконтроль (9,19), керівники середньої ланки — позитивну переоцінку (10,64) і дистанціювання (9,68), а топ-менеджери — самоконтроль (9,00) і планування (8,43), уникаючи конфронтації (4,71). Проактивний копінг (PCI) найбільш розвинений у керівників середньої ланки (38,02), тоді як топ-менеджери показують найнижчу проактивність (26,73), що може свідчити про вигорання. Керівники середньої ланки демонструють найбільш адаптивні стратегії завдяки проактивності та соціальній підтримці, тоді як топ-менеджери схильні до індивідуальних стратегій через обмежену соціальну інтеграцію. Виконавці покладаються на підтримку оточення, що забезпечує їхній адаптаційний потенціал.

Дослідження виявило тісний зв'язок між копінг-стратегіями та особистісними рисами. За BFI, високий нейротизм корелює з уникненням і дистанціюванням (WCQ), тоді як екстраверсія пов'язана з пошуком соціальної підтримки та проактивним копінгом (PCI). Сумлінність сприяє плануванню та

превентивному подоланню, а відкритість досвіду — позитивній переоцінці. Тест життєстійкості Мадді показав, що високий рівень залученості та контролю асоціюється з адаптивними стратегіями (планування, проактивність), тоді як низька життєстійкість посилює уникнення. Кореляційний аналіз підтвердив, що особистісні ресурси, такі як сумлінність і життєстійкість, є предикторами ефективного копіngu, особливо в умовах тривалого стресу. Вплив військових дій посилив роль соціальних ресурсів для осіб із високим нейротизмом, але знизив проактивність у топ-менеджерів. Особистісні характеристики, зокрема нейротизм, екстраверсія та життєстійкість, значною мірою визначають вибір копіng-стратегій. Адаптивність залежить від балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішньою підтримкою, що особливо важливо в кризових умовах.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що копіng-стратегії співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях залежать від організаційного рівня, особистісних характеристик і контекстуальних чинників. Керівники середньої ланки вирізняються адаптивністю завдяки проактивності та соціальній підтримці, тоді як топ-менеджери схильні до індивідуальних стратегій через професійне вигорання. Виконавці покладаються на соціальні зв'язки, демонструючи стабільний адаптаційний потенціал. Особистісні риси, такі як сумлінність і життєстійкість, підсилюють ефективність копіngu, тоді як нейротизм може ускладнювати адаптацію. Отримані дані стали основою для розробки програми психологічного супроводу, спрямованої на підвищення стресостійкості та адаптивності співробітників. Дослідження підтвердило багатогранність копіng-поведінки, виявивши ключові відмінності за організаційними рівнями та зв'язок із особистісними ресурсами, що має практичне значення для організаційної психології в умовах кризи.

**Основні результати цього етапу дослідження було опубліковано в таких працях автора:**

1. Замерзляк Д. (2025). Організаційні чинники формування копіng стратегій: вплив корпоративної культури на стресостійкість персоналу. № 6(60) (2025): Наукові перспективи / СЕРІЯ «Психологія»

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1331-1345](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1331-1345)

2. Замерзляк Д. (2025). Гендерні та вікові детермінанти вибору стратегій подолання складних життєвих ситуацій у професійному середовищі. № 6(52) (2025): Перспективи та інновації науки / Серія «Психологія»

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1340-1352](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1340-1352)

## Список джерел до розділу 2

1. Бурлачук Л. Ф., Корольов Д. К. (українська адаптація VFI; згадується при описі процедури, надійності, використанні в аналізі особистісних факторів)\*

2. Гальченко А. В. (дослідження психосоціальної дезадаптації ВПО; згадується при аналізі впливу воєнного стресу, порівнянні з групами ризику)\*

3. Горячкіна О. В. Копінг-стратегії як фактори адаптації співробітників до складних життєвих ситуацій в організації. Психологічні дослідження. 2018. № 14. С. 38–49.

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.

5. Карамушка Л. М. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах війни: рівні, форми та етапи реалізації. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 33(3-4). С. 20–30. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.2>

6. Коваленко Н. О. Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та професійним вигоранням у співробітників організацій в Україні. Психологічний журнал. 2019. № 1. С. 34–46.

7. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: Інформ.-аналіт. агенство. 2012. 200 с.

8. Литвиненко В. О., Загородній А. А. Копінг-стратегії як чинник адаптації працівників до нових умов праці в українських підприємствах. *Психологія праці та організаційна психологія*. 2019. № 5. С. 78–89.
9. Луньов В. Є., Югов Є. А. Аналіз міжгалузевих психологічних досліджень копінг-поведінки: невротичний, прикордонний, психотичний виміри. *Фундментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ*. 2014. № 6.
10. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с.
11. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 122–128. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16>
12. Родіна Н. В., Доценко О. Ю., Кернас А. В., Перевязко Л. П., Ворнікова Л. К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал*. 2022. № 3(506). С. 65–73.
13. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. № 58. С. 60–64.
14. Costa P. T., McCrae R. R. Big Five Inventory (BFI). *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992.
15. Folkman S., Lazarus R. S. *Ways of Coping Questionnaire (WCQ)*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA. 1988.
16. Greenglass E. Proactive Coping Inventory (PCI). In: Greenglass, E. (2002). *Proactive coping and quality of life management. Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* / Ed. by E. Frydenberg. London: Oxford University Press. P. 37–62.
17. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
18. Maddi S. R. *Hardiness Scale*. University of California, Irvine. 2004.

19. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54(3). P. 173–185.

20. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Journal of Personality Assessment*. 1988. № 52(1). P. 30–41.

### **РОЗДІЛ ІІІ.**

## **ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

У третьому розділі дисертаційного дослідження представлено методику дослідження формувального впливу на розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях та комплексну програму розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій.

Загалом, третій розділ акцентує увагу на динаміці змін у розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій, які перебувають у складних життєвих ситуаціях та поглиблює розуміння психологічних механізмів адаптації для підвищення адаптивного потенціалу особистості, встановлюючи кореляції, що слугують основою для практичних рекомендацій та подальших інтервенцій у організаційній психології.

### **3.1. Методика та організація дослідження формувального впливу на розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях**

Розробка методики дослідження формувального впливу на розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій, які опинилися в складних життєвих ситуаціях, ґрунтувалася на необхідності врахування багатогранності психологічних, соціальних та організаційних чинників. У сучасних українських реаліях, зумовлених тривалим впливом війни, економічної нестабільності та соціальних потрясінь, співробітники організацій зазнають значного стресового навантаження, що вимагає створення комплексного підходу до зміцнення їхньої психологічної стійкості. Методика дослідження формувального впливу була спрямована на розробку та апробацію комплексної програми, яка б сприяла розвитку адаптивних копінг-стратегій у

вирішенні складних життєвих ситуацій, враховуючи індивідуальні особливості, організаційний рівень та специфіку діяльності респондентів.

Формувальний етап дослідження було спрямовано на розробку та апробацію комплексної програми, метою якої стало підвищення ефективності й розвитку копінг-стратегій співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях. Реалізація такого завдання потребувала створення комплексної методологічної основи, яка б враховувала специфіку воєнного часу, організаційну структуру та індивідуальні особливості учасників.

Теоретико-методологічні засади формувального експерименту ґрунтувалися на ключових положеннях когнітивно-поведінкової теорії копінгу (R. Lazarus, S. Folkman) [90], концепції проактивного подолання (E. Greenglass) [84], а також ресурсного підходу до стресостійкості (S. Hobfoll) [88].

Також нами було розглянуто роботи Л. Карамушки. Значна частина її досліджень присвячена психологічному благополуччю працівників, особливо в умовах хронічного стресу, викликаного воєнними діями чи іншими кризовими ситуаціями. У монографії "Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення" [27] вона підкреслює, що психологічне благополуччя є комплексним конструктом, який охоплює фізичне здоров'я, психологічну стійкість і якість міжособистісних відносин.

Дисертація Гальченко А.В. присвячена вивченню психосоціальної дезадаптації у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з невротичною патологією [6]. Вона досліджує клініко-психопатологічні та патопсихологічні особливості ВПО та пропонує підходи до їхньої реабілітації. Результати показують високий рівень психосоціальної дезадаптації, що може бути релевантним для розвитку копінг-стратегій у співробітників організацій, які стикаються з подібними викликами, такими як переміщення чи хронічний стрес.

Враховуючи усе вище зазначене, в основу цієї частини дослідження було покладено припущення про те, що цілеспрямоване психологічне втручання, який інтегруватиме методи розвитку особистісних ресурсів (життєстійкість,

саморегуляція) та соціальних копінг-стратегій (пошук інструментальної та емоційної підтримки, колективне вирішення проблем), сприятиме суттєвому підвищенню рівня адаптивного потенціалу у вирішенні складних життєвих ситуацій співробітників організацій, особливо в контексті хронічного стресу, спричиненого війною та нестабільністю.

Системний підхід забезпечив розгляд копінг-поведінки як цілісної системи взаємопов'язаних компонентів, що включають когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти подолання стресу. Принцип цілісності передбачав врахування всіх рівнів функціонування особистості в організаційному середовищі.

Структурність як методологічний принцип дозволила виділити визначальні компоненти копінг-системи та їхні взаємозв'язки. Детермінізм забезпечив розуміння причинно-наслідкових зв'язків між стресовими факторами, індивідуальними особливостями та вибором копінг-стратегій. Принцип розвитку орієнтував на динамічний характер копінг-процесів та можливість їхнього цілеспрямованого формування.

Суб'єктність як методологічний принцип підкреслювала активну роль особистості у виборі та реалізації копінг-стратегій. Такого роду принцип був особливо важливим в умовах воєнного часу, коли індивідуальна активність та самостійність рішень набували критичного значення для психологічного виживання.

Розробка комплексної програми розвитку ефективних копінг-стратегій базувалась на інтегративній теоретичній моделі, яка поєднувала когнітивно-поведінкові підходи з гуманістичними принципами. Модель містила три основні компоненти: когнітивний (переосмислення стресових ситуацій, розвиток адаптивних когнітивних схем), поведінковий (формування ефективних поведінкових стратегій, розвиток навичок саморегуляції) та соціальний (активізація соціальної підтримки, розвиток комунікативних компетенцій).

Когнітивний компонент орієнтувався на роботу з дисфункціональними переконаннями та когнітивними спотвореннями, які перешкоджають ефективному подоланню стресу. Головна увага приділялась розвитку навичок когнітивної переоцінки, яка дозволяє знаходити нові значення в складних ситуаціях та зменшувати їхній негативний вплив.

Поведінковий компонент включав формування конкретних навичок подолання стресу, розвиток емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості. Особливе ж значення надавалось розвитку проактивних стратегій, які дозволяють превентивно підготуватися до потенційних труднощів.

Соціальний компонент був спрямований на активізацію соціальних ресурсів, розвиток навичок ефективної комунікації та формування підтримуючих міжособистісних зв'язків. Відтак в умовах воєнного часу соціальна підтримка набуває особливого значення як фактор психологічної стабільності.

Для забезпечення чистоти експерименту та можливості оцінки ефекту втручання, з урахуванням організаційних особливостей, було сформовано експериментальну групу (ЕГ), яка брала участь у комплексній програмі розвитку ефективних копінг-стратегій, та контрольну групу (КГ), що продовжувала працювати у звичному режимі без цільового впливу. Розподіл на ЕГ та КГ відбувався рандомізовано всередині кожної організаційної підгрупи (напр., виконавці Києва, керівники середньої ланки Львова тощо). Перед початком програми всі учасники (ЕГ та КГ) пройшли вхідну діагностику (Т1), ідентичну за інструментарієм констатуючому дослідженню, для фіксації початкового рівня.

Програма формувального впливу була концептуалізована як комплексний психологічний супровід, що поєднував групові та індивідуальні форми роботи, адаптовані під специфічні потреби та дефіцити кожної організаційної групи, виявлені раніше.

Для оцінки формувального впливу було розроблено програму формувального впливу, яка включала тренінги, індивідуальні консультації та групові заняття, спрямовані на розвиток проактивних копінг-стратегій, посилення соціальної підтримки та підвищення життєстійкості. Програма враховувала результати констатувального етапу дослідження, зокрема високу поширеність стресових ситуацій (80% респондентів), і була адаптована до потреб різних організаційних рівнів. Відтак для керівників середньої ланки акцент робився на розвитку проактивного копінгу та позитивної переоцінки, тоді як для виконавців – на посиленні соціальних зв'язків і самоконтролю. Топ-менеджерам пропонувалися стратегії зниження професійного вигорання через планування та рефлексивний копінг.

Експериментальна база та вибірка формувального експерименту була сформована на основі попередньої дослідницької вибірки, задля забезпечення порівнянності результатів та глибини аналізу динаміки. У процесі підготовки дослідження було проаналізовано дані, отримані від 200 респондентів за п'ятьма психологічними методиками: шкалою сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), опитувальником способів подолання стресу (WCQ), інвентарем особистісних рис (BFI), шкалою проактивного подолання (PCI) та тестом витривалості Мадді. Основна увага була зосереджена на створенні двох груп – контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ), експериментальна група налічує 50 осіб, а контрольна група налічує 47 осіб, із максимально подібними проблемними показниками. Такий підхід мав на меті забезпечити порівнянність груп, що є досить важливим для валідності експериментальних втручань та достовірності отриманих результатів.

Було визначено чіткі критерії відбору, які базувалися на аналізі проблемних показників за кожною методикою. Основна увага приділялася респондентам із низьким рівнем соціальної підтримки за MSPSS (оцінки 1–2,9 у підшкалах «Сім'я», «Друзі» або «Значущі інші»), високим рівнем напруги в дезадаптивних стратегіях подолання за WCQ (наприклад, уникнення або дистанціювання з оцінками 13–18), високим нейротизмом за BFI (оцінки 51–

75), низьким рівнем проактивного подолання за PCI (зокрема, оцінки нижче  $M - 1SD$  у підшкалі «Проактивне подолання», тобто  $< 29,93$ ) та зниженою витривалістю за тестом Мадді (загальний бал  $< 62,19$  або низькі показники в підшкалах «Залученість», «Контроль» чи «Прийняття ризику»). Такого типу підхід дозволив відібрати учасників, чії психологічні профілі вказують на труднощі в адаптації до стресових ситуацій, що є ключовим для дослідження.

Соціальна підтримка від сім'ї, друзів та значущих інших осіб часто виступає буфером у стресових ситуаціях, знижуючи рівень психологічного дискомфорту. Було враховано, що низький рівень сприйнятої підтримки (оцінки 1–2,9 за підшкалами) може вказувати на підвищену вразливість до стресу, що робить цю методику незамінною для відбору респондентів із проблемними профілями. Наприклад, учасники з низькими балами за MSPSS часто демонструють труднощі в адаптації, що узгоджується з теоретичними моделями, які підкреслюють роль соціальних зв'язків у психологічній стійкості. Включення MSPSS дозволило ідентифікувати осіб, які потребують посилення соціальних ресурсів, що є ключовим для розробки стратегій подолання.

Високий рівень напруги в дезадаптивних стратегіях (оцінки 13–18) або низькі бали в адаптивних стратегіях (0–6) свідчать про неефективне управління стресом, що є центральним аспектом дослідження. WCQ забезпечує деталізоване розуміння поведінкових патернів, дозволяючи відібрати учасників, чії стратегії подолання обмежують їхню здатність ефективно справлятися з викликами. Такий підхід виявився важливим для формування груп, оскільки він дає змогу оцінити, які саме аспекти копінг-поведінки потребують корекції.

Інвентар BFI, який базується на п'ятифакторній моделі особистості, було включено до дослідження через його здатність оцінювати ключові риси, зокрема нейротизм, що має прямий зв'язок із реакцією на стрес. Високий рівень нейротизму (оцінки 51–75) асоціюється з підвищеною емоційною нестабільністю, тривожністю та вразливістю до стресових подій, що робить цю рису релевантною для дослідження. Крім того, низькі оцінки за іншими рисами,

такими як екстраверсія чи доброзичливість (15–40), можуть вказувати на обмежені ресурси для соціальної взаємодії чи саморегуляції. ВFI дозволяє виявити особистісні характеристики, які впливають на вибір копінг-стратегій, що є важливим для розуміння індивідуальних відмінностей у групах. Включення ВFI забезпечило глибше розуміння психологічного профілю учасників, сприяючи точному відбору.

Низькі оцінки за підшкалою «Проактивне подолання» (< 29,93) або «Стратегічне планування» (< 5,27) вказують на обмежену здатність учасників планувати та активно управляти викликами, що є критичним для дослідження, спрямованого на розвиток ефективних копінг-стратегій. PCI доповнює WCQ, оскільки оцінює не лише реактивні, а й превентивні аспекти подолання. Цей інструмент виявився незамінним для ідентифікації респондентів із дефіцитом проактивних ресурсів, що дозволяє сформувати групи, які потребують цілеспрямованих інтервенцій для посилення таких навичок.

Тест стійкості Мадді обрано через його здатність вимірювати психологічну стійкість, яка включає три компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Низькі оцінки за загальним балом (< 62,19) або за окремими підшкалами (наприклад, «Залученість» < 29,56, «Контроль» < 20,74) вказують на знижену здатність протистояти стресу, що робить цей інструмент ключовим для відбору. Стійкість є інтегративною характеристикою, яка відображає загальну психологічну стійкість, і її низький рівень часто корелює з неефективними копінг-стратегіями та низькою соціальною підтримкою. Включення тесту Мадді дозволило ідентифікувати учасників із низькою резилієнтністю, що є важливим для формування груп, придатних для тестування інтервенцій.

Вибір цих п'яти методик зумовлений їхньою взаємодоповнюваністю. MSPSS оцінює зовнішні ресурси (соціальну підтримку), WCQ і PCI фокусуються на поведінкових стратегіях (реактивних і проактивних), ВFI розкриває особистісні передумови, а тест Мадді інтегрує ці аспекти через концепцію психологічної стійкості. Такий підхід дозволив сформувати цілісне

уявлення про психологічні профілі респондентів, враховуючи як їхні сильні, так і проблемні сторони. Кожна методика має високу валідність і надійність, що підтверджується численними дослідженнями, а їхнє поєднання забезпечує багатогранний аналіз, необхідний для відбору порівнянних груп.

Експериментальна група (ЕГ) включала респондентів, чії профілі відображають труднощі в адаптації до стресу. Наприклад, учасники з номерами 4, 8, 14 та 18 демонструють низькі оцінки за MSPSS (зокрема, у підшкалах «Сім'я» та «Друзі» < 2,9), а також низькі бали за адаптивними стратегіями подолання за WCQ (наприклад, уникнення та дистанціювання < 6). Деякі респонденти, як-от 7, 44 та 48, мали високий рівень нейротизму (BFI > 50), що вказує на підвищену емоційну нестабільність. Водночас низькі оцінки за PCI (наприклад, < 29,93 у підшкалі «Проактивне подолання» у респондентів 2, 4, 8) та тестом Мадді (< 62,19 у респондентів 2, 4, 14) підтверджують обмежену здатність цих учасників ефективно справлятися зі стресом.

Контрольна група (КГ) формувалася за аналогічними принципами. Наприклад, респонденти 118, 126, 128 та 134 мають низькі оцінки за MSPSS, що свідчить про обмежену соціальну підтримку, а також низькі бали за адаптивними стратегіями WCQ (наприклад, уникнення < 6 у респондентів 118, 122, 126). Високий нейротизм (BFI > 50) спостерігався у респондентів 128, 174, 185, що вказує на їхню схильність до тривожності. Низькі оцінки за PCI (наприклад, < 29,93 у респондентів 118, 122, 126) та тестом Мадді (< 62,19 у респондентів 118, 122, 132) підкреслюють схожість проблемних профілів із ЕГ.

Для перевірки порівнянності груп було розраховано середні значення ключових показників (табл. 3.1.1).

*Таблиця 3.1.1*

**Середні значення ключових показників на початковому етапі дослідження (Т1)**

Показник	Група	N	Середнє значення	Стандартне відхилення	Стандартна похибка середнього
1	2	3	4	5	6
MSPSS	ЕГ	50	3,38	0,93	0,13
Сім'я	КГ	47	3,56	1,02	0,15

## Продовженн табл. 3.1.1

1	2	3	4	5	6
MSPSS Друзі	ЕГ	50	3,37	1,04	0,15
	КГ	47	3,58	1,15	0,17
MSPSS Значущі інші	ЕГ	50	3,60	0,83	0,12
	КГ	47	3,75	0,90	0,13
WCQ Уникнення	ЕГ	50	7,14	2,36	0,33
	КГ	47	7,32	2,59	0,38
WCQ Дистанціювання	ЕГ	50	7,46	2,57	0,36
	КГ	47	8,00	2,90	0,42
BFI Нейротизм	ЕГ	50	41,26	8,92	1,26
	КГ	47	43,85	9,65	1,41
PCI Проактивне подолання	ЕГ	50	32,50	6,41	0,91
	КГ	47	35,26	7,54	1,10
Мадді Загальний показник	ЕГ	50	77,48	17,82	2,52
	КГ	47	81,56	17,12	2,50

Джерело: розраховано автором

Результати порівняльного аналізу засвідчують відсутність статистично значущих відмінностей між групами на початковому етапі формувального дослідження. Обидві групи демонстрували схожі профілі за всіма ключовими параметрами психологічного функціонування. Показники сприйнятої соціальної підтримки від родини коливалися в межах 3,38-3,56 балів, що відповідає середньому рівню за методикою MSPSS. Підтримка з боку друзів також знаходилася у середніх межах - від 3,37 до 3,58 балів відповідно для експериментальної та контрольної груп.

Особливо важливим виявився аналіз копінг-стратегій за опитувальником WCQ. Середні значення стратегії уникнення становили 7,14 та 7,32 бали відповідно, потрапляючи у діапазон середнього рівня напруженості. Дистанціювання як спосіб подолання стресу продемонстрували дещо вищі показники - 7,46 у експериментальній групі проти 8,00 у контрольній, проте різниця залишалася в межах статистичної похибки.

Рівень нейротизму, виміряний за допомогою п'ятифакторного опитувальника BFI, коливався від 41,26 до 43,85 балів, що характеризує середню схильність до емоційної нестабільності серед учасників обох груп. Стандартні відхилення (8,92 та 9,65 відповідно) вказували на помірну варіативність індивідуальних показників у межах кожної групи.

Проактивне подолання стресових ситуацій, оцінене за методикою РСІ, виявило найбільшу різницю між групами - 32,50 балів в експериментальній групі порівняно з 35,26 у контрольній. Водночас обидва показники залишалися в межах середнього рівня вираженості за нормативними критеріями методики. Загальний показник життєстійкості за тестом Мадді також демонстрував середні значення - 77,48 та 81,56 балів відповідно, підтверджуючи збалансованість груп за базовими характеристиками психологічної резилієнтності.

Статистичний аналіз з використанням t-критерію Стюдента для незалежних вибірок підтвердив відсутність значущих відмінностей між групами (всі значення  $p > 0,05$ ). Найближчою до межі статистичної значущості виявилася різниця за показником проактивного подолання ( $p = 0,054$ ), проте навіть вона не досягала критичного рівня  $\alpha = 0,05$ .

Важливим аспектом відбору було врахування індивідуальних особливостей кожного учасника. Дослідник прагнув не лише сформувати групи з подібними проблемними показниками, але й розглянути респондентів як особистостей із унікальними психологічними викликами. Наприклад, низька соціальна підтримка може відображати відчуженість або брак довіри до оточення, тоді як високий нейротизм вказує на емоційну вразливість. Такі характеристики роблять учасників ідеальними кандидатами для дослідження, спрямованого на розвиток стратегій подолання, адже їхні профілі відображають реальні труднощі, з якими стикаються люди у стресових ситуаціях.

Основні напрями інтервенцій містили наступні компоненти.

Розвиток особистісних ресурсів – це тренінги життєстійкості (за С. Мадді) [56], техніки когнітивної переоцінки стресових ситуацій, вдосконалення навичок емоційної саморегуляції та управління часом для зменшення нейротичних реакцій.

Активізація соціальних копінг-ресурсів – створення та зміцнення систем взаємопідтримки всередині колективу (peer-support groups), тренінги комунікативних навичок та вираження потреб, навчання пошуку та

ефективного використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки.

Формування проактивних копінг-стратегій – навчання технікам превентивного аналізу проблем, стратегічного планування подолання потенційних труднощів, розвиток навичок вирішення конфліктів та переговорів.

Зменшення використання дезадаптивних стратегій – робота з усвідомлення наслідків уникнення, дистанціювання та конфронтації, заміщення їх більш конструктивними альтернативами.

Особливу увагу приділено контексту воєнного часу – інтеграції методів роботи з травмою, тривогою, втратами, а також розробці індивідуальних «планів психологічної безпеки».

Організаційна логістика формувального експерименту потребувала ретельної координації. Форма роботи (онлайн, офлайн чи змішана) обиралася з урахуванням безпеки, технічних можливостей організації та уподобань учасників. Перевагу надали гнучким змішаним форматам. Тривалість програми склала 10 тижнів, що дозволило охопити всі ключові теми та забезпечити час для відпрацювання навичок. Інтенсивність занять – 1-2 групові сесії на тиждень тривалістю 2-2,5 години, доповнені індивідуальними консультаціями за потребою (1-2 на місяць) та практичними домашніми завданнями для консолідації навичок. Проведення забезпечувала команда кваліфікованих практикуючих психологів (5 осіб), кожен з яких спеціалізувався на роботі з організаційним стресом та кризовими станами, пройшов додаткове інструктування щодо програми та етичних аспектів роботи в умовах війни. Для підтримки мотивації учасників та керівництва організацій було впроваджено систему зворотного зв'язку після кожної сесії та проміжні зустрічі з керівниками для обговорення прогресу.

Методичний інструментарій оцінки ефективності формувального впливу містив як кількісні, так і якісні методи, дозволяючи отримати комплексну картину змін.

Шкала Багатовимірної оцінки сприйняття соціальної підтримки (MSPSS, Zimet et al.) [114] – оцінка змін у сприйнятті підтримки від сім'ї, друзів, значущих інших.

Опитувальник способів подолання (WCQ, Folkman & Lazarus) [90] – виявлення динаміки у частоті та ефективності використання різних копінг-стратегій.

Опитувальник проактивного копіngu (PCI, Greenglass et al.) [84] – оцінка зростання проактивності, превентивного планування, пошуку інструментальної підтримки.

П'ятифакторний опитувальник особистості (BFI-2, Soto & John) [9] – моніторинг можливих змін у проявах нейротизму (очікуване зниження), екстраверсії, сумлінності.

Тест життєстійкості (Maddi) [56] – оцінка зростання залученості, контролю, прийняття ризику.

Напівструктуровані інтерв'ю з учасниками ЕГ та КГ (після завершення програми) – глибинний аналіз суб'єктивного досвіду учасників, змін у сприйнятті складних життєвих ситуацій, оцінки корисності конкретних інструментів, труднощів у застосуванні навичок.

Фокус-групи з представниками різних організаційних рівнів – виявлення колективної динаміки, змін у мікрокліматі, бар'єрів для впровадження нових стратегій на організаційному рівні.

Аналіз активності учасників у групових сесіях та виконання домашніх завдань – додатковий індикатор залученості та інтеграції матеріалу.

Діагностика за зазначеним інструментарієм проводилася у три ключові моменти, а саме:

- Т1 (Вхідна) – перед початком програми супроводу для ЕГ; одночасно для КГ.
- Т2. (Вихідна/Пост-тест) – відразу після завершення 10-тижневої програми для ЕГ та КГ.

- Т3 (Відстрочена) – через 3 місяці після завершення програми для ЕГ та КГ – оцінка стійкості набутих змін.

Етичні засади дослідження були суворо дотримані. Усі учасники надавали інформовану письмову згоду на участь у комплексній програмі розвитку ефективних копінг-стратегій а збір даних, з гарантією конфіденційності та анонімності. Було чітко пояснено право відмовитися від участі або вийти з дослідження на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Результати діагностики, особливо виявлені ознаки вигорання чи високого дистресу, обговорювалися з учасниками індивідуально, з наданням рекомендацій та, за необхідності, направленням на додаткову спеціалізовану допомогу поза межами дослідження. Дані зберігалися та оброблялися у закодованому вигляді. Дослідження отримало схвалення локального етичного комітету.

Обробка отриманих даних передбачала комплексний підхід. Кількісний аналіз: використання статистичного пакету IBM SPSS Statistics 29. Для перевірки значущості змін між Т1, Т2 та Т3 у ЕГ та КГ застосовувалися:

- t-критерій Стьюдента для залежних вибірок (порівняння середніх значень у групі на різних етапах).

- Кореляційний аналіз (Пірсон, Спірмен) – виявлення зв'язків між зростанням показників життестійкості, проактивного копінгу тощо та зменшенням дезадаптивних стратегій.

- Регресійний аналіз – визначення предикторів успішності формуального впливу (напр., які фактори Т1 найкраще передбачають зростання адаптивності).

Транскрибація інтерв'ю та фокус-груп, тематичний аналіз (Braun & Clarke) [76] використовувався для ідентифікації ключових тем, категорій та паттернів у суб'єктивному досвіді учасників. Поєднання якісних та кількісних даних забезпечило багатовимірне розуміння механізмів та ефектів формуального впливу.

Організація формуального експерименту, заснована на ретельному аналізі попередніх результатів та врахуванні контекстуальних обмежень,

дозволила створити надійну платформу для оцінки реальної ефективності цільового психологічного впливу на копінг-ресурси співробітників організацій, що функціонують у надзвичайно складних умовах сучасної України. Результати цього етапу надають безцінний практичний інструментарій для організаційної психології та психології праці в кризових ситуаціях.

### **3.2. Комплексна програма розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій**

Розробка комплексної програми розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій, побудованої із врахуванням результатів попереднього емпіричного етапу, враховувала специфіку українського воєнного контексту та організаційну динаміку досліджуваних підприємств. Ключовою ідеєю виступило створення трансформаційного простору, де учасники експериментальної групи могли б переосмислити власні адаптаційні ресурси через призму біопсихосоціальної моделі. Підґрунтям став постулат Лазаруса про копінг як динамічний процес, що потребує когнітивного переструктурування та поведінкових змін [90].

Типологія занять передбачала комплексний підхід:

- групові сесії (20 занять протягом 10 тижнів);
- індивідуальні консультації (4 сеанси на учасника);
- міжсесійна практика з використанням щоденників самопостереження;
- кризові інтервенції за потреби через Telegram-бот.

Наведемо програму психологічного супроводу (експериментальна група).

Тривалість: 10 тижнів (20 групових сесій, 4 індивідуальні консультації)

Формат: змішаний (онлайн/офлайн)

Ключові цілі:

- зниження нейротизму на 25%;
- підвищення сприйняття соціальної підтримки на 40%;
- зменшення дезадаптивних копінг-стратегій на 35%.

Таблиця 3.2.1

**Зміст «Комплексної програми розвитку ефективних копінг-стратегій  
у співробітників організацій»**

Тиждень	Сесія	Ключова тема	Зміст роботи	Індивідуальна консультація	Очікувані результати
1	1.1	Карта стресу та ресурсів	Діагностика індивідуальних стресорів, визначення наявних ресурсів, створення персональної карти стресових факторів. Вправи на самоаналіз та рефлексію.	Аналіз особистих стресорів	Усвідомлення власних стресових паттернів, ідентифікація ресурсів
	1.2	Перезавантаження тригерів	Робота з автоматичними реакціями на стрес, техніки переривання стресових циклів, розвиток навичок "паузи" перед реакцією.		Зменшення автоматичних стресових реакцій
2	2.1	Архітектура контролю	Розвиток навичок диференціації контрольованих та неконтрольованих факторів, техніки фокусування на сфері впливу.	Розробка "особистого якоря"	Підвищення відчуття контролю над ситуацією
	2.2	Мережі безпеки	Мапування соціальних ресурсів, розвиток навичок звернення за підтримкою, створення плану активізації соціальної мережі.		Розширення соціальної підтримки
3	3.1	Когнітивний детектив	Навчання ідентифікації когнітивних спотворень, розпізнавання деструктивних думок, техніки когнітивної реструктуризації.	Виявлення когнітивних спотворень	Зменшення негативних автоматичних думок
	3.2	Альтернативні сценарії	Розвиток навичок генерації альтернативних інтерпретацій подій, техніки перефреймування, створення більш адаптивних когнітивних схем.		Гнучкість когнітивних процесів

## Продовження табл. 3.2.1

4	4.1	Превентивне планування	Розвиток проактивних стратегій, техніки антиципації проблем, створення резервних планів дій.	Створення антикризисного сценарію	Підвищення проактивності
	4.2	Мова потреб	Навчання артикуляції власних потреб, техніки асертивної комунікації, розвиток навичок переговорів.		Покращення комунікативних навичок
5	5.1	Емоційний компас	Розвиток емоційної грамотності, техніки розпізнавання та назви емоцій, створення індивідуальної карти емоційних станів.	Карта емоційних паттернів	Підвищення емоційної усвідомленості
	5.2	Тайм-аут тривоги	Техніки зниження тривожності, релаксаційні методики, навички швидкого заспокоєння.		Зменшення рівня тривожності
6	6.1	Конструктор конфлікту	Аналіз конфліктних ситуацій, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів, техніки деескалації.	Аналіз особистих конфліктних сценаріїв	Покращення навичок вирішення конфліктів
	6.2	Переговорні мости	Розвиток навичок медіації, техніки пошуку компромісів, створення win-win рішень.		Підвищення співпраці
7	7.1	Експозиція уникнення	Робота з унікаючими стратегіями, поступова експозиція до стресових ситуацій, техніки подолання уникнення.	Ієрархія страхів	Зменшення унікаючої поведінки
	7.2	Трансформація конфронтації	Перетворення агресивних стратегій на асертивні, техніки контролю гніву, конструктивне вираження незгоди.		Зменшення конфронтаційних стратегій
8	8.1	Фрагменти травми (частина 1)	Делікатна робота з травматичним досвідом, техніки стабілізації, розвиток навичок емоційної регуляції.	Робота з втратою	Зменшення травматичних симптомів

## Закінчення табл. 3.2.1

	8.2	Фрагменти травми (частина 2)	Інтеграція травматичного досвіду, техніки посттравматичного зростання, пошук сенсу в складних переживаннях.		Посттравматичне зростання
9	9.1	План психологічної безпеки	Розробка індивідуального плану підтримки психологічного благополуччя, техніки самопомоги.	Персоналізація плану	Самостійність у підтримці благополуччя
	9.2	Ресурсний кейс	Створення "аптечки" психологічних ресурсів, техніки швидкого відновлення, мобілізація внутрішніх ресурсів.		Підвищення ресурсності
10	10.1	Колективна мозаїка	Розвиток групової підтримки, техніки взаємодопомоги, створення підтримуючої спільноти.	Інтеграція змін	Зміцнення соціальних зв'язків
	10.2	Проекція майбутнього	Планування подальшого розвитку, техніки цілепокладання, створення мотиваційних стратегій.		Орієнтація на майбутнє

Кожна сесія мала стандартизовану структуру, яка містила три основні компоненти: вступну частину (10-15 хвилин), основну частину (60-70 хвилин) та заключну частину (5-10 хвилин). Вступна частина містила привітання, рефлексію домашнього завдання, налаштування на роботу. Основна частина присвячувалась опрацюванню ключової теми сесії з використанням інтерактивних методів. Заключна частина включала підведення підсумків, отримання зворотного зв'язку, домашнє завдання.

Індивідуальні консультації проводились паралельно з груповою роботою та були спрямовані на поглиблення індивідуальних аспектів роботи з копінг-стратегіями. Консультації мали структуру когнітивно-поведінкової терапії та включали оцінку прогресу, роботу з конкретними проблемами, планування індивідуальних завдань.

Домашні завдання були обов'язковим компонентом програми та включали практичне застосування освоєних навичок, ведення щоденника

спостережень, виконання релаксаційних вправ. Завдання були диференційовані залежно від індивідуальних потреб учасників.

Специфіка воєнного часу потребувала значних адаптацій стандартних підходів психологічного супроводу. Модуль «Фрагменти травми» був розроблений спеціально для роботи з травматичним досвідом, пов'язаним з воєнними подіями. Особлива ж увага приділялась технікам стабілізації та емоційної регуляції.

Змішаний формат реалізації програми дозволив забезпечити безперервність психологічного втручання навіть в умовах обмежень, пов'язаних з воєнною обстановкою. Онлайн-формат використовувався під час повітряних тривог та інших небезпечних ситуацій.

Програма включала спеціальні техніки роботи з невизначеністю у складних життєвих ситуаціях, характерною для воєнного часу. Розвиток толерантності до невизначеності став одним з ключових завдань програми, особливо актуальним для топ-менеджерів.

Реалізація «Комплексної програми розвитку ефективних копінг-стратегій» розпочалася з ретельної підготовки середовища. Для групових сесій обрано приміщення з м'яким, регульованим освітленням та акустичною ізоляцією, що мінімізує зовнішні подразники. Крім звичайних стільців, розташованих у коло для покращення візуального контакту та відчуття єдності, присутні крісла-мішки та пуфи, що дозволяють учасникам знаходити комфортну позу під час тривалих обговорень. Технічне оснащення включає проектор для презентацій, фліпчарт з набором кольорових маркерів, а також персональні планшети для учасників – використовуються для анонімних опитувань у реальному часі (платформа Mentimeter), ведення цифрових щоденників та доступу до інтерактивних вправ. Звуковий супровід – тиха, інструментальна музика без чіткого мелодійного малюнка – створює нейтральний звуковий фон під час індивідуальних завдань. Матеріали кожної сесії пакуються в окремі папки: структуровані робочі зошити з текстами вправ,

місцем для нотаток, набором карток для візуалізації та арт-терапевтичними матеріалами (пастель, пластилін, спеціальний папір).

Оцінка ефективності програми здійснювалась на трьох рівнях: безпосередні результати (зміни в копінг-стратегіях), проміжні результати (психологічне благополуччя), кінцеві результати (професійна та особистісна адаптація).

Кількісні показники ефективності включали зміни в показниках психодіагностичних методик. Якісні показники оцінювались через інтерв'ю з учасниками, спостереження за груповою динамікою, аналіз зворотного зв'язку.

Довгостроковий моніторинг передбачав оцінку стабільності отриманих результатів через 3 місяці після завершення програми. Катамнестичне дослідження дозволило оцінити пролонговані ефекти психологічного впливу.

Наведемо опис групових сесій з учасниками експериментальної групи.

### *Сесія 1.1. "Картографування стресу та ресурсів"*

Теоретичний міст: ресурсна теорія Хобфолла (1989), концепція "психологічного ландшафту".

Матеріали:

- аркуші А3 з контурами "острова";
- кольорові стикери (червоні, жовті, зелені);
- набір з 50 метафоричних карток "Природа";
- аудіо-супровід: звуки лісу та води.

#### Хід сесії

Вступний модуль (20 хв)

Психолог: "Наш внутрішній світ подібний архіпелагу: є активні вулкани стресу, родючі долини ресурсів і болота виснаження. Сьогодні створимо навігаційні карти ваших особистих територій".

Учасники отримують "контракти конфіденційності" - підписують зобов'язання про повагу до чужих відкриттів.

Вправа "Географія стресу" (40 хв)

Крок 1. Маркування зон.

Червоний вулкан = "Щоденні тривоги" (Учасник 7, оператор кол-центру)

Жовтий каньйон = "Конфлікти з керівництвом" (Учасник 12, менеджер)

Зелена оаза = "Ранкове рибальство з сином" (Учасник 3, інженер)

Крок 2. Аналіз "міграційних шляхів"

Психолог: "Як пересуватись від вулкана до оази? Які перевальні переходи існують?"

Відповідь: "Коли тривога починається, я відкриваю фото рибки, яку вчора впіймав син - це мій міст"

Психолог задає питання:

"Як звучить ваш внутрішній компас, коли загублюєтесь у червоних зонах? Хто чи що стає маяком?"

Учасник з ПрАТ "Київстар" ділиться: "Стара фотографія батька з написом «Витримав ГУЛАГ – витримаєш і ти» в гаманці".

Техніка "Природні союзники" (30 хв)

Учасник обирає картку-символ для нейтралізації стресора:

Вибір Учасниці 5: Картка "Дуб" для стресу фінансової нестабільності

Обґрунтування: "Коли приходять рахунки, уявляю, як мої корені глибоко в землі - ніщо не похитне мою стабільність"

Психолог пояснює нейрофізіологічний механізм: "Візуалізація стійкості активує орбітофронтальну кору, знижуючи викид кортизолу"

Ще вибори: вода (емоційне вивільнення): "Коли чую сирену – умиюсь крижаною водою", земля (стабільність): "Тримаю у кишені камінець з дитячого пляжу".

Домашнє завдання.

Знайти природний об'єкт-символ (камінь, гілка) для своєї "оази". Учасник 10 приносить жолуд: "Нагадує, що з малого виростає велике".

Рефлексія.

Відгук учасника: "Відкрив, що мої ресурси – як підземні джерела: копнеш глибше - знайдеш воду".

*Сесія 1.2. "Ремодельовання тригерів"*

Наукова основа: Класичне обумовлювання (Павлов), принцип експозиції.

Матеріали:

- аудіомодулятор з каліброваними звуками сирени (40-80 дБ);
- "сенсорна станція": аромати (лаванда, хвоя), тактильні об'єкти (гладкі камені, текстуровані тканини);
- секундомір для моніторингу,
- шкала стресу від 0 до 10.

### Хід сесії

Вступна частина (15 хв)

"Тривога – застиглий нейронний шлях. Сьогодні прокладемо нові маршрути через сенсорну інтеграцію". Демонстрація механізму умовного рефлексу на прикладі дзвінка телефона.

Експеримент "Якірна реакція" (50 хв)

Таблиця 3.2.2

### Приклади результатів експерименту «Якірна реакція»

Фаза	Дія	Приклад участі
Базальна	Запис пульсу в спокої	Учасник 9: 68 уд/хв
Активізація	Звук сирени 50 дБ	Підвищення до 82 уд/хв
Інтервенція	Вдих лаванди + стискання каменю	Пульс знижується до 74 уд/хв
Консолідація	Повтор 5 разів з підсиленням	Стабілізація на 70 уд/хв

Пояснення психолога: "подвійний сенсорний вплив створює конкурентну активацію в островковій корі, блокую тривожний відгук"

Конструювання "Польових інструкцій" (35 хв)

Учасник 15 розробляє протокол:

1. Сирена → зупинитись (оцінка стресу з шкалою) ;
2. Стрес  $\geq 6$  → відкрити флакон з олією хвої;
3. Дихати 4-7-8, тримаючи "камінь сили";
4. Уявити себе сосною в горах

Нейронаукове обґрунтування: "об'єднання багатofакторних, кінестетичних та візуальних стимулів формує новий нейронний шлях".

Заключний етап: учасники отримують картки-пам'ятки з індивідуальними схемами.

Рефлексія (15 хв)

Аналіз суб'єктивних відчуттів: "Сирена тепер – як сигнал до вправи, не до паніки" (Учасник 18).

Домашнє завдання

Створити "тригерний блокнот" із замальовками реакцій. Учасник 18 фіксує: "Сьогодні сирена – стрес 4, без паніки! Використав камінь із річки Дніпро"

### *Сесія 2.1. Архітектура контролю*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери, аркуші А3, кольорові ручки, циркулі або тарілки для обведення;
- набір карток "Життєві ситуації" (від "Погода" до "Ділові переговори");
- магніти або булавки;
- конструктори Lego;
- пластилін;
- невеликі предмети для символізації (камінчики, гудзики).

### *Хід сесії*

Вступ (10 хв).

Рефлексія досвіду застосування "СТОП-Кадру". Розповіді про успіхи та труднощі. Коротка вправа на "центрування": стоячи, уявити важливий предмет на голові, робити плавні повороти тілом, зберігаючи рівновагу – метафора зосередженості на власному центрі.

Основна частина (70 хв)

Концепція "Кіл Контролю" (25 хв): на фліпчарті – схема трьох концентричних кіл:

Внутрішнє коло (Мої думки, мої почуття, мої дії);

Середнє коло (Те, на що я можу впливати: моя комунікація, мої зусилля, мої рішення);

Зовнішнє коло (Те, що поза моїм контролем: думки/почуття інших, погода, минуле, макроекономіка).

Учасники на аркушах А3 малюють власні кола. Завдання: розподілити стресори з Карті (Сесія 1.1) по колах.

Інсайт (Богдан, Т., №104): "Страх втратити роботу... Якщо чесно, це лише частково в моєму Середньому колі (якість моєї роботи). Але ринок, рішення керівництва – це Зовнішнє. Важко прийняти".

Вправа "Фокусування променя" (20 хв)

Вибирається одна проблема зі Середнього кола (на що можна вплинути). Учасники розбиваються на пари. Один описує проблему, другий задає питання виключно про дії, які перший може зробити для впливу на ситуацію ("Що конкретно ти можеш зробити зараз?", "Який перший крок ти зробиш?"). Мета – звуження фокусу до зони впливу.

Експеримент "Вежа під обстрілом" (40 хв)

Учасники будують вежі з Lego, імітуючи зовнішні впливи (вітер = фен, обстріл = стукіт по столу). Завдання: визначити, які елементи контролюємо (вибір деталей) і де прийняти неконтрольоване (падіння).

Дискусія "Точки опори" (25 хв)

Обговорення реальних ситуацій:

"Що ви робите, коли зовнішній світ руйнує ваш «лего»-будиночок? Де знаходите деталі для відбудови?"

Керівниця з АТ "Укрзалізниця": "Моя нова деталь – правило 10/90: 10% події, 90% моя реакція".

Створення "Особистого Якоря" (25 хв)

Учасники обирають невеликий предмет (камінець, гудзик). Під керівництвом ведучого проходять коротку візуалізацію: уявити момент повного спокою та впевненості (реальний чи уявний), зафіксувати фізичні відчуття (тепло в грудях, тверда постава), зобразити цей стан жестом/позою, зв'язати його з обраним предметом. Цей предмет стає фізичним "якорем" для швидкого доступу до стану контролю.

Техніка "Тактильний якір" (20 хв)

Учасники ліплять з пластиліну об'єкт, що символізує контроль. Приклад: фігурка черепахи ("Панцир захищає, але дозволяє рухатись").

Заключна частина (10 хв)

Закріплення символу "Якоря". Д/З: Використовувати "якір" при виникненні почуття втрати контролю; продовжувати заповнювати кола контролю новими ситуаціями.

Рефлексія.

"Кола контролю – це проста геніальність. Тепер, коли починаю переживати, питаю себе: «Це в моїх колах?» Якщо ні – намагаюсь відпустити" (Наталія, К., №47). "Мій «якір» – це гладенький камінець. Вчора перед важливим дзвінком тримав його в руці, дихав... Це допомогло зібратись" (Артем, М., №114). Сесія значно зменшила відчуття безпорадності, надавши чітку когнітивну карту та фізичний інструмент для саморегуляції.

Домашнє завдання. Протягом тижня фіксувати в щоденнику 3 "точки контролю" щодня.

### *Сесія 2.2. Мережі безпеки*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- аркуші А3,
- кольорові нитки або мотки пряжі,
- клей, ножиці,
- набір маленьких паперових фігурок (силуети людини),
- картки з питаннями про соціальну підтримку,
- аудіозапис спокійної музики.

### Хід сесії

Вступ (13 хв)

Обговорення досвіду використання "Якоря". Вправа "Мережа привітань": учасники хаотично пересуваються по кімнаті, зустрічаючись поглядом,

обмінюються коротким привітанням та іменем. Мета – активізація соціальної взаємодії в групі. Аналіз почуттів після вправи.

Основна частина (65 хв)

"Соціограма моєї підтримки" (30 хв)

На аркуші А3 учасник малює себе у центрі. Навколо розміщуються паперові фігурки, що позначають значущих людей (сім'я, друзі, колеги, фахівці). Відстань до фігурки – емоційна близькість. Товщина лінії (нитки), що з'єднує з фігуркою – сила/якість підтримки. Різні кольори ниток можуть позначати різні види підтримки (емоційна, інструментальна, інформаційна). Спостереження (Тетяна, П., №67): "Побачила, як далеко розмістила сестру... і як тоненька ниточка до неї. Ми не сваримось, але й підтримки нема. Задумалась". Група працює уважно, часто виникають мовчазні моменти роздумів.

Аналіз "Дір у сітці" (20 хв)

За картками учасники аналізують: хто може допомогти у професійній кризі? Хто вислухає без осуду? До кого звернутися за практичною допомогою (напр., посидіти з дитиною)? Виявляються "прогалини" – ситуації, де підтримки явно не вистачає. Обговорення в малих групах: "Як можна заповнити ці прогалини?" (Знайомство з новими людьми? Глибше розкриття в існуючих відносинах? Звернення до спеціаліста?).

Вправа "Запит на підтримку" (15 хв)

Розробка конкретної, зрозумілої форми прохання про допомогу. Замість "Мені погано" – "Сьогодні важкий день. Чи не могла б ти зателефонувати мені о 19:00, просто поговорити 10 хвилин?". Практика у парах: один формулює запит (виходячи з прогалин у своїй соціограмі), другий відповідає так, ніби отримує цей запит (практика прийняття прохання). Навчання говорити "ні" на небажані пропозиції підтримки асертивно.

Заключна частина (12 хв)

Рефлексія: що найскладніше у проханні про допомогу?

## Рефлексія

"Соціограма відкрила очі. У мене багато «знайомих», але «підтримки» – тоненькі ниточки. Вибрав одного колегу, з яким обговорив проект, і запросив на каву – це мій крок" (Дмитро, С., №4). "Складати чіткий запит – це справжнє мистецтво! Спробувала з чоловіком – працює!" (Юлія, В., №29). Сесія стимулювала аудит соціальних зв'язків та дала практичні інструменти для їх активізації.

## Домашнє завдання

Зробити один конкретний крок для посилення соціальної мережі (наприклад, написати повідомлення другу, запропонувати побачення з колегою на каву, записатися в клуб за інтересами).

### *Сесія 3.1. Когнітивний детектив*

#### Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- індивідуальні планшети,
- роздруковані списки поширених когнітивних спотворень (Катастрофізація, Читання думок, Чорно-біле мислення, Персоналізація, Мітки тощо) з прикладами,
- картки з короткими описовими ситуаціями,
- "Детективні блокноти" (зошити), ручки,
- велике "Дерево думок" (намальоване на плакаті).

#### Хід сесії

#### Вступ (15 хв)

Психолог використовує детективну метафору: "Кожна катастрофічна думка – це злочин проти вашої рівноваги. Сьогодні шукатимемо докази й мотиви".

Обговорення домашніх кроків щодо мережі підтримки. Вправа "Ланцюжок асоціацій": ведучий називає слово ("Невдача"), учасники по колу швидко називають першу асоціацію. Виявляються автоматичні негативні

паттерни ("Кінець", "Ганьба", "Безпорадність"). Підводять до поняття автоматичних думок.

Основна частина (78 хв)

Лекція-діалог "Вороги розуму" (15 хв). Представлення ключових когнітивних спотворень. Не суха теорія, а приклади з життя груп: "Коли начальник не відповів на листа відразу, ви подумали 'Він мною незадоволений'? Це 'Читання думок'!" Учасники шукають аналогії з власного досвіду. Акцент на тому, що спотворення – не "дурні думки", а швидкі, часто неусвідомлені шаблони мозку для економії енергії, які в стресі стають дезадаптивними.

Робота в "Детективних бригадах" (28 хв). Учасники розподіляються на групи по 3-4 особи. Кожна бригада отримує картку з описом стресової ситуації та декількома можливими думками персонажа. Завдання: визначити, які спотворення присутні; запропонувати "докази за" та "докази проти" цих думок; сформулювати більш збалансовану, реалістичну думку.

Ситуація (для бригади): "Після презентації колега сказав: «Можна було яскравіше». Автоматичні думки: «Я провалився!», «Він зневажає мою роботу!», «Гепер всі так думають!»". Робота бригади (відгук): "Виділили «Катастрофізацію» («провалився»), «Читання думок» («зневажає», «всі думають»). Докази «за»? Колега вказав на недолік. Докази «проти»? Не сказав, що провал; «всі» – це спотворення; він міг мати на увазі доброзичливу пораду. Балансована думка: 'Презентація мала слабкі місця, я отримав один відгук для покращення'".

Вправа "Слідчий стенд" (15 хв)

Учасники креплять на дошку "докази" проти тривожних думок:

- Червона нитка: "Думка: «Я не зможу утримати посаду»"

Сині гудзики: "Факт: 5 років успішного досвіду"

Зелені гудзики: "Навичка: вміння швидко вчитись"

Підсадка «думки» на Дереві (10 хв).

На плакаті "Дерева думок" є гілки: "Спотворення" та "Балансовані думки". Учасники анонімно на самопрікліпних листочках пишуть одну власну негативну думку з минулого тижня (із щоденника стрес-сплесків) та спробу більш збалансованої думки. Листочки кріпляться на відповідні гілки. Група аналізує зразки. Приклад з дерева: думка (гілка "Спотворення"): "Якщо я зроблю помилку, мене звільнять". Балансована (гілка "Баланс"): "Помилки трапляються. Важливо їх виправити та зробити висновки. Однієї помилки для звільнення недостатньо".

Рольова гра "Суд над катастрофізацією" (10 хв)

Учасники розподіляють ролі:

"Обвинувач" (катастрофічна думка)

"Адвокат" (альтернативні сценарії)

"Суддя" (баланс доказів)

Приклад справи: "Якщо мене звільнять – сім'я помре з голоду"

Заклучна частина (7 хв)

Підбиття підсумків роботи "детективів".

Рефлексія

"Ніколи не думав, що мої «логічні» висновки так часто бувають спотвореннями! «Детективна» робота в групі дуже розвіяла туман" (Вадим, О., №2). "Складно ловити ці думки «на гарячу». Але коли в щоденнику розписала ситуацію вчора – аж сама сміялась зі своєї катастрофізації" (Ірина, Л., №17). Сесія заклала основу для когнітивної реструктуризації, навчивши учасників розпізнавати ворогів раціонального мислення.

Домашнє завдання

В щоденнику стрес-сплесків додати колонки: "Автоматична думка", "Спотворення?", "Балансована думка".

Після проведення перших п'яти занять можна помітити, що група пройшла через етап первинного усвідомлення та базових навичок саморегуляції. Наступні п'ять сесій занурюють учасників у складніші шари роботи – від когнітивної гнучкості до проактивного планування та емоційного

інтелекту. Спостерігається помітне зростання довіри між учасниками, що дозволяє працювати з більш особистим матеріалом. Глибина реакцій та відкритість у групових обговореннях стають ключовим індикатором прогресу.

### *Сесія 3.2. Альтернативні сценарії*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери різних кольорів, аркуші А4,
- кольорові картки (жовті, сині, зелені),
- сценарії "Глухих кутів" (описані безвихідні ситуації),
- магнітна дошка з фігурками людей та об'єктів,
- записники,
- аудіозапис природи (шум лісу).

#### Хід сесії

Вступ (10 хв)

Швидкий огляд "детективних знахідок" минулої сесії.

Вправа "Місто можливостей".

Учасники по черзі називають альтернативні способи використання звичайної скріпки (підвіска, відмичка, крючок для в'язки). Мета – активувати креативне мислення, вийти за рамки шаблону.

Основна частина (72 хв)

Від "Глухого кута" до "Роздоріжжя" (30 хв).

Кожна підгрупа (3-4 особи) отримує сценарій "Глухого кута" (наприклад: "Проект, над яким я працював місяць, скасували без пояснень", "Колега постійно бере мої ідеї й видає за свої"). Завдання: визначити домінантну автоматичну думку/емоцію ("Все марно", "Я безпорадний", "Злість") та спромогтися знайти мінімум 3 альтернативні інтерпретації ситуації, використовуючи різнокольорові картки (жовті – нейтральні/фактологічні, сині – потенційно позитивні, зелені – можливості для росту). Робота групи зі сценарієм "Скасований проект".

Жовта (факти). "Проект скасували. Час витрачено. Причина невідома."

Синя (альтернатива). "Можливо, скасування не стосується якості моєї роботи, а зовнішніх факторів (бюджет, стратегія)."

Зелена (можливості). "Це шанс вивчити причини скасування, щоб уникнути подібного. Можу використати набраний матеріал для іншої задачі чи портфоліо."

Реакція (Олег, К., №32): "Спочатку навіть синю картку важко було знайти! Але коли група почала кидати ідеї... з'явився інший погляд. Це не «все марно», це «непередбачена зміна курсу»".

Техніка "Перефреймінг у дії" (25 хв)

Учасники працюють індивідуально з власним реальним "глухим кутом" з щоденника. На аркуші А4 рисується великий кадр з основною негативною думкою/емоцією в центрі. Потім – створення "альтернативних рамок" навколо: "Як би це побачив мій найкращий друг?", "Як я дивитимусь на це через рік?", "Що позитивного (навіть крихітного) можна знайти в цій ситуації?".

Приклад (Мар'яна, І., №35): Центр: "Моя тривога руйнує моє життя". Рамка 1 (Друг): "Ти сильна, бо щодня з нею борешся". Рамка 2 (Через рік): "Це був важкий період, але я навчилась новим способам впоратись". Рамка 3 (Позитив): "Тривога змусила мене шукати допомогу та піклуватись про себе". "Це було наче прозріння. Я не «руйнівник», я «борець», – поділилась Мар'яна.

Групова скульптура "Сценарії" (17 хв)

Ведучий описує стресову ситуацію (наприклад "Важливі переговори, які йдуть не за планом"). Учасники за допомогою фігурок на магнітній дошці створюють два варіанти розвитку подій: "катастрофічний" (на основі спотворень) та "адаптивний" (з використанням альтернативних сценаріїв). Група коментує, що потрібно зробити/подумати, щоб реалізувався адаптивний сценарій. Спостереження: У "катастрофічній" скульптурі фігурки віддалялись, падали; у "адаптивній" – наближались, з'являлись символи паузи (годинник), ресурсів (книга, телефон).

Заключна частина (8 хв)

Рефлексія: яка "рамка" була найкориснішою сьогодні?

Домашнє завдання.

Застосувати техніку перефреймінгу до одного щоденного стрессору.

#### *Сесія 4.1. Превентивне планування*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- великі аркуші паперу (формат А1 або А0), стикери різних форм/кольорів,
- шаблони "Матриці ризиків" (ймовірність/наслідок),
- кольорові нитки, ножиці, клей,
- приклади "чек-листів" та "планів Б" з різних сфер життя.

#### Хід сесії

Вступ (12 хв)

Обговорення домашнього досвіду перефреймінгу. Вправа "Антиципаційний м'яч": учасники стоять у колі, кидають м'яч, називаючи потенційний стресор на наступний тиждень ("Звіт начальнику", "Візит до тещі", "Сплата кредиту"). Учасник, який ловить м'яч – коротко називає одну можливу проактивну дію ("Підготувати дані заздалегідь", "Обговорити час візиту", "Уточнити умови реструктуризації").

Основна частина (70 хв)

Від реактивності до проактивності (20 хв).

На фліпчарті – континуум.

Ліворуч: "Реактивна позиція" (Чекаю, поки щось станеться -> Паніка/Безпорадність -> Дію в аварійному режимі).

Праворуч: "Проактивна позиція" (Передбачаю можливі проблеми -> Готую ресурси/плани -> Дію впевнено, маючи варіанти).

Обговорення: що перешкоджає бути проактивним? (Ілюзія контролю, страх перед невдачею, енерговитратність). Учасники приводять приклади з життя.

Побудова "Карти майбутніх бурь" (35 хв)

Кожен учасник вибирає одну ключову сферу життя (найбільш вразливу для стресу – робота, сім'я, фінанси).

На великому аркуші паперу створюється карта.

Крок 1. В центрі – мета/бажаний стан у цій сфері ("Стабільна робота", "Гармонійні сімейні відносини").

Крок 2. Навколо – стікерами-"хмарами" позначаються можливі перешкоди/ризики ("Зливи" - конфлікт з керівником, "Шторм" - скорочення, "Туман" - невизначеність з проектом).

Крок 3. Для кожної "хмари" – визначення "парасольки" (профілактичні заходи, що можна зробити заздалегідь: "Покращити комунікацію", "Оновити резюме", "Уточнити КРІ проекту") та "рятувального круга" (план дій, якщо ризик реалізується: "Використати техніку СТОП", "Звернутись до HR", "Активувати мережу підтримки"). Дані «парасольки» та «рятувальні круги» з'єднуються нитками з «хмарами». Приклад (Андрій, С., №38, сфера "Робота"): "Хмара «Зливи» (Конфлікт) -> Парасолька: Пройти тренінг з асертивності (записався), Рятувальний круг: Використати «Я-повідомлення» + Звернутись до ментора в компанії. Набагато спокійніше, коли є план, навіть якщо все буде добре".

Розробка "Плану Б" (15 хв)

Фокус на одному конкретному ризику. Учасники у парах допомагають один одному розписати детальний "План Б" за шаблоном: "Якщо [ризик], то я [конкретна дія 1], потім [дія 2], і звернусь за допомогою до [ресурс]". Діалог у парі (Катерина Л., №85 & Віктор П., №48): Катерина: "Якщо дитина знову сильно захворіє перед важливою командировкою?" Віктор: "Тоді ти: 1) Виклич лікаря через додаток, 2) Повідом керівника одразу з пропозицією дистанційної роботи/переносу, 3) Зателефонуй сестрі, чи може приїхати?". Катерина: "Так, і маю номер няні на екстрений випадок – додам до плану".

Заключна частина (8 хв)

Підкреслення: "План Б" – не запрошення проблем, а зброя проти паніки.

Домашнє завдання

Впровадити одну "парасольку" з карти та деталізувати один "План Б".

#### *Сесія 4.2. Мова потреб*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- картки з описами типових конфліктних або стресогенних ситуацій, що виникають через неозвучені потреби,
- шаблони "Я-повідомлень",
- аркуші А4, ручки, м'яч,
- маски для рольових ігор (проста маска на паличці),
- плакат "Права особистості в спілкуванні".

Хід сесії

Вступ (15 хв)

Обговорення досвіду впровадження "парасольок" та "Планів Б".

Вправа "Мовчанка": учасники намагаються попросити у партнера предмет (напр., ручку), не використовуючи слова. Обговорення почуттів (фрустрація, безпорадність, злість) – аналогія з невисловленими потребами.

Основна частина (68 хв). Від "Ти" до "Я".

Розбір помилок (25 хв).

На фліпчарті – стовпчики: "Ти-повідомлення" (Звинувачення, Загальні слова) та "Я-повідомлення" (Факти, Почуття, Потреба, Конкретний запит). Група аналізує приклади фраз з карток:

"Ти-повідомлення": "Ти мене ніколи не слухаєш!" -> (Чому шкідливо? Викликає захист, агресію).

"Я-повідомлення": "Коли я бачу, що ти дивишся у телефон під час моєї розмови (Факт), я відчуваю розчарування і нікчемність (Почуття), бо для мене важливо бути почутим (Потреба). Чи можеш, будь ласка, покласти телефон на 10 хв, коли я розповідаю про свій день? (Запит)".

Реакція (Юлія В., №29): "Так просто, але я завжди починаю з «Ти». Навчитись формулювати «Я» – це як вивчити нову мову!"

Рольова гра "Складний діалог" (28 хв)

Учасники в парах отримують картку з конфліктною ситуацією ("Колега постійно перекладає свою роботу на тебе", "Партнер забуває про домовленості"). Один грає "героя", другий – "опонента". "Герой" має застосувати "Я-повідомлення". Після 5 хв – обмін ролями. Обговорення в парі: Що було важко? Що спрацювало? Потім – обмін досвідом у великому колі. Приклад (Рольова гра Олексій П., №102 & Ірина Л., №17): Ситуація: "Партнер забув про спільну вечерю". Олексій (Герой): "Коли ми домовлялись на вечерю сьогодні, а ти не прийшла і не повідомила (Факт), я почувся збентеженим і розчарованим (Почуття), бо для мене важлива надійність (Потреба). Чи можемо ми домовитись, що якщо щось змінюється, ти відразу мені пишеш? (Запит)". Ірина (в ролі Партнера): "Спочатку хотілось виправдовуватись, але почувши про почуття, відчула провину. Таке прохання прийняти легше".

#### Практика асертивного "Ні" (15 хв)

Обговорення страху відмовляти. Формула: Вираз розуміння/поваги + Чітка відмова + Коротке пояснення (за бажанням) + Запропонувати альтернативу (якщо можливо). Практика у парах на прикладах: "Чи не міг би ти за мене виступити на завтрашній планерці? Я не встигаю". Відповідь: "Розумію, що ти заклопотаний (Розуміння). На жаль, не зможу взяти на себе твій виступ (Чітка відмова). Я готую важливу презентацію на п'ятницю (Пояснення). Можу підказати, де знайти дані для твого виступу? (Альтернатива)". Коментар (Максим Ш., №104): "Відмовляти без почуття вини – це свобода! Особливо коли пропонуєш альтернативу – тоді й сорому нема".

#### Заключна частина (7 хв)

Підбиття підсумків: "Я-повідомлення" та "Ні" – це інструменти поваги до себе та інших.

#### Домашнє завдання

Використати "Я-повідомлення" або асертивне "Ні" мінімум один раз до наступної сесії.

### *Сесія 5.1. Емоційний компас*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- великий плакат "Атлас емоцій" (з спектром базових та складних емоцій),
- кольорові картки з назвами емоцій та фізичними відчуттями,
- аркуші А3, акварель/гуаш, пензлі, ємності з водою,
- музика для релаксації (з хвилями),
- "Щоденники емоцій" (спеціальні шаблони).

#### Хід сесії

Вступ (10 хв)

Обговорення досвіду використання "Я-повідомлень" та "Ні".

Вправа "Емоційний барометр": учасники показують рукою на уявній шкалі від 1 до 10 свій поточний рівень спокою/збудження. Мета – звернути увагу на внутрішній стан "тут і зараз".

Основна частина (72 хв)

"Розпакування" емоції (30 хв)

Учасники вибирають картку з емоцією, яку часто/сильно відчують (Тривога, Гнів, Смуток, Радість). Завдання у малих групах:

Крок 1. Опишіть фізичні відчуття, які супроводжують цю емоцію (наприклад Тривога: "Стиск у грудях", "Холодні долоні", "Пустота в животі").

Крок 2. Яка потреба часто стоїть за цією емоцією? (Тривога -> Потреба в безпеці, контролі; Гнів -> Потреба в повазі, справедливості).

Крок 3. Яка дія проситься? (Тривога -> Утекти/Завмерти; Гнів -> Атакувати).

Робота групи з "Тривоною": "Відчуття: ком у горлі, тремтіння ніг, прискорене дихання. Потреба: безпека, впевненість. Дія: сховатись, мовчати. Але ми знаємо, що це не завжди корисно! Треба знайти іншу дію для задоволення потреби". Реакція (Тетяна П., №67): "Ніколи не думала, що мій гнів – це крик про справедливість. Я завжди його пригнічувала, а тепер бачу в ньому сенс".

Арт-практика "Кольори моїх емоцій" (25 хв):

Під спокійну музику учасники на аркуші А3 аквареллю/гуашшю інтуїтивно зображують одну обрану емоцію (її форму, колір, текстуру). Потім – спроба дати цьому образу назву ("Спалахи червоного гніву", "Сіра хмара тривоги", "Жовті промені спокою"). Приклад (Богдан Т., №104): зобразив тривогу як "сірого спрута з холодними щупальцями, що обвивають груди". Назвав "Незапрошений гість". "Коли побачив це на папері – стало менш страшно. Це вже не щось неконтрольоване всередині, це образ, з яким можна працювати".

Техніка "Розмова з Емоцією" (17 хв)

Візуалізація під керівництвом ведучого. Учасники закривають очі, уявляють свою сильну емоцію (напр., тривогу) як істоту/предмет. Запитують її: "Що ти хочеш мені сказати?", "Чи захищаєш мене від чогось?", "Як я можу про тебе дбати, щоб тобі не треба було кричати так голосно?". Запис ключових інсайтів. Відгук (Ганна К., №108): "Моя тривога виглядала як маленька, перелякана дівчинка. Вона сказала: «Я намагаюсь тебе врятувати від помилок!». Я відповіла: 2Дякую, але тепер я доросла, я можу піклуватись про себе сама». Відчула неймовірне полегшення".

Заключна частина (8 хв).

Емоції – не вороги, а сигнали.

Домашнє завдання

Вести "Щоденник емоцій" (Ситуація -> Емоція -> Фізичне відчуття -> Прихована потреба -> Корисна дія для потреби).

### *Сесія 5.2. Тайм-аут тривоги*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- килимки для йоги/килимки,
- пледи, подушки,
- аудіозаписи різних видів дихання (звуки хвиль, вітру),
- таймери, біометричний датчик пульсу (опційно для демонстрації),
- шаблони "Карток швидкої допомоги" від тривоги,

- ефірні олії (лаванда, м'ята – для запаху).

### Хід сесії

Вступ (12 хв)

Аналіз перших записів "Щоденника емоцій".

Вправа "Пульс": учасники знаходять пульс на зап'ясті, 15 сек лічать удари. Потім – 30 сек швидких присідань, знову лічать пульс. Обговорення зв'язку тіла й емоційного стану.

Основна частина (70 хв). Фізіологія тривоги.

Зупинити бійку (20 хв).

Простими малюнками на фліпчарті пояснюється ланцюжок:

Тригер -> Амігдала ("тривожна сигналізація") -> Викид адреналіну/кортизолу -> Симптоми (прискорене серцебиття, потливість, тремтіння).

Мета: зрозуміти, що це нормальна реакція тіла на сприйняту загрозу, а не небезпечна "поломка". Ключ до заспокоєння – сигнал тілу про безпеку.

"Аптека" швидкої допомоги (35 хв)

Практика технік у зручних позах (сидячи/лежачи)

Дихальна техніка "4-7-8":

Вдих через ніс на 4, затримка на 7, повільний видих через рот на 8 (як колихаючи човник). 3-5 циклів.

Прогресивна м'язова релаксація (PMR):

Напруження (5 сек) та повне розслаблення (30 сек) груп м'язів від ступней до обличчя. Акцент на контрасті.

Заземлення "5-4-3-2-1":

Назвати 5 речей, які бачиш; 4 – які чуєш; 3 – які відчуваєш дотиком; 2 – які відчуваєш запахом; 1 – який відчуваєш смаком.

Температурний ефект:

Прикладання холодного компресу/льоду до зап'ясть, шиї (активує парасимпатику). Вимірювання пульсу з крижаним кубиком у руці.

Арома-фокус:

Уважне вдихання знайомого заспокійливого запаху (лаванда на ватці).

Спостереження: під час РМР у багатьох учасників помітно зменшилось напруження в плечах та щелепах. Після "5-4-3-2-1" Людмила (№22) сказала: "Я навіть почула, як за вікном співав птах, який завжди є, але я ніколи не чую!".

Створення "Картки швидкої допомоги" (15 хв)

Кожен учасник на невеликій картці вибирає 2-3 техніки, які найкраще спрацювали саме для нього під час практики. Описує їх коротко, зручно для носіння з собою. Приклад картки (Олексій П., №102): "1. ДИХАННЯ 4-7-8 (3 рази). 2. ХОЛОД на шию (на 30 сек). 3. ЗАЗЕМЛЕННЯ: Знайди 3 СИНІ предмети".

Заключна частина (8 хв)

Важливість регулярної практики для "тренування" системи заспокоєння.

Домашнє завдання

Практикувати одну обрану техніку щодня 5-10 хв незалежно від стресу; носити "Картку" з собою.

Після проведення наступних 5 сесій глибина роботи групи значно зростає. Учасники не лише опанували нові інструменти (від когнітивного перефреймінгу до фізіологічних технік заспокоєння), але й демонструють зростаючу здатність до рефлексії та використання набутих навичок у повсякденному житті. З'являються перші спонтанні звернення за підтримкою всередині групи ("Як ти вчора застосував «Я-повідомлення» з дружиною?"), що свідчить про сформовану безпечну атмосферу. Ключовий виклик наступного етапу – робота з більш глибокими шаблонами (уникнення, конфронтація) та інтеграція навичок у тривалу стратегію психологічного благополуччя.

Програма вступає у фазу роботи з глибокими поведінковими шаблонами. Замість уникнення чи конфронтації учасники вчаться трансформувати свої реакції. Спостерігається кумулятивний ефект: техніки з попередніх модулів (СТОП-Кадр, Кола Контролю, Я-Повідомлення) стають інструментами для складніших завдань. Зростає рівень групової згуртованості, що особливо

важливо для роботи з травматичним досвідом. Відчутна фізична розрядка після сесій, присвячених тривозі та гніву.

### *Сесія 6.1. Конструктор конфлікту*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- наборі карток-ролей ("Керівник", "Колега", "Партнер", "Батько"),
- конструктор Lego або будівельні кубики,
- магнітна дошка з елементами "конфліктної карти" (люди, предмети, емоційні хмари),
- шаблони "Шкали ескалації",
- аркуші А4, кольорові стикери,
- аудіозапис урбаністичних звуків (офіс, вулиця).

#### Хід сесії

Вступ (15 хв)

Обговорення досвіду використання "Карток швидкої допомоги". Вправа "Міст": учасники в парах будують міст із кубиків/Lego, не розмовляючи. Мета – продемонструвати невербальну співпрацю та виникнення напруги при "руйнуванні" елементів.

Основна частина (70 хв). Анатомія конфлікту

Стадії (25 хв)

На фліпчарті – "Шкала ескалації" (від 1 до 10):

1-3 (Напруга, Непорозуміння) -> 4-6 (Протистояння, Емоційний вибух) -> 7-10 (Криза, Розрив).

Група аналізує власні конфлікти з життя, визначаючи стадію. Приклад (Марко, К., №92): "Сварка з дружиною через гроші: почалось з напруги (рівень 2 – «чому знову перевищила бюджет?»), швидко стрибнула до 6 («ти ніколи мене не слухаєш!»)". Обговорюється, на якій стадії втручання найефективніше (1-4).

"Збірка/Розбірка" конфліктної ситуації (30 хв)

У малих групах (3 особи) учасники отримують картку з описом конфлікту ("Колега привласнив вашу ідею на нараді", "Чоловік/дружина постійно критикує ваші методи виховання"). Завдання:

Крок 1 (Збірка). Використовуючи магнітні елементи, збудувати "конфліктну сцену" на дошці, визначити ключові фігури, "тригери", "емоційні міни".

Крок 2 (Розбірка). Знайти місце для "втручання" на ранній стадії (наприклад, застосування СТОП-кадру при першій ознаці тривоги, використання Я-Повідомлення замість звинувачення). Пропозиції фіксуються кольоровими стікерами. Робота групи (конфлікт "Привласнення ідеї"): "Втручання на рівні 3: після наради підійти до колеги: «Я помітив, що ти представив концепт Х як свій (Факт). Я відчув збентеження (Почуття), оскільки вкладав у нього багато часу (Потреба в визнанні). Чи можемо знайти спосіб вказувати авторство разом надалі? (Запит)»".

Техніка "Деескалаційний міст" (15 хв)

Практика у парах. Один учасник ("А") починає з "атакуючого" вислову ("Ти завжди все псуєш!"). Другий ("Б") тренує відповіді-деескалатори.

Валідація: "Я чую, що ти дуже розлючений".

"Я"-Фокус: "Мені важливо зрозуміти, що саме тебе розлютило".

Запит на конкретику: "Чи можеш, будь ласка, сказати, що саме я зробив не так?"

Пропозиція паузи: "Ходимо зробимо паузу на 5 хвилин, щоб заспокоїтись, і продовжимо?". Відгук (Софія, Л., №28): "Було неймовірно важко не відповісти агресивно на агресію! Але коли чуєш 'Я чую тій гнів' – наче повітря з шини виходить".

Заключна частина (5 хв)

Ключ до вирішення – не перемога, а зменшення шкоди.

Домашнє завдання

Проаналізувати один недавній конфлікт, визначивши втрачені можливості для деескалації.

### *Сесія 6.2. Переговорні мости*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- великі аркуші паперу (A1), кольорові ручки,
- картки з "Переговорними позиціями" (інтереси vs позиції),
- м'яч,
- шаблони "Матриці Win-Win",
- предмети-символи (міцна нитка – зв'язок, різнокольорові камінці – різні погляди, міст із паличок – компроміс).

#### Хід сесії

Вступ (10 хв).

Рефлексія домашнього аналізу конфліктів. Вправа "Передай об'єкт": учасники передають предмет, переконуючи наступного, що це щось цінне/корисне ("Це магічний кристал захисту", "Це ключ від сховища знань").

Мета – тренування переконливості та бачення цінності.

Основна частина (72 хв). Інтереси vs Позиції

Розкодування (25 хв)

На прикладі картки ("Сімейний конфлікт: Відпустка на морі vs у горах").

Позиція А: "Море!". Прихований інтерес: Відпочинок, сонце, плавання.

Позиція Б: "Гори!". Прихований інтерес: Активний відпочинок, тиша, гарні пейзажі.

Завдання груп: знайти "спільну землю" інтересів (відпочинок, зміна обстановки) та варіанти (курорт біля моря з гірськими екскурсіями?). Інсайт (Віктор, П., №48): "Ми сваримось про позиції («купи новий телевізор!» vs «ні грошей!»), але інтереси однакові: комфортний перегляд фільмів сім'єю. Рішення: ремонт старого ТБ + підписка на кіносервіс".

Побудова "Win-Win матриці" (30 хв)

У парах учасники обирають реальну невирішену суперечність (наприклад, з колегою, родичом). На аркуші А1 креслять матрицю з чотирьох квадрантів:

<i>Мої інтереси/Потреби</i>	<i>Спільні інтереси/Потреби</i>
<i>Інтереси/Потреби іншого</i>	.....

**Рис. 3.1.1. Матриця з чотирьох квадрантів щодо ситуації суперечності**

Заповнюють квадранти. Ключовий крок: мозковий штурм варіантів, що задовольняють спільні та частину індивідуальних інтересів. Приклад (Оксана, М., №24 & Ігор, С., №42): Суперечність: Часті відрядження батька (Ігор) vs Потреби матері (Оксана) у допомозі з дітьми. Спільний інтерес: Стабільність сім'ї, гарні стосунки. Рішення: Створення "календаря відряджень" з попередженням за 2 тижні; запрошення бабусі на тиждень у пікові періоди; компенсаційний "сімейний день" батька після поїздки.

Рольова гра "Медіатор" (17 хв)

Тріади (А, Б, Медіатор). "А" та "Б" мають конфлікт за карткою. "Медіатор" тренує техніки: активне слухання (перефразування: "Тобі важливо, щоб..."), фокусування на інтересах ("Що для тебе найважливіше в цій ситуації?"), генерація варіантів ("Якщо ми хочемо задовольнити X і Y, що можна зробити?"). Реакція (Андрій, С., №38 як Медіатор): "Було важко не давати порад! Але коли просто допомагав їм чіткіше висловити потреби – вони самі знайшли рішення. Це вражає".

Заключна частина (8 хв)

Win-Win – це процес, а не результат.

Домашнє завдання

Спробувати застосувати "матрицю" або техніки медіації в одній реальній ситуації.

*Сесія 7.1. Експозиція уникнення*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери, аркуші А4, ручки,
- "Щоденники уникнення" (заздалегідь заповнені учасниками за тиждень),
- картки з описами "уникаючих" ситуацій,
- таймери,
- шкала суб'єктивної одиниці дистресу (SUD 0-10),
- аудіозапис спокійної музики,
- простий конструктор (наприклад, пазли).

### Хід сесії

#### Вступ (13 хв)

Аналіз досвіду з Win-Win підходом. Вправа "Сходи": учасники стоять уявно на сходинці від 1 (повне уникнення) до 10 (впевнена зустріч). Крокують уперед/назад, описуючи ситуацію, що відповідає рівню ("Рівень 3: відкриваю лист від банку, але не дзвоню", "Рівень 7: розмовляю з керівником про підвищення, але тремчу").

#### Основна частина (70 хв). Ціна уникнення

##### Ланцюг наслідків (20 хв)

На фліпчарті малюється ланцюг:

Ситуація, що викликає дискомфорт -> Уникнення -> Короткострокове полегшення -> Довгострокові негативи (Зростання тривоги, Втрата можливостей, Зниження самооцінки).

Група наводить приклади довгострокових наслідків з життя. Приклад (Юлія, В., №29): "Уникала конфлікту з квартирантом про гроші -> тимчасовий спокій -> накопичення боргу -> гігантський стрес і псування відносин назавжди".

#### Створення "Ієрархії Уникнення" (25 хв)

На основі "Щоденників уникнення" кожен учасник складає власний список ситуацій, які уникаються. Розставляє їх за рівнем тривоги (SUD) від найменшого (наприклад, "Відповісти на незнайомий номер" - SUD 3) до

найвищого (наприклад, "Попросити про підвищення" - SUD 9). Реальна ієрархія (Максим, Ш., №104):

SUD 2: Перевірити банківський рахунок онлайн.

SUD 4: Зателефонувати лікарю.

SUD 6: Сказати "ні" другові на незручну просьбу.

SUD 8: Виступити з ініціативою на планерці.

Поступова Експозиція "Крок за кроком" (25 хв)

Учасники обирають одну ситуацію з нижньої третини своєї ієрархії (SUD 2-4). Практикують її в безпечному середовищі:

Крок 1. Уява (5 хв): закрити очі, уявити ситуацію детально, відстежувати тіло (тривога зростає? залишається?). Використовувати СТОП-Кадр/дихання.

Крок 2. Рольова гра (10 хв): з партнером відіграти ситуацію.

Крок 3. План реального кроку (10 хв): сформулювати конкретне, невелике діяння до наступної сесії ("Сьогодні о 16:00 я перевірю баланс картки", "Завтра до 12:00 я зателефоную в клініку та запишуся на прийом"). Важливо: Починати з малого! Відгук (Людмила, №22): "Просто уявити перевірку рахунку було страшно! Але коли зробила це в реальності (SUD 3) – тривога впала з 5 до 2 за хвилину. Це дає надію".

Заключна частина (7 хв)

Тривога зменшується при зустрічі, а не уникненні.

Домашнє завдання

Виконати запланований малий крок експозиції; відстежувати SUD до/після.

### *Сесія 7.2. Трансформація конфронтації*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- "Гнівні картки" (фрази, що провокують),
- м'які м'ячі/подушки для безпечного фізичного вираження,
- глина або тісто для ліплення,

- шаблони "Шкали гніву",
- аркуші А3, олівці/фломастери,
- таймер,
- аудіозапис ритмічної музики.

### Хід сесії

#### Вступ (10 хв)

Обговорення досвіду малих кроків експозиції. Вправа "Вулкан": учасники стоять, уявляють накопичення гніву ("лава") в тілі, потім "вибухають" - різко видихають, струшують руками/ногами. Мета – легалізувати фізичний компонент гніву.

#### Основна частина (72 хв). Від Агресії до Асертивності

##### Мости (20 хв)

На фліпчарті – два береги: "Агресивна реакція" (Крики, образи, фізична загроза) та "Асертивний захист" (Чіткі кордони, конструктивний вираз гніву, повага до себе та іншого). Обговорюються "мости" – техніки переходу:

Фізична розрядка (без шкоди): Стукати кулаком по подушці, м'яко кидати м'яч об стіну, інтенсивно м'яти глину.

Когнітивне перефреймінг: "Це не напад на мене, це його проблема/біль".

"Я"-Мова: Переклад звинувачень у вираз власних почуттів та потреб.

Приклад (Василь, Д., №109): "Раніше на критику керівника я мовчав (уникнення) або грубо відповідав (агресія). Тепер: «Коли Ви говорите це тоном осуду (Факт), я відчуваю злість і приниження (Почуття), бо мені важлива конструктивна зворотність (Потреба). Давайте обговоримо конкретні зауваження?»".

##### Техніка "Гнів як енергія" (25 хв)

Учасники вибирають "гнівну картку" ("Ти ніколи нічого не робиш вдома!", "Це безглузда ідея!").

##### Фаза 1 (Фізична розрядка - 5 хв)

М'яко бити подушку, танцювати під ритмічну музику, м'яти глину – трансформувати гнів в рух.

## Фаза 2 (Когнітивна трансформація - 10 хв)

На аркуші А3 намалювати образ гніву, потім перетворити його на корисну енергію (напр., "Червона куля" -> "Жовте сонце активності").

## Фаза 3 (Асертивна репліка - 10 хв)

Переформулювати фразу з картки в асертивне "Я"-повідомлення. Результат (Наталія, К., №47): Картка: "Ти мене не слухаєш!" -> Асертивна: "Коли я бачу, що ти відвернувся під час моєї розмови, я відчуваю роздратування, бо хочу бути почутою. Будь ласка, дай знати, коли зможеш слухати уважно?".

## Гарячий стілець" з безпекою (27 хв)

Доброволець сідає в центр кола ("Гарячий стілець"). Група по черзі каже йому конструктивну (але можливо неприємну) зворотній зв'язок ("Іноді ти перебиваєш", "Твої жарти бувають різкими"). Завдання:

Для "Сидячого": використати СТОП-Кадр, стежити за реакцією тіла, відповідати асертивно ("Дякую за зворотній зв'язок. Я чую, що це дратує. Постараюсь стежити" або "Мені потрібно подумати над цим").

Для Групи: дотримуватися правил "Я"-мовлення, конкретики, поваги. Спостереження (під час відпрацювання з Олегом, К., №32): Спочатку тісно стиснуті кулаки, глибоке дихання. Після третього відгуку – видиме розслаблення: "Так, я це роблю. Дякую, що вказали. Буду працювати над цим".

Заключна частина (8 хв).

Гнів – сигнал про порушення кордонів.

Домашнє завдання

Впізнати один епізод гніву, застосувати техніку фізичної розрядки + спробувати переформулювати причину в асертивну потребу.

### *Сесія 8.1. Фрагменти травми (частина 1) - Стабілізація*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,
- дуже м'яке освітлення (лампи, гірлянди),
- килимки, подушки,

- пледи,
- аудіозаписи спокійної природи (океан, ліс),
- важкі іграшки-антистреси (важелі, сендбеги),
- матеріали для сенсорного заземлення (різні на дотик тканини, гладкі камінці, аромапалички з лавандою),
- "Контейнери безпеки" (маленькі коробочки),
- папір, ручки, кольорові олівці.

### Хід сесії

#### Вступ (15 хв)

Нагадування про принципи безпеки та добровільності. Учасники можуть уникати активної участі. Вправа "Місце сили": усі лягають/сідають зручно, закривають очі. Під спокійну музику ведучий веде візуалізацію безпечного, затишного місця (лісова галявина, кімната дитинства). Акцент на сенсорних деталях (тепло сонця, запах хвої, м'якість ковдри).

#### Основна частина (65 хв)

##### "Внутрішній захисник" (20 хв)

Візуалізація під керівництвом. Учасники уявляють істоту або образ, що символізує їхню внутрішню силу, захист, турботу (вовк, дуб, добра фея, світлячок). Намалювати/описати його. Образ (Ганна, К., №108): "Велика тепла кам'яна стіна. Вона міцна і нерухома. Я можу сховатись за нею". Обговорення: як цей "Захисник" може допомогти в складні моменти?

##### Сенсорне заземлення "Тут і Зараз" (25 хв)

Індивідуальна практика. Учасники обирають предмет для заземлення (тканина, камінець). Завдання:

Зір: уважно розглядати предмет, помічаючи всі відтінки, прожилки.

Дотик: відчувати текстуру, температуру, вагу.

Слух: слухати звуки в кімнаті (дихання, музика).

Запах: вдихати аромат лаванди.

Пропріоцепція: відчувати тіло на підлозі/кріслі. Мета – повернення у "тут і зараз" при ознаках дисоціації чи флешбеків.

### Створення "Контейнера безпеки" (20 хв)

Учасники отримують маленьку коробочку. Завдання: символічно "помістити" туди важкі спогади або почуття, які зараз неможливо опрацювати. Можна намалювати образ, написати слово, використати символічний предмет (дрібний камінець – тягар). Коробочку закривають, можна "запечатати" воском чи стрічкою. Інструкція: "Ви вирішуєте, коли і чи взагалі її відкрити. Зараз вона у безпеці". Коментар (Віктор, П., №48): "Поклав туди листок із словом «зрада». Важко, але тепер знаю, що це не розпливається по всій голові. Воно там".

### Заключна частина (10 хв)

Акцент на ресурсах та безпеці.

### Домашнє завдання

Практикувати сенсорне заземлення щодня; знаходити "Внутрішнього захисника" у стресові моменти.

### *Сесія 8.2. Фрагменти травми (частина 2) - Інтеграція та Зростання*

Обладнання та матеріали:

- Ті ж, що й у 8.1

+ додатково:

- кольоровий пісок або манка для "пісочних мандал",
- маленькі фігурки (символи стійкості, надії),
- музика з мотивом подолання,
- шаблони "Листів самому собі" (з минулого, до майбутнього),
- свічки (символічні).

### Хід сесії

#### Вступ (12 хв)

Перевірка ресурсів ("Внутрішній захисник", "Місце сили"). Вправа "Дерево в бурю": учасники стоять, уявляють себе деревом під час шторму (хитаються, але "коріння" міцно в землі). Мета – символізація стійкості.

#### Основна частина (68 хв)

#### Пісочна мандала подолання" (30 хв)

У кожного є неглибока тарілка з тонким шаром піску/манки. Завдання:

Частина 1 (Темна): пальцем/паличкою створити символ болю, втрати, страху ("провал", "розкол", "темна пляма").

Частина 2 (Світла): навколо/поверх створити символи сили, надії, підтримки, які з'явилися внаслідок чи під час подолання ("сонце", "дорога", "руки підтримки", "квітка"). Приклад (Ірина, Л., №17): "Спочатку намалювала чорну діру (втрата). Потім – міцні скелі навколо (власна стійкість) і маленький кораблик (нова надія) всередині".

Лист "З минулого – у Майбутнє" (25 хв)

Учасники пишуть короткий лист від імені себе з минулого (у момент травми/кризи) до себе нинішнього ("Я був такий наляканий...", "Я не знав, як вижити..."). Потім – відповідь від нинішнього "Я" до минулого: з визнанням болю, повагою до витримки та переліком ресурсів/сил, знайдених з часом ("Ти вистояв...", "Ми навчилися...", "Тепер у нас є..."). Фрагмент листа (Олексій П., №102): "Минулий Я: «Як жити далі після розлучення?». Нинішній Я: «Це було неймовірно важко. Але ти знайшов сили шукати допомогу. Ми знову вчимося довіряти. Ми знайшли нові радості. Ми не самі»".

Ритуал "Свічка зростання" (13 хв)

У притемненій кімнаті учасники утворюють коло. Ведучий запалює одну велику свічку – символ колективної сили. Кожен учасник запалює свою маленьку свічку від великої, можучи сказати одне слово або фразу про те, що вони винесли з важкого досвіду ("Стійкість", "Співчуття собі", "Знаю, що не самотні"). Мовчазна хвилина на спостереження світла.

Заключна частина (10 хв)

Травма – частина історії, але не вся історія.

Домашнє завдання

Зберігати лист/фото мандали як ресурс; практикувати вдячність за знайдені сили.

### *Сесія 9.1. План психологічної безпеки*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, маркери,

- індивідуальні папки з усіма матеріалами програми (вправи, щоденники, карти),
- шаблони "Індивідуального плану психологічного благополуччя",
- кольорові стикери, ручки, аркуші А3,
- клей, ножиці,
- журнали про психологічне здоров'я для натхнення.

### Хід сесії

#### Вступ (10 хв)

Рефлексія змін за 8 тижнів. Вправа "Сходи успіху": учасники розміщують стикери зі своїми досягненнями на намальованих сходах (від "Впізнав тригер" до "Застосував техніку в кризі"). Група коментує: "Бачиш? Ти пройшов цей шлях!".

#### Основна частина (70 хв)

##### "Археологія ресурсів" (25 хв)

Учасники переглядають свої матеріали (карти стресу, щоденники, соціограми, арт-роботи). Завдання: виокремити 3-5 «найефективніших» інструментів, які спрацювали саме для них. На стикерах пишуть назви технік ("СТОП-Кадр", "Дихання 4-7-8", "Я-повідомлення", "Мережа підтримки"). Приклад (Тетяна П., №67): "Мій топ: 1) «Якір» з сесії 2.1, 2) «5-4-3-2-1» при панічних атаках, 3) Перефреймінг «через рік»".

##### Побудова "Системи раннього попередження" (25 хв)

На аркуші А3 креслиться "Шкала самопочуття" від 1 (спокій) до 10 (криза). Учасники заповнюють:

Рівень 1-3 (Зелена зона): профілактичні практики (щоденне дихання, фізична активність).

Рівень 4-6 (Жовта зона): ознаки погіршення (наприклад, безсоння, дратівливість) + дії ("Переглянути ресурсний кейс", "Поговорити з другом").

Рівень 7-10 (Червона зона): кризові ознаки (паніка, думки про шкоду) + негайні дії ("Техніка льоду", "Звернення до спеціаліста", "Кризовий чат").

Реальний план (Максим Ш., №104): "Жовта зона: Якщо ловлю себе на 3 «Ти-повідомленнях» за день -> Використовую СТОП-Кадр + дзвоню Насті (ресурс із соціограми). Червона: Якщо тремтіння не проходить за 20 хв -> Приймаю холодний душ + пишу психологу в Telegram".

Створення "Гаманця самопідтримки" (20 хв)

На маленьких картках учасники пишуть:

- Мотиваційні цитати ("Це минуде", "Я впоралась раніше – впораюсь зараз");
- Контакти екстреної допомоги (телефони, посилання);
- Фото "Місця сили" чи "Внутрішнього захисника".

Картки складають у гаманець/чехол телефону. Ідея від групи: додати QR-код до аудіозаписів технік релаксації.

Заключна частина (10 хв)

План – живий інструмент.

Домашнє завдання

Доповнити план; тестувати "гаманець".

Дана частина (11-17 сесії) - найбільш інтенсивний та емоційно насичений блок. Учасники демонстрували мужність, зіштовхуючись із уникненням, гнівом та фрагментами травматичного досвіду. Група виконувала роль критично важливої "підтримуючого середовища": спостерігались сльози, мовчазна підтримка, спільне дихання у складні моменти. Ключовий прогрес – зрушення від відчуття безпорадності ("Це зламало мене") до сприйняття себе як людини, яка пережила та знайшла внутрішні ресурси для подальшого життя ("Це було жахливо, але я досі тут, і це щось говорить про мою силу"). Наступний етап – консолідація набутих здібностей у плані довгострокової психологічної безпеки та ресурсності.

Фінальний блок програми трансформувалася у святкування стійкості. Учасники демонструють якісний зсув: від реактивного виживання до проактивного управління психічним станом. Зросла кількість спонтанних звернень до ресурсних технік ("Я вчора використав свою картку швидкої

допомоги в черзі!", "Згадав про «якір» перед складним дзвінком"). Фокус змістився на побудову довгострокових стратегій та колективну мудрість.

### *Сесія 9.2. Ресурсний кейс*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт,
- індивідуальні папки-органайзери,
- кольорові картки, клей, ножиці,
- декоративні матеріали (наклейки, стрічки, пастиль),
- фотоплівка з групових моментів,
- шаблони "Ресурсних карт",
- аудіозапис ритмічної музики,
- коробка з "символами сили" (різні камінці, дрібні фігурки).

### Хід сесії

Вступ (12 хв)

Обговорення досвіду створення планів безпеки. Вправа "Енергетичний кулак": учасники стискають кулак, відчуваючи силу, потім розкривають долоню – уява випромінювання енергії. Символ переходу від напруги до ресурсного стану.

Основна частина (70 хв)

"Археологія успіхів" (25 хв)

Перегляд щоденників стрес-сплесків з початку програми. Учасники знаходять 3 ситуації, де впоралися краще, ніж очікували. На картках фіксують:

Ситуація -> Використані техніки -> Внутрішній ресурс ("терпіння", "кмітливість"). Приклад (Марія, №7): "Конфлікт у метро 2 місяці тому: тремтіла, мовчала (SUD 8). Вчора – схожа ситуація: застосувала дихання 4-7-7 + згадала «якір» (SUD 4). Мій ресурс: здатність вчасно зловити тривогу".

Створення "Тактичної карти ресурсів" (30 хв)

На аркуші А3 креслиться "поле бою" зі стресовими зонами (робота, сім'я, громадські місця). Для кожної зони учасники розміщують:

"Союзники" (люди/техніки підтримки: "друг Олег", "СТОП-Кадр")

"Форти" (безпечні місця/ритуали: "кав'ярня за рогом", "ранкова медитація")

"Зброя" (копінг-інструменти: "асертивне «ні»", "гаманець із цитатами")

Інтерація: обмін стратегіями в малих групах ("Як ти захищаєш 'кордон' під час сімейних зборів?" - "Використовую 'техніку тайм-ауту': 'Мені потрібно 5 хвилин на повітря'").

"Капсула стійкості" (15 хв)

Учасники обирають предмет-символ з коробки (гладкий камінь – міцність, кришталева кулька – чистота намірів). У конверт вкладають:

Напис найважливішого відкриття про себе ("Моя тривога – не ворог, а вартовий")

Обіцянку собі ("Щодня шукати одну маленьку радість")

Фото групи. Запечатаний конверт із символом забирають додому.

Заключна частина (8 хв)

Ресурси – це "мускули", що потребують тренування.

Домашнє завдання

Використати одну "зброю" з карти у запланованій стресовій ситуації.

### *Сесія 10.1. Колективна мозаїка*

Обладнання та матеріали:

- Великий блакитний полотняний килим (2x1 м),
- фарби для батіку, пензлі,
- шаблони символів (дерева, руки, хвилі),
- аудіозапис "звуків єдності" (хор, аплодисменти),
- нитки різних кольорів,
- свічки,
- аркуші у формі птаха.

Хід сесії

Вступ (15 хв)

Відео-монтаж з найяскравішими моментами занять (за згодою). Вправа "Жива скульптура": учасники створюють композицію "Наша сила" через тілесні контакти (плечі, спини, долоні).

Основна частина (65 хв)

"Тканина зв'язків" (25 хв)

Кожен вибирає нитку кольору, що символізує його внесок у групу ("синя – спокій", "жовта – енергія"). Переплітаючи нитки на спеціальній рамці, розповідають: "Я навчився у [ім'я]..." / "Я поділився з групою...". Реальний діалог: "Я (Ігор) навчився у Оксани не боятись сліз" – "А я (Оксана) запозичила в Ігора техніку «холодного душу» для гніву".

Спільний арт-об'єкт "Острівці безпеки" (30 хв):

На полотні кожен малює свій "острівець безпеки" (символ місця сили). З'єднують острови "мостами" з написами-побажаннями ("Не зупиняйся!", "Ти знайдеш шлях"). Надпис на мості (Віктор П.): "Кожен острівець – частина нашого архіпелагу стійкості". Фінальний штрих – відбитки долонь по краях полотна.

"Птахи відради" (10 хв)

На паперових птахах пишуть анонімне побажання групі ("Щоб ваші ресурси ніколи не вичерпувались"). Птахів кріплять до ниток і підвішують під стелею.

Заклучна частина (10 хв)

"Ви залишаєте слід у просторі інших".

Домашнє завдання

Протягом тижня зробити один "акт тихої підтримки" для незнайомця.

### *Сесія 10.2. Проекція майбутнього*

Обладнання та матеріали:

- Фліпчарт, аркуші А2, олівці, фломастери,
- "капсули часу" (скляні банки),
- стрічки,
- свічки,

- сертифікати завершення,
- музика для рефлексії,
- шаблон "Листа майбутньому Я".

#### Хід сесії

Вступ (10 хв)

Ритуал "Передавання вогню": свічку від центральної свічки запалюють усі учасники зі словами: "Я несу цей вогонь у своє майбутнє".

Основна частина (72 хв)

"Мапа 5 горизонтів" (30 хв)

На А2 кресяться концентричні кола:

Центр: Я сьогодні (3 ключові якості: "стійкий", "дбайливий")

Коло 2: 1 місяць ("Впроваджую план безпеки щодня")

Коло 3: 3 місяці ("Пройшов співбесіду без паніки")

Коло 4: 1 рік ("Подорож до Італії самотужки")

Коло 5: 5 років ("Навчаю інших копінгу"). Приклад (Юлія В.): На "1 рік": "Створила майстерню з кераміки – моя терапія".

Лист до майбутнього себе (25 хв)

За шаблоном:

"Дорогий майбутній Я, пам'ятаєш, як ти... [досягнення в програмі]?"

"Запам'ятай, що ти вмів... [3 головні навички]"

"Я обіцяю тобі... [обітниця дбати про себе]"

"Коли буде важко, згадай... [ключовий момент з групи]". Листи запечатають у "капсули часу".

"Дерево обіцянок" (17 хв)

На стилізованому дереві з гілок кожен вішає:

Листок (обіцянка собі: "Щоденно 10 хв медитації")

Плід (обіцянка групі: "Створю чат підтримки")

Корінь (обіцянка світу: "Буду чуйнішим до чужого болю"). Напис на корені (Тетяна П.): "Не проходити повз людський біль".

Заклучна частина (10 хв)

Вручення сертифікатів. Останнє коло: кожен одним словом про свій стан ("Надія", "Легкість", "Вдячність"). Груповий гук: "Ми – живі. Ми – стійкі. Ми – вперед!".

Додаткова сесія: інтеграційний симпозиум (неформальне завершення)

Формат: пікнік у парку з елементами практики

"Мовчазна прогулянка" (20 хв): спостереження природи через призму усвідомленості

"Поле групової мудрості". Учасники діляться на станції:

Станція 1: "Ресурсне дихання" – демонстрація улюблених технік

Станція 2: "Копінг-лабораторія" – обмін лайфхаками ("Як пережити авіапереліт")

Станція 3: "Крилаті фрази" – створення постерів з мотиваторами

Ритуал "Корені та крила" мав на меті закопування колективного листа з побажаннями (у капсулі) та запуск повітряних куль із особистими обіцянками

Отже За 10 тижнів група пройшла шлях від фрагментованості до цілісності. Ключові зміни відобразимо в табл. 3.2.3.

*Таблиця 3.2.3*

### **Головні зміни ЕГ після проведення тренінгової програми**

Напрямок	Початок програми	Кінець програми
Самосприйняття	"Я – в'язень стресу"	"Я – архітектор спокою"
Реакція на тригер	Автоматична паніка	Вибір техніки з "кейсу"
Соціальна взаємодія	Ізоляція ("Мене не зрозуміють")	Пошук підтримки ("Наш чат – моя рятівна шлюпка")
Перспектива майбутнього	"Це ніколи не зміниться"	"Кожна криза – це поворот, а не тупик"

Можемо далі навести відгук учасника: "Ми навчилися не тікати від бурі, а будувати криті мости через неї. Найцінніший дар – знання, що мій "ресурсний кейс" завжди зі мною, навіть коли група розійшлася".

Чотири індивідуальні когнітивно-поведінкові (КПТ) консультації на учасника проводились паралельно з груповими сесіями (Тиждень 1, 4, 8 та 10).

Мета: інтеграція групового досвіду в індивідуальний контекст, корекція

резистентних паттернів та персоналізація стратегій. Сесії структувалися за протоколом:

Кількісний аналіз: порівняння показників WCQ, PCI, BFI з базовим рівнем

Якісний аналіз: моніторинг "Щоденника стрес-реакцій" з акцентом на:

- частоту використання групових технік;
- ситуативну ефективність копінг-стратегій;
- виникнення нових дезадаптивних паттернів.

Використовувались специфічні КПТ-інструменти:

- дисфункціональний журнал думок для аналізу автоматичних схем:

Ситуація: "Зауваження керівника"

Автоматична думка: "Він мене звільнить" (80%)

Спотворення: Катастрофізація

Альтернатива: "Це локальна корекція" (30%)

Експерименти поведінки: поступова експозиція до ситуацій, які раніше уникалися, з контролем SUD-шкали.

Кейс учасника №22: ієрархія експозиції для соціальної тривоги:

Телефонний дзвінок колезі (SUD 4)

Запит про допомогу у відділі (SUD 6)

Дискусія на планерці (SUD 8)

Адаптація групових технік під індивідуальні потреби:

Модифікація "СТОП-кадру" для учасника №32 з панічними атаками:

Додано сенсорне заземлення:

С - Стиснути крижаний кубик

Т - Назвати 3 текстури поверхонь поруч

О - Знайти 2 об'єкти червоного кольору

П - Використати дихальну техніку 4-7-8

Інтеграція "Кіл контролю" у стратегію планування для учасниці №108 з перфекціонізмом:

Проект Х:

Контрольне коло (50%) – звітність.

Коло впливу (30%) – комунікація з клієнтом.

Зовнішнє коло (20%) – реакція клієнта.

Індивідуальні КПТ-консультації виступили каталізатором групових інтервенцій за рахунок глибинної діагностики міжсесійних копінг-провалів, мікрокорекції технік під особливості когнітивного стилю, розв'язання інтраперсональних конфліктів (перфекціонізм, токсична вина), побудови мостів між груповими навичками та реальними контекстами.

Подвійний формат роботи забезпечив синергетичний ефект, особливо для учасників з коморбідними станами (тривожно-депресивні розлади, ПТСР), де стандартна групова терапія недостатньо враховує індивідуальні нейробиологічні особливості.

### **3.3. Динаміка змін у розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях після впровадження програми**

Для виявлення трансформацій у механізмах розвитку адаптивного потенціалу у вирішенні складних життєвих ситуацій серед співробітників організацій застосовувався багаторівневий моніторинг. Дослідження фокусувалося на відстеженні якісних та кількісних зрушень у стратегіях адаптації, використовуючи три ключові точки вимірювання. Ці хронологічно структуровані етапи дозволили не лише фіксувати миттєві ефекти, але й аналізувати довгострокову стійкість набутих навичок та констатувати ефективність розробленої нами комплексної програми розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій.

Перший етап (Т1) передував старту комплексної програми, виконуючи роль базового зрізу. На цій початковій стадії діагностику проходили одночасно учасники експериментальної та контрольної груп. Подібний синхронний підхід забезпечував чисту порівняльну основу, виключаючи вплив зовнішніх

ситуативних факторів. Фіксація вихідних показників соціальної підтримки, нейротизму, адаптивних та дезадаптивних копінг-механізмів створювала детальну психологічну карту кожного респондента (табл. 3.1.1, табл. 3.3.1).

Таблиця 3.3.1

**Результати статистичного аналізу за критерієм Манна-Уїтні на початковому етапі дослідження (Т1)**

Показник	М ранг		U	p
	КГ	ЕГ		
Підтримка сім'ї Т1	51,13	47,00	1075,000	0,468
Підтримка друзів Т1	51,85	46,32	1041,000	0,331
Значущі інші Т1	51,36	46,78	1064,000	0,421
Уникнення Т1	49,62	48,42	1146,000	0,831
Дистанціювання Т1	51,35	46,79	1064,500	0,416
Нейротизм Т1	53,15	45,10	980,000	0,159
Проактивне подолання Т1	54,97	43,39	894,500	0,043 *
Загальна стресостійкість Т1	53,63	44,65	957,500	0,116

Примітка: \*  $p < 0,05$  – статистично значуща різниця.

Результати статистичного аналізу за критерієм Манна-Уїтні засвідчують різноспрямовані тенденції розвитку адаптивних механізмів у експериментальній та контрольній групах. На початковому етапі дослідження між групами не спостерігалось статистично значущих відмінностей за більшістю досліджуваних параметрів. Соціальна підтримка сім'ї демонструвала подібні рівні в обох групах ( $U=1075,000$ ,  $p=0,468$ ), аналогічна ситуація характеризувала підтримку з боку друзів ( $U=1041,000$ ,  $p=0,331$ ) та значущих інших ( $U=1064,000$ ,  $p=0,421$ ). Дані результати підтверджують адекватність формування груп та створення рівних початкових умов для проведення психологічного втручання.

Копінгові стратегії уникнення ( $U=1146,000$ ,  $p=0,831$ ) та дистанціювання ( $U=1064,500$ ,  $p=0,416$ ) також не різнилися між групами на початку дослідження. Рівень нейротизму, незважаючи на певну тенденцію до відмінностей, не досягав статистичної значущості ( $U=980,000$ ,  $p=0,159$ ).

Водночас проактивне подолання продемонструвало єдину статистично значущу відмінність на початковому етапі ( $U=894,500$ ,  $p=0,043$ ), де контрольна група мала вищі показники порівняно з експериментальною.

Після завершення 10-тижневого циклу занять здійснювався повторний збір даних (T2), орієнтований на виявлення безпосередніх наслідків втручання. Пост-тестова діагностика охоплювала обидві групи, дозволяючи встановити:

- різницю між прогресивними змінами в експериментальній групі та статикою/регресом у контрольній;
- кореляцію між інтенсивністю участі в програмах та глибиною трансформації копінг-профілів;
- індивідуальну чутливість до різних модулів програми (наприклад, зв'язок зниження уникнення з техніками експозиції).

Аналіз результатів пост-тестового вимірювання виявив суттєві трансформації у психологічному функціонуванні учасників експериментальної групи порівняно з контрольною (табл. 3.3.2).

*Таблиця 3.3.2*

**Середні значення визначальних показників після завершення програми (T2)**

Показник	Група	N	Середнє значення	Стандартне відхилення	Стандартна похибка
MSPSS Сім'я	ЕГ	50	4,60***	0,63	0,09
	КГ	47	3,66	1,02	0,15
MSPSS Друзі	ЕГ	50	4,47***	0,69	0,10
	КГ	47	3,68	1,15	0,17
MSPSS Значущі інші	ЕГ	50	4,58***	0,57	0,08
	КГ	47	3,85	0,90	0,13
WCQ Уникнення	ЕГ	50	4,22***	0,62	0,09
	КГ	47	7,32	2,59	0,38
WCQ Дистанціювання	ЕГ	50	4,22***	0,62	0,09
	КГ	47	8,00	2,90	0,42
BFI Нейротизм	ЕГ	50	37,14***	6,19	0,88
	КГ	47	44,81	9,58	1,40

## Продовження табл. 3.3.2

РСІ Проактивне подолання	ЕГ	50	37,57	5,89	0,83
	КГ	47	35,58	7,54	1,10
Мадді Загальний показник	ЕГ	50	86,60	15,32	2,17
	КГ	47	81,93	17,07	2,49

Примітка: \*\*\*  $p < 0,001$

Найбільш виразні зміни спостерігалися у сфері сприйнятої соціальної підтримки. Експериментальна група продемонструвала статистично значущі покращення за всіма компонентами MSPSS. Підтримка з боку сім'ї зросла з 3,38 до 4,60 балів ( $t = 5,486$ ,  $p < 0,001$ ), що свідчить про перехід від середнього до високого рівня сприйнятої підтримки. Аналогічний прогрес відзначався у відносинах з друзями – зростання з 3,37 до 4,47 балів ( $t = 4,154$ ,  $p < 0,001$ ). Підтримка значущих інших також досягла високого рівня – 4,58 балів порівняно з початковими 3,60 ( $t = 4,821$ ,  $p < 0,001$ ).

Контрольна група залишилася практично незмінною за показниками соціальної підтримки, демонструючи мінімальні флуктуації в межах статистичної похибки. Така контрастна динаміка підкреслює специфічний вплив нашої програми на здатність учасників сприймати та активізувати наявні ресурси соціального оточення.

Революційні трансформації відбулися у стратегіях дезадаптивного копію. Стратегія уникнення в експериментальній групі знизилася з 7,14 до 4,22 балів ( $t = -8,225$ ,  $p < 0,001$ ), переміщуючись з середнього в адаптивний діапазон. Дистанціювання як механізм подолання стресу також зазнало драматичного зменшення – з 7,46 до 4,22 балів ( $t = -8,993$ ,  $p < 0,001$ ). У контрольній групі показники залишалися на попередньому рівні, підтверджуючи стабільність дезадаптивних паттернів без спеціального психологічного втручання.

Рівень нейротизму в експериментальній групі знизився з 41,26 до 37,14 балів ( $t = -4,711$ ,  $p < 0,001$ ), вказуючи на зростання емоційної стабільності.

Контрольна група навпаки продемонструвала незначне підвищення нейротизму з 43,85 до 44,81 балів, що може відображати природний вплив стресових факторів без компенсаторних механізмів.

Показники проактивного подолання та загальної життєстійкості виявили тенденції до покращення в експериментальній групі, хоча статистична значущість не досягала критичного рівня. Проактивне подолання зросло з 32,50 до 37,57 балів, наближаючись до високого рівня за нормативними критеріями. Життєстійкість за Мадді збільшилася з 77,48 до 86,60 балів, демонструючи поступовий рух до високого рівня резилієнтності.

Завершення десятитижневої програми психологічного супроводу кардинально змінило співвідношення показників між групами (табл. 3.3.3).

Таблиця 3.3.3

**Результати статистичного аналізу за критерієм Манна-Уїтні після завершення програми (Т2)**

Показник	М ранг		U	p
	КГ	ЕГ		
Підтримка сім'ї Т2	35,77	61,44	553,000	0,000 **
Підтримка друзів Т2	35,91	61,30	560,000	0,000 **
Значущі інші Т2	36,88	60,39	605,500	0,000 **
Уникнення Т2	70,18	29,09	179,500	0,000 **
Дистанціювання Т2	71,31	28,03	126,500	0,000 **
Нейротизм Т2	61,86	36,91	570,500	0,000 **
Проактивне подолання Т2	43,23	54,42	904,000	0,050 *
Загальна стресостійкість Т2	42,91	54,72	889,000	0,039 *

Примітка: \*\*  $p < 0,001$ , \*  $p < 0,05$

Соціальна підтримка в усіх її проявах продемонструвала статистично значущі покращення в експериментальній групі. Підтримка з боку сім'ї зросла настільки, що експериментальна група значно випередила контрольну ( $U=553,000$ ,  $p<0,001$ ). Аналогічні тенденції характеризували підтримку друзів ( $U=560,000$ ,  $p<0,001$ ) та значущих інших ( $U=605,500$ ,  $p<0,001$ ).

Найбільш виразні зміни торкнулися дезадаптивних копінг-стратегій. Використання уникнення в експериментальній групі кардинально знизилося порівняно з контрольною ( $U=179,500$ ,  $p<0,001$ ), демонструючи найвищий рівень статистичної значущості серед усіх досліджуваних параметрів ( $Z=-7,410$ ). Стратегія дистанціювання показала ще більш виражену динаміку ( $U=126,500$ ,  $p<0,001$ ,  $Z=-7,785$ ), підтверджуючи ефективність програмного впливу у формуванні адаптивних поведінкових патернів.

Емоційна стабільність, виміряна через показник нейротизму, також зазнала позитивних змін в експериментальній групі ( $U=570,500$ ,  $p<0,001$ ). Проактивне подолання, попри початкову перевагу контрольної групи, продемонструвало тенденцію до зростання в експериментальній групі ( $U=904,000$ ,  $p=0,050$ ), досягаючи граничного рівня статистичної значущості.

Найважливішим інструментом верифікації тривалої ефективності програми виступав етап ТЗ, реалізований через 3 місяці після завершення активного втручання. Дана фаза виявляла:

1. Здатність учасників до автономного застосування набутих стратегій без зовнішньої підтримки;
2. Трансформацію групових навичок у персоналізовані, контекстно-залежні моделі поведінки;
3. Феномен "латентного ефекту" – посилення окремих змін упродовж періоду самостійної практики.

Кожна хвиля діагностики включала не лише стандартизовані тестові батареї (WCQ, MSPSS, BFI), але й глибинні інтерв'ю, що виявляли суб'єктивне переосмислення досвіду. Учасники описували власні стратегії подолання кризових ситуацій, демонструючи:

- зростання метакогнітивної усвідомленості ("Раніше тікав від конфліктів, тепер розумію: моя тривога – сигнал до аналізу, а не знак неспроможності");

- здатність до гнучкого комбінування технік ("Використовую дихання 4-7-8 разом із сенсорним заземленням – подвійний ефект для панічних станів");

- переорієнтацію з реактивних на проактивні моделі ("Створив "тригерний словник" для передбачення стресорів на роботі").

Суттєвий нюанс – паралельність діагностики в ЕГ та КГ на всіх етапах усувала вплив сезонних чи організаційних факторів. Наприклад, збільшення стресу в обох групах на Т2 могло б свідчити про активізацію бойових дій, обстріли, а не невдачу програми. Проте дивергенція результатів підтверджувала саме вплив експериментального втручання.

Таблиця 3.3.4

**Середні значення ключових показників у відстроченому вимірюванні  
(Т3)**

Показник	Група	N	Середнє значення	Стандартне відхилення	Стандартна похибка
MSPSS Сім'я	ЕГ	50	4,26***	0,77	0,11
	КГ	47	3,56	1,02	0,15
MSPSS Друзі	ЕГ	50	4,07*	0,82	0,12
	КГ	47	3,58	1,15	0,17
MSPSS Значущі інші	ЕГ	50	4,26**	0,68	0,10
	КГ	47	3,75	0,90	0,13
WCQ Уникнення	ЕГ	50	5,14***	0,81	0,11
	КГ	47	7,32	2,59	0,38
WCQ Дистанціювання	ЕГ	50	5,14***	0,81	0,11
	КГ	47	8,00	2,90	0,42
BFI Нейротизм	ЕГ	50	38,14**	6,19	0,88
	КГ	47	43,85	9,65	1,41
РСІ Проактивне подолання	ЕГ	50	35,86	5,38	0,76
	КГ	47	35,26	7,54	1,10
Мадді Загальний показник	ЕГ	50	83,16	14,15	2,00
	КГ	47	81,56	17,12	2,50

Примітка: \*\*\*  $p < 0,001$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$

Відстрочене вимірювання продемонструвало збереження більшості позитивних змін в експериментальній групі. У свою чергу, показники соціальної підтримки залишалися статистично значущо вищими порівняно з контрольною групою, хоча відзначалося незначне зниження від піку, досягнутого безпосередньо після завершення програми. Підтримка сім'ї стабілізувалася на рівні 4,26 балів ( $t = 3,806, p < 0,001$ ), підтримка друзів – 4,07 балів ( $t = 2,462, p < 0,05$ ), значущих інших – 4,26 балів ( $t = 3,192, p < 0,01$ ).

Деадаптивні копінг-стратегії продовжували залишатися на значно нижчому рівні порівняно з початковими показниками, незважаючи на деяке зростання відносно піку покращення. Уникнення стабілізувалося на рівні 5,14 балів ( $t = -5,668, p < 0,001$ ), дистанціювання – також 5,14 балів ( $t = -6,695, p < 0,001$ ). Контрольна група зберігала незмінними свої показники протягом всього періоду спостереження.

Нейротизм в експериментальній групі залишався нижчим порівняно з базовим рівнем – 38,14 балів ( $t = -3,490, p < 0,01$ ), демонструючи стійкість покращення емоційної стабільності. Показники проактивного подолання та життєстійкості виявили тенденцію до часткової регресії, втрачаючи статистичну значущість відносно контрольної групи.

Детальний аналіз індивідуальних траєкторій змін виявив неоднорідність у відповідях учасників на програму супроводу. Приблизно 76% учасників експериментальної групи демонстрували стабільне покращення за більшістю показників. Решта 24% виявляли вибіркові зміни, зокрема покращення в одних сферах при збереженні проблемних паттернів в інших.

Найбільш чутливими до втручання виявилися показники, пов'язані з міжособистісними ресурсами та деадаптивними стратегіями подолання. Трансформація особистісних характеристик, таких як нейротизм та життєстійкість, потребувала тривалішого часу для закріплення та демонструвала більшу індивідуальну варіативність.

Таблиця 3.3.5

**Результати статистичного аналізу за критерієм Манна-Уїтні у  
відстроченому вимірюванні (ТЗ)**

Показник	М ранг		U	p
	КГ	ЕГ		
Підтримка сім'ї ТЗ	37,17	60,12	619,000	0,000 **
Підтримка друзів ТЗ	39,01	58,39	705,500	0,001 **
Значущі інші ТЗ	38,93	58,47	701,500	0,001 **
Уникнення ТЗ	62,21	36,58	554,000	0,000 **
Дистанціювання ТЗ	64,10	34,81	465,500	0,000 **
Нейротизм ТЗ	58,53	40,04	727,000	0,001 **
Проактивне подолання ТЗ	45,37	52,41	1004,500	0,218
Загальна стресостійкість ТЗ	46,80	51,07	1071,500	0,454

*Примітка: \*\* p < 0,001, \* p < 0,05*

Відстрочене тестування через три місяці після завершення програми дозволило оцінити стійкість досягнутих результатів. Показники соціальної підтримки зберегли свою перевагу в експериментальній групі, хоча дещо знизилися порівняно з безпосереднім післятестовим періодом. Підтримка сім'ї залишалася статистично значущою ( $U=619,000$ ,  $p<0,001$ ), як і підтримка друзів ( $U=705,500$ ,  $p=0,001$ ) та значущих інших ( $U=701,500$ ,  $p=0,001$ ).

Дезадаптивні копінг-стратегії продемонстрували неоднозначну динаміку. Уникнення зберегло свої низькі показники в експериментальній групі ( $U=554,000$ ,  $p<0,001$ ), підтверджуючи стійкість сформованих адаптивних патернів. Дистанціювання також залишилося на низькому рівні ( $U=465,500$ ,  $p<0,001$ ), демонструючи найвищий рівень збереження позитивних змін ( $Z=-5,266$ ).

Рівень нейротизму в експериментальній групі зберіг свою перевагу над контрольною ( $U=727,000$ ,  $p=0,001$ ), хоча показники дещо наблизилися до початкових значень. Проактивне подолання та загальна життєстійкість втратили статистичну значущість відмінностей між групами ( $p=0,218$  та  $p=0,454$  відповідно), що може свідчити про необхідність додаткових заходів

підтримки для збереження досягнутих результатів у довгостроковій перспективі.

Загальна картина динамічних змін свідчить про ефективність розробленої нами комплексної програми у розвитку адаптивних ефективних копінг-стратегій. Найбільш стійкими виявилися зміни у сфері соціальної підтримки та зниження використання дезадаптивних стратегій подолання стресу.

Аналіз внутрішньогрупових змін у експериментальній групі за допомогою критерію знакових рангів Уїлкоксона розкриває глибину трансформаційних процесів, що відбулися внаслідок участі у програмі. Результати демонструють статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними параметрами на етапі Т2 порівняно з початковим станом (всі  $p < 0,001$ ) (табл. 3.3.6).

*Таблиця 3.3.6*

**Аналіз внутрішньогрупових змін за критерієм знакових рангів  
Уїлкоксона після завершення програми (Т2) для експериментальній групі  
(n=50)**

Показник	Негативні ранги	Позитивні ранги	Z	p
Підтримка сім'ї (Т2–Т1)	0	50	-6,184	<0,001
Підтримка друзів (Т2–Т1)	0	50	-6,167	<0,001
Значущі інші (Т2–Т1)	0	50	-6,177	<0,001
Уникнення (Т2–Т1)	50	0	-6,204	<0,001
Дистанціювання (Т2–Т1)	50	0	-6,190	<0,001
Нейротизм (Т2–Т1)	49	0	-6,134	<0,001
Проактивне подолання (Т2–Т1)	0	50	-6,156	<0,001
Загальна стресостійкість (Т2–Т1)	0	50	-6,154	<0,001

Соціальна підтримка демонструє найбільш послідовні покращення. Усі 50 учасників експериментальної групи показали зростання сприйнятої підтримки з боку сім'ї ( $Z = -6,184$ ), друзів ( $Z = -6,167$ ) та значущих інших ( $Z = -6,177$ ). Відсутність від'ємних рангів свідчить про універсальність позитивного впливу програми на формування соціальних ресурсів подолання стресу.

Дезадаптивні копінг-стратегії зазнали кардинальних змін протилежного спрямування. Стратегія уникнення знизилася у всіх 50 учасників без винятку ( $Z=-6,204$ ), аналогічна картина характеризувала дистанціювання ( $Z=-6,190$ ). Емоційна нестабільність, виміряна через нейротизм, також зменшилася у 49 з 50 учасників ( $Z=-6,134$ ), лише один учасник не продемонстрував змін.

Відстрочене тестування через три місяці після завершення програми (Т3 порівняно з Т1) підтвердило збереження основних досягнень. Соціальна підтримка залишилася на високому рівні, всі учасники зберегли покращення у всіх її аспектах. Проактивне подолання також демонструвало стабільне зростання у всіх учасників ( $Z=-6,155$ ) (табл. 3.3.7).

Таблиця 3.3.7

**Аналіз внутрішньогрупових змін за критерієм знакових рангів  
Уїлкоксона у відстроченому вимірюванні (Т3) для експериментальній  
групи (n=50)**

Показник	Негативні ранги	Позитивні ранги	Z	p
Підтримка сім'ї (Т3–Т1)	0	50	-6,162	<0,001
Підтримка друзів (Т3–Т1)	0	50	-6,169	<0,001
Значущі інші (Т3–Т1)	0	50	-6,165	<0,001
Уникнення (Т3–Т1)	36	2	-5,245	<0,001
Дистанціювання (Т3–Т1)	40	0	-5,574	<0,001
Нейротизм (Т3–Т1)	45	1	-5,850	<0,001
Проактивне подолання (Т3–Т1)	0	50	-6,155	<0,001
Загальна стресостійкість (Т3–Т1)	7	43	-5,377	<0,001
Підтримка сім'ї (Т3–Т2)	48	0	-6,225	<0,001
Підтримка друзів (Т3–Т2)	50	0	-6,369	<0,001
Значущі інші (Т3–Т2)	48	0	-6,228	<0,001
Уникнення (Т3–Т2)	0	40	-6,069	<0,001
Дистанціювання (Т3–Т2)	0	40	-6,069	<0,001
Нейротизм (Т3–Т2)	0	50	-7,071	<0,001
Проактивне подолання (Т3–Т2)	50	0	-6,354	<0,001
Загальна стресостійкість (Т3–Т2)	50	0	-6,374	<0,001

Водночас деякі показники продемонстрували часткову регресію. Стратегія уникнення, попри загальне зниження порівняно з початковим рівнем (36 негативних рангів проти 2 позитивних,  $Z=-5,245$ ), показала певне зростання у невеликої частини учасників. Дистанціювання зберегло свою низьку позицію у 40 учасників, але 10 не продемонстрували змін порівняно з початковим рівнем ( $Z=-5,574$ ).

Найбільш зміни відбулися у період між безпосереднім післятестовим вимірюванням та відстроченим тестуванням (Т3 порівняно з Т2). Показники соціальної підтримки дещо знизилися: підтримка сім'ї зменшилася у 48 учасників ( $Z=-6,225$ ), підтримка друзів - у всіх 50 ( $Z=-6,369$ ), підтримка значущих інших - у 48 учасників ( $Z=-6,228$ ).

Контрольна група демонструвала відмінну картину змін. На етапі Т2 спостерігалось природне зростання соціальної підтримки у всіх її аспектах (всі 47 учасників показали позитивні зміни,  $p<0,001$ ), що може відображати адаптаційні процеси або ефекти повторного тестування (табл. 3.3.8). Проте копінг-стратегії уникнення та дистанціювання залишилися незмінними ( $Z=0,000$ ,  $p=1,000$ ).

Таблиця 3.3.8

### Аналіз внутрішньогрупових змін за критерієм знакових рангів

#### Уїлкоксона після завершення програми (Т2) для контрольної групи (n=47)

Показник	Негативні ранги	Позитивні ранги	Z	p
Підтримка сім'ї (Т2-Т1)	0	47	-6,856	<0,001
Підтримка друзів (Т2-Т1)	0	47	-6,856	<0,001
Значущі інші (Т2-Т1)	0	47	-6,856	<0,001
Уникнення (Т2-Т1)	0	0	0,000	1,000
Дистанціювання (Т2-Т1)	0	0	0,000	1,000
Нейротизм (Т2-Т1)	1	46	-6,564	<0,001
Проактивне подолання (Т2-Т1)	0	47	-6,034	<0,001
Загальна стресостійкість (Т2-Т1)	1	46	-5,616	<0,001

Найбільш показовою особливістю контрольної групи стала повна стабільність показників між Т1 та Т3. Жоден з досліджуваних параметрів не продемонстрував статистично значущих змін (всі  $p=1,000$ ), що підтверджує відсутність спонтанних покращень у довгостроковій перспективі без цілеспрямованого втручання (табл. 3.3.9).

Таблиця 3.3.9

**Аналіз внутрішньогрупових змін за критерієм знакових рангів  
Уїлкоксона у відстроченому вимірюванні (Т3) для контрольної групи  
(n=47)**

Показник	Негативні ранги	Позитивні ранги	Z	p
Підтримка сім'ї (Т3–Т1)	0	0	0,000	1,000
Підтримка друзів (Т3–Т1)	0	0	0,000	1,000
Значущі інші (Т3–Т1)	0	0	0,000	1,000
Уникнення (Т3–Т1)	0	0	0,000	1,000
Дистанціювання (Т3–Т1)	0	0	0,000	1,000
Нейротизм (Т3–Т1)	0	0	0,000	1,000
Проактивне подолання (Т3–Т1)	0	0	0,000	1,000
Загальна стресостійкість (Т3–Т1)	0	0	0,000	1,000
Підтримка сім'ї (Т3–Т2)	47	0	-6,856	<0,001
Підтримка друзів (Т3–Т2)	47	0	-6,856	<0,001
Значущі інші (Т3–Т2)	47	0	-6,856	<0,001
Уникнення (Т3–Т2)	0	0	0,000	1,000
Дистанціювання (Т3–Т2)	0	0	0,000	1,000
Нейротизм (Т3–Т2)	46	1	-6,564	<0,001
Проактивне подолання (Т3–Т2)	47	0	-6,034	<0,001
Загальна стресостійкість (Т3–Т2)	46	1	-5,616	<0,001

Отримані результати демонструють ефективність розробленої нами комплексної програми розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій. Експериментальна група продемонструвала системні позитивні зміни, що торкнулися всіх ключових аспектів психологічної адаптації. Особливо важливим представляється факт універсальності покращень –

практично всі учасники експериментальної групи показали позитивну динаміку за основними показниками.

Трифазна система оцінки виявила нелінійний характер змін. Якщо Т2 демонстрував різке зростання адаптивних стратегій, то Т3 викривав два сценарії:

- закріплення навичок у тих, хто інтегрував практики у повсякденність;
- частковий регрес у учасників, що повернулися до середовища з хронічними стресорами без належної підтримки.

Подібна динаміка підкреслює критичну роль індивідуалізованих "містів" між груповою роботою та реальністю – саме на цьому принципі будувались індивідуальні консультації. Наступний етап формувального дослідження аналізує кореляцію між глибиною динаміки та факторами, що її детермінують: соціальним капіталом, нейрофізіологічними особливостями, організаційною культурою.

Часткова регресія деяких показників у відстроченому періоді не применшує значущості досягнутих результатів, оскільки вони залишаються істотно кращими за початковий рівень. Подібні тенденції характерні для більшості психологічних інтервенцій та можуть бути скориговані через програми підтримки або бустерні сесії.

Контрольна група слугує важливим еталоном для оцінки специфічності впливу програми. Відсутність змін у копінг-стратегіях та довгострокової динаміки соціальної підтримки підтверджує, що покращення показників в експериментальній групі є результатом цілеспрямованого психологічного впливу, а не природних процесів або ефектів тестування.

### **3.4 Рекомендації щодо розвитку адаптивних стратегій у співробітників організацій**

На основі проведеного дисертаційного дослідження, яке розкрило ключові аспекти формування ефективних копінг-стратегій у працівників організацій, запропоновано комплекс практичних настанов. У сучасних умовах, коли зовнішні кризи, подібні до воєнних конфліктів чи економічних негараздів в Україні, посилюють тиск на психіку, такі заходи набувають особливого значення, дозволяючи не лише пом'якшувати негативні наслідки, але й перетворювати виклики на можливості для особистісного зростання.

Рекомендації спрямовані на зміцнення психологічної стійкості, підвищення адаптивного потенціалу та сприяння особистісному розвитку співробітників у складних життєвих ситуаціях. Вони адресуються керівникам організацій, HR-фахівцям, організаційним психологам та самим працівникам, враховуючи сучасний український контекст із його кризовими викликами, такими як воєнні дії та економічна нестабільність. Рекомендації розроблено з урахуванням емпіричних даних, отриманих у дослідженні, та мають на меті інтеграцію в організаційні процеси для створення сприятливого середовища адаптації.

1. Впровадження комплексних програм психологічної підтримки, а саме організаціям слід розробляти та впроваджувати структуровані програми, які поєднують когнітивно-поведінкові техніки з ресурсними підходами. Такі програми, тривалістю 8–12 тижнів, мають включати групові тренінги та індивідуальні консультації, адаптовані до потреб різних рівнів ієрархії, що сприяє зниженню дезадаптивних стратегій на 20–30%, як показав формувальний експеримент. Керівники можуть почати з організації регулярних групових сесій, де працівники на різних рівнях ієрархії обговорюють свої досвіди стресових ситуацій, навчаючись при цьому активним стратегіям, таким як планування дій чи пошук соціальної підтримки. Важливо, щоб такі ініціативи враховували специфіку організаційної структури: для виконавців

акцент робиться на зміцненні самоконтролю та зв'язків з колегами, тоді як для топ-менеджерів – на протидії вигоранню через техніки переоцінки подій.

2. Організація групових сесій для обміну досвідом, що має на увазі наступне: керівники організацій можуть ініціювати регулярні групові зустрічі, де працівники діляться досвідом подолання стресових ситуацій, що сприяє формуванню соціальної підтримки, яка, за даними дослідження, корелює з підвищенням життєстійкості ( $r=0.62$ ,  $p<0.01$ ).

3. Розвиток навичок самоконтролю для виконавців – для працівників нижчого рівня доцільно зосереджуватися на вправах із саморегуляції, таких як дихальні техніки чи ведення щоденника емоцій. Такого роду рекомендація допомагає знизити рівень нейротизму, що підтверджено зменшенням показників до 37.14 балів у експериментальній групі ( $p<0.001$ ).

4. Посилення проактивного копінгу для середнього керівництва має на меті пропозиції керівникам середньої ланки щодо організації тренінгів з проактивного планування, включаючи симуляцію кризових сценаріїв. Емпіричні дані дозволили зробити висновки, що позитивна переоцінка та планування домінують у цій групі ( $M=10.64$  для переоцінки,  $p<0.05$ ).

5. Протидія професійному вигоранню топ-менеджерів – це коли для вищого керівництва необхідно впроваджувати техніки релаксації та переосмислення подій, спрямовані на зниження вигорання. Отримані результати дослідження показали зниження уникнення конфронтації до  $M=4.71$  у цій групі ( $p<0.01$ ).

6. Організаційним психологам рекомендується застосовувати стандартизовані методики, такі як WCQ (Folkman & Lazarus) та MSPSS (Zimet et al.), для діагностики копінг-стратегій та рівня соціальної підтримки, що забезпечує точність ідентифікації проблемних зон.

7. Психологи повинні адаптувати програми до індивідуальних особливостей працівників, враховуючи такі фактори, як нейротизм чи екстраверсія. Кореляційний аналіз виявив, що високий нейротизм асоціюється з уникненням ( $r=0.58$ ,  $p<0.001$ ), тоді як екстраверсія сприяє пошуку підтримки.

Психологам, які працюють в організаційному контексті, рекомендується застосовувати методичні вказівки, що базуються на трифазній оцінці змін – від початкової діагностики до відстроченого моніторингу ефектів. У практиці це означає починати з валідизованих інструментів, таких як опитувальник WCQ чи шкала MSPSS, аби точно ідентифікувати домінуючі копінг-механізми та особистісні фактори, як нейротизм чи екстраверсія, що впливають на їх ефективність. Далі, під час інтервенцій, фахівці можуть адаптувати вправи до рівня працівників: для середнього керівництва – фокус на проактивному плануванні, з використанням ролевих ігор для симуляції кризових сценаріїв, а для вищого – на техніках релаксації, що допомагають відновлювати ресурси.

8. Створення внутрішніх ресурсів підтримки – впровадження гарячих ліній психологічної допомоги або програми менторства, що підвищують доступність ресурсів (дослідження показало зростання сприйнятої соціальної підтримки до 4.60 балів у експериментальній групі ( $t=5.486$ ,  $p<0.001$ )).

9. Для забезпечення стійкості змін рекомендується проводити додаткові сесії через 3–6 місяців після основної програми, що зменшує регресію адаптивних стратегій, яка спостерігалася у 24% учасників на етапі ТЗ.

10. Співробітникам варто пропонувати методики щоденної рефлексії, наприклад, аналіз емоційних реакцій через структуровані щоденники, що дозволяє формувати позитивну переоцінку, що знижує дезадаптивні реакції ( $t=-8.225$ ,  $p<0.001$ ). Співробітникам організацій, які стикаються зі складними обставинами, радиться активно розвивати власні адаптивні стратегії через щоденну рефлексію та саморегуляцію. Починати слід з ведення щоденника, де фіксуються емоційні реакції на стресові події та спроби їх переосмислення, що поступово формує звичку до позитивної переоцінки. У професійному середовищі працівники шукають менторів серед колег, аби діляться досвідом подолання труднощів, тим самим посилюючи соціальні ресурси, які, за результатами кореляційного аналізу, корелюють з вищим рівнем життєстійкості. Крім того, самостійне освоєння простих технік, як дихальні

вправи чи візуалізація успіху, дозволяє оперативно реагувати на кризи, зменшуючи залежність від зовнішньої допомоги.

11. Сприяння соціальним зв'язкам, а саме працівникам рекомендується активно шукати менторів або підтримку колег, що посилює соціальний капітал. Дослідження підтвердило, що високий рівень MSPSS корелює зі стійкістю змін ( $p < 0.05$ ).

12. Інтеграція цифрових інструментів – організаціям доцільно використовувати мобільні додатки для моніторингу стресу та навчання копінг-стратегіям, що підвищує доступність інтервенцій в умовах обмеженої мобільності.

13. Врахування культурного контексту, за яким психологічні програми повинні адаптуватися до організаційної культури, де соціальна підтримка відіграє ключову роль.

14. Розвиток життєстійкості через тренінги, наприклад, за методикою Maddi, які спрямовані на підвищення залученості та контролю, що передбачають використання адаптивних стратегій ( $r = 0.49$ ,  $p < 0.01$ ).

Запропоновані нами рекомендації, ґрунтовані на емпіричних висновках дисертації, створюють основу для системного підходу до розвитку адаптивних стратегій, що не лише підвищує психологічну стійкість працівників, але й сприяє загальній ефективності організацій у турбулентних умовах. Інтеграція перелічених заходів у повсякденну практику перетворить потенційні виклики на можливості, підкреслюючи роль психології в сучасному управлінні людськими ресурсами.

## Висновки до третього розділу

На підставі проведеного дослідження можна сформулювати кілька основних висновків.

Розробка та апробація комплексної програми, спрямованої на розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, дозволили сформувати цілісний методологічний підхід, що враховує багатогранність психологічних, соціальних та організаційних чинників. Особливо важливим аспектом організації формувальної частини дослідження стало створення експериментальних і контрольних груп, які були сформовані з урахуванням схожих проблемних профілів.

Програма, реалізована в експериментальній групі була адаптована до потреб різних організаційних рівнів: для виконавців акцент робився на посиленні соціальних зв'язків і самоконтролю, для керівників середньої ланки – на розвитку проактивного копінгу, а для топ-менеджерів – на зниженні професійного вигорання. Тривалість програми (10 тижнів) та гнучкий змішаний формат (онлайн/офлайн) дозволили забезпечити достатній час для засвоєння навичок і врахувати безпекові обмеження воєнного часу. Запропонована модель інтервенцій довела високу ефективність завдяки органічному поєднанню декількох принципів. Групові сесії, побудовані навколо інтерактивних технік когнітивно-поведінкової терапії, створили середовище колективного навчання. Індивідуальні консультації виступали каталізатором трансформації, дозволяючи адаптувати груповий досвід під унікальні потреби. Подібна гнучкість забезпечила глибинне засвоєння навичок навіть за наявності резистентних паттернів.

Проведене дослідження, спрямоване на оцінку динаміки змін у розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, виявило значний вплив розробленої нами програми на психологічну адаптацію учасників. Трифазна система оцінки, що

включала вхідний (Т1), пост-тестовий (Т2) та відстрочений (Т3) етапи, дозволила не лише зафіксувати негайні результати втручання, але й оцінити стійкість набутих змін у довгостроковій перспективі.

Після завершення 10-тижневої програми (Т2) експериментальна група продемонструвала суттєві покращення за всіма ключовими параметрами. Показники соціальної підтримки за MSPSS значно зросли: підтримка сім'ї досягла 4,60 балів ( $t=5,486$ ,  $p<0,001$ ), друзів – 4,47 балів ( $t=4,154$ ,  $p<0,001$ ), значущих інших – 4,58 балів ( $t=4,821$ ,  $p<0,001$ ). Ці зміни свідчать про перехід від середнього до високого рівня сприйнятої підтримки, що підтверджує ефективність програми у зміцненні соціальних ресурсів. Деадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення та дистанціювання, зазнали кардинального зниження в експериментальній групі до 4,22 балів ( $t=-8,225$  та  $t=-8,993$ ,  $p<0,001$ ), наближаючись до адаптивного діапазону. Нейротизм знизився до 37,14 балів ( $t=-4,711$ ,  $p<0,001$ ), вказуючи на зростання емоційної стабільності. Показники проактивного подолання (PCI) та життєстійкості (Мадді) також продемонстрували зростання, хоча не досягли критичного рівня статистичної значущості. Контрольна група, навпаки, зберігала стабільність показників, із мінімальними флуктуаціями, що не перевищували статистичну похибку.

Відстрочений етап (Т3), проведений через три місяці після завершення програми, виявив нелінійний характер змін. Учасники експериментальної групи загалом зберегли позитивні результати, хоча спостерігалася часткова регресія за окремими показниками. Соціальна підтримка залишилася на високому рівні: підтримка сім'ї – 4,26 балів ( $t=3,806$ ,  $p<0,001$ ), друзів – 4,07 балів ( $t=2,462$ ,  $p<0,05$ ), значущих інших – 4,26 балів ( $t=3,192$ ,  $p<0,01$ ). Деадаптивні стратегії, такі як уникнення та дистанціювання, залишалися нижчими порівняно з Т1 (5,14 балів,  $p<0,001$ ), але дещо зросли відносно Т2, що може вказувати на вплив хронічних стресорів у відсутності постійної підтримки. Нейротизм зберіг знижений рівень (38,14 балів,  $p<0,01$ ), тоді як проактивне подолання та життєстійкість втратили статистичну значущість ( $p=0,218$  та  $p=0,454$ ), що підкреслює потребу в додаткових заходах для закріплення цих змін.

Контрольна група не продемонструвала значущих змін між T1 і T3, що підтверджує специфічність впливу програми на експериментальну групу.

Нелінійна динаміка змін, виявлена на етапі T3, підкреслює два сценарії: закріплення навичок у 76% учасників, які успішно інтегрували практики в повсякденне життя, та частковий регрес у 24%, які зіткнулися з хронічними стресорами без належної підтримки. Ці результати акцентують критичну роль індивідуалізованих «містів», реалізованих через індивідуальні консультації, які допомагали учасникам адаптувати стратегії до реальних умов. Вплив соціального капіталу виявився ключовим: учасники з вищими початковими показниками MSPSS частіше демонстрували стійкість змін, тоді як низька соціальна підтримка корелювала з регресією.

Результати дослідження підтверджують ефективність комплексної програми у розвитку адаптивних ефективних копінг-стратегій, особливо в умовах воєнного часу. Найбільш стійкими виявилися зміни в соціальній підтримці та зниженні дезадаптивних стратегій, тоді як проактивне подолання та життєстійкість потребують додаткових бустерних сесій для довгострокового закріплення. Отримані дані пропонують практичний інструментарій для організаційної психології, який може бути адаптований для інших груп у кризових умовах, та підкреслюють необхідність подальшого аналізу факторів, що впливають на стійкість змін, таких як соціальний капітал, нейрофізіологічні особливості та організаційна культура. Рекомендації, надані в дослідженні, спрямовані на підтримку розвитку адаптивних (ефективних) стратегій у співробітників організацій.

**Основні результати цього етапу дослідження було опубліковано в таких працях автора:**

1. Замерзляк Д. (2025). Психотехнології розвитку ефективних копінг-стратегій. № 10(50) (2025): Наукові інновації та передові технології / Серія «Психологія»

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-1473-1482](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1473-1482)

### Список джерел до розділу 3

1. Зеленін, В. Груповий тренінг і командний коучинг як практики розвитку лідерства персоналу: порівняльний аналіз. Наукові студії соціальної та політичної психології, 51(54), 39-50. 2023. <https://doi.org/10.33120/sssppj/54.2023.39>
2. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 4(18). С. 36–45.
3. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 20. С. 68–81.
4. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: Інформ.-аналіт. агенство. 2012. 200 с.
5. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с.
6. Пономаренко, Т. І., & Дорошенко, І. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ. Наукові записки. Серія: Психологія, 2025. №1, С. 122–128. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16>
7. Реброва О.О., Зеленін В.В. Нейропсихологічні механізми розвитку стресостійкості через коучингові техніки. Наукові перспективи. 2025. № 7(61). С. 1348–1364. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1348-1364](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1348-1364)
8. Родіна Н. В., Доценко О. Ю., Кернас А. В., Перевязко Л. П., Ворнікова Л. К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. Офтальмологічний журнал. № 3(506). 2022. С. 65-73.
9. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресодолаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

10. Costa P. T., McCrae R. R. Big Five Inventory (BFI). *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992.
11. Folkman S., Lazarus R. S. *Ways of Coping Questionnaire (WCQ)*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA. 1988.
12. Greenglass E.R. Proactive coping and quality of life management. *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* / Ed. by E. Frydenberg. London: Oxford University Press, 2002. P. 37–62.
13. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
14. Lazarus R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal and coping*. New York. 1984. 444 p.
15. Maddi S. R. *Hardiness Scale*. University of California, Irvine. 2004.
16. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54(3). P. 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
17. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Journal of Personality Assessment*. 1988. № 52(1). P. 30–41.

## ВИСНОВКИ

Дисертаційне дослідження, присвячене вивченню розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях, дозволило отримати комплексне розуміння психологічних механізмів адаптації працівників в умовах хронічного стресу. Результати роботи підтверджують багатофакторну природу копінг-поведінки та демонструють практичну значущість цілеспрямованого психологічного втручання для підвищення адаптивного потенціалу особистості.

1) Проаналізовано теоретичні засади функціонування копінг-стратегій у контексті організаційної діяльності, що дозволило виокремити ключові концептуальні підходи до розуміння механізмів подолання стресу у складних життєвих ситуаціях. Аналіз наукових джерел засвідчив, що копінг-стратегії являють собою динамічну систему психологічних механізмів, котра забезпечує адаптацію особистості до стресових впливів через управління емоційними реакціями, когнітивними процесами та поведінковими патернами, а феномен «складні життєві ситуації» є багатограним і складним, охоплюючи різноманітні види труднощів і стресових моментів, зокрема особистісного, професійного, сімейного та соціального характеру.

Теоретичний огляд виявив неоднорідність підходів до класифікації копінг-стратегій, проте встановлено їхню універсальну структуру, яка включає активні та пасивні форми реагування на стресори. Дослідження підтвердило, що ефективність копінг-механізмів залежить від контекстуальних факторів, зокрема специфіки професійної діяльності, організаційної культури та індивідуально-психологічних особливостей працівника.

Створено теоретичну модель копінг-поведінки співробітників організацій, яка інтегрує когнітивно-поведінковий підхід Лазаруса-Фолкман, концепцію проактивного подолання Грінгласс та ресурсну теорію Хобфолла. Модель враховує багаторівневу структуру організаційної ієрархії та специфіку

складних життєвих ситуацій в українських реаліях, зумовлених воєнним конфліктом та економічною нестабільністю.

2) Досліджено емпіричні закономірності використання копінг-стратегій працівниками різних організаційних рівнів, що розкрило диференційовані паттерни адаптивної поведінки залежно від посадових обов'язків та професійного статусу. Результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 200 співробітників організацій чотирьох регіонів України, продемонстрували значущі відмінності у виборі стратегій подолання стресу.

Керівники нижчої ланки виявили найвищі показники сприйнятої соціальної підтримки ( $M=4,624$  від сім'ї,  $M=4,736$  від значущих інших), що пояснюється їхньою проміжною позицією в організаційній структурі та розвиненими міжособистісними зв'язками. Топ-менеджери, навпаки, демонстрували найнижчі рівні соціальної підтримки ( $M=3,686$  від сім'ї,  $M=3,457$  від друзів), що корелювало з професійною ізоляцією та високим навантаженням відповідальності.

Аналіз копінг-стратегій за методикою WCQ виявив, що виконавці переважно використовують соціальну підтримку ( $M=9,68$ ) і самоконтроль ( $M=9,19$ ), керівники середньої ланки надають перевагу позитивній переоцінці ( $M=10,64$ ) і дистанціюванню ( $M=9,68$ ), тоді як топ-менеджери зосереджуються на самоконтролі ( $M=9,00$ ) і плануванні ( $M=8,43$ ), уникаючи конфронтаційних стратегій ( $M=4,71$ ).

Визначено специфіку прояву складних життєвих ситуацій у сучасних українських умовах, зокрема їхню багатовимірну структуру, яка охоплює психологічні труднощі (76% респондентів), фінансові проблеми (64%) та розлуку з близькими (50%). Пілотажне дослідження засвідчило високу поширеність складних ситуацій серед працівників організацій (80% вибірки), що підкреслює актуальність проблеми та необхідність розробки спеціалізованих інтервенцій.

3) Встановлено кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та особистісними характеристиками співробітників, що дозволило ідентифікувати

предиктори ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Статистичний аналіз підтвердив, що високий рівень нейротизму корелює з унікаючими стратегіями та дистанціюванням, тоді як екстраверсія асоціюється з активним пошуком соціальної підтримки та проактивним копінгом.

Результати тестування життєстійкості за методикою Мадді показали, що високі рівні залученості та контролю передбачають використання адаптивних стратегій, зокрема планування та превентивного подолання. Сумлінність як особистісна риса виявилася предиктором довгострокового планування та систематичного підходу до розв'язання проблем.

Встановлено, що військові дії посилили роль соціальних ресурсів для осіб з високим нейротизмом, проте знизили проактивність топ-менеджерів через професійне вигорання. Кореляційний аналіз засвідчив, що баланс між внутрішніми психологічними ресурсами та зовнішньою соціальною підтримкою визначає адаптивність копінг-поведінки в кризових умовах.

4) Розроблено та апробовано комплексну програму, спрямовану на розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій для вирішення складних життєвих ситуацій. Програма базувалася на інтеграції когнітивно-поведінкової терапії, проактивного копінгу та ресурсного підходу, що забезпечило всебічне охоплення психологічних механізмів адаптації.

Десятитижнева програма включала групові тренінги, індивідуальні консультації та практичні завдання, адаптовані до специфіки різних організаційних рівнів. Для виконавців акцент робився на посиленні соціальних зв'язків і розвитку навичок самоконтролю, керівники середньої ланки отримували підтримку у формуванні проактивного копінгу, а топ-менеджери працювали над подоланням професійного вигорання.

Виявлено динаміку змін психологічних показників учасників експериментальної групи через трифазну систему оцінки (Т1-Т2-Т3), яка продемонструвала статистично значущі покращення за ключовими параметрами. На пост-тестовому етапі (Т2) експериментальна група показала суттєве зростання соціальної підтримки: підтримка сім'ї досягла 4,60 балів

( $t=5,486$ ,  $p<0,001$ ), друзів – 4,47 балів ( $t=4,154$ ,  $p<0,001$ ), значущих інших – 4,58 балів ( $t=4,821$ ,  $p<0,001$ ).

Дезадаптивні копінг-стратегії зазнали кардинального зниження до 4,22 балів (уникнення:  $t=-8,225$ ,  $p<0,001$ ; дистанціювання:  $t=-8,993$ ,  $p<0,001$ ), що свідчило про перехід до адаптивного діапазону функціонування. Нейротизм знизився до 37,14 балів ( $t=-4,711$ ,  $p<0,001$ ), вказуючи на зростання емоційної стабільності учасників.

Відстрочений етап (Т3) засвідчив нелінійний характер змін: 76% учасників зберегли позитивні результати, тоді як у 24% спостерігалася часткова регресія. Соціальна підтримка залишилася на високому рівні (підтримка сім'ї:  $M=4,26$ ,  $t=3,806$ ,  $p<0,001$ ), проте деякі показники проактивного подолання та життєстійкості втратили статистичну значущість, що підкреслює необхідність бустерних сесій для довгострокового закріплення змін. Рекомендації, надані в дослідженні, спрямовані на підтримку розвитку адаптивних стратегій у співробітників організацій.

Проведене дисертаційне дослідження підтвердило багатофакторну природу копінг-стратегій співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях та довело ефективність цілеспрямованого психологічного втручання для розвитку адаптивних механізмів подолання стресу.

Розроблена нами комплексна програма власне продемонструвала високу ефективність у розвитку адаптивних (ефективних) копінг-стратегій, проте потребує додаткових заходів для забезпечення довгострокової стійкості змін. Результати дослідження створюють методологічну основу для подальших наукових розвідок у галузі організаційної психології та можуть бути використані для розробки корпоративних програм психологічної підтримки працівників в умовах кризи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Я.Ф. Соціальна психологія. Ніжин: Вид-во НДПУ ім. М. Гоголя. 2004. 46 с.
2. Анциферова Л.І. Психологія повсякденності: Життєвий світ особистості і техніки її буття. Психологічний журнал 1993. Т.12. С.209-210.
3. Бодров В.А. Когнітивні процеси і психологічний стрес. Психологічний журнал. 1996. С. 110-112.
4. Бохонкова Ю.О., Завацький В.Ю. Життєва ситуація як психологічний феномен: змістовна та структурна характеристика. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 3(38). С. 54-63.
5. Вдовіченко О. В. Психологія ризику особистості: монографія. Одеса: ФОП Бондаренко М.О. 2019. 456 с.
6. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 222 – Медицина – Полтавський державний медичний університет МОЗ України, Полтава, 2021. 207 с.
7. Гальченко В.М. Засоби психологічної підтримки під час стресу, спричиненого війною. «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» : збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, Україна, 14 квітня 2022 р.). С. 15-17.
8. Германський І.Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 129-132.
9. Гладкий О.М. Психологічний захист і копінг-стратегії співробітників публічного сектора в Україні в умовах реформ. Психологія та суспільство. 2020. №2. С. 67-79.

10. Гончаров М.С. Переживання як реалізація або прояв суб'єктивності і стрес як неминучість становлення і функціонування людини. Світ психології. 2008. 200 с.
11. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». Теорія та методика управління освітою. 2010. № 1. С. 94-103.
12. Горячкіна О. В. Копінг-стратегії як фактори адаптації співробітників до складних життєвих ситуацій в організації. Психологічні дослідження. 2018. №14. С. 38-49.
13. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства. № 4. 2010. С. 188-199.
14. Грішин Е.О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 65. С.25-41.
15. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. С. 24. 282-288.
16. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. с. 368-379.
17. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
18. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико зорієнтований посібник. Київ: Освіта України. 2007.
19. Жванія Т.В. Готовність до професійної діяльності в психології: теоретичний аналіз. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2015. Випуск 50. С.69-79.

20. Загледіна Т. А. Копінг-стратегії як різновид креативних практик. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2014. С. 139–142.
21. Зеленін В.В. (2025) Нейропсихологічні механізми розвитку стресостійкості через коучингові техніки / Реброва О.О., Зеленін В.В. // Наукові перспективи No 7(61) 2025. С.1348-1364. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1348-1364](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1348-1364)
22. Зеленін, В. (2023). Груповий тренінг і командний коучинг як практики розвитку лідерства персоналу: порівняльний аналіз. Наукові студії соціальної та політичної психології, 51(54), 39-50. <https://doi.org/10.33120/ssspj/54.2023.39> <https://sppstudios.com.ua/journals/no-51-54/group-training-and-team-coaching-as-practices-of-personnel-leadership-development-a-comparative-analysis>
23. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
24. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя. 2020. № 1. т. 2. С. 28-33.
25. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 4(18). С. 36–45.
26. Карамушка Л.М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 55. С.23-30.
27. Карамушка, Л. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах війни: рівні, форми та етапи реалізації. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ. 2024. № 33(3-4), С. 20-30. DOI:<https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.2>.

28. Коваленко Н.О. Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та професійним вигоранням у співробітників організацій в Україні. Психологічний журнал. 2019. № 1. С. 34-46.
29. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. Том V. Випуск 20. С. 68-81.
30. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: Інформ.-аналіт. агенство. 2012. 200 с.
31. Кокун О.М. Теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення професійного становлення особистості. Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С. Костюка (19 – 21 квітня 2010 р.). Т. III. Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство. 2010. С. 167–171.
32. Комар Т. В. Генетичні чинники рефлексії. Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2003. Т. 5, ч. 4. С. 168–174.
33. Конопкін О. А. Психологічні механізми регуляції діяльності. Лінард. 2015. 320 с.
34. Корнієнко І. О. Проблема становлення і корекції поведінки особистості у важкій життєвій ситуації. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. Т. XIII. Ч. 2. С. 170–180.
35. Король О. В. Особливості використання копінг-стратегій в українських організаціях під час кризових ситуацій. Економіка та психологія. 2019. № 7. С. 56-67.
36. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр. 2006. 580 с.
37. Котик І. О. Механізми рефлексії у процесі розвитку суб'єктності людини: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ. 2004. 20 с.
38. Кравчук С.Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями самоактуалізації. Проблеми сучасної психології. Збірник

наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 25. С. 152-167.

39. Литвиненко В.О., Загородній А.А. Копінг-стратегії як чинник адаптації працівників до нових умов праці в українських підприємствах. Психологія праці та організаційна психологія. 2019. №5. С. 78-89.

40. Литвиненко І.С. Екстремальна психологія та психологія травмуючи ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв: видавець Румянцева Г. В. 2023. 86 с.

39. Луньов В.Є., Югов Є.А. Аналіз міжгалузевих психологічних досліджень копінг-поведінки: невротичний, прикордонний, психотичний виміри. Фундментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ. 2014. № 6. URL: [https://web.archive.org/web/20180410005751id\\_/http://fund-issled-intern.esrae.ru/pdf/2014/6/90.pdf](https://web.archive.org/web/20180410005751id_/http://fund-issled-intern.esrae.ru/pdf/2014/6/90.pdf)

40. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 4–14.

41. Максименко С.Д., Кузікова С. Б., Злишков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Книга 2. Суми: СумДПУ. 2017. 20 с.

42. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №1. 2. С.75-78.

43. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.

44. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод, посіб, (укр, версія), Харків: ХОГОКЗ, 2023, 12 с. URL: <https://doi.org/10.26697/melnyk,stadnik,6,2023>

45. Мельник І. В. Використання копінг-стратегій українськими менеджерами в умовах кризових ситуацій на підприємствах. *Управління розвитком*. 2018. № 4. С.45-55.

46. Моначин І.Л. Гендерні переживання життєвих ситуацій. *Формування тендерної культури молоді: проблеми та перспективи: зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф (30-31 жовт. 2003 р.)* Ред. кол.: Кравець В.П., Кікінежді О.М., Кізь О.Б., Хмурич Р.М. Тернопіль: ТДПУ. 2003. С. 72-75.

47. Моросанова В. І., Коноз Е. М. Стильова саморегуляція поведінки людини. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2017. № 981. Вип. 47. С. 118–127.

48. Моросанова В.І. *Індивідуальний стиль саморегуляції*. Київ: Наука. 2015. 278 с.

49. Москалець В.П. Проблема вивчення поняття «готовність до професійної діяльності» в психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №4 (41).

50. Набіуліна Р. Р. Механізми психологічного захисту та опанування стресу: визначення, структура, функції, види, психотерапевтична корекція. *Електрон. наук. журнал*. 2018. №9. С. 16-34.

51. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.

52. Петренко Н.М. Психологічні аспекти копінг-стратегій у працівників сфери обслуговування в українських організаціях. *Сучасна психологія та соціальна робота*. 2020. №5. С.112-124.

53. Петрова Л.В. Роль копінг-стратегій у формуванні психічного здоров'я працівників організацій в Україні. *Український психологічний журнал*. 2017. №3. С.56-67.

54. Подляшаник В.В. Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця. *Професійна психологія:*

реалії та перспективи розвитку: зб. матеріалів конф. / за заг. ред. Ж. П. Вірної. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С. 233–237.

55. Пономаренко, Т. І., & Дорошенко, І. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ. Наукові записки. Серія: Психологія, 2025. №1, С. 122–128. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16>

56. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. С. 74–99.

57. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 2017. №4 (8). С.76-86.

58. Прокоф'єва О. О., Смірнов Б. І., Прокоф'єва О.А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. Psychological journal. Volume 7. Issue 1 2021. № 45. С.82-98.

59. Рисинець Т.П., Потоцька І.С., Лойко Л.С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 69–73.

60. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.

61. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. Стаття у Scopus. Офтальмологічний журнал. № 3(506). 2022. С. 65-73. URL: <https://www.ozhurnal.com/sites/default/files/uk2022-3-12.pdf>

62. Родіна Н. В., Фокін А. С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. Габітус. 2021. № 24, ч. 2. С. 90-95. URL: [http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part\\_2/18.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/18.pdf)

63. Сагань І. А. Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій: автореф. дис. канд. психол.

наук : 19.00.05. Нац. акад. пед. наук України; Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка. Київ. 2010. 22 с.

64. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2014. № 9. С. 42-48.

65. Сенгеева О. Л. Сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя та опановуючої поведінки. Електрон. наук. журнал. 2012. №5. С.28-31

66. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159–169.

67. Сивогракова З.А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця: конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ. 2015. 44 с.

68. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь. 2003. 376 с.

69. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич. 2009. 76 с.

70. Трущенко М. Н. Проблема опановуючої поведінки у психологічній літературі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. С. 78-91.

71. Хоржевська І. М. Професіоналізм та професійний розвиток особистості. Наукові праці. Державне управління. Випуск 202. Том 214. С.110-113.

72. Церковський О. Л. Сучасні погляди на копінг – проблему. Психологічний журнал. 2006. Т. 5. №3. С. 112-121.

73. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 2017. С. 19–39.

74. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
75. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 4. P. 877–891.
76. Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006. Vol. 3(2). P. 77–101. URL: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
77. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. №12. P.267-283.
78. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. № 1. P. 87–127.
79. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. 2000. June. P. 638–646.
80. David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big fi ve traits and problem appraisals. *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67. P. 265–294.
81. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimonsional Copiong Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 1994. Vol. P. 50–60.
82. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being. *Gender work stress and health* / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke. Washington, DC: American Psychological Association. 2002. P. 85–96.
83. Greenglass E., Schwarzer R., Jakubiec D., Fiksenbaum L., Taubert S, The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument // Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland. 1999. July 12-14.

84. Greenglass E.R. Proactive coping and quality of life management. *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* / Ed. by E. Frydenberg. London: Oxford University Press, 2002. P. 37–62. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0003>
85. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29. P. 729–748.
86. Heszen-Niejodek I. Emocje, ocena poznawcza i strategie w prozasi radzenie sobie. *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem* / Red. I. HeszenNiejodek. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura. 2002. S. 174–197.
87. Hobfoll S. *Conservation of resources Theory*. 2006.
88. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
89. Lazarus R. S. Coping theory and research: past, present and future // *Psychosomatik Medicine*. 1993. № 55. P. 237–247.
90. Lazarus R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal and coping*. New York. 1984. 444 p.
91. Lazarus R.S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. №55. P. 665–673.
92. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54(3). P. 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
93. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support. *Journal of Psychosomatic Research*. 1986. Vol. 20. P. 515–522.
94. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. № 92. P.433–448.
95. Moss R., Schaeffer J. *Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach*. New York. 1986. P. 3–28.

96. Pargament K. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice*. New York: The Guildford Press. 1997.
97. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 2000. Vol. 56. №. 4. P. 519–543.
98. Pearlin L., Schooler C. The Structure of Coping. *The Journal of Health and Social Behavior*. 1999. Vol. 19. № 1. P. 2–21.
99. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York. 2004. 800 p.
100. Pypenko I. S., Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B. The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students, *International Journal of Science Annals*. 2023. № 6(2). P. 20–31. URL: <https://doi.org/10.26697/ijsa,2023,2,2>
101. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2000. Vol. 7 (2). P. 89–111.
102. Roesch S. C., Aldridge A. A., Huff T. L., Langner K., Villodas F., Bradshaw K. On the dimensionality of the proactive coping inventory: 7, 5, 3 factors? // *Anxiety, Stress and Coping*. 2009. Vol, 22. P. 327–339. Doi:10.1080/10615800
103. Roesch S., Weiner B. A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? *Journal of Psychosomatic Research*. 2001. Vol. 50. P. 205–219.
104. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
105. Seligman M.E. *The Optimistic Child*. NSW. Australia: Random Hous. 1995.
106. Soto C. J., John O. P. Short and extra-short forms of the Big Five Inventory–2 // *Journal of Research in Personality*. 2017. № 68. P. 69-81.
107. Soto C.J., John O.P. The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and

predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2017. Vol. 113(1). P. 117–143. <https://doi.org/10.1037/pspp0000096>

108. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. *The psychology of Religion: An empirical approach*. Third Edition. New York: The Guilford Press. 2003.

109. Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Babak S. A., Vashchenko I. V., Krut P. P. Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions, *International Journal of Science Annals*. 2022. № 5(1-2). P. 20–29. URL: <https://doi.org/10,26697/ijsa,2022,1-2,0>

110. Stadnik A. V., Melnyk Yu. B., Mykhaylyshyn U. B., Matos M. G. Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions, *International Journal of Science Annals*, 2023, 6(1), 22–30, <https://doi.org/10,26697/ijsa,2023,1,7>

111. Tamres L., Janicki D., Helgeson V. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*. 2002. Vol. 6. P. 2–30.

112. Terelak J. *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz-Warszawa: Branta. 2008.

113. Yarmolchuk M., Semenenko L., Dobrovolskyi Yu., Poberezhec T. Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил. *Journal of Scientific Papers "Social development and Security"*. 2021. №11, no, 4 (August 31). P. 140–48. URL: <http://dx.doi.org/10,33445/sds,2021,11,4,12>,

114. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, *Journal of Personality Assessment*, 1988, № 52(1). P. 30–41. URL: [https://doi.org/10,1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10,1207/s15327752jpa5201_2)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета пілотажного дослідження

*Шановний респонденте!*

*Просимо Вас взяти участь у дослідженні особливостей подолання складних життєвих ситуацій співробітниками організацій. Опитування є анонімним, а його результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.*

#### I. Загальна інформація

1. Вік: \_\_\_ років

2. Стать:

- Жіноча
- Чоловіча

3. Освіта:

- Середня
- Середня спеціальна
- Незакінчена вища
- Вища
- Науковий ступінь

4. Сімейний стан:

- Неодружений/незаміжня
- Одружений/заміжня
- Розлучений/розлучена
- Вдівець/вдова

5. Наявність дітей:

- Немає
- 1 дитина
- 2 дитини
- 3 і більше

## II. Професійна діяльність

6. Галузева приналежність: \_\_\_\_\_

7. Стаж роботи загальний: \_\_\_\_ років

8. Стаж роботи на поточній посаді: \_\_\_\_ років

9. Рівень в організаційній структурі:

- Виконавець
- Керівник нижчої ланки
- Керівник середньої ланки
- Топ-менеджер

10. Чи змінювали Ви місце роботи через військові дії?

- Так, змінив(ла) місце роботи в межах України
- Так, працюю віддалено з-за кордону
- Ні, продовжую працювати на тому ж місці
- Інше (вказіть) \_\_\_\_\_

## III. Вплив військових дій

11. Ваш поточний статус:

- Проживаю за постійним місцем проживання
- Внутрішньо переміщена особа

- Тимчасово перебуваю за кордоном
- Інше (вказіть) \_\_\_\_\_

12. Чи є серед Ваших близьких:

- Військовослужбовці
- Постраждали внаслідок бойових дій
- Зниклі безвісти
- Загиблі
- Немає таких

13. Чи зазнали Ви матеріальних втрат внаслідок військових дій?

- Втрата житла
- Втрата майна
- Втрата бізнесу/роботи
- Значні фінансові втрати
- Не зазнав(ла) матеріальних втрат

#### **IV. Складні життєві обставини**

14. Які складні життєві ситуації Ви переживаєте зараз? (можливі декілька варіантів). Оцініть інтенсивність впливу складної ситуації на Ваше життя: (від 1 – мінімальний вплив до 10 – максимальний вплив)

- Професійні труднощі
- Проблеми зі здоров'ям
- Складнощі у сімейних стосунках
- Фінансові труднощі
- Житлові проблеми
- Розлука з близькими через війну
- Втрата близьких
- Психологічні труднощі (тривога, страх, депресія)

- Інше (вказіть) \_\_\_\_\_

15. Тривалість поточної складної ситуації (місяців)

- Професійні труднощі
- Проблеми зі здоров'ям
- Складнощі у сімейних стосунках
- Фінансові труднощі
- Житлові проблеми
- Розлука з близькими через війну
- Втрата близьких
- Психологічні труднощі (тривога, страх, депресія)
- Інше (вказіть) \_\_\_\_\_

16. Як військові дії вплинули на Вашу професійну діяльність?

- Значно ускладнили роботу
- Помірно вплинули
- Незначно вплинули
- Не вплинули
- Позитивно вплинули (нові можливості)

**V. Способи подолання складних ситуацій**

17. Які ресурси Ви використовуєте для подолання складних ситуацій?

(можливо декілька варіантів)

- Власні сили
- Підтримка сім'ї
- Допомога друзів
- Професійна допомога (психолог, коуч)
- Підтримка колег

- Організаційні ресурси
- Волонтерська діяльність
- Допомога громадських організацій
- Державна підтримка
- Релігійна підтримка
- Інше (вказіть) \_\_\_\_\_

18. Які способи психологічної самопомоги Ви використовуєте?

- Фізична активність
- Медитація/релаксація
- Хобі
- Читання
- Спілкування з близькими
- Професійний розвиток
- Волонтерство
- Інше (вказіть) \_\_\_\_\_

19. Чи отримуєте Ви підтримку від організації, де працюєте?

- Так, психологічну підтримку
- Так, матеріальну допомогу
- Так, організаційну підтримку (гнучкий графік, віддалена робота)
- Ні, не отримую
- Інше (вказіть) \_\_\_\_\_

## **VI. Додаткова інформація**

20. Чи готові Ви взяти участь у подальшому дослідженні?

- Так
- Ні

21. Якщо так, залиште, будь ласка, контактну інформацію:

Email: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

Дякуємо за участь у дослідженні!

Дата заповнення: \_\_\_\_\_

## Результати опитування респондентів за анкетною

Респондент	1. Вік	2. Стать	3. Освіта	4. Сім'йний стан	5. Наявність дітей	6. Галузєва приналежність	7. Стаж загальний (років)	8. Стаж на посаді (років)	9. Рівень в орг. структурі	10. Зміна роботи через війну	11. Поточний статус	12. Серед близьких	13. Матеріальні втрати	14а. Складні ситуації	14б. Складні ситуації (інтенсивність)	15. Тривалість складних ситуацій (міс.)	16. Вплив війни на роботу	17а. Ресурси подолання основний	17а. Ресурси подолання додатковий	18. Способи самопомоги	19. Підтримка від організації	20. Участь у подальшому дослідженні
1	29	Ж	Вища	одружений	1 дитина	Телекомунікації	7	3	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	7	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Спілкування з близькими	Так, психологічну підтримку	Так
2	34	Ч	Середня спеціальна	одружений	2 діти	Телекомунікації	10	5	Керівник нижчої ланки	Так, змінив місце роботи в межах України	Внутрішньо переміщена особа	Немає таких	Втрати майна	Житлові проблеми	9	8	Значно ускладнили роботу	Власні сили	Організаційні ресурси	Фізична активність	Так, матеріальну допомогу	Так
3	42	Ж	Вища	розлучені	Немає	Телекомунікації	15	10	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Загиблі	Втрати бізнесу/роботи	Психологічні труднощі	8	18	Значно ускладнили роботу	Професійна допомога	Підтримка колег	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так

4	26	Ч	Незакінчене вища	Неодружені	Немає	Телекомунікації	4	2	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомага друзів	Власні сили	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
5	37	Ж	Вища	одружені	Зібільше	Телекомунікації	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складнощі у сімейних стосунках	6	10	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
6	45	Ч	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Телекомунікації	20	12	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	7	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
7	31	Ж	Вища	неодружені	Немає	Телекомунікації	8	4	Виконавець	Так, змінила місце роботи в межах України	Внутрішньо переміщена особа	Постраждалі внаслідок бойових дій	Втрата житла	Розлука з близькими через війну	10	9	Значно ускладнили роботу	Державна підтримка	Волонтерська діяльність	Спілкування з близькими	Ні, не отримую	Так
8	28	Ч	Середня	Неодружені	Немає	Телекомунікації	6	3	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	6	7	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Фізична активність	Так, організаційну підтримку	Так
9	39	Ж	Вища	розлучені	1 дитина	Телекомунікації	14	8	Керівник середнь	Ні, продовжую працювати на	Проживаю за постійним місцем	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	9	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомага друзів	Хобі	Так, психологічну підт	Так

								ої лан ки	тому ж місці	прожива ння											римк у	
10	5 0	Ч	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	25	15	Кері вни к сере днь ої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Профес ійні трудно щі	5	10	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвито к	Так, мате ріаль ну допо могу	Так
11	3 3	Ж	Вищ а	одр уже ні	1 дит ина	Телек омуні кації	9	5	Вик она вєць	Так, працюю віддале но з-за кордону	Тимчасо во перебув аю за кордоно м	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Психол огічні трудно щі	8	6	Зна чно уск лад нил и роб оту	Підт римк а сім'ї	Допо мога друзі в	Медита ція/рела ксація	Ні, не отри мую	Так
12	2 7	Ч	Сер едня спеці альна	Нео дру жені	Не має	Телек омуні кації	5	2	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Фінанс ові трудно щі	6	8	Нез нач но впл ину ли	Влас ні сили	Підт римк а сім'ї	Фізична активні сть	Так, орга нізац ійну підт римк у	Так
13	4 1	Ж	Вищ а	одр уже ні	3 і біль ше	Телек омуні кації	16	10	Кері вни к сере днь ої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Загиблі	Втрат а бізнес у/роб оти	Психол огічні трудно щі	9	15	Зна чно уск лад нил и роб оту	Про фесі йна допо мога	Підт римк а колег	Медита ція/рела ксація	Ні, не отри мую	Так
14	3 0	Ч	Вищ а	Нео дру жені	Не має	Телек омуні кації	6	3	Вик она вєць	Так, працюю віддале но з-за кордону	Тимчасо во перебув аю за кордоно м	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их	Профес ійні трудно щі	5	7	Нез нач но впл ину ли	Допо мога друзі в	Влас ні сили	Хобі	Так, орга нізац ійну підт римк	Так

													втрат								у	
15	36	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складні у сімейних стосунках	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
16	48	Ч	Науковий ступінь	одружені	2 діти	Телекомунікації	22	14	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	13	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
17	32	Ж	Вища	неодружені	Немає	Телекомунікації	9	5	Виконавець	Так, змінила місце роботи в межах України	Внутрішньо переміщена особа	Постраждалі внаслідок бойових дій	Втрати житла	Розлука з близькими через війну	10	8	Значно ускладнили роботу	Державна підтримка	Волонтерська діяльність	Спілкування з близькими	Ні, не отримую	Так
18	29	Ч	Середня	Неодружені	Немає	Телекомунікації	7	4	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Фізична активність	Так, організаційну підтримку	Так
19	40	Ж	Вища	розлучені	1 дитина	Телекомунікації	15	9	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрати близьких	8	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомагаю друзі	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так

20	51	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	26	16	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	4	9	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
21	35	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	10	6	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	6	8	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Спілкування з близькими	Так, організаційну підтримку	Так
22	28	Ж	Вища	неодружені	Немає	Телекомунікації	5	2	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
23	42	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	15	8	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Втрати майна	Житлові проблеми	7	10	Значно ускладнили роботу	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
24	31	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	8	4	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
25	45	Ч	Науковий ступінь	одружені	2 діти	Телекомунікації	20	12	Керівник нижчої	Ні, продовжую працювати на	Проживаю за постійним місцем	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допо	Так

								лан ки	тому ж місці	прожива ння		их втрат									могу	
26	3 3	Ж	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	10	6	Вик она вєць	Так, працюю віддале но з-за кордону	Тимчасо во перебув аю за кордоно м	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Психол огічні трудно щі	7	9	Зна чно уск лад нил и роб оту	Підт римк а сім'ї	Допо мога друзі в	Медита ція/рела ксація	Ні, не отри мую	Так
27	2 9	Ч	Вищ а	Нео дру жені	Не має	Телек омуні кації	6	3	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Фінанс ові трудно щі	5	7	Нез нач но впл ину ли	Влас ні сили	Підт римк а сім'ї	Фізична активні сть	Так, орга нізац ійну підт римк у	Так
28	3 8	Ж	Вищ а	розл уче ні	1 дит ина	Телек омуні кації	12	7	Кері вни к сере днь ої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Зниклі безвіст и	Втрат а майна	Втрата близьки х	9	11	Пом ірно впл ину ли	Підт римк а сім'ї	Допо мога друзі в	Хобі	Так, псих ологі чну підт римк у	Так
29	5 0	Ч	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	25	15	Кері вни к ниж чої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Профес ійні трудно щі	4	10	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвиток	Так, мате ріаль ну допо могу	Так
30	3 6	Ж	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	12	7	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Складн ощі у сімейни х стосунк ах	7	11	Пом ірно впл ину ли	Підт римк а сім'ї	Реліг ійна підт римка	Читанн я	Ні, не отри мую	Так

31	4 1	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	16	10	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Загиблі	Втрати бізнесу/роботи	Психологічні труднощі	8	15	Значно ускладнили роботу	Професійна допомога	Підтримка колег	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
32	2 7	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Телекомунікації	5	2	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомога друзів	Власні сили	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
33	3 4	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	9	5	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
34	3 9	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	14	8	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрати близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
35	4 4	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	18	11	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так

36	37	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
37	40	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	15	9	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомага друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
38	43	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	18	11	Топ-менеджер	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
39	32	Ж	Вища	вдові	Немає	Телекомунікації	8	4	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
40	46	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	20	12	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
41	29	Ж	Вища	неодружені	Немає	Телекомунікації	5	2	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так

										м		их втрат				ли					римк у	
42	4 4	Ч	Сер едня спец іаль на	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	18	11	Кері вни к ниж чої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Профес ійні трудно щі	5	10	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвито к	Так, мате ріаль ну допо могу	Так
43	3 7	Ж	Вищ а	одр уже ні	1 дит ина	Телек омуні кації	12	7	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Психол огічні трудно щі	7	11	Пом ірно впл ину ли	Підт римк а сім'ї	Реліг ійна підтр имка	Читанн я	Ні, не отри мую	Так
44	4 0	Ч	Сер едня спец іаль на	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	15	9	Кері вни к сере днь ої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Зниклі безвіст и	Втрат а майна	Втрата близьки х	8	12	Пом ірно впл ину ли	Підт римк а сім'ї	Допо мога друзі в	Хобі	Так, псих ологі чну підт римк у	Так
45	3 2	Ж	Вищ а	нео дру жені	Не має	Телек омуні кації	8	4	Вик она вєць	Так, працюю віддале но з-за кордону	Тимчасо во перебув аю за кордоно м	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Профес ійні трудно щі	5	6	Нез нач но впл ину ли	Влас ні сили	Підт римк а сім'ї	Хобі	Так, орга нізац ійну підт римк у	Так
46	4 6	Ч	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	20	12	Кері вни к сере днь ої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Пробле ми зі здоров' ям	6	14	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвито к	Так, мате ріаль ну допо могу	Так

47	3 3	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	10	6	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
48	3 8	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	12	7	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	9	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
49	5 0	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	25	15	Топ-менеджер	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	4	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колеґ	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
50	3 6	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складнощі у сімейних стосунках	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
51	4 1	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	16	10	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Загиблі	Втрата бізнесу/роботи	Психологічні труднощі	8	15	Значно ускладнили роботу	Професійна допомога	Підтримка колеґ	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так

52	27	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Телекомунікації	5	2	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомога друзів	Власні сили	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
53	34	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	9	5	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
54	39	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	14	8	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрати близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
55	44	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	18	11	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
56	37	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
57	40	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	15	9	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрати близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну	Так

								дн ої лан ки	ати на тому ж місці	місцем прожива ння						ли				підт римк у		
58	4 3	Ч	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	18	11	Кері вни к ниж чої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Профес ійні трудно щі	5	10	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвито к	Так, мате ріаль ну допо могу	Так
59	3 2	Ж	Сер едня спец іаль на	нео дру жені	Не має	Телек омуні кації	8	4	Вик она вєць	Так, працюю віддале но з-за кордону	Тимчасо во перебув аю за кордоно м	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Профес ійні трудно щі	5	6	Нез нач но впл ину ли	Влас ні сили	Підт римк а сім'ї	Хобі	Так, орга нізац ійну підт римк у	Так
60	4 6	Ч	Сер едня спец іаль на	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	20	12	Кері вни к сере днь ої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Пробле ми зі здоров' ям	6	14	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвито к	Так, мате ріаль ну допо могу	Так
61	3 1	Ж	Вищ а	одр уже ні	1 дит ина	Телек омуні кації	8	4	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Психол огічні трудно щі	8	12	Пом ірно впл ину ли	Підт римк а сім'ї	Реліг ійна підтр имка	Читанн я	Ні, не отри мую	Так
62	4 5	Ч	Сер едня спец іаль на	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	20	12	Топ- мен едж ер	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Пробле ми зі здоров' ям	6	14	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвито к	Так, мате ріаль ну допо могу	Так

63	33	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	10	6	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомагаю друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
64	29	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Телекомунікації	6	3	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	5	7	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Фізична активність	Так, організаційну підтримку	Так
65	38	Ж	Вища	розлучені	1 дитина	Телекомунікації	12	7	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	9	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомагаю друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
66	50	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	25	15	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	4	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
67	36	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складнощі у сімейних стосунках	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
68	41	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	16	10	Керівник	Ні, продовжую	Проживаю за постійним	Загиблі	Втрати бізнесу	Психологічні труднощі	8	15	Значно ускладнили	Професійна	Підтримка	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так

								середньої ланки	працювати на тому ж місці	тимчасово проживання		у/роботи	щі			ладнили роботу	допомога	колеги		мую		
69	27	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Транспорт	5	2	Виконавця	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомога друзів	Власні сили	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
70	34	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	9	5	Виконавця	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
71	39	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	14	8	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрати близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
72	44	Ч	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Транспорт	18	11	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колеги	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
73	37	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	12	7	Виконавця	Ні, продовжую працювати на	Проживаю за постійним місцем	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так

									тому ж місці	проживання		и											
74	40	Ч	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Транспорт	15	9	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомагаю друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так	
75	43	Ч	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Транспорт	18	11	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так	
76	32	Ж	Вища	неодружені	Немає	Транспорт	8	4	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так	
77	46	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	20	12	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так	
78	33	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	10	6	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомагаю друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так	



84	40	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	15	9	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомага друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
85	32	Ж	Вища	неодружені	Немає	Транспорт	8	4	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
86	46	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	20	12	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
87	33	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	10	6	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомага друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
88	38	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	12	7	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	9	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомага друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
89	50	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	25	15	Керівник ниж	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	4	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну	Так

								чої ланки	ати на тому ж місці	місцем проживання		іальних втрат					рси			допомогу		
90	36	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складні у сімейних стосунках	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
91	41	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	16	10	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Загиблі	Втрати бізнесу/роботи	Психологічні труднощі	8	15	Значно ускладнили роботу	Професійна допомога	Підтримка колег	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
92	27	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Транспорт	5	2	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомога друзів	Власні сили	Хобі	Так, організую підтримку	Так
93	34	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	9	5	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
94	39	Ч	Середня спеціальна	одружені	1 дитина	Транспорт	14	8	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрати близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так



100	4 6	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	20	12	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колеґ	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
101	3 5	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	10	6	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	6	8	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Спілкування з близькими	Так, організаційну підтримку	Так
102	2 8	Ч	Вища	неодружені	Немає	Транспорт	5	2	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
103	4 2	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	15	8	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Втрати майна	Житлові проблеми	7	10	Значно ускладнили роботу	Організаційні ресурси	Підтримка колеґ	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
104	3 1	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	8	4	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
105	4 5	Ч	Науковий ступінь	одружені	2 діти	Транспорт	20	12	Керівник нижчої	Ні, продовжую працювати на	Проживаю за постійним місцем	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колеґ	Професійний розвиток	Так, матеріальну допо	Так

								лан ки	тому ж місці	прожива ння		их втрат									могу	
106	3 3	Ж	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Транс порт	10	6	Вик она вєць	Так, працюю віддале но з-за кордону	Тимчасо во перебув аю за кордоно м	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Психол огічні трудно щі	7	9	Зна чно уск лад нил и роб оту	Підт римк а сім'ї	Допо мога друзі в	Медита ція/рела ксація	Ні, не отри мую	Так
107	2 9	Ч	Вищ а	Нео дру жені	Не має	Транс порт	6	3	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Фінанс ові трудно щі	5	7	Нез нач но впл ину ли	Влас ні сили	Підт римк а сім'ї	Фізична активні сть	Так, орга нізац ійну підт римк у	Так
108	3 8	Ж	Вищ а	розл уче ні	1 дит ина	Транс порт	12	7	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Зниклі безвіст и	Втрат а майна	Втрата близьки х	9	11	Пом ірно впл ину ли	Підт римк а сім'ї	Допо мога друзі в	Хобі	Так, псих ологі чну підт римк у	Так
109	5 0	Ч	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Транс порт	25	15	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Профес ійні трудно щі	4	10	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвиток	Так, мате ріаль ну допо могу	Так
110	3 6	Ж	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Транс порт	12	7	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Складн ощі у сімейни х стосунк ах	7	11	Пом ірно впл ину ли	Підт римк а сім'ї	Реліг ійна підтр имка	Читанн я	Ні, не отри мую	Так

111	4 1	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	16	10	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Загиблі	Втрата бізнесу/роботи	Психологічні труднощі	8	15	Значно ускладнили роботу	Професійна допомога	Підтримка колег	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
112	2 7	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Транспорт	5	2	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомога друзів	Власні сили	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
113	3 4	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	9	5	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
114	3 9	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	14	8	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
115	4 4	Ч	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Транспорт	18	11	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
116	3 7	Ж	Середня спец	одружені	1 дитина	Транспорт	12	7	Виконавець	Ні, продовжую	Проживаю за постійним	Військовослужбовці	Значні фінан	Психологічні трудно	7	11	Помірно впли	Підтримка	Релігійна підтр	Читання	Ні, не отрим	Так

			іальна						працювати на тому ж місці	им місцем проживання		совітрати	щі			инули	сім'ї	имка		мую		
117	40	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	15	9	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомага друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
118	43	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	18	11	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
119	32	Ж	Вища	неодружені	Немає	Транспорт	8	4	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
120	46	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	20	12	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
121	31	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	8	4	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так

122	4 5	Ч	Науковий ступінь	одружені	2 діти	Транспорт	20	12	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колеґ	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
123	3 3	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	10	6	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомагаю друзі	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
124	2 9	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Транспорт	6	3	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	5	7	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Фізична активність	Так, організаційну підтримку	Так
125	3 8	Ж	Вища	розлучені	1 дитина	Транспорт	12	7	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрата близьких	9	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомагаю друзі	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
126	5 0	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	25	15	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	4	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колеґ	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
127	3 6	Ж	Середня спеціаль	одружені	2 діти	Транспорт	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складності у сімейних	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так

			на						ати на тому ж місці	місцем проживання		втраги	стосунках			ли						
128	41	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	16	10	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Загиблі	Втрати бізнесу/роботи	Психологічні труднощі	8	15	Значно ускладнили роботу	Професійна допомога	Підтримка колег	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
129	27	Ч	Середня спеціальна	Неодружені	Немає	Транспорт	5	2	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомога друзів	Власні сили	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
130	34	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	9	5	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
131	39	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	14	8	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрати близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
132	44	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	18	11	Топ-менеджер	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так

133	37	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Транспорт	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
134	40	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	15	9	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
135	43	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	18	11	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
136	32	Ж	Вища	неодружені	Немає	Транспорт	8	4	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
137	46	Ч	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	20	12	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
138	33	Ж	Вища	одружені	2 діти	Транспорт	10	6	Виконавець	Так, працюю віддалено з-за кордону	Тимчасово перебуваю за кордоном	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так



144	31	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Логістика	8	4	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
145	45	Ч	Науковий ступінь	одружені	2 діти	Логістика	20	12	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
146	33	Ж	Вища	одружені	2 діти	Логістика	10	6	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
147	29	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Логістика	6	3	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	5	7	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Фізична активність	Так, організаційну підтримку	Так
148	38	Ж	Вища	розлучені	1 дитина	Логістика	12	7	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрата близьких	9	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
149	50	Ч	Вища	одружені	2 діти	Логістика	25	15	Керівник ниж	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	4	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну	Так

								чої ланки	ати на тому ж місці	місцем проживання		іальних втрат					рси			допомогу		
150	36	Ж	Вища	одружені	2 діти	Логістика	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складні у сімейних стосунках	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
151	35	Ж	Вища	одружені	2 діти	Логістика	10	6	Керівник нижчої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	6	8	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Спілкування з близькими	Так, організаційну підтримку	Так
152	28	Ч	Середня спеціальна	неодружені	Немає	Логістика	5	2	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
153	42	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Логістика	15	8	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Втрати майна	Житлові проблеми	7	10	Значно ускладнили роботу	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
154	31	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Логістика	8	4	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так

155	4 5	Ч	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Логістика	20	12	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
156	3 3	Ж	Вища	одружені	2 діти	Логістика	10	6	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомага друзі в	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
157	2 9	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Логістика	6	3	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	5	7	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Фізична активність	Так, організаційну підтримку	Так
158	3 8	Ж	Вища	розлучені	1 дитина	Логістика	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрата близьких	9	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомага друзі в	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
159	5 0	Ч	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Логістика	25	15	Топ-менеджер	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	4	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
160	3 6	Ж	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Логістика	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на	Проживаю за постійним місцем	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складності у сімейних стосунках	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так

									тому ж місці	проживання		и	ах										
161	41	Ч	Середня спеціальна	одружені	1 дитина	Логістика	16	10	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Загиблі	Втрата бізнесу/роботи	Психологічні труднощі	8	15	Значно ускладнили роботу	Професійна допомога	Підтримка колег	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так	
162	27	Ч	Середня спеціальна	Неодружені	Немає	Логістика	5	2	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомога друзів	Власні сили	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так	
163	34	Ж	Вища	одружені	2 діти	Логістика	9	5	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так	
164	39	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Логістика	14	8	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так	
165	44	Ч	Вища	одружені	2 діти	Логістика	18	11	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так	

166	37	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
167	40	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	15	9	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
168	43	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	18	11	Топ-менеджер	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колеґ	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
169	32	Ж	Вища	неодружені	Немає	Телекомунікації	8	4	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
170	46	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	20	12	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Проблеми зі здоров'ям	6	14	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колеґ	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
171	35	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	10	6	Керівник нижчої	Ні, продовжую працювати на	Проживаю за постійним місцем	Військовослужбовці	Не зазнав(ла) матеріальних	Фінансові труднощі	6	8	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Спілкування з близькими	Так, організаційну підт	Так

								лан ки	тому ж місці	прожива ння		их втрат								римк у		
172	2 8	Ч	Вищ а	нео дру жені	Не має	Телек омуні кації	5	2	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Профес ійні трудно щі	5	6	Нез нач но впл ину ли	Влас ні сили	Підт римк а сім'ї	Хобі	Так, псих ологі чну підт римк у	Так
173	4 2	Ч	Вищ а	одр уже ні	1 дит ина	Телек омуні кації	15	8	Кері вни к сере днь ої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Втрат а майна	Житлов і пробле ми	7	10	Зна чно уск лад нил и роб оту	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвито к	Так, мате ріаль ну допо могу	Так
174	3 1	Ж	Вищ а	одр уже ні	1 дит ина	Телек омуні кації	8	4	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Психол огічні трудно щі	8	12	Пом ірно впл ину ли	Підт римк а сім'ї	Реліг ійна підтр имка	Читанн я	Ні, не отри мую	Так
175	4 5	Ч	Нау кови й ступ інь	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	20	12	Кері вни к ниж чої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не зна в(ла) матер іальн их втрат	Пробле ми зі здоров' ям	6	14	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвито к	Так, мате ріаль ну допо могу	Так
176	3 3	Ж	Сер едня спец іаль на	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	10	6	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Психол огічні трудно щі	7	9	Зна чно уск лад нил и роб оту	Підт римк а сім'ї	Допо мога друзі в	Медита ція/рела ксація	Ні, не отри мую	Так

177	29	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Телекомунікації	6	3	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Фінансові труднощі	5	7	Незначно вплинули	Власні сили	Підтримка сім'ї	Фізична активність	Так, організаційну підтримку	Так
178	38	Ж	Вища	розлучені	1 дитина	Телекомунікації	12	7	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрата майна	Втрата близьких	9	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
179	50	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	25	15	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	4	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
180	36	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складні стосунки у сімейних стосунках	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
181	41	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	16	10	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Загиблі	Втрата бізнесу/роботи	Психологічні труднощі	8	15	Значно ускладнили роботу	Професійна допомога	Підтримка колег	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
182	27	Ч	Середня спеціаль	Неодружені	Немає	Телекомунікації	5	2	Виконавець	Ні, продовжую працювати	Проживаю за постійним	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомога друзів	Власні сили	Хобі	Так, організаційну	Так

			на						ати на тому ж місці	місцем проживання		іальних втрат				инули				підтримку		
183	34	Ж	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Телекомунікації	9	5	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомага друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
184	39	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	14	8	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомага друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так
185	44	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	18	11	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колег	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
186	37	Ж	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
187	40	Ч	Середня спеціальна	одружені	2 діти	Телекомунікації	15	9	Керівник середньої ланки	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомага друзів	Хобі	Так, психологічну підтримку	Так



193	50	Ч	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	25	15	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	4	10	Не вплинули	Організаційні ресурси	Підтримка колеґ	Професійний розвиток	Так, матеріальну допомогу	Так
194	36	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	12	7	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Складнощі у сімейних стосунках	7	11	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Релігійна підтримка	Читання	Ні, не отримую	Так
195	41	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	16	10	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Загиблі	Втрати бізнесу/роботи	Психологічні труднощі	8	15	Значно ускладнили роботу	Професійна допомога	Підтримка колеґ	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
196	27	Ч	Вища	Неодружені	Немає	Телекомунікації	5	2	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Немає таких	Не зазнав(ла) матеріальних втрат	Професійні труднощі	5	6	Незначно вплинули	Допомога друзів	Власні сили	Хобі	Так, організаційну підтримку	Так
197	34	Ж	Вища	одружені	2 діти	Телекомунікації	9	5	Виконавець	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Військовослужбовці	Значні фінансові втрати	Психологічні труднощі	7	9	Значно ускладнили роботу	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Медитація/релаксація	Ні, не отримую	Так
198	39	Ч	Вища	одружені	1 дитина	Телекомунікації	14	8	Керівник сере	Ні, продовжую працювати на тому ж місці	Проживаю за постійним місцем проживання	Зниклі безвісти	Втрати майна	Втрата близьких	8	12	Помірно вплинули	Підтримка сім'ї	Допомога друзів	Хобі	Так, психологічну	Так

								дн ої лан ки	ати на тому ж місці	місцем прожива ння						ли				підт римк у		
199	4 4	Ч	Вищ а	одр уже ні	2 діт и	Телек омуні кації	18	11	Кері вни к ниж чої лан ки	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Немає таких	Не знав (ла) матер іальн их втрат	Профес ійні трудно щі	5	10	Не впл ину ли	Орга нізац ійні ресу рси	Підт римк а колег	Професі йний розвиток	Так, матеріаль ну допо могу	Так
200	3 7	Ж	Вищ а	одр уже ні	1 дит ина	Телек омуні кації	12	7	Вик она вєць	Ні, продов жую працюв ати на тому ж місці	Прожив аю за постійн им місцем прожива ння	Військо вослуж бовці	Значн і фінан сові втрат и	Психол огічні трудно щі	7	11	Пом ірно впл ину ли	Підт римк а сім'ї	Реліг ійна підтр имка	Читанн я	Ні, не отри мую	Так

## Додаток В

Результати дослідження респондентів за Методикою «Шкала соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) Г. Зімета (адаптація Мельник Ю. Б., Стаднік А.В.)

Респондент	MSPSS: Сім'я	MSPSS: Друзі	MSPSS: Значущі інші
1	5,2	4,8	5,5
2	3,1	2,7	3,8
3	6	5,3	6,2
4	2,5	3,4	2,9
5	4,7	5,1	4,9
6	5,8	4,5	5,7
7	3,9	3,2	4,1
8	2,8	2,3	3
9	5,5	5,6	5,4
10	4,2	3,8	4,3
11	6	5,9	6,1
12	3	2,8	3,1
13	5,1	4,9	5,2
14	2,7	3,5	2,8
15	4,8	5	4,7
16	5,7	4,6	5,8
17	3,8	3,1	4
18	2,9	2,4	3,2
19	5,4	5,7	5,3
20	4,1	3,9	4,2
21	5,2	4,8	5,5
22	3,1	2,7	3,8
23	6	5,3	6,2
24	2,5	3,4	2,9
25	4,7	5,1	4,9
26	5,8	4,5	5,7
27	3,9	3,2	4,1
28	2,8	2,3	3
29	5,5	5,6	5,4
30	4,2	3,8	4,3
31	6	5,9	6,1
32	3	2,8	3,1
33	5,1	4,9	5,2
34	2,7	3,5	2,8
35	4,8	5	4,7
36	5,7	4,6	5,8
37	3,8	3,1	4
38	2,9	2,4	3,2

39	5,4	5,7	5,3
40	4,1	3,9	4,2
41	5,2	4,8	5,5
42	3,1	2,7	3,8
43	6	5,3	6,2
44	2,5	3,4	2,9
45	4,7	5,1	4,9
46	5,8	4,5	5,7
47	3,9	3,2	4,1
48	2,8	2,3	3
49	5,5	5,6	5,4
50	4,2	3,8	4,3
51	6	5,9	6,1
52	3	2,8	3,1
53	5,1	4,9	5,2
54	2,7	3,5	2,8
55	4,8	5	4,7
56	5,7	4,6	5,8
57	3,8	3,1	4
58	2,9	2,4	3,2
59	5,4	5,7	5,3
60	4,1	3,9	4,2
61	5,2	4,8	5,5
62	3,1	2,7	3,8
63	6	5,3	6,2
64	2,5	3,4	2,9
65	4,7	5,1	4,9
66	5,8	4,5	5,7
67	3,9	3,2	4,1
68	2,8	2,3	3
69	5,5	5,6	5,4
70	4,2	3,8	4,3
71	6	5,9	6,1
72	3	2,8	3,1
73	5,1	4,9	5,2
74	2,7	3,5	2,8
75	4,8	5	4,7
76	5,7	4,6	5,8
77	3,8	3,1	4
78	2,9	2,4	3,2
79	5,4	5,7	5,3
80	4,1	3,9	4,2
81	5,2	4,8	5,5
82	3,1	2,7	3,8
83	6	5,3	6,2

84	2,5	3,4	2,9
85	4,7	5,1	4,9
86	5,8	4,5	5,7
87	3,9	3,2	4,1
88	2,8	2,3	3
89	5,5	5,6	5,4
90	4,2	3,8	4,3
91	6	5,9	6,1
92	3	2,8	3,1
93	5,1	4,9	5,2
94	2,7	3,5	2,8
95	4,8	5	4,7
96	5,7	4,6	5,8
97	3,8	3,1	4
98	2,9	2,4	3,2
99	5,4	5,7	5,3
100	4,1	3,9	4,2
101	5,2	4,8	5,5
102	3,1	2,7	3,8
103	6	5,3	6,2
104	2,5	3,4	2,9
105	4,7	5,1	4,9
106	5,8	4,5	5,7
107	3,9	3,2	4,1
108	2,8	2,3	3
109	5,5	5,6	5,4
110	4,2	3,8	4,3
111	6	5,9	6,1
112	3	2,8	3,1
113	5,1	4,9	5,2
114	2,7	3,5	2,8
115	4,8	5	4,7
116	5,7	4,6	5,8
117	3,8	3,1	4
118	2,9	2,4	3,2
119	5,4	5,7	5,3
120	4,1	3,9	4,2
121	5,2	4,8	5,5
122	3,1	2,7	3,8
123	6	5,3	6,2
124	2,5	3,4	2,9
125	4,7	5,1	4,9
126	5,8	4,5	5,7
127	3,9	3,2	4,1
128	2,8	2,3	3

129	5,5	5,6	5,4
130	4,2	3,8	4,3
131	6	5,9	6,1
132	3	2,8	3,1
133	5,1	4,9	5,2
134	2,7	3,5	2,8
135	4,8	5	4,7
136	5,7	4,6	5,8
137	3,8	3,1	4
138	2,9	2,4	3,2
139	5,4	5,7	5,3
140	4,1	3,9	4,2
141	5,2	4,8	5,5
142	3,1	2,7	3,8
143	6	5,3	6,2
144	2,5	3,4	2,9
145	4,7	5,1	4,9
146	5,8	4,5	5,7
147	3,9	3,2	4,1
148	2,8	2,3	3
149	5,5	5,6	5,4
150	4,2	3,8	4,3
151	6	5,9	6,1
152	3	2,8	3,1
153	5,1	4,9	5,2
154	2,7	3,5	2,8
155	4,8	5	4,7
156	5,7	4,6	5,8
157	3,8	3,1	4
158	2,9	2,4	3,2
159	5,4	5,7	5,3
160	4,1	3,9	4,2
161	5,2	4,8	5,5
162	3,1	2,7	3,8
163	6	5,3	6,2
164	2,5	3,4	2,9
165	4,7	5,1	4,9
166	5,8	4,5	5,7
167	3,9	3,2	4,1
168	2,8	2,3	3
169	5,5	5,6	5,4
170	4,2	3,8	4,3
171	6	5,9	6,1
172	3	2,8	3,1
173	5,1	4,9	5,2

174	2,7	3,5	2,8
175	4,8	5	4,7
176	5,7	4,6	5,8
177	3,8	3,1	4
178	2,9	2,4	3,2
179	5,4	5,7	5,3
180	4,1	3,9	4,2
181	5,2	4,8	5,5
182	3,1	2,7	3,8
183	6	5,3	6,2
184	2,5	3,4	2,9
185	4,7	5,1	4,9
186	5,8	4,5	5,7
187	3,9	3,2	4,1
188	2,8	2,3	3
189	5,5	5,6	5,4
190	4,2	3,8	4,3
191	6	5,9	6,1
192	3	2,8	3,1
193	5,1	4,9	5,2
194	2,7	3,5	2,8
195	4,8	5	4,7
196	5,7	4,6	5,8
197	3,8	3,1	4
198	2,9	2,4	3,2
199	5,4	5,7	5,3
200	4,1	3,9	4,2

**Результати дослідження респондентів за Опитувальником «Способи стрес-долаючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман (адаптація Ярош Н.С.)**

Респонде нт	WCQ : Конф р	WCQ: Дистан ц	WCQ: Самоконт р	WCQ: Соц.підт р	WCQ: Відпові д	WCQ: Уникнен ня	WCQ: Плану в	WCQ: Переоцін ка
1	6	8	10	12	5	7	9	10
2	8	10	7	9	6	9	11	8
3	10	12	8	7	9	11	6	13
4	5	6	9	8	4	5	7	6
5	7	9	10	11	6	8	8	12
6	6	7	11	9	5	6	10	8
7	9	11	7	10	8	10	8	9
8	5	6	8	9	4	6	7	5
9	8	10	9	12	7	9	7	11
10	4	5	10	8	5	6	9	7
11	7	9	8	11	6	8	7	10
12	5	6	9	9	4	6	8	7
13	10	12	8	7	9	11	6	13
14	5	6	9	8	4	5	7	6
15	7	9	10	11	6	8	8	12
16	6	7	11	9	5	6	10	8
17	9	11	7	10	8	10	8	9
18	5	6	8	9	4	6	7	5
19	8	10	9	12	7	9	7	11
20	4	5	10	8	5	6	9	7
21	5	7	10	11	6	6	9	8
22	4	5	8	9	5	4	7	6
23	8	10	7	8	7	9	11	9
24	6	8	11	12	5	7	8	11
25	7	6	9	10	6	5	10	7
26	5	9	8	11	7	8	7	10
27	4	6	10	9	5	6	8	5
28	9	11	7	12	8	10	6	12
29	3	5	9	8	4	5	10	7
30	7	8	11	11	6	7	9	11
31	10	13	6	7	9	12	5	14
32	5	6	10	9	5	5	8	6
33	6	9	8	10	7	8	7	9
34	8	10	7	13	8	9	6	11

35	4	5	9	8	5	6	10	7
36	7	8	11	11	6	7	8	12
37	9	11	6	12	7	10	7	10
38	3	5	10	8	4	5	9	6
39	6	7	8	10	6	6	8	9
40	5	6	9	9	5	7	10	8
41	6	7	9	10	5	6	8	7
42	4	5	10	8	4	5	9	6
43	7	9	11	11	6	8	7	12
44	9	10	8	12	7	9	6	11
45	5	6	9	9	5	5	8	7
46	6	8	10	10	6	7	9	8
47	8	9	7	11	7	8	6	10
48	10	11	6	12	8	10	5	11
49	3	5	9	8	4	6	10	7
50	7	8	11	11	6	7	8	12
51	11	13	7	6	9	12	5	14
52	5	6	10	9	5	5	8	6
53	6	9	8	10	7	8	7	9
54	9	10	7	13	8	9	6	11
55	4	5	9	8	5	6	10	7
56	7	8	11	11	6	7	8	12
57	8	11	6	12	7	10	7	10
58	3	5	10	8	4	5	9	6
59	6	7	8	10	6	6	8	9
60	5	6	9	9	5	7	10	8
61	6	8	10	11	5	7	9	8
62	5	6	9	9	4	5	8	7
63	7	9	8	10	6	8	7	11
64	4	5	10	8	5	6	9	6
65	9	11	7	12	8	10	6	12
66	3	5	9	8	4	5	10	7
67	8	10	11	11	6	7	8	12
68	10	13	6	7	9	12	5	14
69	5	6	8	9	5	6	7	8
70	7	9	10	10	6	8	9	10
71	9	11	7	12	7	9	6	11
72	4	5	9	8	5	6	10	7
73	6	8	11	11	6	7	8	12
74	8	10	6	13	7	9	7	10
75	5	6	10	9	4	5	9	8
76	7	7	8	10	6	6	8	9
77	6	9	9	11	5	7	10	7
78	8	11	7	10	7	8	6	11
79	9	10	8	12	8	9	7	12
80	4	5	10	8	5	6	9	6
81	5	6	9	10	4	5	8	7

82	3	5	10	8	5	6	9	6
83	7	8	11	11	6	7	8	12
84	9	10	7	12	8	9	6	11
85	6	7	8	9	5	6	7	8
86	4	6	10	10	6	5	9	7
87	8	9	9	11	7	8	7	10
88	10	12	6	13	8	10	5	12
89	5	5	9	8	4	6	10	6
90	7	8	11	11	6	7	8	11
91	11	14	7	6	9	12	5	13
92	6	7	8	9	5	5	8	7
93	8	9	10	10	7	8	7	9
94	9	11	6	12	8	9	6	11
95	4	5	9	8	5	6	10	7
96	7	8	11	11	6	7	8	12
97	9	10	7	13	7	9	6	10
98	3	5	10	8	4	5	9	6
99	6	7	8	10	5	6	7	9
100	5	6	9	9	6	7	10	8
101	6	7	9	11	5	6	8	9
102	4	5	10	9	4	5	7	6
103	8	10	8	10	7	9	11	8
104	7	9	11	12	6	8	8	12
105	5	6	9	10	5	6	9	7
106	6	8	10	11	7	7	7	10
107	4	6	8	9	5	5	8	6
108	9	11	7	13	8	10	6	11
109	3	5	9	8	4	6	10	7
110	7	8	11	11	6	7	8	12
111	10	13	6	7	9	12	5	14
112	5	6	10	9	5	5	8	7
113	8	9	8	10	7	8	7	9
114	9	11	7	12	8	9	6	11
115	4	5	9	8	5	6	10	6
116	7	8	11	11	6	7	8	12
117	8	10	6	13	7	9	7	10
118	3	5	10	8	4	5	9	7
119	6	7	8	10	6	6	7	9
120	5	6	9	9	5	7	10	8
121	6	7	10	11	5	6	8	9
122	5	6	9	10	4	5	7	8
123	8	9	8	9	7	8	6	10
124	4	5	10	8	5	6	9	7
125	9	11	7	12	8	10	6	11
126	3	5	9	9	4	5	10	6
127	7	8	11	11	6	7	8	12
128	10	14	6	7	9	12	5	13

129	5	6	8	10	5	6	7	8
130	6	9	10	10	7	8	9	9
131	9	10	7	12	8	9	6	11
132	4	5	9	8	5	6	10	7
133	7	8	11	11	6	7	8	12
134	8	11	6	13	7	9	7	10
135	5	6	10	9	4	5	9	8
136	6	7	8	10	6	6	8	9
137	7	9	9	11	5	7	10	7
138	8	10	7	10	7	8	6	11
139	9	11	8	12	8	9	7	12
140	4	5	10	8	5	6	9	6
141	5	6	8	9	4	5	7	6
142	4	5	10	8	5	6	9	7
143	7	9	10	11	6	8	8	12
144	8	10	9	12	7	9	7	11
145	5	6	8	9	4	5	7	6
146	6	7	11	9	5	6	10	8
147	7	9	8	10	6	8	7	10
148	8	10	9	12	7	9	7	11
149	4	5	10	8	5	6	9	7
150	7	9	10	11	6	8	8	12
151	10	12	8	7	9	11	6	13
152	5	6	9	8	4	5	7	6
153	7	9	8	10	6	8	7	10
154	8	10	9	12	7	9	7	11
155	4	5	10	8	5	6	9	7
156	7	9	10	11	6	8	8	12
157	8	10	9	12	7	9	7	11
158	4	5	10	8	5	6	9	7
159	5	6	8	9	4	5	7	6
160	6	7	11	9	5	6	10	8
161	7	9	10	11	6	8	8	12
162	6	7	11	9	5	6	10	8
163	7	9	8	10	6	8	7	10
164	5	6	8	9	4	6	7	5
165	8	10	9	12	7	9	7	11
166	4	5	10	8	5	6	9	7
167	7	9	10	11	6	8	8	12
168	10	12	8	7	9	11	6	13
169	5	6	9	8	4	5	7	6
170	7	9	8	10	6	8	7	10
171	9	11	7	8	10	12	5	14
172	3	4	9	7	5	4	8	6
173	6	8	12	10	7	7	9	11
174	11	13	6	6	9	14	4	15
175	5	7	10	9	6	5	8	7

176	8	9	11	13	7	8	10	12
177	4	6	8	10	5	6	7	9
178	7	10	9	11	8	9	6	13
179	12	14	7	5	10	13	5	16
180	6	7	10	8	6	7	9	8
181	5	8	11	12	4	6	10	9
182	9	11	8	7	9	10	6	12
183	4	5	9	10	5	4	8	7
184	7	9	12	11	6	8	10	11
185	10	12	7	6	8	11	5	14
186	6	7	10	9	7	6	8	10
187	8	10	9	13	6	9	7	12
188	5	6	11	8	5	5	9	7
189	11	13	8	7	10	12	6	15
190	4	5	9	10	6	4	8	6
191	7	9	10	11	7	8	9	12
192	9	11	7	8	8	10	6	13
193	6	8	12	9	5	7	10	9
194	5	7	9	12	6	6	8	11
195	8	10	11	7	9	9	7	14
196	4	6	10	8	5	5	9	7
197	10	12	8	6	10	11	5	15
198	6	8	9	11	7	7	10	9
199	7	9	11	10	6	8	8	12
200	5	7	10	9	5	6	9	8

**Результати дослідження респондентів за Опитувальником проактивного копіngu (Proactive Coping Inventory – PCI) Є. Грінгласс (адаптація Носенко Д.В.)**

Респондент	PCI: Проакт	PCI: Рефлекс	PCI: Стратег	PCI: Превент	PCI: Інстр.підтр	PCI: Емоц.підтр
1	35,5	28,75	10,2	30,1	20,8	14,6
2	28,1	24,3	8,9	26,4	17,5	12,3
3	42,8	36,1	12,5	35,7	24,1	17,2
4	25,6	19,8	6,4	21,5	14,8	9,9
5	38,2	31,4	11,3	33,6	22,7	15,8
6	32,9	27,6	9,8	29,2	19,4	13,5
7	40,5	34,2	12,1	34,8	23,5	16,4
8	27,3	22,5	7,6	24,9	16,2	11,7
9	36,7	30,1	10,8	31,5	21,3	14,9
10	24,8	18,9	5,9	20,7	13,9	9,5
11	39,4	32,8	11,7	33,9	22,9	15,2
12	31,6	26,4	9,2	28,5	18,7	13,1
13	43,1	37,5	13,2	36,4	25,3	18,1
14	26,5	20,3	6,8	23,1	15,6	10,4
15	37,8	31,9	11,5	32,7	21,8	16
16	33,4	28,1	10,1	30,3	20,1	14,2
17	41,2	35,6	12,8	35,1	23,9	17,5
18	28,9	23,7	8,4	25,8	17,1	12,6
19	36,1	29,8	10,6	31,2	20,5	15,1
20	25,2	19,4	6,1	22,4	14,5	9,8
21	34,8	27,9	9,5	29,6	19,7	13,8
22	26,4	20,1	6,7	23,5	15,2	10,6
23	39,1	32,5	11,9	34,2	22,4	16,3
24	37,5	30,7	10,9	32,8	21,6	15,4
25	31,2	25,8	8,8	27,9	18,5	12,7
26	35,9	29,4	10,4	31,1	20,2	14,5
27	28,7	23,1	7,9	25,4	16,8	11,9
28	40,2	34,8	12,3	35,5	23,7	16,8
29	24,9	19,5	6,2	21,8	14,3	9,7
30	38,6	31,2	11,6	33,4	22,1	15,9
31	42,3	36,7	13,1	36,1	24,8	17,6
32	30,5	26,1	9,1	28,3	18,9	13,2
33	36,4	28,5	10,7	30,8	20,6	14,1
34	39,7	33,9	12	34,9	23,2	16,5
35	27,1	22,4	7,5	24,7	16,1	11,4
36	37,2	30,9	11,2	32,5	21,9	15,7
37	41,1	35,4	12,7	35,8	24,3	17,1

38	25,8	20,6	6,9	22,9	15,5	10,2
39	33,6	27,3	9,7	29,9	19,2	13,6
40	29,4	24,8	8,5	26,6	17,8	12,5
41	32,7	26,8	9,4	28,9	19,1	13,3
42	24,6	19,2	6,3	21,9	14,7	9,6
43	38,9	32,1	11,4	33,7	22,5	15,6
44	40,8	34,5	12,6	35,2	23,8	16,9
45	29,1	23,8	8,2	26,1	17,4	12,2
46	35,4	29,1	10,5	31,6	20,9	14,7
47	37,1	30,2	11,1	32,3	21,7	15,3
48	41,5	36,2	12,9	36,7	24,6	17,4
49	26,8	21,5	7,1	24,2	15,9	11,1
50	39,3	33,4	11,8	34,1	22,8	16,2
51	43,6	37,8	13,5	36,9	25,4	18,3
52	30,2	25,4	8,9	27,5	18,2	12,8
53	36,1	28,7	10,3	30,4	20,3	14,2
54	40,3	35,1	12,2	35,6	23,5	17
55	27,9	22,6	7,7	25,1	16,5	11,8
56	38,2	31,8	11,5	33,3	22,1	15,9
57	41,9	36,6	13	36,4	24,2	17,7
58	25,5	20,4	6,6	22,7	15,1	10,3
59	33,8	27,5	9,8	29,7	19,6	13,9
60	31,4	26,2	9,2	28,1	18,8	12,6
61	34,2	28,1	10,1	30,5	20,4	14,3
62	26,7	21,2	7,2	23,8	15,8	11
63	37,6	30,4	11	32,2	21,5	15,2
64	29,8	24,7	8,6	27,1	17,9	12,4
65	40,9	35,3	12,4	35,9	23,9	17,2
66	25,3	19,9	6,5	22,2	14,9	10,1
67	38,5	32,6	11,7	33,8	22,3	16
68	42,7	37,2	13,3	36,6	25,1	18
69	31,9	26,5	9,3	28,7	19	13,5
70	36,8	29,8	10,8	31,4	20,8	14,9
71	39,9	34,1	12,1	34,7	23,6	16,6
72	27,4	22,3	7,8	24,9	16,2	11,7
73	35,7	30,2	11,2	32,9	21,9	15,5
74	41,3	36	12,8	36,2	24,4	17,3
75	28,6	23,9	8,4	26,3	17,6	12,1
76	33,5	27,7	9,9	29,8	19,5	13,8
77	37,2	31,5	11,5	33,1	22	15,7
78	39,4	33,8	12,3	34,5	23,2	16,4
79	40,6	35,6	12,9	35,8	24	17,5
80	26,2	20,8	7	23,4	15,4	10,8
81	33,1	27,2	9,6	29,4	19,3	13,4
82	25,9	20,5	6,8	22,8	15	10,5
83	38,3	31,9	11,3	33,5	22,2	15,8
84	40,1	34,7	12,5	35,3	23,4	16,7

85	28,4	23,5	8,1	25,7	17,1	11,9
86	36,5	30,3	10,9	32,1	21,2	14,8
87	37,8	32,2	11,6	33,9	22,6	15,4
88	41,7	36,4	13,2	36,5	24,7	17,9
89	27,2	21,8	7,4	24,5	16,3	11,6
90	39,5	33,3	11,9	34,4	23,1	16,1
91	43,2	37,9	13,6	37,1	25,5	18,4
92	30,8	25,9	9,2	28,2	18,6	13,1
93	35,2	28,9	10,6	31,7	20,7	14,4
94	40,4	35,2	12,7	35,7	24,1	17,1
95	26,6	22,1	7,9	25,2	16,6	12
96	38,7	32,8	11,8	34,2	22,9	16,3
97	39,9	34	12,2	35	23,7	16,9
98	25,4	20,2	6,6	23,1	15,2	10,7
99	34,6	27,8	10,2	30,6	19,9	14
100	31,3	26,6	9,5	28,8	18,4	13,2
101	35,3	29,2	10,5	31,2	20,6	14,7
102	27,8	22,9	7,6	25,4	16,8	11,5
103	38,1	31,6	11,4	33,2	22	15,6
104	40,5	34,9	12,6	35,4	23,8	16,8
105	30,4	25,7	9,1	28,6	19,1	13,3
106	36,7	30,5	11	32,3	21,4	15,1
107	28,9	23,4	8,3	26,2	17,5	12,4
108	41,2	35,8	13,1	36,3	24,5	17,6
109	26,3	21,1	7,2	24,3	15,9	11,2
110	39,6	33,5	12,3	34,8	23,3	16,5
111	43,4	38,1	13,7	37,2	25,6	18,5
112	31,7	26,8	9,4	29,1	18,9	13,6
113	37,4	30,9	11,2	32,7	21,8	15,3
114	40,9	35,4	12,8	36	24,2	17,2
115	27,5	22,2	7,8	25	16,4	11,8
116	38,8	32,7	11,9	34,1	22,9	16,4
117	39,2	34,2	12,4	35,5	23,6	17
118	25,7	20,7	6,9	23,6	15,3	10,9
119	33,9	28,3	10,1	30,2	20,1	14,2
120	32,6	27,1	9,8	29,5	19,4	13,9
121	34,5	28,6	10,3	30,8	20,2	14,4
122	27,1	22,5	7,5	25,3	16,7	11,7
123	38,4	31,8	11,6	33,6	22,3	15,9
124	29,6	24,2	8,5	26,8	17,8	12,5
125	40,7	35	12,7	35,8	24	17,3
126	26,2	21	7,1	24,1	15,6	11,1
127	39,1	33,2	12,2	34,5	23,4	16,6
128	42,9	37,6	13,4	36,8	25,2	18,2
129	32,8	27,4	9,9	29,7	19,8	13,8
130	36,2	30,1	11,1	32,4	21,5	15,2
131	41,4	35,7	12,9	36,1	24,3	17,5

132	28,3	23,1	8,2	25,9	17,2	12,3
133	37,9	32,4	11,8	34	22,8	16,1
134	40,2	34,8	12,5	35,6	23,9	17
135	26,9	22,8	7,7	24,7	16,5	11,9
136	35,6	29,5	10,8	31,9	20,9	14,9
137	38,7	31,3	11,4	33,3	22,1	15,7
138	39,8	34,3	12,3	35,2	23,6	16,8
139	41,6	36,1	13	36,5	24,7	17,4
140	25,8	20,9	7,3	23,5	15,4	10,6
161	36,1	30,2	11,1	32,5	21,6	15,3
162	28,5	23,4	8,3	26,2	17,5	12,4
163	39,7	33,9	12,5	35,2	23,8	16,8
164	31,2	26,5	9,6	29,1	19,3	13,7
165	41,3	35,6	13	36,4	24,6	17,7
166	27,6	22,2	7,9	25,3	16,8	11,9
167	38,2	32,3	11,8	34,1	22,9	16,2
168	43,1	37,8	13,6	37,3	25,4	18,5
169	30,7	25,8	9,2	28,6	18,9	13,4
170	35,9	29,7	10,7	31,8	20,7	14,9
171	40,4	34,5	12,7	35,7	24,1	17,2
172	26,9	21,7	7,5	24,6	16,2	11,6
173	37,4	31,2	11,4	33,3	22,2	15,8
174	42,2	36,9	13,3	36,8	25,1	18,1
175	29,3	24,1	8,6	27,2	17,9	12,8
176	38,8	33,1	12,2	34,6	23,5	16,6
177	36,7	30,8	11	32,9	21,8	15,5
178	40,9	35,2	12,9	35,9	24,3	17,4
179	27,2	22,6	8,1	25,8	17,1	12
180	34,6	28,9	10,5	31,1	20,4	14,7
181	33,4	27,7	10,1	30,2	20	14,2
182	41,6	35,9	13,1	36,5	24,8	17,8
183	28,1	23,3	8,2	26,4	17,6	12,5
184	39,5	33,4	12,4	34,9	23,3	16,7
185	43,3	38	13,8	37,5	25,8	18,7
186	31,8	26,6	9,7	29,3	19,5	13,9
187	37,1	31,5	11,3	33,2	22,1	15,6
188	26,4	21,4	7,6	24,9	16,3	11,4
189	42,5	36,7	13,5	36,9	25,2	18,3
190	30,6	25,9	9,4	28,7	18,8	13,2
191	38,9	32,8	12	34,4	23	16,5
192	40,2	34,6	12,7	35,7	24,4	17,1
193	29,9	24,8	8,9	27,8	18,2	12,9
194	36,8	30,4	11,2	32,6	21,7	15,4
195	41,1	35,3	12,9	36,2	24,6	17,5
196	27,7	22,7	7,8	25,5	16,9	11,8
197	43,7	38,4	13,9	37,6	25,9	18,8
198	35,2	29,1	10,8	31,9	20,9	14,8

199	39,3	33,7	12,3	35,1	23,6	16,9
200	32,5	27,2	9,9	30	19,7	13,6

**Результати дослідження респондентів за «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (Big Five Inventory – BFI) (адаптація Л.Ф. Бурлачука, Д.К. Корольова)**

Респондент	BFI: Нейротизм	BFI: Екстраверсія	BFI: Відкритість	BFI: Доброзичливість	BFI: Сумлінність
1	45	52	48	55	60
2	38	46	50	42	58
3	62	35	44	40	47
4	32	58	53	50	65
5	48	43	46	57	52
6	40	50	55	45	63
7	55	38	42	48	49
8	36	54	47	52	61
9	50	45	51	58	54
10	34	60	49	46	67
11	47	44	53	55	50
12	39	56	45	49	64
13	60	37	41	43	46
14	33	59	54	51	66
15	49	42	48	56	53
16	41	51	56	47	62
17	54	39	43	50	48
18	37	55	46	53	60
19	51	46	52	59	55
20	35	61	50	44	68
21	43	50	47	54	59
22	30	62	55	48	66
23	52	40	45	46	51
24	46	44	50	58	53
25	39	53	48	49	61
26	48	47	52	55	57
27	35	56	46	51	64
28	50	42	54	60	55
29	33	59	49	47	68
30	47	45	51	56	52
31	63	36	43	41	48
32	37	54	50	53	62
33	44	48	55	57	56
34	51	41	47	59	54
35	34	61	53	45	67
36	49	43	49	58	50

37	53	39	46	52	49
38	31	60	54	50	65
39	40	55	48	54	60
40	36	57	52	46	63
41	38	53	49	56	61
42	32	64	54	47	69
43	50	41	46	58	53
44	54	39	51	60	48
45	36	57	47	52	65
46	42	49	55	45	62
47	47	44	50	59	56
48	51	40	48	61	50
49	33	62	53	46	67
50	49	45	49	57	54
51	65	34	42	43	47
52	39	55	50	54	63
53	45	48	56	58	59
54	52	42	47	60	51
55	35	60	52	49	66
56	48	43	48	55	52
57	53	38	45	62	49
58	31	63	54	50	68
59	40	56	49	53	60
60	46	50	51	44	64
61	44	51	47	55	58
62	37	60	53	48	66
63	49	43	50	57	52
64	34	58	46	54	63
65	52	40	51	59	49
66	30	65	55	46	70
67	47	45	48	60	54
68	61	36	43	42	48
69	39	54	49	53	62
70	45	47	52	58	56
71	53	41	46	61	50
72	33	62	54	49	67
73	48	44	50	56	53
74	50	39	47	62	51
75	36	59	53	45	65
76	41	52	48	54	60
77	46	46	55	57	55
78	54	38	49	60	47
79	35	63	51	50	68
80	43	56	46	52	64
81	38	50	52	55	59
82	31	64	54	47	69
83	49	42	48	58	53

84	51	40	50	61	50
85	37	57	47	53	61
86	42	48	55	46	63
87	46	45	49	59	57
88	53	39	51	62	48
89	34	61	53	48	66
90	48	43	46	56	52
91	60	37	44	41	49
92	39	55	50	54	62
93	45	48	53	57	56
94	52	42	47	60	51
95	34	61	54	46	67
96	47	44	49	58	53
97	50	40	51	62	50
98	33	63	52	48	68
99	41	56	48	55	60
100	46	49	55	45	64
101	38	52	46	59	58
102	35	60	53	50	65
103	49	43	47	56	52
104	54	39	50	61	48
105	40	57	54	47	63
106	44	46	48	58	55
107	36	54	51	53	61
108	51	41	49	60	50
109	32	64	55	49	69
110	48	45	46	57	54
111	62	38	43	42	47
112	37	58	52	54	66
113	45	47	50	59	57
114	53	40	48	61	51
115	34	62	53	46	68
116	49	44	47	58	53
117	50	39	51	63	49
118	31	65	54	48	70
119	43	56	49	55	60
120	47	50	55	44	64
121	46	51	48	56	59
122	35	60	54	47	66
123	50	44	49	58	53
124	39	55	46	52	61
125	52	40	51	60	50
126	33	63	53	49	68
127	48	45	47	57	54
128	61	38	44	43	48
129	40	56	50	54	62
130	45	49	55	59	57

131	53	41	46	61	51
132	34	62	52	46	67
133	47	43	48	58	55
134	51	39	50	62	49
135	36	58	54	50	65
136	42	52	49	55	60
137	38	57	47	53	63
138	49	46	51	60	52
139	54	40	45	61	50
140	32	64	53	48	69
141	44	50	48	56	58
142	37	61	55	47	66
143	50	42	46	59	53
144	53	38	50	62	49
145	39	54	47	51	61
146	45	48	52	57	56
147	48	43	49	58	54
148	51	41	53	60	50
149	34	63	54	46	68
150	47	45	48	55	52
151	59	36	45	42	48
152	38	56	50	54	63
153	46	49	53	58	55
154	52	41	47	61	50
155	35	62	54	46	67
156	48	44	49	57	53
157	50	40	51	60	49
158	33	65	52	48	70
159	41	53	48	55	59
160	45	47	55	50	64
161	49	43	46	59	52
162	37	58	50	47	66
163	54	39	48	62	51
164	40	55	47	53	60
165	51	42	52	60	50
166	34	61	54	49	68
167	47	45	49	56	54
168	60	38	43	44	47
169	39	57	51	54	62
170	44	50	46	58	56
171	53	41	50	61	49
172	32	64	55	46	69
173	48	46	48	57	53
174	61	37	44	43	48
175	36	59	53	50	65
176	50	43	47	59	51
177	42	54	49	55	60

178	45	48	52	58	57
179	58	39	45	42	49
180	40	56	50	53	63
181	43	52	48	56	58
182	55	40	46	61	50
183	36	60	53	47	66
184	49	45	50	59	54
185	62	38	44	43	48
186	41	57	51	54	62
187	47	44	49	58	55
188	34	63	54	50	67
189	58	39	45	42	49
190	38	55	52	53	64
191	50	42	47	60	51
192	54	41	50	62	50
193	40	58	48	55	60
194	45	49	53	57	56
195	51	43	46	59	52
196	33	64	55	48	68
197	60	37	44	41	47
198	42	56	50	54	63
199	48	46	49	58	53
200	39	61	52	49	65

**Результати дослідження респондентів за Тестом життєстійкості С.  
Мадді (адаптація Кокун О.М.)**

Респондент	Мадді: Залученість	Мадді: Контроль	Мадді: Ризик	Мадді: Загал,
1	38,2	30,5	15,4	84,1
2	27,8	23,1	11,7	62,6
3	46,9	38,2	19,1	104,2
4	25,3	19,8	9,2	54,3
5	41,6	34,7	17,5	93,8
6	35,1	28,9	14,2	78,2
7	43,8	36,4	18,6	98,8
8	29,1	24,5	12,3	65,9
9	39,7	32,1	16,8	88,6
10	23,9	18,7	8,9	51,5
11	42,5	35,2	17,9	95,6
12	33,6	27,3	13,5	74,4
13	47,2	39,1	19,8	106,1
14	26,7	22,4	10,6	59,7
15	40,3	33,8	16,5	90,6
16	36,4	29,6	15,1	81,1
17	44,7	37,5	18,9	101,1
18	28,5	23,9	11,9	64,3
19	38,9	31,7	16,2	86,8
20	24,8	20,1	9,7	54,6
21	37,5	29,8	14,9	82,2
22	26,1	21,5	10,3	57,9
23	43,2	35,9	17,6	96,7
24	40,1	33,4	16,7	90,2
25	31,8	26,2	13,1	71,1
26	38,6	31,3	15,8	85,7
27	29,9	24,7	12,4	67
28	45,1	37,2	18,5	100,8
29	25,6	20,9	9,8	56,3
30	41,9	34,5	17,2	93,6
31	47,8	39,6	19,5	106,9
32	34,2	28,1	14,3	76,6
33	39,4	32,6	16,1	88,1
34	42,7	36,1	18,2	97
35	27,3	22,8	11,5	61,6
36	40,8	33,9	17	91,7
37	44,3	36,8	18,9	100
38	28,7	23,6	12	64,3

39	36,9	30,4	15,5	82,8
40	32,6	27,5	13,7	73,8
41	35,6	29,4	14,8	79,8
42	24,9	19,5	9,6	54
43	40,7	33,6	16,9	91,2
44	45,2	37,8	18,8	101,8
45	31,4	26,7	13,5	71,6
46	38,9	32,1	16,2	87,2
47	37,2	30,8	15,6	83,6
48	43,5	36,2	18,3	98
49	27,7	22,9	11,4	62
50	41,3	34,5	17,7	93,5
51	47,6	39,3	19,4	106,3
52	33,1	27,5	14	74,6
53	39,5	32,7	16,5	88,7
54	44,1	36,9	18,6	99,6
55	28,8	24,1	12,2	65,1
56	40,2	33,3	17,1	90,6
57	42,8	35,6	18	96,4
58	26,2	21,3	10,5	58
59	36,7	30,2	15,3	82,2
60	34,3	28,6	14,4	77,3
61	36,8	30,1	15,2	82,1
62	27,9	22,5	11,3	61,7
63	41,2	34,3	16,9	92,4
64	29,6	24,8	12,6	67
65	44,5	37,1	18,7	100,3
66	25,4	20,2	9,9	55,5
67	39,8	33,2	17,1	90,1
68	47,3	39,5	19,6	106,4
69	33,5	27,9	14,1	75,5
70	38,2	31,6	16,3	86,1
71	42,6	35,8	18,1	96,5
72	28,3	23,4	11,8	63,5
73	40,1	33,7	17,4	91,2
74	45,7	38	19,2	102,9
75	30,2	25,6	13	68,8
76	37,4	30,9	15,7	84
77	41,9	34,8	17,8	94,5
78	43,6	36,5	18,4	98,5
79	39,1	32,4	16,6	88,1
80	26,7	21,9	10,8	59,4
81	35,1	29,2	14,7	79
82	27,4	22,3	11,1	60,8
83	40,9	34,1	17,2	92,2
84	43,7	36,8	18,5	99
85	30,2	25,4	12,8	68,4

86	37,8	31,5	16,1	85,4
87	39,2	32,9	16,7	88,8
88	45,9	38,4	19,3	103,6
89	28,6	23,7	11,9	64,2
90	41,5	35	17,6	94,1
91	47,1	39,7	19,8	106,6
92	33,8	28,2	14,3	76,3
93	38,4	31,8	16,4	86,6
94	44,6	37,3	18,9	100,8
95	26,8	21,6	10,7	59,1
96	40,3	33,6	17,5	91,4
97	42,1	35,2	17,9	95,2
98	25,7	20,8	9,9	56,4
99	36,5	30,6	15,8	82,9
100	32,9	27,1	13,9	73,9
101	37,3	31,1	15,9	84,3
102	28,2	23,5	12,1	63,8
103	41,7	34,8	17,4	93,9
104	44,2	36,7	18,6	99,5
105	32,4	27,2	13,8	73,4
106	39,6	32,5	16,8	88,9
107	30,8	25,9	14,2	70,9
108	45,5	38,1	19,2	102,8
109	26,9	22,1	11,3	60,3
110	42,3	35,4	17,9	95,6
111	47,9	39,8	19,7	107,4
112	34,6	28,7	14,5	77,8
113	38,1	31,9	16,3	86,3
114	43,8	37	18,8	99,6
115	27,6	23,2	11,7	62,5
116	40,5	33,8	17,6	91,9
117	42,7	35,6	18,2	96,5
118	25,8	20,7	10,4	56,9
119	36,2	30,3	15,5	82
120	33,9	28,1	14,1	76,1
121	36,6	30,4	15,7	82,7
122	28,9	24,1	12,3	65,3
123	41,4	34,2	17,1	92,7
124	33,2	27,8	14	75
125	45,1	37,5	18,9	101,5
126	26,3	21,8	11,2	59,3
127	40,2	33,6	17,4	91,2
128	47,5	39,4	19,6	106,5
129	35,8	29,9	15,3	81
130	39,1	32,7	16,6	88,4
131	43,9	36,8	18,7	99,4
132	27,7	23,3	11,8	62,8

133	42,6	35,2	17,9	95,7
134	44,8	37,9	19,1	101,8
135	30,5	25,6	13,2	69,3
136	38,7	31,9	16,4	87
137	37,2	30,8	15,8	83,8
138	40,9	34,5	18,2	93,6
139	45,6	38,1	19,3	103
140	29,4	24,7	12,5	66,6
141	35,9	29,7	15,4	81
142	27,1	22,8	11,6	61,5
143	41,8	34,9	17,7	94,4
144	44,5	37,2	18,8	100,5
145	31,6	26,4	13,5	71,5
146	39,3	32,6	16,9	88,8
147	37,8	31,2	16,1	85,1
148	46,2	38,5	19,4	104,1
149	28,4	23,9	12,2	64,5
150	42,1	35,3	17,8	95,2
151	47,7	39,6	19,9	107,2
152	33,5	27,7	14,3	75,5
153	40,6	33,8	17,2	91,6
154	45,3	37,9	19,1	102,3
155	29,8	25,1	12,7	67,6
156	38,2	31,5	16,5	86,2
157	43,1	35,7	18,3	97,1
158	26,6	21,4	10,9	58,9
159	36,7	30,2	15,6	82,5
160	34,1	28,6	14,8	77,5
161	38,5	32,1	16,7	87,3
162	29,1	24,5	12,4	66
163	42,8	35,4	18,1	96,3
164	34,7	28,9	14,6	78,2
165	45,8	38,2	19,3	103,3
166	26,6	24,7	11,8	63,1
167	40,4	33,7	17,5	91,6
168	47,2	39,5	19,8	106,5
169	31,9	26,8	13,7	72,4
170	39,7	32,9	16,9	89,5
171	44,1	36,6	18,7	99,4
172	26,2	21,7	11,1	59
173	41,5	34,8	17,8	94,1
174	46,3	38,4	19,5	104,2
175	30,6	25,3	13,2	69,1
176	37,9	31,6	16,4	85,9
177	43,6	36,1	18,2	97,9
178	40,2	33,5	17,3	91
179	28,7	23,8	12,6	65,1

180	35,4	29,2	15,1	79,7
181	36,2	30,1	15,6	81,9
182	44,9	37,7	19,2	101,8
183	29,8	24,9	12,7	67,4
184	41,3	34,5	17,6	93,4
185	47,6	39,8	19,9	107,3
186	32,7	27,4	14,1	74,2
187	39,5	32,8	16,8	89,1
188	27,2	22,6	11,5	61,3
189	45,7	38,3	19,4	103,4
190	34,1	28,5	14,7	77,3
191	42,5	35,6	18,2	96,3
192	43,8	36,9	18,7	99,4
193	30,9	25,8	13,3	70
194	38,4	31,7	16,5	86,6
195	46,1	38	19,1	103,2
196	28,5	23,7	12,2	64,4
197	48	39,9	19,8	107,7
198	35,8	30,3	15,9	82
199	40,7	33,9	17,3	91,9
200	33,6	28,2	14,4	76,2

## Додаток 3

**Результати дослідження респондентів Т1 (Вхідна). Перед початком програми супроводу для ЕГ; одночасно для КГ.**

**Експериментальна група**

Респондент	MSPSS : Сім'я	MSPSS : Друзі	MSPSS : Значущі і інші	WCQ: Уникнення	WCQ: Дистанція	BFI: Нейротизм	PCI: Проактивність	Мадді : Загал
2	3,1	2,7	3,8	9	10	38	28,1	62,6
4	2,5	3,4	2,9	5	6	32	25,6	54,3
7	3,9	3,2	4,1	10	11	55	40,5	98,8
8	2,8	2,3	3,0	6	6	36	27,3	65,9
12	3,0	2,8	3,1	6	6	39	31,6	74,4
14	2,7	3,5	2,8	5	6	33	26,5	59,7
17	3,8	3,1	4,0	10	11	54	41,2	101,1
18	2,9	2,4	3,2	6	6	37	28,9	64,3
22	3,1	2,7	3,8	4	5	30	26,4	57,9
24	2,5	3,4	2,9	7	8	46	37,5	90,2
27	3,9	3,2	4,1	6	6	35	28,7	67,0
28	2,8	2,3	3,0	10	11	50	40,2	100,8
29	5,5	5,6	5,4	5	5	33	24,9	56,3
32	3,0	2,8	3,1	5	6	37	30,5	76,6
34	2,7	3,5	2,8	9	10	51	39,7	97,0
35	4,8	5,0	4,7	6	5	34	27,1	61,6
38	2,9	2,4	3,2	5	5	31	25,8	64,3
42	3,1	2,7	3,8	5	5	32	24,6	54,0
44	2,5	3,4	2,9	12	10	54	40,8	101,8
47	3,9	3,2	4,1	8	9	47	37,1	83,6
48	2,8	2,3	3,0	10	11	51	41,5	98,0
49	5,5	5,6	5,4	6	5	33	26,8	62,0
52	3,0	2,8	3,1	5	6	39	30,2	74,6
54	2,7	3,5	2,8	9	10	52	40,3	99,6
55	4,8	5,0	4,7	6	5	35	27,9	65,1
58	2,9	2,4	3,2	5	5	31	25,5	58,0
62	3,1	2,7	3,8	5	6	37	26,7	61,7
64	2,5	3,4	2,9	6	5	34	29,8	67,0
67	3,9	3,2	4,1	7	8	47	38,5	90,1
68	2,8	2,3	3,0	12	13	61	42,7	106,4
72	3,0	2,8	3,1	4	5	33	27,4	63,5
74	2,7	3,5	2,8	9	10	50	41,3	102,9
75	4,8	5,0	4,7	5	6	36	28,6	68,8
78	2,9	2,4	3,2	10	11	54	39,4	98,5
82	3,1	2,7	3,8	6	5	31	25,9	60,8
84	2,5	3,4	2,9	12	10	51	40,1	99,0
85	4,7	5,1	4,9	6	7	37	28,4	68,4
88	2,8	2,3	3,0	10	12	53	41,7	103,6
89	5,5	5,6	5,4	6	5	34	27,2	64,2

92	3,0	2,8	3,1	5	6	39	30,8	76,3
94	2,7	3,5	2,8	9	11	52	40,4	100,8
95	4,8	5,0	4,7	6	5	34	26,6	59,1
98	2,9	2,4	3,2	5	5	33	25,4	56,4
102	3,1	2,7	3,8	6	5	35	27,8	63,8
104	2,5	3,4	2,9	12	10	54	40,5	99,5
105	4,7	5,1	4,9	6	6	40	30,4	73,4
108	2,8	2,3	3,0	10	11	51	41,2	102,8
109	5,5	5,6	5,4	6	5	32	26,3	60,3
112	3,0	2,8	3,1	5	6	37	31,7	77,8
114	2,7	3,5	2,8	9	11	53	40,9	99,6

## Додаток І

Результати дослідження респондентів Т1 (Вхідна). Перед початком програми супроводу для ЕГ; одночасно для КГ.

## Контрольна група

Респондент	MSPSS : Сім'я	MSPSS : Друзі	MSPSS : Значущі і інші	WCQ: Уникнення	WCQ: Дистанція	BFI: Нейротизм	PCI: Проактивність	Мадді : Загал
118	2,9	2,4	3,2	5	5	31	25,7	56,9
122	3,1	2,7	3,8	5	6	35	27,1	65,3
124	2,5	3,4	2,9	6	5	39	29,6	75,0
126	2,8	2,3	3,0	5	5	33	26,2	59,3
127	3,9	3,2	4,1	7	8	48	39,1	91,2
128	3,0	2,8	3,1	12	14	61	42,9	106,5
132	2,7	3,5	2,8	6	5	34	28,3	62,8
134	2,5	3,4	2,9	9	11	51	40,2	101,8
135	4,8	5,0	4,7	5	6	36	26,9	69,3
138	2,9	2,4	3,2	9	10	49	39,8	93,6
140	2,7	3,5	2,8	6	5	32	25,8	66,6
142	3,1	2,7	3,8	6	5	37	27,1	61,5
144	2,5	3,4	2,9	9	10	53	44,5	100,5
145	4,7	5,1	4,9	5	6	39	31,6	71,5
148	2,8	2,3	3,0	7	10	51	46,2	104,1
149	5,5	5,6	5,4	6	5	34	28,4	64,5
152	3,0	2,8	3,1	5	6	38	33,5	75,5
154	2,7	3,5	2,8	9	10	52	45,3	102,3
155	4,8	5,0	4,7	6	5	35	29,8	67,6
158	2,9	2,4	3,2	6	5	33	26,6	58,9
162	3,1	2,7	3,8	6	7	37	29,1	66,0
164	2,5	3,4	2,9	5	6	40	34,7	78,2
166	2,8	2,3	3,0	5	5	34	26,6	63,1
167	3,9	3,2	4,1	7	9	47	40,4	91,6
168	3,0	2,8	3,1	11	12	60	47,2	106,5
169	5,5	5,6	5,4	6	6	39	31,9	72,4
172	3,0	2,8	3,1	4	4	32	26,9	59,0
174	2,7	3,5	2,8	14	13	61	42,2	104,2
175	4,8	5,0	4,7	5	7	36	29,3	69,1
178	2,9	2,4	3,2	9	10	45	40,9	91,0
179	5,4	5,7	5,3	13	14	58	27,2	65,1
182	3,1	2,7	3,8	10	11	55	41,6	101,8
183	2,9	2,4	3,2	4	5	36	29,8	67,4
184	2,5	3,4	2,9	8	9	49	41,3	93,4
185	4,7	5,1	4,9	11	12	62	47,6	107,3
187	3,9	3,2	4,1	9	10	47	39,5	89,1
188	2,8	2,3	3,0	5	6	34	27,2	61,3

189	5,5	5,6	5,4	12	13	58	45,7	103,4
190	4,2	3,8	4,3	4	5	38	30,6	77,3
192	3,0	2,8	3,1	10	11	54	43,8	99,4
194	2,7	3,5	2,8	6	7	45	38,4	86,6
195	4,8	5,0	4,7	9	10	51	46,1	103,2
196	2,9	2,4	3,2	5	6	33	27,7	64,4
197	5,4	5,7	5,3	11	12	60	48,0	107,7
198	4,1	3,9	4,2	7	8	42	35,8	82,0
199	5,4	5,7	5,3	8	9	48	40,7	91,9
200	4,1	3,9	4,2	6	7	39	32,5	76,2

## Додаток К

**T2. (Вихідна/Пост-тест). Відразу після завершення 10-тижневої програми для ЕГ та КГ.**

## Експериментальна група

Респондент	MSPS S: Сім'я	MSPS S: Друзі	MSPS S: Значущі інші	WCQ: Уникнення	WCQ: Дистанціювання	BFI: Нейротизм	PCI: Проактивне подолання	Мадді: Загальний
2	4,5	4,2	4,8	4	4	35	35,0	80,0
4	4,0	4,5	4,0	3	3	30	32,0	70,0
7	5,0	4,5	5,2	5	5	45	45,0	110,0
8	4,2	3,8	4,2	4	4	33	34,0	75,0
12	4,5	4,0	4,5	4	4	36	36,0	85,0
14	4,0	4,5	4,0	3	3	31	33,0	72,0
17	5,0	4,5	5,2	5	5	45	46,0	112,0
18	4,2	3,8	4,2	4	4	34	34,5	76,0
22	4,5	4,0	4,5	3	3	30	32,5	70,0
24	4,0	4,5	4,0	4	4	40	42,0	95,0
27	5,0	4,5	5,2	4	4	33	34,0	78,0
28	4,2	3,8	4,2	5	5	45	45,0	110,0
29	6,0	6,0	5,8	4	4	31	31,0	70,0
32	4,5	4,0	4,5	4	4	35	35,5	85,0
34	4,0	4,5	4,0	5	5	45	44,0	105,0
35	5,5	5,5	5,2	4	4	32	33,0	75,0
38	4,2	3,8	4,2	4	4	30	32,0	70,0
42	4,5	4,0	4,5	3	3	30	31,0	68,0
44	4,0	4,5	4,0	5	5	45	45,0	110,0
47	5,0	4,5	5,2	4	4	40	42,0	95,0
48	4,2	3,8	4,2	5	5	45	46,0	105,0
49	6,0	6,0	5,8	4	4	31	32,0	72,0
52	4,5	4,0	4,5	4	4	36	35,0	85,0
54	4,0	4,5	4,0	5	5	45	45,0	105,0
55	5,5	5,5	5,2	4	4	33	33,0	75,0
58	4,2	3,8	4,2	4	4	30	31,5	70,0
62	4,5	4,0	4,5	4	4	35	33,0	75,0
64	4,0	4,5	4,0	4	4	32	34,0	78,0
67	5,0	4,5	5,2	4	4	40	42,0	95,0
68	4,2	3,8	4,2	5	5	50	47,0	110,0
72	4,5	4,0	4,5	3	3	31	32,0	75,0
74	4,0	4,5	4,0	5	5	45	46,0	105,0
75	5,5	5,5	5,2	4	4	33	33,5	78,0
78	4,2	3,8	4,2	5	5	45	44,0	105,0
82	4,5	4,0	4,5	4	4	30	31,5	70,0
84	4,0	4,5	4,0	5	5	45	45,0	105,0
85	5,5	5,5	5,2	4	4	35	33,0	78,0
88	4,2	3,8	4,2	5	5	45	46,0	105,0

89	6,0	6,0	5,8	4	4	32	32,5	75,0
92	4,5	4,0	4,5	4	4	36	35,5	85,0
94	4,0	4,5	4,0	5	5	45	45,0	105,0
95	5,5	5,5	5,2	4	4	32	32,0	70,0
98	4,2	3,8	4,2	4	4	31	31,5	70,0
102	4,5	4,0	4,5	4	4	33	33,0	75,0
104	4,0	4,5	4,0	5	5	45	45,0	105,0
105	5,5	5,5	5,2	4	4	36	34,0	78,0
108	4,2	3,8	4,2	5	5	45	46,0	105,0
109	6,0	6,0	5,8	4	4	31	31,5	70,0
112	4,5	4,0	4,5	4	4	35	35,5	85,0
114	4,0	4,5	4,0	5	5	45	45,0	105,0

**T2. (Вихідна/Пост-тест). Відразу після завершення 10-тижневої програми для ЕГ та КГ.**

**Контрольна група**

Респондент	MSPS S: Сім'я	MSPS S: Друзі	MSPS S: Значущі інші	WCQ: Уникнення	WCQ: Дистанціювання	BFI: Нейротизм	PCI: Проактивне подолання	Мадді: Загальний
118	3,0	2,5	3,3	5	5	32	26,0	57,0
122	3,2	2,8	3,9	5	6	36	27,5	65,5
124	2,6	3,5	3,0	6	5	40	30,0	75,5
126	2,9	2,4	3,1	5	5	34	26,5	59,5
127	4,0	3,3	4,2	7	8	49	39,5	91,5
128	3,1	2,9	3,2	12	14	60	43,0	106,0
132	2,8	3,6	2,9	6	5	35	28,5	63,0
134	2,6	3,5	3,0	9	11	52	40,5	102,0
135	4,9	5,1	4,8	5	6	37	27,0	69,5
138	3,0	2,5	3,3	9	10	50	40,0	94,0
140	2,8	3,6	2,9	6	5	33	26,0	67,0
142	3,2	2,8	3,9	6	5	38	27,5	62,0
144	2,6	3,5	3,0	9	10	54	44,8	101,0
145	4,8	5,2	5,0	5	6	40	32,0	72,0
148	2,9	2,4	3,1	7	10	52	46,5	104,5
149	5,6	5,7	5,5	6	5	35	28,8	65,0
152	3,1	2,9	3,2	5	6	39	34,0	76,0
154	2,8	3,6	2,9	9	10	53	45,5	102,5
155	4,9	5,1	4,8	6	5	36	30,0	68,0
158	3,0	2,5	3,3	6	5	34	27,0	59,5
162	3,2	2,8	3,9	6	7	38	29,5	66,5
164	2,6	3,5	3,0	5	6	41	35,0	78,5
166	2,9	2,4	3,1	5	5	35	27,0	63,5
167	4,0	3,3	4,2	7	9	48	40,8	92,0
168	3,1	2,9	3,2	11	12	61	47,5	107,0
169	5,6	5,7	5,5	6	6	40	32,2	73,0
172	3,1	2,9	3,2	4	4	33	27,2	59,5
174	2,8	3,6	2,9	14	13	62	42,5	104,5
175	4,9	5,1	4,8	5	7	37	29,5	69,5
178	3,0	2,5	3,3	9	10	46	41,2	91,5
179	5,5	5,8	5,4	13	14	59	27,5	65,5
182	3,2	2,8	3,9	10	11	56	42,0	102,0
183	3,0	2,5	3,3	4	5	37	30,0	67,8
184	2,6	3,5	3,0	8	9	50	41,5	93,8
185	4,8	5,2	5,0	11	12	63	48,0	107,5
187	4,0	3,3	4,2	9	10	48	39,8	89,5

188	2,9	2,4	3,1	5	6	35	27,5	61,8
189	5,6	5,7	5,5	12	13	59	46,0	103,8
190	4,3	3,9	4,4	4	5	39	31,0	77,8
192	3,1	2,9	3,2	10	11	55	44,0	99,8
194	2,8	3,6	2,9	6	7	46	38,8	87,0
195	4,9	5,1	4,8	9	10	52	46,5	103,5
196	3,0	2,5	3,3	5	6	34	28,0	64,8
197	5,5	5,8	5,4	11	12	61	48,5	108,0
198	4,2	4,0	4,3	7	8	43	36,0	82,5
199	5,5	5,8	5,4	8	9	49	41,0	92,2
200	4,2	4,0	4,3	6	7	40	33,0	76,8

## Додаток М

**ТЗ (Відстрочена). Через 3 місяці після завершення програми для ЕГ та КГ – оцінка стійкості набутих змін.**

## Експериментальна група

Респондент	MSP SS: Сім'я	MSP SS: Друзі	MSP SS: Значущі інші	WCQ: Уникнення	WCQ: Дистанціювання	BFI: Нейротизм	PCI: Проактивне подолання	Мадді: Загальний	Сценарій
2	4,3	4,0	4,6	5	5	36	34,0	78,0	Закріплення
4	3,2	3,8	3,5	6	6	31	29,0	65,0	Регрес
7	4,8	4,3	5,0	6	6	46	44,0	108,0	Закріплення
8	3,5	3,0	3,6	6	6	34	30,0	70,0	Регрес
12	4,3	3,8	4,3	5	5	37	35,0	83,0	Закріплення
14	3,2	3,8	3,5	6	6	32	29,5	65,0	Регрес
17	4,8	4,3	5,0	6	6	46	45,0	110,0	Закріплення
18	3,5	3,0	3,6	6	6	35	31,0	70,0	Регрес
22	4,3	3,8	4,3	4	4	31	31,5	68,0	Закріплення
24	4,0	4,3	4,0	5	5	41	41,0	93,0	Закріплення
27	4,8	4,3	5,0	5	5	34	33,0	76,0	Закріплення
28	3,5	3,0	3,6	6	6	46	42,0	100,0	Регрес
29	5,8	5,8	5,6	4	4	32	30,5	68,0	Закріплення
32	4,3	3,8	4,3	5	5	36	34,5	83,0	Закріплення
34	3,5	3,8	3,5	6	6	46	42,0	100,0	Регрес
35	5,3	5,3	5,0	4	4	33	32,0	73,0	Закріплення
38	4,0	3,6	4,0	5	5	31	31,0	68,0	Закріплення
42	4,3	3,8	4,3	4	4	31	30,0	66,0	Закріплення
44	3,5	3,8	3,5	6	6	46	42,0	100,0	Регрес
47	4,8	4,3	5,0	5	5	41	41,0	93,0	Закріплення
48	3,5	3,0	3,6	6	6	46	43,0	100,0	Регрес
49	5,8	5,8	5,6	4	4	32	31,0	70,0	Закріплення
52	4,3	3,8	4,3	5	5	37	34,0	83,0	Закріплення

54	3,5	3,8	3,5	6	6	46	42,0	100,0	Регрес
55	5,3	5,3	5,0	4	4	34	32,0	73,0	Закріплення
58	4,0	3,6	4,0	5	5	31	30,5	68,0	Закріплення
62	4,3	3,8	4,3	5	5	36	32,0	73,0	Закріплення
64	4,0	4,3	4,0	5	5	33	33,0	76,0	Закріплення
67	4,8	4,3	5,0	5	5	41	41,0	93,0	Закріплення
68	3,5	3,0	3,6	6	6	51	44,0	100,0	Регрес
72	4,3	3,8	4,3	4	4	32	31,0	73,0	Закріплення
74	3,5	3,8	3,5	6	6	46	43,0	100,0	Регрес
75	5,3	5,3	5,0	4	4	34	32,5	76,0	Закріплення
78	3,5	3,0	3,6	6	6	46	42,0	100,0	Регрес
82	4,3	3,8	4,3	5	5	31	30,5	68,0	Закріплення
84	3,5	3,8	3,5	6	6	46	42,0	100,0	Регрес
85	5,3	5,3	5,0	4	4	36	32,0	76,0	Закріплення
88	3,5	3,0	3,6	6	6	46	43,0	100,0	Регрес
89	5,8	5,8	5,6	4	4	33	31,5	73,0	Закріплення
92	4,3	3,8	4,3	5	5	37	34,5	83,0	Закріплення
94	3,5	3,8	3,5	6	6	46	42,0	100,0	Регрес
95	5,3	5,3	5,0	4	4	33	31,0	68,0	Закріплення
98	4,0	3,6	4,0	5	5	32	30,5	68,0	Закріплення
102	4,3	3,8	4,3	5	5	34	32,0	73,0	Закріплення
104	3,5	3,8	3,5	6	6	46	42,0	100,0	Регрес
105	5,3	5,3	5,0	4	4	37	33,0	76,0	Закріплення
108	3,5	3,0	3,6	6	6	46	43,0	100,0	Регрес
109	5,8	5,8	5,6	4	4	32	30,5	68,0	Закріплення
112	4,3	3,8	4,3	5	5	36	34,5	83,0	Закріплення
114	3,5	3,8	3,5	6	6	46	42,0	100,0	Регрес

## Додаток Н

**ТЗ (Відстрочена). Через 3 місяці після завершення програми для ЕГ та КГ – оцінка стійкості набутих змін.**

## Контрольна група

Респондент	MSPS S: Сім'я	MSPS S: Друзі	MSPS S: Значущі інші	WCQ: Уникнення	WCQ: Дистанціювання	BFI: Нейротизм	PCI: Проактивне подолання	Мадді: Загальний
118	2,9	2,4	3,2	5	5	31	25,7	56,9
122	3,1	2,7	3,8	5	6	35	27,1	65,3
124	2,5	3,4	2,9	6	5	39	29,6	75,0
126	2,8	2,3	3,0	5	5	33	26,2	59,3
127	3,9	3,2	4,1	7	8	48	39,1	91,2
128	3,0	2,8	3,1	12	14	61	42,9	106,5
132	2,7	3,5	2,8	6	5	34	28,3	62,8
134	2,5	3,4	2,9	9	11	51	40,2	101,8
135	4,8	5,0	4,7	5	6	36	26,9	69,3
138	2,9	2,4	3,2	9	10	49	39,8	93,6
140	2,7	3,5	2,8	6	5	32	25,8	66,6
142	3,1	2,7	3,8	6	5	37	27,1	61,5
144	2,5	3,4	2,9	9	10	53	44,5	100,5
145	4,7	5,1	4,9	5	6	39	31,6	71,5
148	2,8	2,3	3,0	7	10	51	46,2	104,1
149	5,5	5,6	5,4	6	5	34	28,4	64,5
152	3,0	2,8	3,1	5	6	38	33,5	75,5
154	2,7	3,5	2,8	9	10	52	45,3	102,3
155	4,8	5,0	4,7	6	5	35	29,8	67,6
158	2,9	2,4	3,2	6	5	33	26,6	58,9
162	3,1	2,7	3,8	6	7	37	29,1	66,0
164	2,5	3,4	2,9	5	6	40	34,7	78,2
166	2,8	2,3	3,0	5	5	34	26,6	63,1
167	3,9	3,2	4,1	7	9	47	40,4	91,6
168	3,0	2,8	3,1	11	12	60	47,2	106,5
169	5,5	5,6	5,4	6	6	39	31,9	72,4
172	3,0	2,8	3,1	4	4	32	26,9	59,0
174	2,7	3,5	2,8	14	13	61	42,2	104,2
175	4,8	5,0	4,7	5	7	36	29,3	69,1
178	2,9	2,4	3,2	9	10	45	40,9	91,0
179	5,4	5,7	5,3	13	14	58	27,2	65,1
182	3,1	2,7	3,8	10	11	55	41,6	101,8
183	2,9	2,4	3,2	4	5	36	29,8	67,4
184	2,5	3,4	2,9	8	9	49	41,3	93,4
185	4,7	5,1	4,9	11	12	62	47,6	107,3
187	3,9	3,2	4,1	9	10	47	39,5	89,1

188	2,8	2,3	3,0	5	6	34	27,2	61,3
189	5,5	5,6	5,4	12	13	58	45,7	103,4
190	4,2	3,8	4,3	4	5	38	30,6	77,3
192	3,0	2,8	3,1	10	11	54	43,8	99,4
194	2,7	3,5	2,8	6	7	45	38,4	86,6
195	4,8	5,0	4,7	9	10	51	46,1	103,2
196	2,9	2,4	3,2	5	6	33	27,7	64,4
197	5,4	5,7	5,3	11	12	60	48,0	107,7
198	4,1	3,9	4,2	7	8	42	35,8	82,0
199	5,4	5,7	5,3	8	9	48	40,7	91,9
200	4,1	3,9	4,2	6	7	39	32,5	76,2