

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Копінг-ресурси як чинники вибору копінг-стратегій офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану в країні**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-225 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Стоянової К.В.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
д.психол.н, проф.,  
Лисенко І.П.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	4
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКІВ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ</b>	9
1.1. Сучасні підходи до визначення поняття копінг-стратегій	9
1.2. Теоретичний аналіз психологічних копінг-ресурсів	13
1.2.1. Сутність та зміст поняття локус-контроль	14
1.2.2. Сутність та зміст феномену спрямованості до успіху або уникнення невдачі	21
1.2.3. Огляд теоретичних джерел щодо сутності поняття темпераменту	22
1.3. Напрямки сучасних досліджень копінг-ресурсів та копінг-стратегій	29
<b>Висновки до розділу I</b>	33
<b>РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ</b>	35
2.1. Методологічне обґрунтування та характеристика обраного психодіагностичного інструментарію	35
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних	44
<b>Висновки до розділу II</b>	48
<b>РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКІВ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ</b>	49
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів застосування обраного психодіагностичного інструментарію	49
3.2. Аналіз результатів діагностики копінг-стратегій та їх зв'язку з копінг-ресурсами офісних працівників	59
3.3. Рекомендації для розробки та впровадження програм та підходів для поліпшення адаптивних можливостей з врахуванням індивідуальних психологічних копінг-ресурсів офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану	85

<b>Висновки до розділу III</b>	91
<b>ВИСНОВКИ</b>	93
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	95
<b>ДОДАТКИ</b>	103

## ВСТУП

Україна в останні декілька років стала осередком турбулентності: від обмежень спричинених пандемією Covid-19 до повномасштабної війни з сусідньою державою. Сучасні українці змушені жити в умовах екстремального стресу та постійної адаптації до складних життєвих ситуацій, кожен в свій, унікальний спосіб. Саме спосіб взаємодії людини з обставинами та оточуючими, продиктований певними особистісними якостями, інтелектуальними характеристиками, життєвим та емоційним досвідом, поведінковими кліше та багатьма іншими чинниками, такими, зокрема, як темперамент, мотивація досягнення успіху або уникнення невдачі та локус-контроль, отримав назву копінгу.

Безумовно, теорія копінгу має багаторічну історію досліджень в світовій та українській науці: з часів видання книги *Psychological stress and the coping process* американського психолога Р.Лазаруса, що проводив дослідження в межах трансакційної теорії стресу, та першим дослідив особливості формування та підтримування сталих моделей поведінки в умовах стресу, минуло майже 60 років (книгу було видано у 1966р.).

Разом з тим оточуюче середовище постійно змінюється.

Наразі багато досліджень присвячені вивченню копінг-стратегій змушених переселенців, військовослужбовців, жертв воєнного вторгнення, студентів навчальних закладів різної форми, педагогів тощо. Тобто людей, що зазнали значного критичного впливу від початку повномасштабної війни та, відповідно, стикнулись з кардинальними змінами у житті, часто екстремальними або людей, що історично складають дослідницьку базу для науковців.

Набагато менше уваги приділяється особам, що с початком війни продовжують своє життя без різких змін оточення та діяльності. Люди, що залишились на своїх місцях і намагаються продовжувати своє життя в умовах затяжного стресу, важкого інформаційного фону, постійних загроз та, фактично, є основою функціонування держави. Вони працюють, навчаються, сплячуть

податки і в самому широкому сенсі є рушійною силою економіки та не планують покидати країну навіть в таких важких обставинах.

Умови тривалого воєнного стану спричиняють серйозний психологічний стрес для населення країни. Офісні працівники, як і інші групи населення, можуть зазнавати психологічного напруження через невизначеність, загрозу безпеки та інші фактори, пов'язані з воєнним конфліктом.

Стрес негативно впливає на працездатність та ефективність працівників. Дослідження окремих копінг-ресурсів, що належать до вольової, мотиваційної сфери або темпераменту може допомогти зрозуміти, які саме чинники та особистісні особливості впливають на рішення, концентрацію, продуктивність та загальне функціонування офісних працівників під час воєнного конфлікту.

Дослідження того, як офісні працівники реагують на стрес та як вони копінують у таких умовах, може бути корисним для розробки програм та підходів до відновлення та підтримки психологічного здоров'я та добробуту в період дії воєнного стану, та в наступному, після його закінчення. Дослідження зв'язку між вольовою, мотиваційною сферою, темпераментом та копінг-стратегіями може вказати на ті ресурси та стратегії, які можуть бути корисними для підтримки працівників.

Розуміння впливу воєнного конфлікту на психологічне здоров'я офісних працівників має не тільки психологічне, але й соціальне значення. Дослідження може служити основою для розробки корпоративних програм та політик, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя колективів організацій сучасного типу в умовах кризових ситуацій.

Дослідження копінг-ресурсів офісних працівників, таких як: темперамент, локус-контроль (як складової вольової сфери) та спрямованість на успіх/уникнення невдачі (як складової мотиваційної сфери) дозволить визначити індивідуальні особливості застосування корпоративних програм та політик, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя колективів організацій сучасного типу в умовах кризових ситуацій.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.**

Аналіз літературних джерел наочно демонструє широке відображення проблематики:

- копінг-стратегій у дослідників: Р. Лазаруса та С. Фолкмана, що є засновниками теорії копіngu; Е.Фрайденберга, Дж.Амірхана, С.Нормана, Д. Ендлера, Д.А Джеймса, М.І Паркера, що застосували факторний підхід до складових копіngu; Н.Хаана, Т.Кроубера, які досліджували копінг як механізм пристосування; К.Шефера, Р.Горзуха, Р.Моуза, Ч.Холаана, у яких копінг розглядається як стійка характеристика особистості; Е. А. Скиннера, К. Еджа, Дж. Олтмана та Х. Шервуда, що склали найбільш повну ієрархічну модель класифікації копінг-поведінки,

- локус-контролю у дослідників: Дж. Роттера, що заклав фундамент у дослідження феномену; А. Бандуру, Ф. Гайдера, Г.Келі та Б. Вайнера, які досліджували локус-контролю в рамках теорій соціального навчання та каузальної атрибуції, Е.Десі та Р.Райана, що розуміють локус-контролю як підсистему мотиваційного характеру; Ф.Ротбаума, Дж.Вейса та С.Снайдера які висунули теорію первинного та вторинного контролю; Г.Крампена, М.Рокіча та В.Франка, що зв'язали локалізацію контролю з ціннісною, соціально-детермінованою орієнтацією особистості на досягнення цілі; С. Розенцвейга, який дослідив зв'язок фрустрації та локус-контролю; М.Селігмана та К.Двека у теорії вивченої безпорадності та багато інших;

- спрямованість на успіх або уникнення невдачі як складових мотиваційної сфери знайшли висвітлення у працях С. Мак-Клелланда, який почав проводити дослідження мотивації досягнення, та згодом у дослідженнях Дж. Аткинсона, Г. Мюррея, Н. Фізера, Х.Хекхаузена, які розширили тези Мак-Клелланда та заклали основу для діагностичного інструментарію, з практичним обґрунтуванням теоретичних постулатів,

- темпераменту у дослідників: І. Павлова, Б.Теплова та В.Небиліцина, що виявили залежність темпераменту від типу нервової системи; Яна Стреляу, який досліджував поведінкові детермінанти темпераменту; Е. Кречмера, В. Шелдона, К.Сіго, С. Стівенса, Н. Пенде, П.Ф. Лесграфта, В.Н. Шевкуненко та А.М.

Геселевич, які визначали властивості темпераменту в залежності від фізичних особливостей морфології; Карл Густав Юнг що впровадив терміни екстраверсія та інтроверсія; С.-Л. Берта, В. Мерліна, Дж. Гілфорда та К.Лоуелла, які започаткували факторний аналіз; А.Томаса, С.Чесса, А.Басса та Р.Пломіна, що досліджували темперамент як стилю поведінки, Ганс Юрген Айзенк який розробив трьох-факторну теорію особистості; Джон Фіске, Пол Коста разом з Робертом МакРеєм що започаткували сучасну, п'яти-факторну теорію особистості,

Незважаючи на значну кількість досліджень та широке висвітлення проблематики у науковій літературі єдиного підходу до визначення зазначених феноменів у сучасній психології немає.

**Об'єкт дослідження:** копінг-стратегії офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану в країні

**Предмет дослідження:** копінг-ресурси та їх зв'язок з вибором копінг стратегій офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану в країні.

**Мета дослідження:** визначити взаємозв'язок основних копінг-ресурсів, а саме: темпераменту, локус-контролю, спрямованості на успіх або уникнення невдач та копінг-стратегій офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану в країні.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблематики копінг-ресурсів, а саме: темпераменту, локус-контролю, спрямованості на успіх або уникнення невдач та копінг-стратегій офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану в країні.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження копінг-ресурсів та їх зв'язку з копінг-стратегіями офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати, визначити характер взаємозв'язків між копінг-ресурсами та копінг-стратегіями.
4. Розробити рекомендації для програм та підходів для поліпшення адаптивних можливостей з урахуванням індивідуальних психологічних копінг-ресурсів

офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація та узагальнення існуючих матеріалів сучасних досліджень темпераменту, локус-контролю, копінг-стратегій.
2. Емпіричні методи збору інформації: опитування, тестування.
3. Статистичні методи обробки результатів, що отримані в результаті опитування та тестування, кількісний та якісний аналіз отриманого масиву даних.



## РОЗДІЛ I

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКІВ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

### 1.1. Сучасні підходи до визначення поняття копінг-стратегій

Поведінка, спрямована на подолання труднощів, отримала назву «копінг» (від англ. coping, що утворене від «cope» – переборювати, долати, справлятися). Цей термін отримав широке висвітлення завдяки Р. Лазарусу (Psychological stress and coping process, 1966). Але вперше термін був застосований Л. Мерфі у 1962 році, при аналізі способів задоволення потреб, що виникають під час дитячих криз розвитку, та визначають спосіб розв’язання проблем (Волошок&Прус, 2021).

Подолання будь яких проблем, труднощів або стресу вимагає від людини застосовувати певні механізми, якісь усталені способи поведінки, що сформувались завдяки та в процесі здобуття її особистого досвіду – або копінг-стратегії, та використовувати наявні психологічні активи: когнітивні, емоційні, – особистісні або копінг-ресурси. Тобто в самому широкому сенсі копінг-поведінку особистості можна охарактеризувати з точки зору застосування нею тієї чи іншої копінг-стратегії та певних копінг-ресурсів.

Таким чином, копінг-стратегії – це система або набір способів, механізмів, алгоритмів, дій для подолання наявного чинника стресу, що виникає в результаті відповіді на загрозу (Корсун&Ткачук, 2013).

Зрозуміло, що дослідження копіngu нерозривно пов’язані з вивченням стресу. Копінг є невід’ємною складовою процесу реагування на стрес, при цьому не має значення чи то щоденні труднощі чи то надзвичайні обставини, що вимагають надзусиль. Р.Лазарусом та С. Фолкманом було описано та досліджено три види стресу: шкода, загроза та виклик, що відрізняються певними описовими складовими за первинною та вторинною оцінкою (Коваленко, 2020).

Наразі існує декілька підходів до вивчення копіngu:

- 1) Трансакційний підхід в рамках теорії подолання стресу, що належить авторству двох вчених: Р. Лазаруса та С. Фолкмана (або когнітивно-феноменологічний).

Основна теза теорії: при зіткненні зі стрес-чинником особистість створює ментальний концепт загрози, використовуючи первинну (загальна оцінка, визначення корисності/загрози) та вторинну (визначення можливостей та вибір шляху розв'язання проблеми) оцінки, що є когнітивними детермінантами емоцій. Іншими словами копінг – це процес когнітивної транзакції між людиною та навколишнім світом в межах певного контексту (Коваленко Ю.В., 2020). Наразі цей підхід є одним з найпоширеніших серед досліджень копіngu (Абрамов, 2013).

- 2) Ресурсний, в рамках якого копінг– це специфічний его-механізм, що направлений на пристосування людини до складних обставин та складається безпосередньо з копіngu (або опанування), захисту та фрагментації. Дослідники: Н.Хаан, Т.Кроубер, Р.Плутчик (Корсун&Ткачук, 2013).

- 3) Диспозиційний, в рамках якого копінг розглядається як стійка характеристика особистості, яка обумовлює реакцію людини на труднощі. Найвизначніші дослідники: К.Шефер, Р.Горзух, Р.Моуз, Ч.Холаан (Коваленко, 2020; Корсун&Ткачук, 2013).

- 4) Психодинамічний підхід визначає копінг як автоматичну реакцію, що використовується людиною для зняття напруження як один з механізмів психологічного захисту. Когнітивні або емоційні процеси при цьому не використовуються. Слід зазначити, що такий підхід має багато критики (Волошок&Прус, 2021).

Провідними дослідниками копіngu стали Дж. Амірхан, Н.Сирота, С.Норман, Д. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер, які стали авторами всесвітньо відомих опитувальників, які допомагають визначити копінг-стратегії особистості в рамках факторного підходу.

Зрозуміло, що наявність різних поглядів на трактовку феномену копіngu створює підґрунтя для неузгодженості літературних джерел до визначення та класифікації копінг-стратегій.

Існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій за дихотомічними ознаками.

Більшість авторів сходяться на тому, що всі копінг-стратегії можна розділити на активні та пасивні:

- до перших відносять стратегії: «вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки».
- до других – стратегію «уникання», хоча й припускається, що в окремих випадках уникання може мати активний характер (Назаров та інші, 2008).

Крім того, базисні копінг-стратегії прийнято розділяти на:

- конструктивні або продуктивні,
- неконструктивні або непродуктивні,

а також на: соціальні або індивідуальні копінг-стратегії; за рівнем розвитку внутрішніх та зовнішніх резервів особистості, або її копінг-ресурсів, що є предикторами вибору способу реакції на стрес; за впливом на психологічний стан та результатом застосованої копінг-стратегії (Коваленко, 2020).

Також існує розділення копінг-стратегій на:

- когнітивно-орієнтовані (процес подолання стресу відбувається через когнітивну оцінку проблемної ситуації, вибір можливих механізмів подолання та планування дій),
- поведінково-орієнтовані (процес подолання стресу передбачає застосування конкретних дій),
- емоційно-орієнтовані (індивід здійснює дії та продукує думки, що направлені на владнання ситуації (тимчасове) та поліпшення психологічного стану).

При цьому необхідно зазначити, що така класифікація, не може бути ефективною при співвіднесенні копінг-стратегій з адаптивними процесами.

В якості прикладу більш широкого підходу до класифікації копінг-стратегій нижче приведено Рис. 1.1. Ієрархічна модель класифікації копінг-поведінки, де можна побачити 12 сімей (субшкал) копінгу в залежності від адаптивних

функцій, включно з найпоширенішими стратегіями копіngu, що розробив Е.А. Скіннер (Skinner, 2003). Модель відмовляється від систематизації копіng-стратегій по дихотомічним ознакам та висвітлює зв'язок певної групи копіngів з адаптивними процесами та функціями (Коваленко, 2020).



*Рис 1.1. Ієрархічна модель класифікації копіng-поведінки*

Попри перелічені вище факти, є загальноприйнятний підхід до систематизації копіng-стратегій, який можна описати наступним чином:

- 1) опис копіng-поведінки через систему складових: копіng-дій, копіng-стилів, копіng-стратегій.

- 2) групування факторів копінг-поведінки. Наприклад, думки, відчуття та дії людини, які разом утворюють копінг-дії, об'єднуються в певні копінг-стратегії.
- 3) групування копінг-стратегій в окремі кластери або субшкали (сім'ї) копінгу відповідно до їх адаптивних функцій.

Незважаючи на відсутність єдиної, загальноприйнятої системи класифікації типів копінг-поведінки та, відповідно, копінг-стратегій, велика кількість науковців все ж таки опираються на фундаментальну концепцію двох основних стратегій стрес-долаючої поведінки, що було висунуто ще Р.Лазарусом (Lazarus, 1993) та С.Фолкманом, а саме:

- існують копінг-стратегії, що орієнтовані на вирішення проблеми, які проявляються у раціоналізації всіх дій, аналітичному мисленні, фокусуванні на проблемі, мобілізації всіх ресурсів поведінки, в тому числі й залучення інших людей до вирішення проблеми, а також,
- існують копінг-стратегії, що сфокусовані на емоціях. Вони в свою чергу спрямовані на регулювання власних переживань людини, що детермінуються факторами стресу. В такому випадку копінг-стратегії можуть приймати різні варіанти поведінки: орієнтація на можливі позитивні наслідки або окремі складові стресової ситуації, відволікання від неприємних переживань та негативних почуттів, емоцій та, як альтернатива, – дистанціювання або ігнорування проблеми.

## **1.2. Теоретичний аналіз особистісних психологічних копінг-ресурсів**

Копінг-ресурсами можна визначити всі наявні особистісні активи, які людина може використати для формування копінг-стратегії та подолання з їх допомогою певної проблеми або проблемної ситуації.

Сучасні підходи до визначення копінг-ресурсів розділяють їх на декілька різних видів в залежності від джерела походження цих ресурсів, а саме на зовнішні, або ресурси середовища, оточення та особистісні (Худобін&Царькова, 2017).

Особистісні копінг-ресурси найбільш цікаві з точки зору психології. Дослідження з метою встановлення залежності між ними та копінг-стратегіями, що превалюють в особистості у відповідь на кризову ситуацію, є стратегічним напрямком для розробки ефективних програм, рекомендацій, тренінгів щодо відновлення, покращення психологічного здоров'я членів суспільства, що зазнало впливу стрессогенних факторів для подолання наслідків підвищення тривожності, депресії та ПТСР (Карамушка, 2023; Стельмах, 2017; Макарова, 2021).

Особистісні копінг-ресурси можна поділити на:

- фізичні, до яких відносять фізичну витривалість, стійкість, міцність та здоров'я взагалі;
- психологічні, до яких відносять такі характеристики особистості як: оптимізм, локус контролю, тривожність, мораль, переконання, мотивація досягнення, самооцінка,
- соціальні копінг-ресурси або соціальні зв'язки, комунікативні навички тощо.

### **1.2.1. Сутність та зміст поняття локус-контроль**

Локус контролю є одним з найважливіших копінг-ресурсів особистості, що визначає здатність людини брати на себе відповідальність за свої вчинки та, відповідно, обирати конструктивні, адаптивні копінг-стратегії.

Визначення джерел детермінації тих чи інших вчинків людини, у самому широкому сенсі – її поведінки, є досить суттєвою та вагомою проблематикою сучасної психології. Те, що обирає людина та як саме вона це робить, зрештою впливає на те, чи здатна людина керувати своєю поведінкою, своєю діяльністю, своїм життям (Скворчевська, 2021).

Будь яка особистість є частиною соціуму в широкому сенсі, та більш конкретно – організації, спільноти до якої належить. Вплив особистості на соціальну взаємодію має велике значення, особливо при довгостроковій спільній діяльності. Не менш важливим є спонтанні прояви взаємодії особи з соціумом.

Елементами просоціальної особистості є такі чинники як: соціальна відповідальність, емпатія та локус контролю (Hewstone&Stroebe, 2001).

Термін «локус контролю» було запропоновано Дж. Роттером (1954, 1966) та, безумовно, він лежить на перетині психології особистості та соціальної психології, бо дослідник є одним з засновників теорії соціального навчання.

В своїй праці «Очікування і дії: моделі очікуваної цінності в психології» Дж. Роттер застосував новий підхід при розрізненні людей, а саме – за допомогою визначення яким чином люди локалізують контроль над тією чи іншою ситуацією в житті. Локус контроль за Дж. Роттером має дихотомічний характер. Зовнішній (екстернальний) та внутрішній (інтернальний) локус контролю є сталими характеристиками особистості, що складаються в процесі соціальної взаємодії та здійснення діяльності.

Локус контролю – детермінанта, що визначає ступінь відчуття людини актором свого буття чи, навпаки, пасивним об'єктом впливу інших людей, долі, обставин або подій. Крім відчуття себе активним суб'єктом або пасивним об'єктом, локус контролю визначає певний ступінь розуміння людиною причинно-наслідкового взаємозв'язку між своїми вчинками та результатом у вигляді досягнення бажаного (Rotter, 1966).

Відповідно людина, що має екстернальний (зовнішній) локус контролю вбачає, що певні події та ситуації в її житті відбуваються без її активного впливу, тобто спричинені виключно зовнішніми факторами: іншими людьми, обставинами, факторами долі тощо.

В свою чергу, людина, що має інтернальний локус контролю покладається на себе і вважає, що самостійно тримає контроль над своїм життям, навіть маючи досвід стороннього впливу.

Саме локус контролю можна вважати одним з найважливіших чинників, що впливає на вибір стратегії подолання стресових ситуацій (Гордієнко&Маліновська, 2022).

Поняття локус контролю неможливо розглядати окремо, без врахування таких понять як емпатія та соціальна відповідальності (Ковальчук, 2014;

Волянук та інш., 2019).

Люди, що мають різні типи локалізації контролю, безумовно, відрізняються за своїми індивідуальними особливостями, не тільки способом прийняття рішень або взяттям на себе відповідальності.

Люди, які мають внутрішній локус контролю, зазвичай впевнені у власних силах і не часто стикаються з психологічними труднощами. Вони майже не схильні до фрустрації та психосоматичних розладів. Більшу частину свого життя такі люди беруть відповідальність на себе за розвиток подій у майбутньому. Вони допитливі, намагаються зібрати максимум інформації про проблеми, з якими стикаються, щоб найкращим чином їх вирішити.

Інтерналі наполегливі, схильні до самоаналізу, послідовні у своїх прагненнях, врівноважені, схильні підтримувати комунікації, мають тверді переконання, сталі життєві установки. В переважній більшості спрямовані на результат.

Особистості з зовнішнім локусом контролю менш відповідальні, нетолерантні, цинічні, невротичні, агресивні. Виявляють у своїй поведінці конформізм, підпорядкованість, не схильні до саморегуляції. Частіше за все не проявляють схильності до досягання та, більш того, постановки цілей. Крім того, на відміну від інтерналів, їм притаманна унікаюча, пасивна, байдужа поведінка при виникненні проблемних ситуацій. В переважній більшості – спрямовані на стан (Новікова, 2020).

Локус контролю – детермінанта особистості, що зумовлена соціальним життям. Тому саме в процесі соціальної взаємодії проявляється спрямованість людини до зовнішньої або внутрішньої локалізації контролю. Однак інтерналі або екстернали не є типами особистості. Локус контролю є предиктором, що забезпечує баланс особистісних якостей (Берющева, 2016; Предко, 2023).

Дж. Роттер заклав фундамент до визначення зовнішньої чи внутрішньої спрямованості особистості при прийнятті рішень (Rotter, 1966).

Але проблематику локалізації контролю розробляли й багато інших науковців. В першу чергу це стосується когнітивно-біхевіоральних теорій:



соціального навчання та каузальної атрибуції.

А. Бандура, Ф. Гайдер, Г.Келі та Б. Вайнер підтвердили локалізацію контролю як детермінанту, що впливає на поведінку особистості, як складового чинника суб'єктивного ставлення особистості до відповідальності за події, що відбуваються (Колобич, 2018).

Засновник теорії самоефективності А. Бандура підкреслював вплив когнітивних процесів на опосередкування зв'язків між стимулом і реакцією та зазначав, що поведінка людини визначаються не тільки внутрішніми мотивами (інстинктами, потребами або намірами), але й зовнішніми по відношенню до особистості чинниками. При цьому, особистість та її дії залежать від зовнішніх факторів, але не визначаються ними безумовно. А. Бандура вивів модель-тріаду реципрокного детермінізму, у відповідності з якою поведінка є результатом балансу особистісних факторів (мислення, спроможності до пізнання), обставин оточуючого світу та активних дій людини.

Він увів до вжитку термін «самопідкріплення», який пояснює, що підкріплення оточуючого середовища менш ефективно ніж підкріплення, що здійснює безпосередньо суб'єкт підкріплення. Самопідкріплення є предиктором того, що самозадоволення від досягнення цілей особистості сприяє появі мотивації докладати більше зусиль в визначеному напрямі. При цьому, ступінь внутрішньої вмотивованості зв'язаний з типом та цінністю спонукань (Берющева, 2016; Скворчевська, 2021).

Ф. Гайдер, автор теорії атрибуції, описує поняття «локус каузальності». Також як і в теорії Дж.Роттера, існує два види каузальної атрибуції, що мають дихотомічну природу, а саме:

- інтернальна (внутрішня), що пояснює детермінанти поведінки власними психологічними властивостями,

- та екстернальна (зовнішня), коли детермінанти поведінки людини знаходяться у оточуючому середовищі (Волянюк та інш., 2019).

Теорію каузальної атрибуції розвинув Б. Вайнер. За його дослідженнями особистості з високою мотивацією досягнення цілей є інтерналами. Тому що

вони сприймають успіх як чинник, що пов'язаний з їх індивідуальними здібностями та зусиллями, а невдачу – як викликану нестачею цих зусиль (Скворчевська, 2021).

Автори теорії самодетермінації Е.Десі та Р.Райан розуміють каузальну орієнтацію як підсистему мотиваційного характеру та виокремлюють наступні типи:

- внутрішню (автономну або інтернальну). Особи з автономною мотиваційною системою мають високий рівень гнучкості та чутливості до оточуючого світу, але відчують стійке відчуття самодетермінації та компетентності, легко змінюють поведінку та здатні керувати своїми реакціями.

- зовнішню (екстернальну). Людина з зовнішньою орієнтацією постійно шукає підтвердження, зовнішні ознаки успіху. Негнучка, не має відчуття самодетермінації, та, як наслідок, є необхідність зовнішнього контролю,

- та безособову. Таким людям притаманна вивчена безпорадність, бо внутрішні спроби досягти успіху натикаються на перепони зовнішнього світу. Мотиваційна система переважно зовнішня, в зв'язку з тим, що внутрішня має характер амотивуючої.

Е.Десі та Р.Райан зауважують, що у більшості людей мотиваційна система має комбінацію всіх трьох типів у різних пропорціях в залежності від сфери життя, де вони проявляються (Олефір, 2016).

Ф.Ротбаум, Дж.Вейс та С.Снайдер висунули теорію, яка передбачає, що контроль можна класифікувати на дві категорії, а саме.

- первинний контроль полягає в діях людини, спрямованих на зміну оточуючого середовища, іншими словами, це спроба адаптувати світ під себе. Це когнітивно опосередкована дія, спрямована на зміну оцінок та емоційних реакцій людини.

- вторинний контроль передбачає зміну себе, пристосування до зовнішнього середовища.

Вторинний контроль в свою чергу можна розділити на наступні види:

- прогнозний контроль: діяльність спрямована на передбачення того, що

станеться в майбутньому,

- ілюзорний контроль передбачає установку, що ціль може бути досягнуто випадково; може призвести як до пошуку випадкових ситуацій (наприклад, гра в лотерею), так і до забобонної поведінки.,
- опосередкований контроль через об'єднання з владними, значущими особами,
- інтерпретаційний контроль складається зі спроб знайти сенс у подіях. Цей контроль є головним чином когнітивною дією, яка може допомогти людині впоратися зі світом, вибірково звертаючи увагу на інформацію, яка підтримує переконання про події (Олефір, 2016; Patra, Neelakandan&Sinha, 2021).

Ф.Ротбаум, Дж.Вейс та С.Снайдер зазначають, що вторинний контроль може передбачати високомотивовану поведінку та високий рівень зусиль. Він за суттю своєю є таким же важливим, як і первинний контроль в процесі адаптації до обставин зовнішнього середовища, оскільки він допомагає людині справлятися з тим, що не можна контролювати.

Х. Хекхаузен та Р. Шульц розвивають цю ідею у своїй теорії розвитку, стверджуючи, що обидві форми контролю важливі, і що вторинний контроль розвиває та підтримує чинники первинного контролю (Patra, Neelakandan&Sinha, 2021).

Г.Крампен, М.Рокіч, В.Франк наполягають, що цінності людини повністю співвідносяться з її цілями. Таким чином, поняття локалізації контролю представляє інтерес з точки зору ціннісної, соціально-детермінованої орієнтації особистості на досягнення цілі, а також засобів, що та чи інша особа обирає для цього. З цієї точки зору дослідження особистісних переконань про контроль та аналіз ситуативних компонентів самоконтролю таких як контрольованість необхідно відрізнити (Patra, Neelakandan&Sinha, 2021).

Окремого згадування заслуговує евристична теорія фрустрації С.Розенцвейга та теорія вивченої беспорядності М.Селігмана (Seligman&Maier, 2016) та К.Двека (Dweck, 1975), що нап'язані з визначенням

детермінант, що визначають яким чином людина досягає цілей та які особистісні предиктори є чинниками такого процесу.

С. Розенцвейг виділив два рівні фрустрації, що співзвучні з рівнями локус-контролю, а саме:

- первинна фрустрація, що виникає при неможливості задовільнити потребу,
- вторинна фрустрація характеризується виникненням протидії або перешкоди в процесі задоволення потреби.

Евристична теорія фрустрації виводить поняття фрустраційної толерантності, що фактично визначається стійкістю особи до фрустраційних ситуацій, її готовністю або здатністю переносити фруструючі обставини, яка виражається у таких формах як:

1. Сприйняття фруструючих обставин як досвід. Намагання використовувати його в майбутньому. Виявлення спокою та розсудливості.
2. Внутрішня напруженість, стриманість у виявленні будь-яких імпульсивних реакцій.
3. Байдужість, зневіра, озлоблення.

Типи фрустраційної толерантності таким чином можна співвідносити з трьома типами локус-контролю відповідно: інтернальним, екстернальним та безособовим [9].

М.Селігман та К.Двек у теорії вивченої безпорадності виклали тезу, що неможливість особистості контролювати зовнішні фактори приводить до безпорадності (апатії, бездіяльності, безініціативності) в майбутньому (Seligman&Maier, 2016; Dweck, 1975).

Саме тому локус-контролю є одним з ключовим фактором стресостійкості та одним з провідних копінг-ресурсів особистості.

Стійкі до стресу особистості характеризуються значним рівнем внутрішнього локус-контролю та мають впевненість у тому, що можуть самостійно впоратись з більшістю викликів у житті.

## 1.2.2. Сутність та зміст феномену спрямованості до успіху або уникнення невдачі

В середині 20-го сторіччя Д.С. Мак-Клелланд почав проводити дослідження мотивації досягнення. Він та згодом Дж. Аткинсон, Г. Мюррей, Н. Фізер, Х.Хекхаузен визначали, що вплив дорослих та виховання не є факторами формування у дитини спрямованості на досягнення.

Мотивація взагалі визначається як комплекс факторів, що є психологічними детермінантами поведінки людини, факторами її активності, спрямованості та напрямку розвитку. Вона може бути зовнішньою або внутрішньою; стійкою або нестійкою; позитивною – спрямованою на досягнення успіху та негативною – спрямованою на уникнення невдач (Гуляс, 2023; Пророк, 2020).

Мотивація досягнення успіху у своєму визначенні містить прагнення отримати результат, покращити наявні результати, потяг до розвитку, завзятість у прямуванні до цілей попри можливі перешкоди (Піщевська&Уханова, 2020).

Разом з тим мотивація досягнення успіху існує одночасно з мотивацією уникнення невдачі, що визначається як стала модель поведінки людини, що спрямована на уникнення невдач (Дніпрова, 2014).

Мотивація досягнення успіху та мотивація уникнення невдач є дихотомічною ознакою мотивації діяльності та спілкування людей в соціумі. Необхідно визначити, що попри провідну, домінуючу мотивацію людини на успіх, у певних сферах життя вона може проявляти мотивацію на уникнення невдач, та навпаки (Пивоварчик, 2020).

Спрямованість людини на успіх чи уникання невдачі формується в з раннього дитинства та до підліткового віку (від 3-х до 13-ти років).

Від мотивації людини на успіх або спрямованості на уникнення невдачі залежать ключові характеристики її соціальної взаємодії, та, в першу чергу, діяльності.

Для осіб, що в основі внутрішньої мотивації мають прагнення до успіху, головним мотивом діяльності та спілкування є перемога. Вони проактивні, ризиковані, беруться за будь яке діло, вважають неприпустимим прогавити шанс або можливість. Через це спрямованість на успіх обумовлює велику кількість помилок, відсутність деталізованого плану, що необхідно враховувати при взаємодії з такими людьми (Карпюк, 2015).

Люди, що спрямовані на уникнення невдачі, в першу чергу прагнуть убезпечити себе. Вони помірковані, ретельно планують, акуратно ставляться до деталей та уважні до деталей.

Серед сучасних дослідників мотивації досягнення необхідно виділити батька-засновника позитивної психології – М.Селігмана. Він наполягає на тому, що внутрішні мотиви людини мають бути визначальними при виборі сфери діяльності, та, як наслідок, забезпечувати максимальну ефективність людини в житті (Seligman&Maier, 2016).

Визначення домінуючої мотивації у людини може бути одним з провідним факторів при кадровому відборі, так як спрямованість на успіх або уникнення невдачі напряму впливає на особливості професійної діяльності та особистісної взаємодії.

Мотивація досягнення успіху разом з локусом контролю є чи не найвизначнішими факторами стресостійкості людини. Саме ці характеристики забезпечують відновлення та посттравматичне зростання, що сприятимуть посиленню ефективності діяльності людини в складних умовах тривалого воєнного часу.

### **1.2.3. Огляд теоретичних джерел щодо сутності поняття темпераменту**

Поняття темпераменту беззаперечно, є одним з фундаментальних властивостей особистості.

Спроби описати темперамент людини з'явилися задовго до появи психології як науки. Одне з найдавніших визначень належить ще Гіппократу (V-IV ст. до н.е.) та Галену (II-I ст. до н.е.), які одними з перших спробували описати

індивідуальні відмінності у поведінці людей та чим саме вони зумовлені (Варій, 2009).

Такий тривалий інтерес до проблеми темпераменту – більше 2,5 тисяч років – зумовлений існуванням індивідуальних відмінностей, що спричинені біологічними або фізіологічними особливостями організму людини, унікальністю соціальних зв'язків, контактів та розвитку (Колобич, 2018).

Поняття темпераменту вважається найбільш стійкою особистісною характеристикою людини, яка майже не змінюється протягом життя та виказує себе у всіх його сферах (Варій, 2009).

В.П. Москалець у своїй книзі «Загальна психологія» приводить таке визначення темпераменту: «Темперамент (від. лат. *temperamentum* – узгодженість, співрозмірність, належне співвідношення частин від *tempero* – змішую) – генетично зумовлені індивідуальні особливості інтенсивності (сили), швидкості (темпу), домінуючого емоційного забарвлення психічних процесів і станів та домінуюча зверненість особистості – або до свого внутрішнього, або до зовнішнього світу (Москалець, 2020).

В сучасній психології виділяють декілька підходів до визначення темпераменту та його складових.

Одним з найдавніших є гуморальний підхід (лат. *humor* – волога, сік). Його основоположниками є вже згаданий вище давньо-грецький лікар Гіппократ, його давньо-римський послідовник Гален, а також німецький філософ Іммануїл Кант (Щербакова&Харченко, 2023).

Вони наполягали на зв'язку між поведінкою або норовом людини та рідиною, що переважає у його організмі. Саме провідні рідини й дали назви основним типам темпераменту згідно гуморального підходу, а саме:

- холеричний (від давньо-грец. *χολή* [холе] – «жовч, отрута»),
- сангвінічний (від лат. *sanguis* [сангвіс, сангуа] – «кров»),
- меланхолічний (від давньо-грец. *μέλαινα χολή* [мелена холе] – «чорний жовч», «чорна отрута»),
- флегматичний (від давньо-грец. *φλέγμα* [флегма] – «слиз, мокротиння»).

За аналогією з характером тієї чи іншої рідини, що переважає у організмі, й визначається поведінка людини, тобто:

- холерик схильний бути швидким, неврівноваженим, поривчастим, імпульсивним,
- сангвінік – рухливим, живим, веселим,
- меланхолік – стриманим, вразливим, сором'язливим, ранимим, сумним та боязким, переживає від малозначної події.
- флегматик – повільним, спокійним, постійним у своїх намірах та настроях, важко переключається, майже не проявляє емоцій.

Незважаючи на те, що погляди стародавніх вчених не були доведені експериментальним шляхом, вони залишили свій слід у науці та житті у вигляді назви того чи іншого темпераменту й понині.

В рамках гуморального підходу зазначається, що людина не має чітко визначеного темпераменту. Частіше за все у людей зустрічаються змішані риси у різних співвідношеннях, з перевагою певних характеристик, що схиляють її до того чи іншого темпераменту (Омелянко&Кузьмінський, 2008).

Деякі автори виділяють окремо хімічний підхід до визначення темпераменту та його чинників, але його послідовників можна розцінювати як прямих нащадків гуморального підходу. Представники хімічного підходу – У.Мак-Дауголлу, Т.Фурукова (Псядло, 2019).

Фізіологічному підходу до визначення темпераменту дав початок І. Павлов, (Щербакова&Харченко, 2023) що досліджував утворення сигнальних зв'язків у тварин.

Саме І. Павлов у своїх дослідженнях експериментально довів залежність темпераментальних детермінант від певних чинників нервової системи, а саме:

- сили процесів збудження/гальмування,
- співвідношення (врівноваженості) збудження та гальмування у загальному балансі нейрофізіологічних процесів,
- рухливості цих процесів, що визначається швидкістю зміни збудження/гальмування (Москалець, 2020).



Таким чином, І. Павлов дослідив та виявив чотири загальні основні типи нервової системи, які залежать від особливостей балансу цих чинників при їх поєднанні, та описав наступні типи темпераменту:

- 1) Холеричний тип темпераменту, для якого властивий сильний, неврівноважений тип нервової системи з зміщенням балансу на користь рухливості.
- 2) Сангвістичний – врівноважений, сильний, рухливий, що характеризується швидким переходом від збудження до гальмування та навпаки, від гальмування до збудження.
- 3) Флегматичний – врівноважений, сильний, але інертний тобто малорухливий, що характеризується повільною швидкістю переходу від збудження до гальмування та навпаки, від гальмування до збудження.
- 4) Меланхолічний – слабкий, неврівноважений та, відповідно, інертний (Варій, 2009; Москалець, 2020; Щербакова&Харченко, 2023).

І.Павлов застерігав від застосування цієї типології до людини, та допускав, що є інші темпераментальні типи. Згодом його припущення підтвердились: в процесі експериментів було доведено існування неврівноваженого типу з переважанням сили гальмування.

Дослідження подовжились нейрофізіологами Б.Тепловим та В.Небиліциним у другій половині 20 сторіччя, які довели та обґрунтували наявність таких особливостей нервових детермінант темпераменту як:

- динамічність збудження (легкість та швидкість вироблення зв'язків) та динамічність гальмування (згасання зв'язків),
- лабільність (рухливість/нестійкість) – або швидкість виникнення гальмування та збудження,
- сконцентрованість, що визначається як характеристика швидкості та виразності розрізнення тих чи інших якостей подразника,
- активність або ступень інтенсивності активування нейронів головного мозку.

При цьому вони експериментально довели лінійність (прямолінійну або непрямолінійну) залежності темпераменту від нервової системи (Москалець,

2020).

В рамках фізіологічного підходу виділяється регулююча теорія темпераменту Яна Стреляу. Він відніс до характеристик темпераменту два ряди детермінант поведінки, а саме: енергетичний рівень (активність/реактивність в розумінні оптимуму збудження) та часова складова (швидкість реакцій, їх стійкість тощо) (Псядло, 2019).

Також було висунуто теорію структури мозку (автор – П.В. Сімонов). Основний тезис якої полягав у тому, що різниця у темпераменті пов'язана з різним співвідношенням особливостей тих чи інших структур мозку.

Окремого згадування заслуговує конституціональна (або соматична) теорія темпераменту, окремі напрямки якої було сформульовано та досліджено Е. Кречмером, В. Шелдоном, К.Сіго, С. Стівенсом та Н. Пенде. Вони визначали властивості темпераменту в прямій залежності від фізичних особливостей побудови тіла людини (constitutio corporis – тілесної будови) (Псядло, 2019).

Крім того, в психології виділяється диференційна (анатомо-морфологічна або ще – функціонально-морфологічна) теорія темпераменту. Представники цієї теорії (П.Ф. Лесграфт, В.Н. Шевкуненко та А.М. Геселевич) визначали темперамент 3 видів – брахіморфний, мезоморфний, доліморфний (Псядло, 2019).

Окремо необхідно зазначити теорію Карла Густава Юнга, що скоріше відноситься до окремого, суто психологічного підходу до визначення темпераменту без зв'язки з фізіологічними або нейрофізіологічними особливостями. Його теорія психологічних типів описує дві дихотомічні спрямованості або установки людини: екстраверсія та інтроверсія (Псядло, 2019).

В рамках психологічного підходу К.Леонгард суто емпіричним шляхом розробив описову клінічну методику оцінки темпераменту, та ввів такі основні типи темпераменту: гіпертимічний, дистимічний, афективно-лабільний, афективно-екзальтований. При цьому, подібні характеристики можуть зустрічатись в певній мірі і в здорових людей (Палій, 2010).

Факторний підхід до визначення темпераменту представлений широким колом теорій та дослідників.

Безпосередньо факторний аналіз впровадив С.-Л. Берт (1883-1971). Б.Теплов (1896-1965) у своїх дослідженнях визначав активність та емоційну збудливість. В. Мерлін (1898-1982) досліджував індивідуально-психологічні особливості темпераменту (Палій, 2010; Щербакова&Харченко, 2023).

На базі переліка одинадцяти первинних емоцій С.-Л. Берт дослідив та виділив три фактори темпераменту:

- 1) емоційність загальна (або емоційна нестійкість);
- 2) стеничні та астеничні (експресивні та гальмівні) емоції;
- 3) позитивні – негативні емоції.

Дослідження С.-Л. Берта продовжив Дж. Гілфорд, що запропонував вже 13 факторів що утворюють структуру темпераменту, кожен з них має дихотомічний характер, а саме:

загальна активність, домінантність, мужність, впевненість у собі, самовладання (спокій), товариськість, рефлексія, депресивність, емоційність, стриманість, безпристрастність, доброзичливість, терпимість.

Дослідження Дж.Гілфорда отримало продовження. К.Лоуелл на базі доробок та матеріалів Дж.Гілфорда зробила факторний аналіз другого порядку застосувавши також методи кореляції. В результаті вона відокремила такі суперфактори темпераменту:

- 1) запальність-стриманість,
- 2) реалізм,
- 3) емоційність,
- 4) соціальна адаптованість.

Крім К.Лоуел, дослідження Дж.Гілфорда розвивав Л.Терстоун. На основі 13 факторів Гілфорда він за допомогою факторного аналізу спромігся виокремити 7 факторів 2-го порядку.

Факторний аналіз отримав своє сучасне оформлення у концепції А.Басса та Р.Пломіна, які наполягали на тому, що у темпераменті відображаються перш

за все стильові особливості поведінки людини, його експресивний, а не змістовний вираз. Вони вивели наступні умови, які є необхідними для того, щоб вважати будь яку окрему рису темпераментальною, а саме:

- спадковість,
- стабільність,
- адаптивне значення,
- наявність у тварин.

За допомогою факторного аналізу вони виділили три незалежні та самостійні властивості темпераменту: емоційність, активність, соціабельність.

Не менш вагомий внесок у визначення темпераменту додали А.Томас та С.Чесс, які погодились з А.Бассом та Р.Пломіном щодо темпераменту як стилю поведінки. На базі дослідження дітей у перші роки життя вони виділили дев'ять характеристик поведінки людини: рівень активності, ритмічність, віддалення або наближення, адаптивність, інтенсивність, поріг реактивності, настроїв, відволікання, наполегливість та тривалість уваги (Палій, 2010).

Ганс Юрген Айзенк розробив трьох-факторну теорію особистості та поєднав у ній набутки конституціонального та психологічного підходів, згідно якої темперамент людини визначається в залежності від балансу:

- нейротизму. Поняття, яке визначає здатність людини до адаптації, та має фактично два полюси: від доброї здатності адаптуватись (стійкості, зрілості) до поганої здатності адаптуватись (нестійкості, незрілості);
- та двох-полярного фактору «екстраверсія – інтроверсія».

На перетині цих двох шкал полягає умовна норма (синтонія та циклотимія). Середні величини виражаються у неврозах (утворюють істерію та психоастенію), високі величини свідчать про психози (від маніакально-депресивного психозу до шизофренії). Остання координата відповідає типам тілобудови: пікнічним, атлетичним та лептосоматичним (Палій, 2010).

В рамках факторного підходу у 1949 році американський дослідник Джон Фіске дослідив наявність подібності між самооцінкою людини, оцінкою її особистісних якостей знайомими або спеціалістами-психологами та факторною

структурою використання опису особистості за допомогою п'яти-факторного аналізу особистості. З тих пір п'яти-факторна теорія особистості є провідною у визначенні чинників особистісних відмінностей

Пол Коста разом з Робертом МакРеєм взявши за основу трьох-факторну теорію особистості Ганса Юргена Айзенка розробили та обґрунтували п'яти-факторну теорію.

Оцінка та опис особистості за допомогою п'яти фундаментальних детермінант таких як екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду наразі розцінюються як найбільш повні та всебічні характеристики темпераменту особистості, універсальні за своїм походженням, що існують незалежно від культурального, соціального, демографічного впливу (Кліманська&Галецька, 2019).

Саме такі характеристики особистості як, екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розцінюються, наряду з локусом контролю, як найвизначнішими копінг-ресурсами особистості, що забезпечують її стресостійкість.

### **1.3. Напрямки сучасних досліджень копінг-ресурсів та копінг-стратегій**

Постійні виклики, з якими стикаються сучасні українці – від пандемії COVID-19 до початку повномасштабного вторгнення, стали пусковим механізмом для вибухової хвилі досліджень як саме ми пораємось з чисельними стресорами. Не має суттєвого значення, в якій галузі сучасні українці здійснюють свою діяльність, всі, від учасників бойових дій до офісних співробітників відносній безпеці, що подовжують працювати на своїх місцях, зазнають цього впливу.

Усталені способи реагування, що існували до початку періоду турбулентності більше не діють. Увага кожної людини переключається на ті ресурси та способи поведінки, які раніше не усвідомлювались. Тобто, ми починаємо використовувати ті копінг-ресурси, які раніше існували латентно, в сплячому режимі, та застосовуємо копінг-стратегії, які в звичайному житті не

були актуальними (Володарська, 2024).

Стрессогенні фактори, спричинені воєнним станом в країні, вже вплинули на складові мирного життя. В суспільстві докорінно зруйноване відчуття безпеки. Психологічне здоров'я всіх прошарків населення постраждало. Ми стали частіше бачити та відчувати на собі прояви депресії, тривоги та ПТСР.

Сучасні дослідження спрямовані на виявлення способів реагування на стрессогенні фактори (копінг-стратегії), аналіз ресурсів, що задіяні на подолання стресу, порівняння нашого досвіду зі світовим.

Переважаюча кількість досліджень в Україні спрямована на вивчення психологічних складових особистості досить вузьких верств населення – безпосередніх учасників бойових дій; людей, що постраждали від обстрілів та стали змушеними переселенцями; волонтерів, що задіяні в процесі закриття потреб як військових так і переселенців; медиків та представників інших професій, що безпосередньо-стикаються з наслідками війни.

В той же час, ми повинні розуміти, що війна не може бути вічною. Для відновлення країни потрібні кошти, неможливо відновити економіку та країну без підприємців, приватного бізнесу, найманих та офісних працівників, що задіяні у реальному секторі економіки (Власов, Лукавецький, & Толчева, 2022). Адже без систематичної роботи бізнесу неможливо генерувати достатній товарно-грошовий потік, що забезпечить сталий розвиток післявоєнного суспільства. Саме тому на нашу думку важливо розуміти копінг-ресурси та копінг-стратегії цивільного населення, щоб цілеспрямовано витратити зусилля на підвищення ефективності механізмів захисту та превалювання конструктивних способів реагування.

Безумовно, найбільший обсяг статистичних даних щодо копінг-ресурсів та копінг-стратегій зібрано країнами, що історично задіяні в військових конфліктах, в першу чергу – США та Ізраїль, не стільки через великий обсяг учасників бойових дій або постраждалих від них, скільки через наявність розвиненої наукової інфраструктури та значне фінансування наукових досліджень. (стаття про ПТСР). Незважаючи на наявність соціокультурних відмінностей ми можемо

скористатись їх дослідженнями та наявним досвідом для порівняння відмінностей та розробки рекомендацій для збереження або відновлення психологічного здоров'я.

Сучасні дослідження (Храбан, 2020) стверджують, що копінг-поведінку у перші дні повномасштабного вторгнення можливо було дослідити через розвинуте інтернет-середовище, соціальні мережі та форуми за допомогою лінгвістичного аналізу. Вони констатують перехід від неконструктивних стратегій до конструктивних через консолідацію особистісних ресурсів та отримання нового досвіду протягом досить короткого проміжку часу. Першими реакціями були катастрофізація, заперечення, звинувачення інших тощо. Їх застосування було масовим у першій тиждень з початку активних бойових дій, та свідчить про зростання психологічної напруги, збільшення тиску на людину та стає фактором мобілізації внутрішніх ресурсів особистості до дій.

На наступний тиждень переважали копінг-стратегії альтруїзму, єднання, саморегуляції свого емоційного стану, активного подолання, позитивної переоцінки, використання емоційної соціальної та інструментальної підтримки. Це свідчить про консолідацію зусиль, що є джерелом вторинного контролю та надає змогу прискорити реакцію та збільшити її ефективність на загрозу, стрес.

Через півмісяця після початку вторгнення – усталеними вже конструктивними копінг-стратегіями стали: використання гумору та надії/орієнтації на майбутнє, відволікання шляхом застосування різних видів активності, формування почуття приналежності тощо. Це свідчить про те, що більшість мобілізувала свої внутрішні ресурси та почала спроби відновити свій психологічний стан, емоційну сферу.

Підсумовуючи, можна сказати, що неадаптивні, неконструктивні, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, що переважали на початку бойових дій з часом змінилися проблемно-орієнтованими, конструктивними, адаптивними.

Більш пізніші дослідження також визначають зосередженість широких верств населення таких конструктивних копінг-стратегіях як: пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем, позитивне оцінювання, рідше –

самоконтроль або втеча-уникнення. (володарська).

Разом з тим, сучасні дослідження спрямовані не лише на визначення механізмів копінгу та копінг-стратегій в різні періоди нашого життя від початку воєнного стану, але й на копінг-ресурси, що задіяні в копінгу.

Вплив механізмів копінгу, а також особистісних ресурсів, що застосовують різні верстви населення в цілях подолання особистих або професійних проблем, наразі вивчаються з точки зору адаптації до змінних обставин зовнішнього середовища, розв'язання конфліктів, особистісного психологічного благополуччя, владнання ситуативного безробіття, професійного розвитку тощо. Увага прикута в першу чергу до військових, волонтерів, працівників допомагаючих спеціальностей, освітян та студентів, а також до найбільш постраждалих від воєнних дій осіб, зокрема, ВПО та дітей (Карамушка, 2024).

Дослідження зосередженні на виявленні та аналізі копінг-ресурсів переважно з ціллю використання їх в подальшому при розробці програм, тренінгів, рекомендацій по збереженню та/або відновленню психологічного здоров'я людей.

При роботі з літературними джерелами не було знайдено досліджень копінг-ресурсів та копінг-стратегій офісних співробітників.

Саме тому, ми вважаємо обрану тему актуальною та розцінюємо можливість застосування запропонованих у результаті дослідження рекомендацій для розробки та впровадження програм та підходів для поліпшення адаптивних можливостей, для підтримки психологічного здоров'я та добробуту з врахуванням індивідуальних психологічних особливостей офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану такими, що мають високу ступінь практичного застосування та користі з точки зору забезпечення ефективності діяльності організацій сучасного типу.



## Висновки до розділу I

В результаті проведеного аналізу наукових досліджень психологічних копінг-ресурсів та копінг-стратегій ми визначили, що:

1. Копінг-стратегії та копінг-ресурси – є визначними складовими для збереження та, в майбутньому, – для відновлення психологічного здоров'я особистості. Від обраної копінг-стратегії та механізму реагування на стрес залежить емоційний стан особистості та, відповідно, її здатність ефективно взаємодіяти з оточуючим середовищем та реалізація особистості в житті. На вибір копінг-стратегії впливають багато факторів, зокрема, психологічні копінг-ресурси, до яких відносяться серед інших темперамент, локус-контроль, мотивація досягнення успіху або уникнення невдачі.

2. Наявні підходи до дослідження темпераменту демонструють широкий діапазон різноманітних варіантів до його визначення як сталої характеристики особистості. Цьому сприяє більш ніж 2,5 тис. років уваги до розуміння природи поведінки та факторів особистісних відмінностей людей.

3. У сучасних дослідженнях переважає факторний підхід до визначення темпераменту, а саме через оцінку та опис особистості за допомогою п'яти фундаментальних ознак, таких як екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду. Наразі вони розцінюються як найбільш повні та всебічні характеристики темпераменту особистості, універсальні за своїм походженням, що існують незалежно від культурального, соціального, демографічного впливу.

4. Поняття локус-контроль має значно коротшу історію досліджень, ніж темперамент – з 1954р., коли Дж. Роттер вперше застосував цей термін для локалізації контролю людиною над тією чи іншою ситуацією в житті. Незважаючи на певну визначеність та згоду дослідників щодо дихотомічного характеру локус-контролю (що лежить у площині інтернальність-екстернальність), є багато підходів його імплементації в різні психологічні та соціальні конструкти та процеси.

5. Мотивація досягнення або спрямованість людини до успіху або на уникнення невдачі є однією зі сталих характеристик мотиваційної сфери особистості, яка формується у дитинстві під впливом багатьох факторів: від особливостей виховного процесу до соціальної взаємодії.

Крім того, ми:

- висвітлили стан сучасних досліджень поняття копінгу в розрізі його структурного компоненту – копінг-стратегій як невід’ємної складової процесу реагування на стрес. Визначення безпосередньо копінгу дав Р. Лазарус у 1966р, – поведінка, спрямована на подолання труднощів.

- описали проблематику систематизації та аналізу копінг-стратегій з точки зору різних підходів психології.

- привели один з прикладів максимально повної систематики копінг-стратегій, через опис та групування від елементарних складових копінгу – копінг-дій у копінг-стилі, з наступним групуванням їх у більш складні структури – копінг-стратегії, з наступним групуванням останніх у окремі кластери або сім’ї копінгу у відповідності до їх адаптивних функцій, з ціллю демонстрації відсутності єдиного підходу до визначення зазначених феноменів у сучасній психології.

## РОЗДІЛ II

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ

#### 2.1. Методологічне обґрунтування та характеристика обраного психодіагностичного інструментарію

Повноцінне функціонування економіки є запорукою відновлення країни, а без ефективної роботи людей це неможливо. Це в свою чергу висуває нові вимоги до організацій щодо підтримки або відновлення психологічного здоров'я персоналу. Крім алгоритмів відбору кадрів, коли пріоритет віддається тим претендентам, що можуть вийти на роботу в офіс та забезпечити безперебійну роботу, незважаючи на наявність вочевидь загрожуючих факторів зовнішнього середовища, є запит на впровадження спеціальних програм, тренінгів, організацій заходів з підтримки та відновлення психологічного здоров'я (Потапюк&Коляда, 2023).

Тож до традиційних вимог та запиту роботодавців щодо комунікабельності, екстраверсії/інтроверсії, дружелюбності, добросовісності, емоційної стабільності, відкритості новому досвіду та здатності брати на себе відповідальність за результати своєї діяльності, час висуває нові вимоги щодо базових стратегій реагування на стресові ситуації, фактично є запит на офісних працівників, що здатні на конструктивне реагування та подолання зовнішніх загроз, стресових факторів. Тобто, фактично, при підборі кадрів до визначення темпераментальних особливостей та локус-контролю додається задача визначення копінг-стратегії потенційного співробітника (Стельмах, 2017).

Для виконання завдань, що поставлені нами на початку цієї роботи, а саме для дослідження психологічних копінг-ресурсів, копінг-стратегій та для надання рекомендацій з розробки та впровадження програм та підходів для підтримки психологічного здоров'я та добробуту з врахуванням індивідуальних психологічних особливостей офісних працівників в умовах тривалого воєнного

стану нами було обрано емпіричні методи дослідження, що допоможуть визначити копінг-стратегії, а також копінг-ресурси, а саме: локус-контроль, мотивацію досягнення (спрямованість на успіх або уникнення невдачі) та темпераментальні особливості офісних працівників, а саме:

- 1) методика «Індикатор копінг-стратегій», Д. Амірхана (Зливков, Лукомська & Федан, 2006).
- 2) опитувальник COPE для діагностики копінг-стратегій авторства Ч. Кавера, М. Шейєра, Д. Вентрауба (Колесніченко та інш., 2020).
- 3) опитувальник для вимірювання локус-контролю здоров'я, що розроблений К.А. Wallston, B.S. Wallston, R. DeVelis (Карамушка та інш., 2023).
- 4) опитувальник «Мотивація успіху та острах невдачі» А.О.Реана (Кокун та інш., 2013).
- 5) скринінговий опитувальник п'яти факторів особистості "BFI-10", Rammstedt V. & John O. P. (Сердюк & Базима, 2021).
- 6) опитувальник «Великої п'ятірки» О. Джона, Л. Наумана та С. Сото (Барко, 2018).

Для вивчення копінг-стратегій, що притаманні офісним працівникам в умовах тривалого воєнного стану в країні, було прийнято рішення використати наступний діагностичний інструментарій, а саме:

– методику «Індикатор копінг-стратегій» або Coping Strategy Indicator, CSI, що розроблена Д. Амірханом у 1990р, в адаптації Н. Сироти (1995р.), В. Ялтонського (1995р.) (Зливков, Лукомська & Федан, 2006), для визначення типу копінг-стратегії, одного з найбільш вдалих опитувальників для діагностики копінг-стратегій, що зарекомендував себе тривалим строком використання. Методика дозволяє визначити яку з фундаментальних стратегій, а саме: «Вирішення проблем», «Пошуку соціальної підтримки» або «Уникнення» зазвичай використовує особистість. Перші дві стратегії належать до адаптивних, конструктивних – вони вимагають активної поведінкової стратегії від особистості, задіяння або особистих ресурсів для вирішення проблем, або підключення соціальних зв'язків. Натомість, копінг-стратегія «Уникнення»

належить до неконструктивного способу вирішення проблем, вона по суті своїй дезадаптивна, та не спрямована вирішення проблеми.

– опитувальник COPE для діагностики копінг-стратегій авторства Ч. Кавера, М. Шейєра, Д. Вентрауба, в адаптації Т.О. Гордєєвої, Є.М. Осіна, О.І.Расказової, О.А.Сичова, В.Ю. Шевяхової (Колесніченко та інш., 2020), що дозволяє виміряти певну стратегію подолання за допомогою 15 субшкал, а саме:

1) проблемно-спрямовані, адаптивні, конструктивні копінг-стратегії:

- «Активне подолання»,
- «Пошук інструментальної соціальної підтримки»,
- «Обмеження»,
- «Придушення конкурентних дій»,
- «Планування».

2) емоційно-спрямовані, адаптивні, конструктивні копінг-стратегії:

- «Пошук емоційної соціальної підтримки»,
- «Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток»,
- «Прийняття»,
- «Релігійний копінг»,
- «Фокусування на емоціях та емоційна розрядка».

3) дезадаптивні, неконструктивні копінг-стратегії:

- «Вживання алкоголю та наркотиків»,
- «Заперечення»,
- «Ментальне відволікання – уникнення проблеми»,
- «Поведінкове відволікання»,
- «Почуття гумору».

Вони дозволяють конкретизувати та класифікувати копінг-стратегії за принципом їх об'єднання у сім'ї адаптивних процесів вищого порядку, що визначені за допомогою ICS, ґрунтуючись на ієрархічній системі адаптивних процесів та функцій (Колесніченко та інш., 2020).

Для визначення такого копінг-ресурсу як локус-контроль було прийнято рішення застосувати діагностичний інструментарій, а саме:

– опитувальник для вимірювання локус-контролю здоров'я, що розроблений К.А. Wallston, В.С. Wallston, R. DeVelis у 1978р., та адаптований на українську мову Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер (2023).

Опитувальник об'єднує три шкали, а саме:

- внутрішній локус-контроль,
- контроль «могутніми» іншими,
- контроль випадку.

Вони дозволяють оцінити ступінь відчуття особистістю власного контролю за своїм здоров'ям тобто має внутрішню локалізацію контролю, чи, в іншому випадку, особистість, покладає відповідальність на інших людей, або впевнена у впливі везіння або долі, що, відповідно, свідчить про зовнішню локалізацію контролю.

Для визначення мотивації досягнення (спрямованості особистості на успіх або уникнення невдачі) було прийнято рішення використати опитувальник спрямованості мотивації «Мотивація успіху та острах невдачі» А.О.Реана. Він дозволяє здійснити оцінку мотивації острах невдачі та орієнтація на успіх з можливістю градації проміжних тенденцій мотивації на невдачу та орієнтацію на успіх, а також виявлення відсутності чітко вираженого мотиваційного полюса.

Для визначення темпераментальних особливостей офісних працівників було прийнято рішення скористатись одночасно двома діагностичними інструментаріями, а саме:

– скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості “BFI-10”, Rammstedt В. & John О. Р. (2007), що адаптовано О.О. Сердюком та Б.О. Базимой на українську мову у 2021р, для оцінки та опису особистості за допомогою п'яти фундаментальних детермінант особистості таких як екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду наразі розцінюються як найбільш повні та всебічні характеристики темпераменту особистості, універсальні за своїм походженням, що існують незалежно від культурального, соціального, демографічного впливу (Сердюк & Базима, 2021).

– а також “Big Five Inventory” (опитувальник «Великої п’ятірки») О. Джона, Л. Наумана та С. Сото, 2008 року, який адаптовано на українську мову В.І. Барко, Л.А. Кирієнко, В.В. Барко у 2018 році, для визначення рівня прояву незалежних рис темпераменту, що превалюють у особистості (Барко, 2018).

При цьому шкали наведених опитувальників визначають:

- «Екстраверсія-інтроверсія» - схильність або навпаки уникання людини соціальної активності. Екстравертована особистість демонструє високий рівень оптимізму, здатність швидко утворювати соціальні зв’язки, комунікабельність та в цілому високу активність. Інтровертована особистість натомість надає перевагу усамітненню, уникненню соціальної взаємодії, нерідко – песимізм та складнощі в комунікації.
- «Дружелюбність (схильність до згоди/поступливість)» – характеризує інтерес людини до оточення, здатність до співчуття, довіри та схильність до згоди, співпраці та надання допомоги, альтруїзм, поступливість.
- «Добросовістність (свідомість/сумлінність)» - надає уявлення про такі якості людини як надійність, відповідальність, старанність, акуратність. Високий рівень добросовістності в екстремальних випадках може призвести до педантизму та перфекціонізму, натомість низький свідчить про схильність до імпульсивних дій, спонтанність, відсутність впорядкованості життя.
- «Емоційна стабільність (або нейротизм)» свідчить про рівень саморегуляції, здатність до емоційної адаптації. Низький рівень емоційної стабільності називається нейротизмом та свідчить про деструктивну реакцію у відповідь на стресогенні фактори.
- «Відкритість до нового досвіду» - характеризує здатність людини виявляти цікавість, відкритість, сміливість до нових знань, людей, явищ та демонструвати толерантність до невизначеності.

Крім застосування діагностичних методів дослідження для виявлення певних психологічних чинників та рівня їх прояву, використано інформаційну

базу проведеного теоретичного дослідження наукової літератури для визначення характеру та особливості стрес-долаючої поведінки (або копінг-стратегії) особистості у кореляції до копінг-ресурсів офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану в країні за допомогою статистичних методів обробки результатів проведеного дослідження (Руська, 2020).

Обробка результатів дослідження проводилась за допомогою програмного забезпечення Jamovi.

Для визначення надійності обраних методів емпіричного дослідження на заявленій вибірці було розраховано коефіцієнт Cronbach's  $\alpha$  в цілому для кожного опитувальника (Табл. 2.1. Оцінка надійності опитувальників).

Таблиця 2.1.

Оцінка надійності опитувальників

Опитувальник	Cronbach's $\alpha$
Індикатор копінг стратегій	0.750
COPE	0.882
Локус-Контроль	0.625
Мотивація успіху та страх невдачі	0.715
BFI-10	-0.0159
Опитувальник великої п'ятірки	0.780

Крім того, з огляду на те, що кожен опитувальник містить в собі декілька шкал, було розраховано коефіцієнт Cronbach's  $\alpha$  окремо для кожної шкали в межах використаних опитувальників.

Коефіцієнт Cronbach's  $\alpha$  розраховується в діапазоні від 0 до 1 та дозволяє визначити надійність застосованої методики дослідження на прикладі конкретної вибірки. Значення коефіцієнта від 0.8 до 1 свідчить про надійність методики (Боснюк, 2020).

Отже за результатами розрахунків можна сказати, що добру надійність на вибірці має опитувальник COPE, за яким коефіцієнт Cronbach's  $\alpha$  становить 0,882. Задовільне значення коефіцієнту Cronbach's  $\alpha$  розраховується за Опитувальником великої п'ятірки та Індикатором копінг стратегій, відповідно на рівні – 0,78 та 0,75. Коефіцієнт Cronbach's  $\alpha$  за опитувальником Локус-контролю



має значення 0,625, що ставить надійність цієї методики в цілому на наявній вибірці під сумнів. Найгірша надійність за BFI-10, а саме -0,0159 (Табл. 2.1. Оцінка надійності опитувальників).

При цьому необхідно відмітити, що кожен опитувальник має по декілька різних шкал, отже коефіцієнт Cronbach's  $\alpha$  розрахований в цілому по кожній методиці не є релевантним.

В зв'язку з чим, для визначення надійності опитувальників на вибірці було розраховано коефіцієнт Cronbach's  $\alpha$  для кожної конкретної шкали.

Найгірші результати отримані за всіма шкалами BFI-10 (Табл. 2.2. Оцінка надійності опитувальника BFI-10), а саме – менше 0.52, тобто, надійність опитувальника є недостатньою. При цьому, у оригіналі дослідження зазначено, що коефіцієнт Cronbach's  $\alpha$  має не високий рівень, а саме – від 0,49 до 0,79. Це пов'язано з тим, що опитувальник короткий – всього 10 питань, при цьому на кожну шкалу відведено всього по 2 питання.

Таблиця 2.2.

Оцінка надійності опитувальника BFI-10

Опитувальник	Шкала	Cronbach's $\alpha$
BFI-10	Екстраверсія	0.520
	Поступливість (Схильність до згоди)	-0.030
	Свідомість (Сумлінність)	0.436
	Нейротизм	0.502
	Відкритість досвіду	0.415

Опитувальник Великої п'ятірки в цілому демонструє задовільне значення коефіцієнту Cronbach's  $\alpha$ , на рівні – 0,78. Разом з тим в розрізі кожної окремої шкали надійними є результати вимірювання по шкалах «Сумлінність», «Нейротизм» та «Відкритість досвіду», найнижчу надійність має шкала «Поступливість» (Табл. 2.3. Оцінка надійності для шкал Опитувальника великої п'ятірки).

Таблиця 2.3.

Оцінка надійності для шкал Опитувальника великої п'ятірки

Опитувальник	Шкала	Cronbach's $\alpha$
Опитувальник великої п'ятірки	Екстраверсія	0.779
	Поступливість (Схильність до згоди)	0.611
	Свідомість (Сумлінність)	0.869
	Нейротизм	0.884
	Відкритість досвіду	0.804

Опитувальник Локус-контролю в цілому демонструє задовільне значення коефіцієнту Cronbach's  $\alpha$ , на рівні – 0,625. Задовільну надійність демонструють результати вимірювання по шкалах «Внутрішнього локус-контролю» та «Контроль «могутніми» іншими», найнижчу надійність має шкала «Контроль випадку» (Табл. 2.4. Оцінка надійності для шкал опитувальника Локус-Контролю).

Таблиця 2.4.

#### Оцінка надійності для шкал опитувальника Локус-Контролю

Опитувальник	Шкала	Cronbach's $\alpha$
Локус-Контроль	Внутрішнього локус-контролю	0.728
	Контролю «могутніми» іншими	0.623
	Контролю випадку	0.288

Опитувальник Індикатор копінг стратегій в цілому демонструє задовільне значення коефіцієнту Cronbach's  $\alpha$ , на рівні – 0,75. Разом з тим високу надійність демонструють результати вимірювання по шкалах «Вирішення проблем» та «Пошук соціальної підтримки», найнижчу надійність має шкала «Уникнення проблем» (Табл. 2.5. Оцінка надійності для шкал опитувальника Індикатор копінг стратегій).

Таблиця 2.5.

#### Оцінка надійності для шкал опитувальника Індикатор копінг стратегій

Опитувальник	Шкала	Cronbach's $\alpha$
Індикатор копінг стратегій	Вирішення проблем	0.810
	Пошук соціальної підтримки	0.860
	Уникнення проблем	0.551

Опитувальник COPE в цілому демонструє найвище значення коефіцієнту Cronbach's  $\alpha$  серед всіх використаних опитувальників, а саме на рівні – 0,882.

Високу надійність демонструють результати вимірювання по шкалах «Релігійний копінг», «Почуття гумору», «Пошук емоційної соціальної підтримки», «Вживання алкоголю та наркотиків» та «Планування», найнижчу надійність мають шкали «Обмеження» та «Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток». Всі інші шкали демонструють достатню надійність (Табл. 2.6. Оцінка надійності для шкал опитувальника COPE).

Таблиця 2.6.

Оцінка надійності для шкал опитувальника COPE

Опитувальник	Шкала	Cronbach's $\alpha$
COPE	Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток	0.595
	Ментальне відволікання – уникнення проблеми	0.760
	Фокусування на емоціях та емоційна розрядка	0.777
	Пошук інструментальної соціальної підтримки	0.711
	Активне подолання	0.739
	Заперечення	0.698
	Релігійний копінг	0.888
	Почуття гумору	0.899
	Поведінкове відволікання	0.702
	Обмеження	0.438
	Пошук емоційної соціальної підтримки	0.894
	Вживання алкоголю та наркотиків	0.884
	Прийняття	0.667
	Придушення конкурентних дій	0.659
Планування	0.808	

Всі перелічені опитувальники в цілому мають достатню та добру надійність, крім чотирьох шкал, а саме:

- шкала «Уникнення проблем» опитувальника Індикатор копінг стратегій,
- шкала «Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток» опитувальника COPE,

- шкала «Поступливість» Опитувальника великої п'ятірки та шкала «Контроль «могутніми» іншими» опитувальника для діагностики Локус-контроля.

З ціллю виявлення причин низької надійності зазначених шкал було проведено вибіркове інтерв'ю з учасниками дослідження. Серед найчастіших проблем щодо цих шкал визначено: неактуальність або некоректність питань в зв'язку з початком повномасштабного вторгнення (шкала «Контроль «могутніми» іншими») та досвідом карантинних обмежень, що запроваджувались внаслідок поширення пандемії COVID-19 (шкала «Уникнення проблем»). Навіть респонденти з високим рівнем внутрішнього локус-контролю зазначили, що є ситуації на які неможливо вплинути та прийняти на себе відповідальність за наслідки їх. Можливо, опитувальники дещо застарілі та не віддзеркалюють поточні умови життя наших громадян та минули досвід.

## **2.2. Характеристика вибірки досліджуваних**

Дослідження психологічних копінг-ресурсів офісних працівників та їх зв'язку з копінг-стратегіями в умовах тривалого воєнного стану в країні проводилось в період з листопада 2023р. по січень 2024р.

Крім описаних вище інструментів емпіричного дослідження респондентам було запропоновано відповісти на декілька питань, що дають змогу визначити цільову групу респондентів та з'ясувати деякі подробиці їх життя, а саме:

- вік,
- стать,
- місце проживання,
- місце роботи.

В дослідженні прийняли участь 119 осіб. До складу експериментальної групи, а саме – офісні працівники, увійшли 79 осіб (66%). В переважній більшості опитувальники заповнювали банківські співробітники та працівники страхових компаній, тобто люди, що працюють в ієрархічних консервативних організаціях зі сталою корпоративною культурою. До складу контрольної групи увійшли 40

осіб (34%), що є студентами, підприємцями, безробітними та пенсіонерами (рис. 2.1).

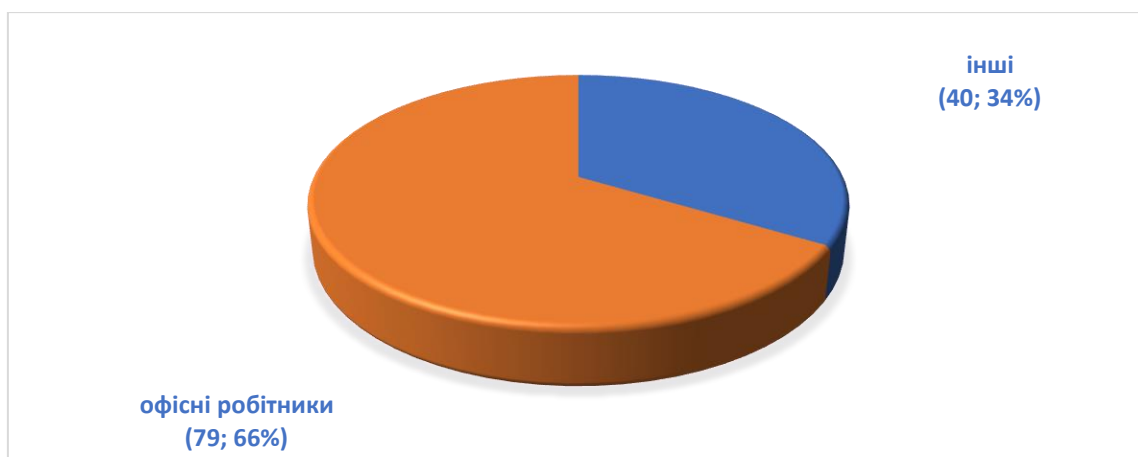


Рис. 2.1 Розподіл вибірки на експериментальну та контрольну групи

Гендерний розподіл вибірки нерівномірний, у дослідженні прийняли участь 90 жінок (76%) та 29 чоловіків (24%) (рис. 2.2).

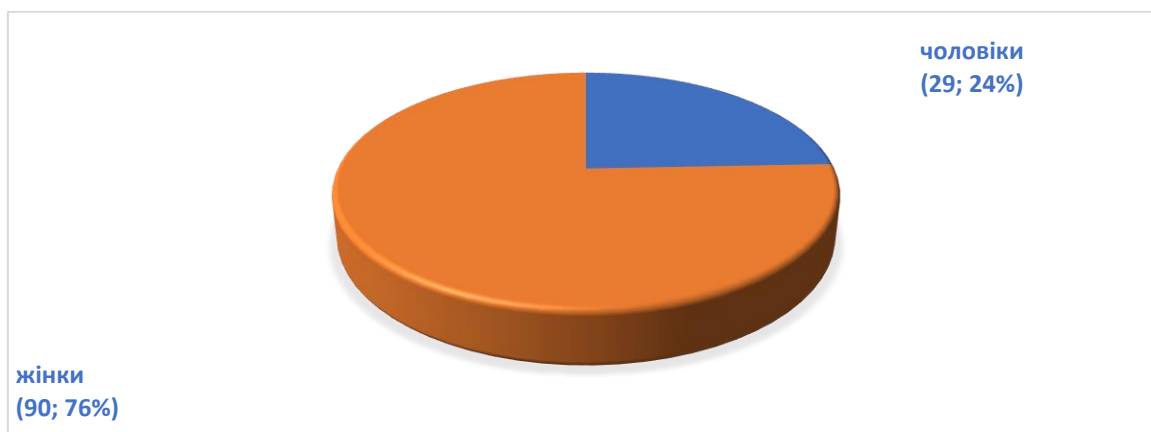


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за ознакою статі

91 осіб (76%) зазначили місцем проживання Україну та 28 осіб (24%) – живуть за межами України (рис. 2.3).

Станом на 26 червня 2023 року, за даними УВКБ ООН, в Європі перебувало 5 млн 977 тис. українців. В інших країнах світу, включаючи РФ та Білорусь – ще 362 тис. осіб. Внутрішньо-переміщеними особами станом на 9 червня 2023 року стали 4 млн. 872 тис. людей [35].

Станом на 14 березня 2024 року ці дані змінились. За інформацією Агенції ООН по справах біженців наразі за межами країни перебуває вже 6 млн. 486 тис. осіб. Кількість ВПО майже не змінилась та нараховує 4,9 млн. осіб.

Саме тому важливо проводити дослідження як в Україні так і за межами країни.

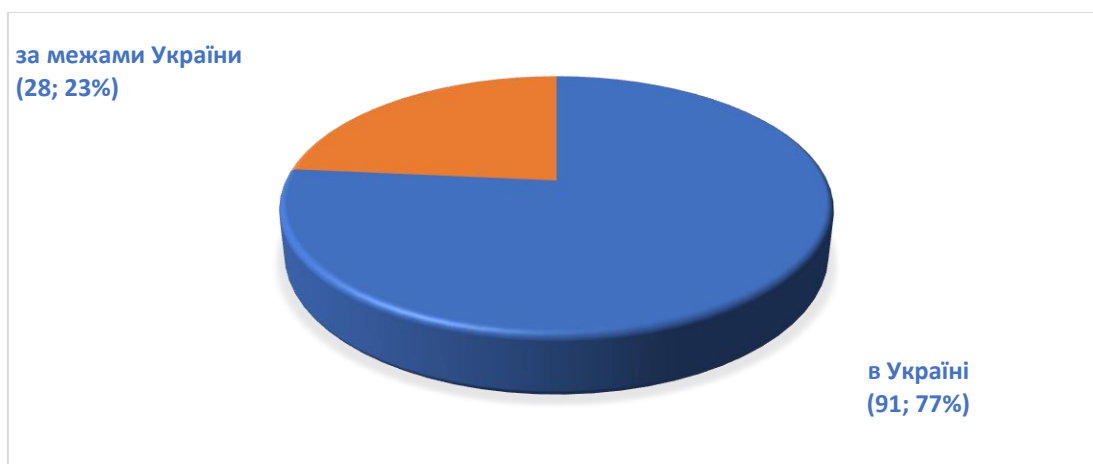


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за місцем проживання

В дослідженні прийняли участь особи віком від 21 року до 61 року (Рис. 2.4).

Масив даних збирався за допомогою окремих опитувальників для експериментальної та для контрольної групи. Для експериментальної групи було передбачено лімітацію участі в опитуванні межами середнього віку та працевлаштуванням в Україні (без виділення інформації щодо способу роботи: віддалено; офлайн – безпосередньо/фізично на робочих місцях, гібридно).

Для контрольної – жодних обмежень не застосовувалось.

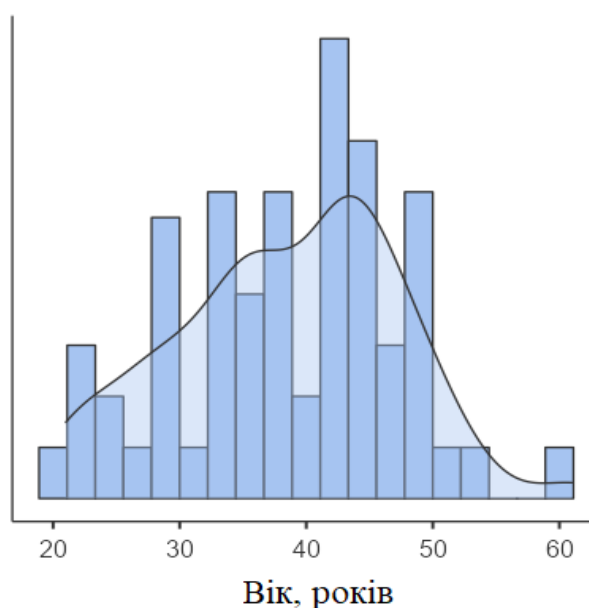


Рис. 2.4. Характеристика вибірки за віком

Така вибірка дозволить дослідити психологічні копінг-ресурси, що використовуються при виборі копінг-стратегій у офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану в країні, визначити вагу кожного чинника, порівняти отримані у експериментальній групі результати з результатами контрольної групи та зробити висновки, які можна застосовувати в подальшому при розробці рекомендацій щодо впровадження програм, тренінгів та організації заходів з підтримки та відновлення психологічного здоров'я офісних співробітників.

З уваги на те, що професійний відбір кадрів у організаціях сучасного типу передбачає наголос на таких фактично копінг-ресурсах як темпераментальні особливості, мотивація досягнень та локус-контроль, дослідження дасть можливість визначити чи можуть вони слугувати фактором визначення копінг-стратегій та забезпечити індивідуальний підхід до рекомендацій щодо впровадження програм, тренінгів та організації заходів з підтримки та відновлення психологічного здоров'я офісних співробітників та прогнозування здатності офісних працівників реагувати та долати зовнішні загрози, стресові фактори шляхом застосування конструктивних, адаптивних копінг-стратегій.

## Висновки до розділу II

Для дослідження психологічних копінг-ресурсів, копінг-стратегій та для надання рекомендацій з розробки та впровадження програм та підходів для підтримки психологічного здоров'я та добробуту з врахуванням індивідуальних психологічних особливостей офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану нами було обрано емпіричні методи дослідження, що допоможуть визначити копінг-стратегії, а також копінг-ресурси, а саме: локус-контролю, мотивацію досягнення (спрямованість на успіх або уникнення невдачі) та темпераментальні особливості офісних працівників, а саме:

- 1) методика «Індикатор копінг-стратегій», Д. Амірхана;
- 2) опитувальник COPE Ч. Кавера, М. Шейера, Д. Вентрауба;
- 3) опитувальник для вимірювання локус-контролю здоров'я, що розроблений К.А. Wallston, B.S. Wallston, R. DeVelis;
- 4) опитувальник «Мотивація успіху та острах невдачі» А.О.Реана;
- 5) опитувальник «BFI-10», Rammstedt B. & John O. P.;
- 6) опитувальник «Великої п'ятірки» О. Джона, Л. Наумана та С. Сото.

Обрані методики та їх шкали пройшли перевірку на надійність з застосуванням коефіцієнта Cronbach's  $\alpha$ .

В дослідженні прийняли участь 119 осіб. З них 79 осіб – офісні працівники, 40 – інші. При цьому, 91 особа проживає в Україні, 28 осіб – за межами країни, серед них 90 – жінок та 29 – чоловіків. Для офісних працівників було передбачено лімітацію участі в опитуванні межами середнього віку та працевлаштуванням в Україні.

Таким чином, обраний інструментарій, застосований на вибірці з наведеними характеристиками дозволить отримати об'єктивні дані щодо способу копінгу та задіяних в його процесі копінг-ресурсів для розробки максимально ефективних рекомендацій з поліпшення адаптивних механізмів.



## РОЗДІЛ ІІІ

### РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКІВ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ

#### 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів застосування обраного психодіагностичного інструментарію

По досліджуваній вибірці в розрізі застосованих опитувальників було отримано наступні результати:

1) опитувальник Індикатор копінг-стратегій демонструє, що у експериментальній і контрольній групі більшість респондентів додержуються конструктивних копінг-стратегій, а саме – «Вирішення проблем» та «Пошуку соціальної підтримки». При чому у експериментальній групі такі стратегії обираються в середньому частіше ніж в контрольній групі. У контрольній групі суттєво частіше ніж у експериментальній респонденти використовують неконструктивну копінг-стратегію «Уникнення проблем». Однак, з огляду на результати аналізу надійності цієї шкали, можна зробити висновок, що питання не завжди сприймалися респондентами однозначно та коректно (Рис. 3.1).

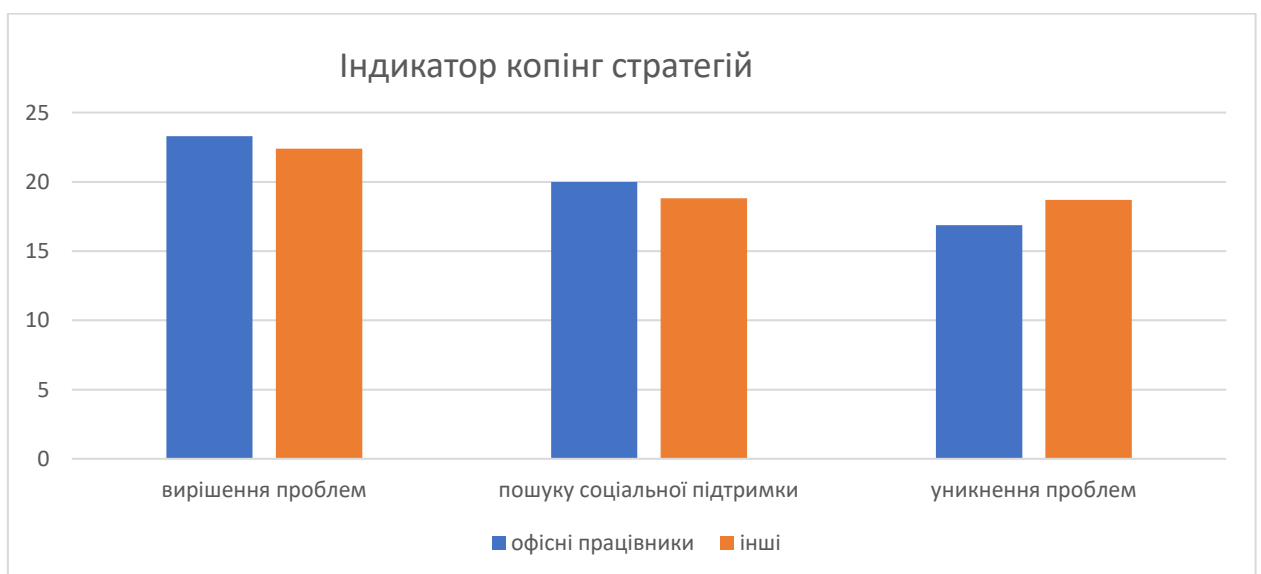


Рис. 3.1 Порівняння результатів визначення копінг-стратегій за ICS

Опитувальник COPE також свідчить про те що, представники експериментальної групи суттєво частіше ніж респонденти контрольної групи обирають конструктивні стратегії, а саме: «Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток», «Прийняття», «Активне подолання», «Планування», «Пошук емоційної соціальної підтримки», «Почуття гумору», «Обмеження».

В свою чергу представники контрольної групи частіше ніж піддослідні експериментальної групи обирають копінг стратегії уникнення проблем, а саме стратегії: «Придушення конкурентних дій», «Заперечення», «Поведінкове відволікання», «Ментальне відволікання – уникнення проблеми», «Релігійний копінг».

Майже однакову частоту використання у експериментальній та контрольній групі демонструють такі копінг стратегії як: «Пошук інструментальної соціальної підтримки», «Фокусування на емоціях та емоційна розрядка», «Вживання алкоголю та наркотиків» (Рис. 3.2).

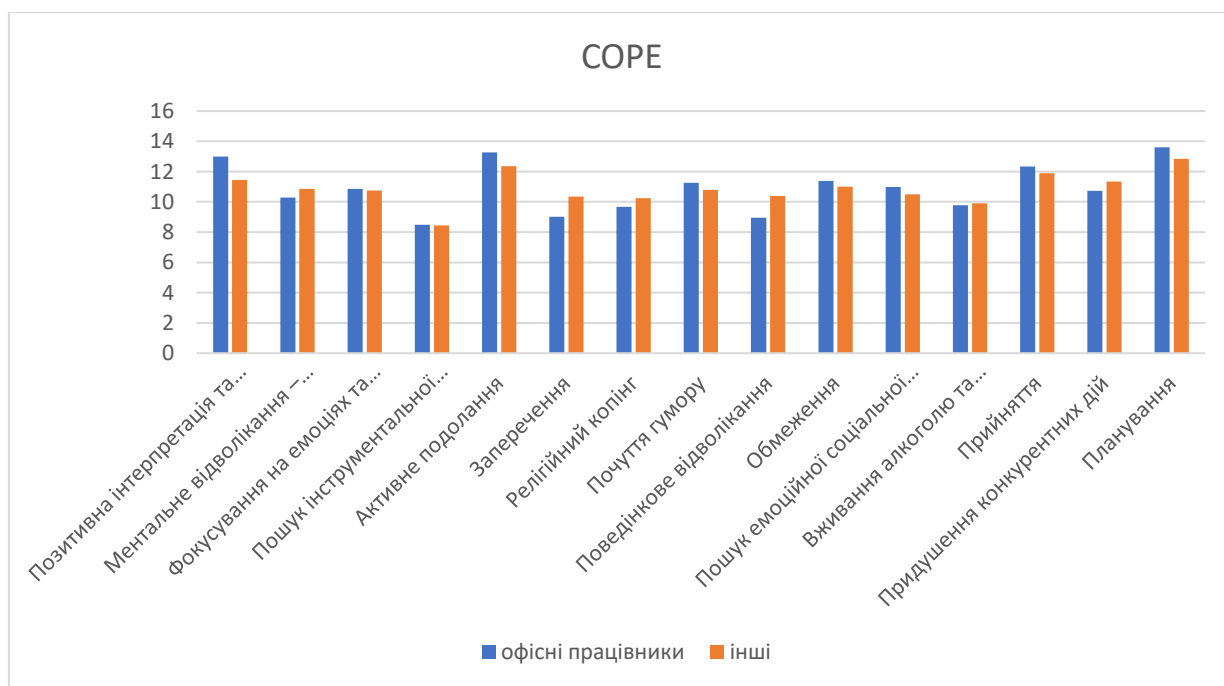
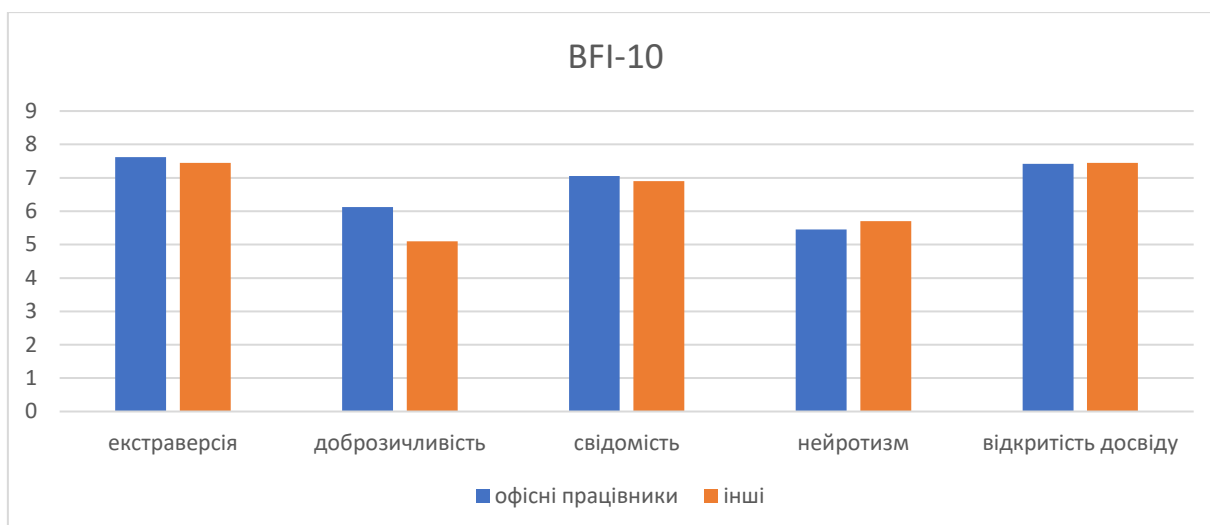


Рис. 3.2 Порівняння результатів визначення копінг-стратегій за COPE

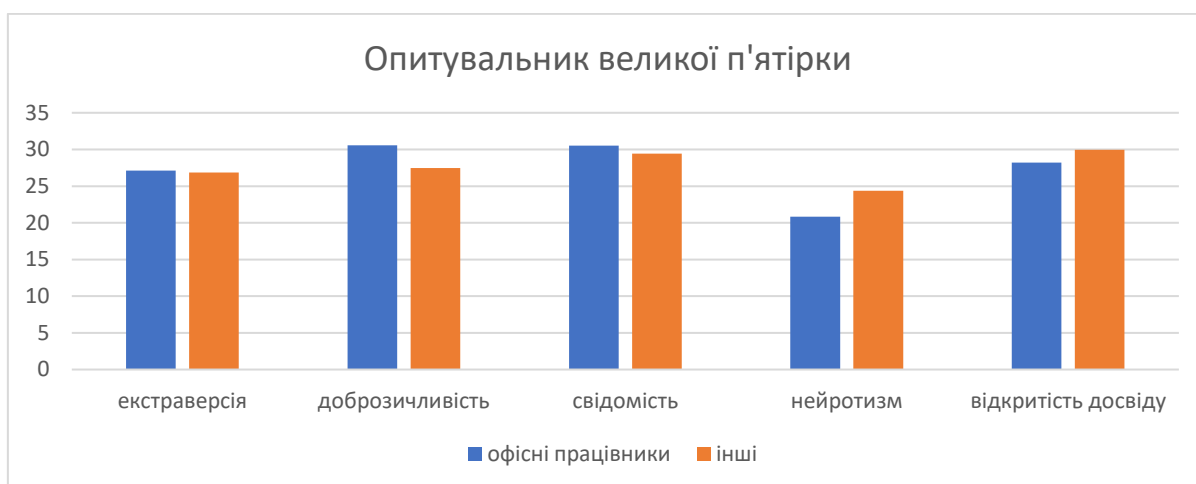
2) в цілому, у представників експериментальної групи незначно вище рівень естраверсії, свідомості, значно вищий рівень доброзичливості, незначно нижчий рівень нейротизму та майже однаковий рівень відкритості досвіду порівняно з

представниками контрольної групи за фактом підрахунку результатів опитувальника BFI-10 (рис. 3.3).



*Рис. 3.3 Порівняння результатів опитувальника BFI-10*

Опитувальник великої п'ятірки підтверджує результати, отримані за допомогою опитувальника BFI-10 з незначними відмінностями (Рис. 3.4 Порівняння результатів Опитувальника великої п'ятірки). У експериментальній групі в цілому вище рівень доброзичливості, свідомості, суттєво нижче рівень нейротизму, незначно нижче рівень відкритості досвіду, при цьому рівень екстраверсії майже однаковий порівняно з контрольною групою.



*Рис. 3.4 Порівняння результатів Опитувальника великої п'ятірки*

3) Опитувальник для вимірювання локус-контролю здоров'я також свідчить про наявність відмінностей у експериментальній та контрольній групах. В цілому у експериментальній групі є превалювання осіб з внутрішнім локус-

контролем та осіб, що визнають контроль «могутніх інших». При цьому у контрольній групі спостерігається більше осіб, що визнають контроль випадку (Рис. 3.5).



Рис. 3.5 Порівняння результатів вимірювання локус-контроля здоров'я

#### 4) Опитувальник Мотивація успіху та острах невдач

Опитувальник для вимірювання мотивації успіху/остраху невдачі свідчить про наявність суттєвих відмінностей у експериментальній та контрольній групах. В цілому у експериментальній групі превалує мотивація на успіх, повністю відсутній острах невдачі. При цьому у контрольній групі спостерігається більше осіб, що мають тенденції мотивації остраху невдачі (Рис. 3.6).

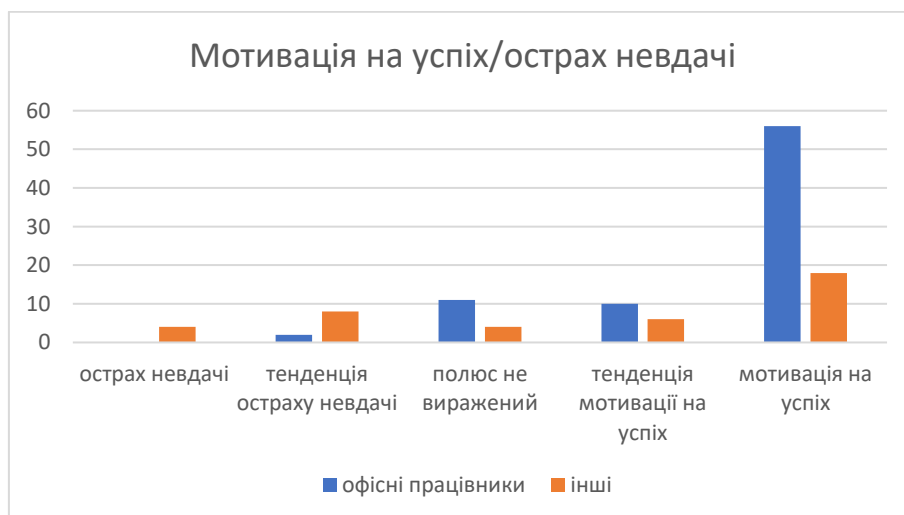


Рис. 3.6 Порівняння результатів вимірювання Мотивації успіху та острах невдач

Для перевірки можливості використання методів математично-статистичної обробки даних було проведено оцінку характеру розподілу даних, отриманих в результаті емпіричного дослідження.

Крива побудована для Опитувальника визначення копінг-стратегій за ICS має відхилення від кривої нормального розподілу, а саме – 3 піки, асиметрією у вигляді зміщення піків ліворуч, середнє значення 26 (рис. 3.7). Така правостороння асиметрія свідчить про складність тесту для більшості опитуваних.

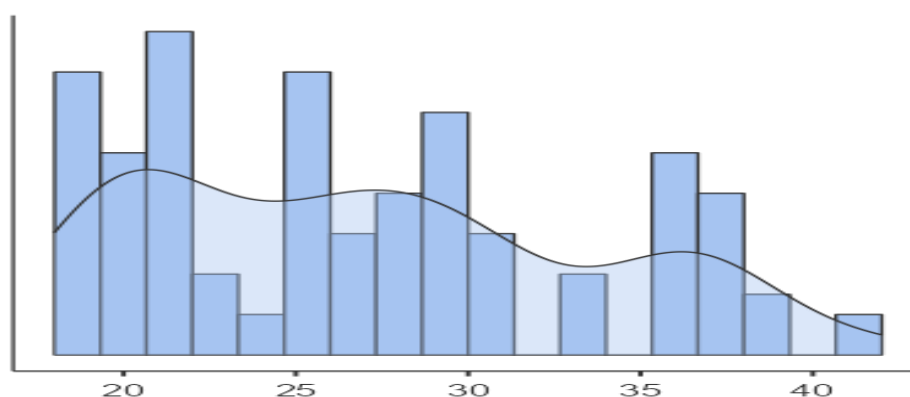


Рис. 3.7 Крива нормального розподілу визначення копінг-стратегій за ICS

Криві, що побудовані для експериментальної та контрольної груп демонструють ту саму асиметрію та відхилення від кривої нормального розподілу, що і крива побудована для Опитувальника визначення копінг-стратегій за ICS, а саме – 2-3 різної значущості піки з асиметрією у вигляді зміщення піків ліворуч (або правостороння асиметрія) (рис. 3.8).

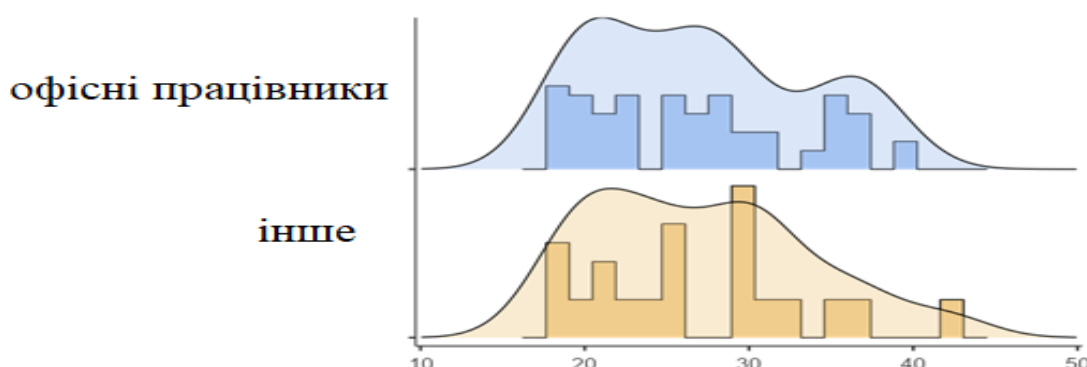
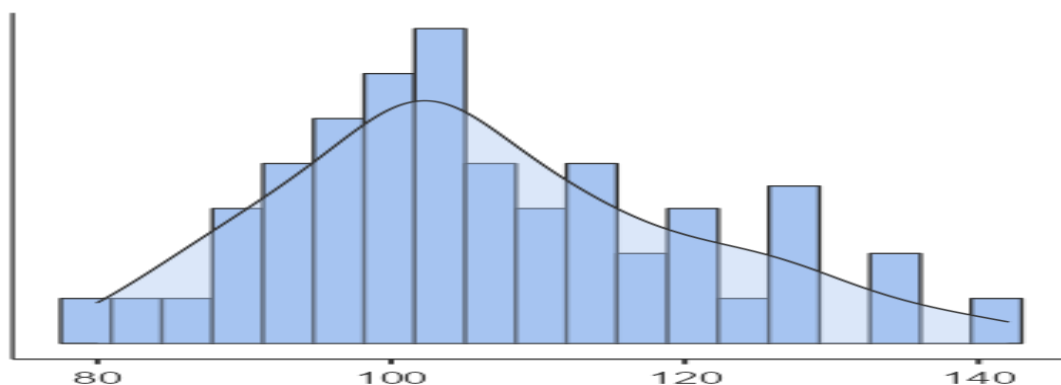


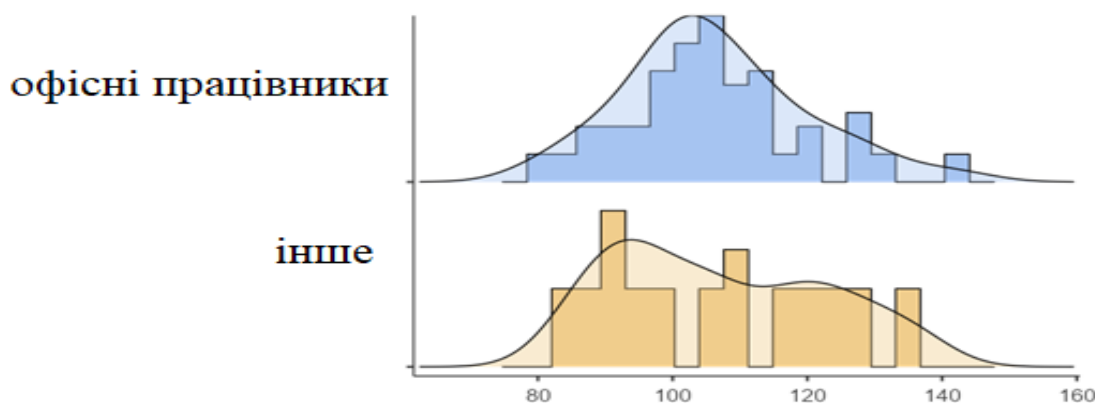
Рис. 3.8 Криві нормального розподілу визначення копінг-стратегій за ICS для експериментальної та контрольної групи

Крива побудована для Опитувальника COPE найбільше наближена до кривої нормального розподілу з незначним зміщенням піку ліворуч, середнє значення 104 (рис. 3.9). Крива має вигляд, що максимально наближений до кривої нормального розподілу з незначним зміщенням піку ліворуч. Це значить, що питання опитувальника COPE виявились релевантними для досліджуваної вибірки.



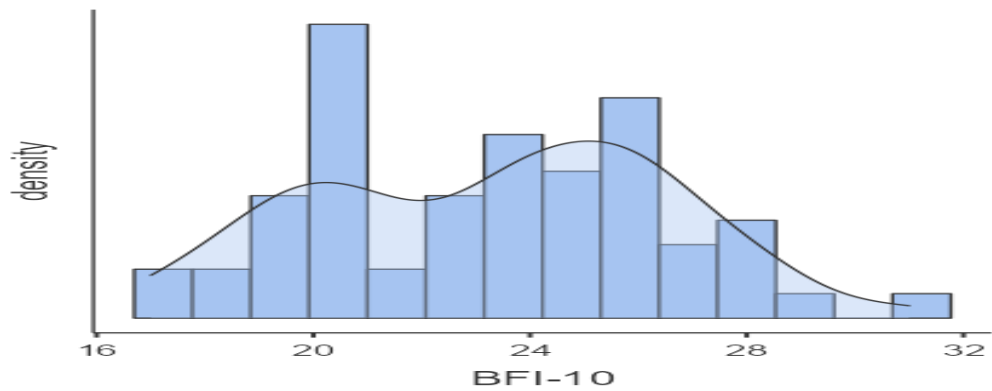
*Рис. 3.9 Крива нормального розподілу опитувальника COPE*

При порівнянні двох груп – експериментальної та контрольної, можна побачити, що для експериментальної групи крива також наближена до нормального розподілу зі зміщенням ліворуч (рис. 3.10).



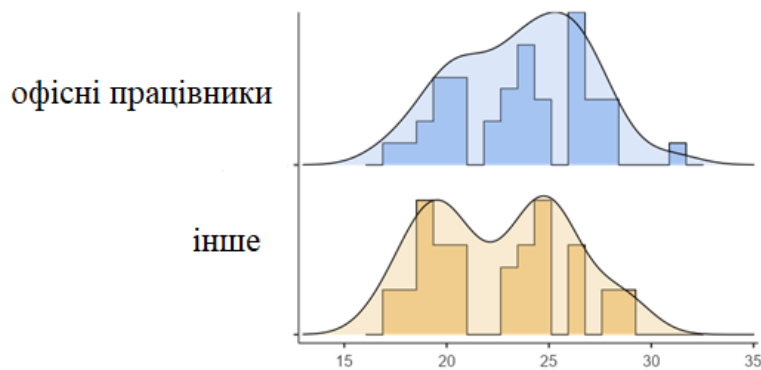
*Рис. 3.10 Криві нормального розподілу визначення копінг-стратегій за COPE для експериментальної та контрольної групи*

Крива побудована для Опитувальника великої п'ятірки має відхилення від кривої нормального розподілу – 2 піки зі зміщенням праворуч, з лівосторонньою асиметрією, середнє значення 24 (рис. 3.11).



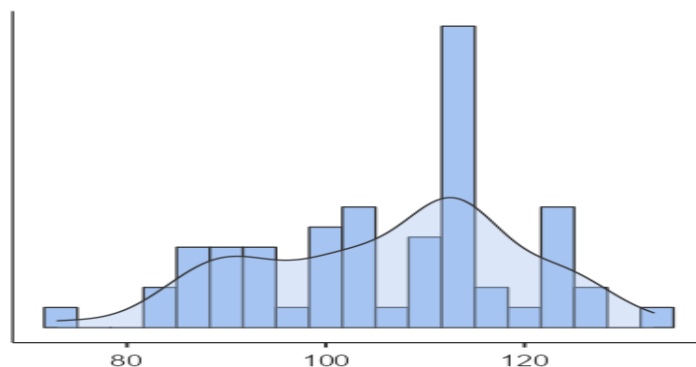
*Рис. 3.11 Крива нормального розподілу BFI-10*

При цьому при порівнянні двох груп – експериментальної та контрольної, можна побачити, що для експериментальної групи крива наближена до нормального розподілу зі зміщенням праворуч (рис. 3.12).



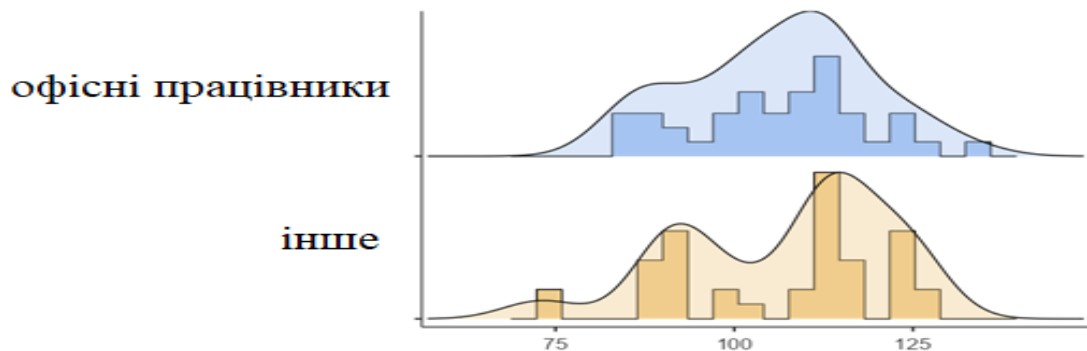
*Рис. 3.12 Криві нормального розподілу BFI-10 для експериментальної та контрольної групи*

Крива побудована для Опитувальника великої п'ятірки має відхилення від кривої нормального розподілу – 2 піки зі зміщенням праворуч, з лівосторонньою асиметрією, середнє значення 110 (рис. 3.13).



*Рис. 3.13 Крива нормального розподілу Опитувальника великої п'ятірки*

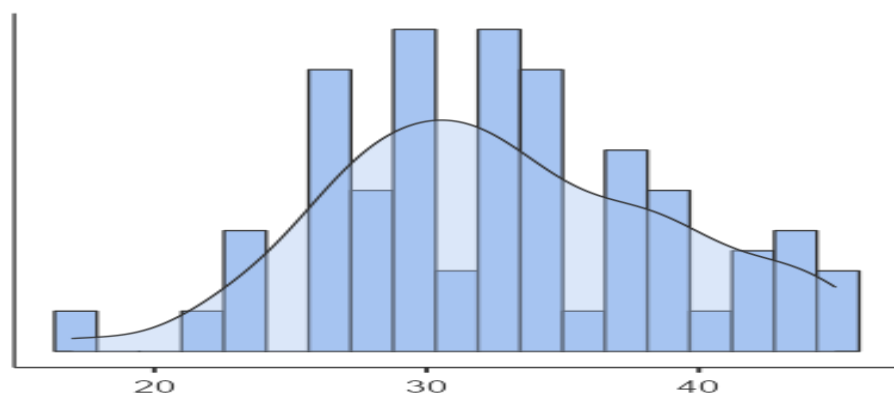
При цьому при порівнянні двох груп – експериментальної та контрольної, можна побачити, що для експериментальної групи крива наближена до нормального розподілу зі зміщенням праворуч (рис. 3.14).



*Рис. 3.14 Криві нормального розподілу Опитувальника великої n'ятірки для експериментальної та контрольної групи*

Лівостороння асиметрія кривої нормального розподілу зі зміщенням піку праворуч (рис. 3.11 – рис. 3.14) свідчить про те, що в тесті переважають легкі завдання. В зв'язку з цим досліджувані можуть здогадатись щодо вимірюваних особливостей та штучно підлаштовуватись під результат, надаючи «правильні» або «бажані» відповіді.

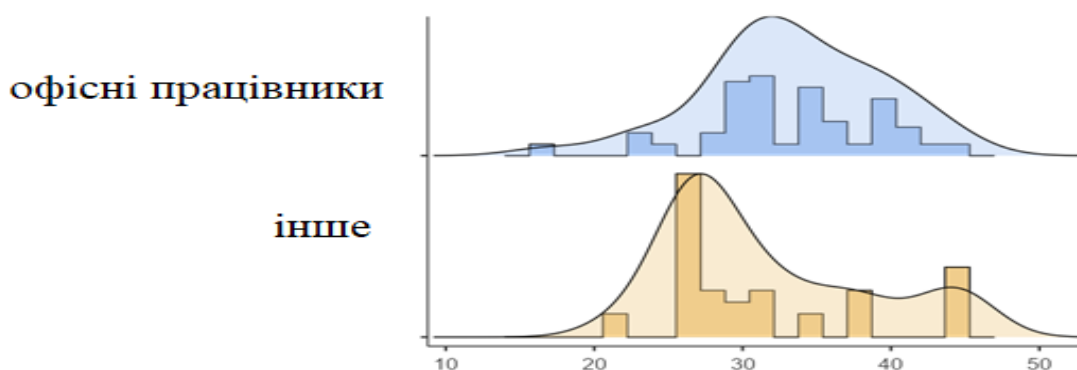
Крива побудована для Опитувальника Локус-контроль здоров'я наближена до кривої нормального розподілу зі зміщенням праворуч, середнє значення 32 (рис. 3.15).



*Рис. 3.15 Крива нормального розподілу Опитувальника Локус-контроль здоров'я*



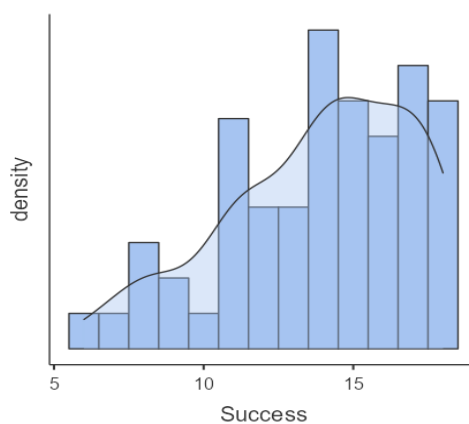
При порівнянні двох груп – експериментальної та контрольної, можна побачити, що для експериментальної групи крива також наближена до нормального розподілу зі зміщенням праворуч (рис. 3.16).



*Рис. 3.16 Криві нормального розподілу вимірювання локус-контроля здоров'я для експериментальної та контрольної групи*

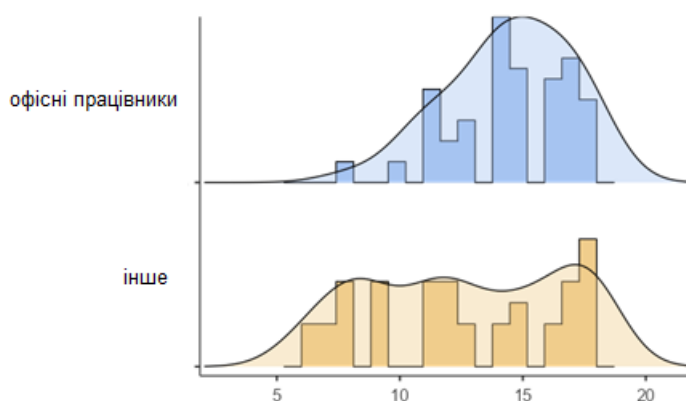
Лівостороння асиметрія кривої нормального розподілу зі зміщенням піку праворуч (рис. 3.15 та рис. 3.16) свідчить про те, що в тесті переважають легкі завдання. В зв'язку з цим досліджувані можуть здогадатись щодо вимірюваних особливостей та штучно підлаштовуватись під результат, надаючи «правильні» або «бажані» відповіді.

Крива побудована для опитувальника Мотивації на успіх/острахи невдачі має відхилення від кривої нормального розподілу – пік зі зміщенням праворуч, з лівосторонньою асиметрією, середнє значення (рис. 3.17).



*Рис. 3.17 Крива нормального розподілу вимірювання мотивації успіху та страх невдач*

При цьому при порівнянні двох груп – експериментальної та контрольної, можна побачити, що для експериментальної групи крива наближена до нормального розподілу зі зміщенням праворуч (рис. 3.18).



*Рис. 3.18 Криві нормального розподілу вимірювання мотивації успіху та страх невдач для експериментальної та контрольної групи*

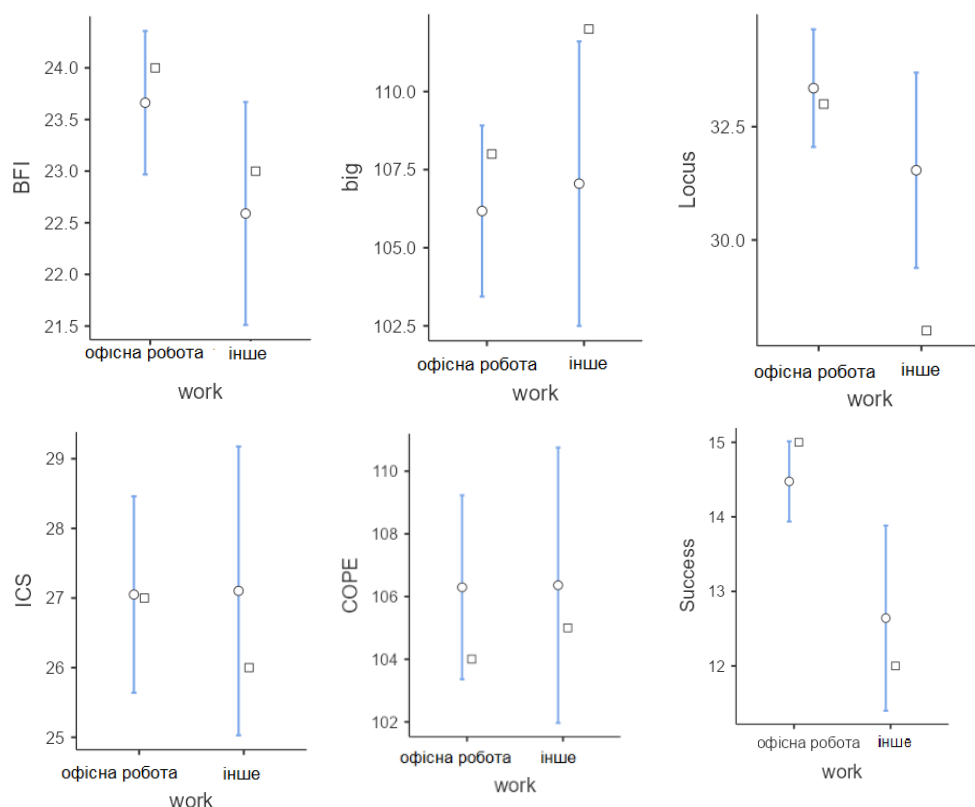
Для визначення нормальності та гомогенності вибірки було зроблено перевірку гомогенності та нормальності вибірки за допомогою розрахунку Independent Samples T-Test (Додаток 1). Якщо за змінними значення  $p > 0.05$ , то змінні можна вважати гомогенними і розподіленими нормально. Згідно розрахунків за всіма змінними отримано значення  $p > 0.05$ , тобто можна зробити висновок про те, що змінні можна вважати гомогенними і розподіленими нормально.

Згідно результатів Homogeneity of Variances Test (Levene's) критерій Ст'юдента можна використовувати.

При цьому Normality Test (Shapiro-Wilk) за всіма змінними крім COPE демонструє, що критерій Ст'юдента використовувати не можна, тому треба спиратись на критерії Велча і Манна-Вітні.

Вибірки відрізняються за ознакою роботи: офісні працівники та інші (рис. 3.19). У офісних працівників в середньому вищий середній бал за BFI-5, та Опитувальником для вимірювання локус-контроля здоров'я. А результати за Опитувальником великої п'ятірки, ICS та COPE мають більш виражену

локалізацію. При цьому довірчі інтервали перетинаються тому, попри наявну різницю, не можна казати про суттєвість цієї різниці або її вирішальність.



*Рис. 3.19 Довірчі інтервали в розрізі експериментальної та контрольної груп*

### **3.2. Аналіз результатів діагностики копінг-стратегій та їх зв'язку з копінг-ресурсами офісних працівників**

Для визначення, які саме психологічні копінг-ресурси офісних працівників мають суттєвий вплив на вибір копінг-стратегій було проведено моделювання залежності між копінг-стратегіями та дослідженими чинниками та особливостями з застосуванням лінійної регресії.

Лінійна регресія для опитувальника «Індикатор копінг стратегій» демонструє великий вплив таких копінг-ресурсів як локус-контролю та темперамент за опитувальником BFI-10 в зв'язку з тим, що вірогідність відсутності впливу розраховується на дуже низькому рівні,  $p=0,001$  в обох випадках (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Результат моделювання залежності «Індикатору копінг стратегій» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	4.509	4.6310	0.974	0.332
Локус-контроль	0.292	0.0872	3.344	0.001
BFI-10	0.558	0.1666	3.348	0.001

З огляду на те, що опитувальник «Індикатор копінг стратегій» має три субшкали, а саме: «Вирішення проблем», «Пошуку соціальної підтримки» або «Уникнення» для кожної з субшкал також було проведено моделювання залежності від копінг-ресурсів з застосуванням лінійної регресії.

Для шкали «Вирішення проблем» лінійна регресія демонструє велику залежність від таких темпераментальних особливостей як «Нейротизм» ( $p=0,034$ ) та «Відкритість досвіду» ( $p=0,003$ ). Крім того, модель виявляє значний вплив такого чинника як «Спрямованість на успіх/уникнення невдачі» ( $p=0,003$ ) (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Результат моделювання залежності шкали «Вирішення проблем» опитувальника «Індикатор копінг стратегій» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	5.356	1.792	2.99	0.003
Нейротизм	-0.371	0.173	-2.15	0.034
Відкритість досвіду	0.572	0.191	3.00	0.003
Спрямованість на успіх	0.305	0.102	2.99	0.003

Для шкали «Пошук соціальної підтримки» лінійна регресія демонструє велику залежність від таких темпераментальних особливостей як «Нейротизм» ( $p=0,027$ ), «Екстраверсія» ( $0,045$ ) та «Свідомість (сумлінність)» ( $p=0,020$ ). Крім

ТОГО, МОДЕЛЬ ВИЯВЛЯЄ ЗНАЧНИЙ ВПЛИВ ТАКОГО ЧИННИКА ЯК «ВНУТРІШНІЙ ЛОКУС-КОНТРОЛЬ» ( $p=0,001$ ) (Табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Результат моделювання залежності шкали «Пошук соціальної підтримки» опитувальника «Індикатор копінг стратегій» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.376	2.2578	1.05	0.295
Внутрішній локус-контроль	0.298	0.0910	3.28	0.001
Свідомість (сумлінність)	-0.477	0.2023	-2.36	0.020
Екстраверсія	0.152	0.0749	2.02	0.045
Нейротизм	0.133	0.0593	2.24	0.027

Для шкали «Уникнення проблем» лінійна регресія демонструє велику залежність від таких темпераментальних особливостей як «Нейротизм» ( $p=0,017$ ), «Відкритість новому досвіду» ( $p=0,009$ ) та «Поступливість (Схильність до згоди)» ( $p=0,004$ ). Крім того, модель виявляє значний вплив такого чинника як «Спрямованість на успіх/уникнення невдачі» ( $p\leq 0,001$ ) та «Локус-контроль випадку» ( $p\leq 0,001$ ) (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

Результат моделювання залежності шкали «Уникнення проблем» опитувальника «Індикатор копінг стратегій» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.2437	2.5332	0.491	0.624
Відкритість новому досвіду	0.3825	0.1437	2.662	0.009
Поступливість (Схильність до згоди)	0.1834	0.0629	2.917	0.004
Нейротизм	0.0981	0.0404	2.427	0.017
Спрямованість до успіху	-0.4428	0.0870	-5.093	< .001
Локус-контроль «випадку»	0.3534	0.0838	4.217	< .001

Лінійна регресія для опитувальника «COPE» демонструє великий вплив таких копінг-ресурсів як локус-контроль, спрямованість на успіх/уникнення

невдачі та темперамент за опитувальником BFI-10 в зв'язку з тим, що вірогідність відсутності впливу розраховується на дуже низькому рівні, ( $p \leq 0,05$ ) (Табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

Результат моделювання залежності копінг-стратегій згідно опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	85.829	10.455	8.21	< .001
Локус-контроль	0.455	0.189	2.41	0.018
Спрямованість до успіху	-0.992	0.386	-2.57	0.011
Опитувальник BFI-10	0.830	0.370	2.24	0.027

З огляду на те, що опитувальник «COPE» має п'ятнадцять суб-шкал, для кожної з них також було проведено моделювання залежності від визначених копінг-ресурсів з застосуванням лінійної регресії.

Для шкали «Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток» опитувальника «COPE» лінійна регресія демонструє велику залежність від таких темпераментальних особливостей як «Нейротизм» ( $p=0,006$ ), «Відкритість новому досвіду» ( $p=0,008$ ), «Свідомість (сумлінність)» ( $p<0,001$ ) та «Екстраверсія» ( $p<0,001$ ). Крім того, модель виявляє значний вплив такого чинника як «Спрямованість на успіх/уникнення невдачі» ( $p=0,008$ ) (Табл. 3.6).

Таблиця 3.6.

Результат моделювання залежності шкали «Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	7.7726	1.0989	7.07	< .001
Екстраверсія	0.4198	0.0865	4.85	< .001
Свідомість (Сумлінність)	0.5463	0.1243	4.40	< .001
Нейротизм	-0.0726	0.0257	-2.83	0.006
Відкритість новому досвіду	-0.0707	0.0263	-2.69	0.008
Спрямованість на успіх	0.1502	0.0555	2.70	0.008

Для шкали «Уявне уникнення проблеми» лінійна регресія демонструє велику залежність від таких темпераментальних особливостей як «Нейротизм» ( $p=0,008$ ), «Відкритість новому досвіду» ( $p<0,001$ ). Модель доводить значний вплив такого чинника як «Спрямованість на успіх/уникнення невдачі» ( $p<0,001$ ) та «Локус-контроль випадку» ( $p=0,015$ ) (Табл. 3.7).

Таблиця 3.7.

Результат моделювання залежності шкали «Уявне уникнення проблеми» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	5.7118	1.3006	4.39	< .001
Нейротизм	0.0658	0.0244	2.69	0.008
Відкритість новому досвіду	0.1017	0.0237	4.29	< .001
Спрямованість на успіх	-0.3162	0.0547	-5.79	< .001
Локус-контроль випадку	0.1372	0.0554	2.48	0.015

Для копінг-стратегії «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» лінійна регресія демонструє велику залежність від такої темпераментальної особливості як «Нейротизм» ( $p<0,001$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Локус-контроль випадку» ( $p=0,002$ ) та «Локус-контроль могутніми іншими» ( $p=0,009$ ) (Табл. 3.8).

Таблиця 3.8.

Результат моделювання залежності шкали «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» опитувальника «COPE» від копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	T	p
Intercept	4.749	0.9512	4.99	< .001
Нейротизм	0.153	0.0271	5.65	< .001
Локус контроль могутніми іншими	-0.175	0.0544	-3.22	0.002
Локус контроль випадку	0.169	0.0636	2.65	0.009

Для копінг-стратегії «Використання інструментальної соціальної підтримки» лінійна регресія демонструє велику залежність від таких темпераментальних особливостей як «Нейротизм» ( $p=0,001$ ), «Екстраверсія» ( $p<0,001$ ) та «Схильність до згоди» ( $p=0,004$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію всіх шкал опитувальника «Локус-контроль» (від  $p<0,001$  до  $p=0,006$ ) (Табл. 3.9).

Таблиця 3.9.

Результат моделювання залежності шкали «Використання інструментальної соціальної підтримки» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-0.897	1.4246	-0.630	0.530
Схильність до згоди	0.432	0.1467	2.946	0.004
Екстраверсія	0.140	0.0376	3.732	<.001
Нейротизм	0.101	0.0302	3.330	0.001
Внутрішній локус-контроль	0.135	0.0485	2.788	0.006
Локус контроль могутніми іншими	-0.196	0.0635	-3.092	0.003
Локус контроль випадку	0.268	0.0705	3.797	<.001

Для копінг-стратегії «Активне подолання/ опанування себе» лінійна регресія демонструє велику залежність від всіх темпераментальних особливостей крім «Нейротизму» (від  $p=0,003$  до  $p=0,0015$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Спрямованості на успіх» ( $p<0,001$ ) (Табл. 3.10).

Таблиця 3.10.

Результат моделювання залежності шкали «Активне подолання/опанування себе» опитувальника «COPE» від копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	5.7667	1.0741	5.37	<.001



Predictor	Estimate	SE	t	p
Екстраверсі	-0.3520	0.1140	-3.09	0.003
Поступливість (Схильність до згоди)	-0.3622	0.1286	-2.82	0.006
Свідомість (Сумлінність)	0.0746	0.0303	2.46	0.015
Відкритість новому досвіду	-0.0740	0.0300	-2.47	0.015
Спрямованість на успіх	0.3017	0.0566	5.33	< .001

Для копінг-стратегії «Заперечення» лінійна регресія демонструє велику залежність від всіх темпераментальних особливостей крім «Відкритість новому досвіду» (від  $p < 0,001$  до  $p = 0,0015$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Спрямованості на успіх» ( $p < 0,001$ ) та «Локус-контроль випадку» ( $p = 0,024$ ) (Табл. 3.11).

Таблиця 3.11.

Результат моделювання залежності шкали «Заперечення» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	5.110	1.2593	4.06	< .001
Екстраверсі	0.285	0.0701	4.06	< .001
Поступливість (Схильність до згоди)	-0.240	0.0966	-2.48	0.015
Свідомість (Сумлінність)	0.204	0.0715	2.85	0.005
Нейротизм	0.367	0.0809	4.54	< .001
Спрямованість на успіх	-0.271	0.0469	-5.78	< .001
Локус-контроль випадку	0.113	0.0492	2.28	0.024

Для копінг-стратегії «Звернення до релігії/Релігійний копінг» лінійна регресія демонструє велику залежність від наступних темпераментальних особливостей, а саме «Нейротизм» ( $p < 0,001$ ) та «Поступливість (Схильність до згоди)» ( $p = 0,031$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Локус-контроль випадку» ( $p < 0,001$ ) (Табл. 3.12).

Таблиця 3.12.

Результат моделювання залежності шкали «Звернення до релігії/  
Релігійний копінг» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-2.635	2.1420	-1.23	0.221
Поступливість (Схильність до згоди)	0.132	0.0606	2.18	0.031
Нейротизм	0.177	0.0357	4.96	< .001
Локус-контроль випадку	0.286	0.0780	3.67	< .001

Для копінг-стратегії «Гумор» лінійна регресія демонструє велику залежність від темпераментальних особливостей: «Екстраверсія», «Свідомість (Сумлінність)», «Нейротизм» ( $p < 0,001$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Локус-контроль випадку» ( $p = 0,008$ ) (Табл. 3.13).

Таблиця 3.13.

Результат моделювання залежності шкали «Гумор» опитувальника  
«COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	6.807	1.7654	3.86	< .001
Екстраверсія	0.208	0.0448	4.64	< .001
Свідомість (Сумлінність)	-0.273	0.0579	-4.71	< .001
Нейротизм	-0.125	0.0358	-3.50	< .001
Локус-контроль випадку	0.223	0.0823	2.70	0.008

Для копінг-стратегії «Поведінкове відволікання/ уникнення проблеми» лінійна регресія демонструє велику залежність від темпераментальних особливостей: «Свідомість (Сумлінність)», «Нейротизм» та «Відкритість новому досвіду» (від  $p = 0,003$  до  $p = 0,039$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Спрямованості на успіх» ( $p < 0,001$ ) (Табл. 3.14).

Таблиця 3.14.

Результат моделювання залежності шкали «Поведінкове відволікання/уникнення проблеми» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	5.4795	1.0091	5.43	< .001
Свідомість (Сумлінність)	0.0562	0.0269	2.09	0.039
Нейротизм	0.0749	0.0244	3.07	0.003
Відкритість новому досвіду	0.0711	0.0276	2.58	0.011
Спрямованість на успіх	-0.2031	0.0523	-3.88	< .001

Для копінг-стратегії «Стимування/Обмеження» лінійна регресія демонструє велику залежність від темпераментальних особливостей: «Нейротизм» та «Поступливість/Схильність до згоди» (від  $p=0,002$  до  $p=0,028$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Внутрішнього локус-контроля» ( $p<0.001$ ) та «Локус-контроля випадку» ( $p=0,048$ ) (Табл. 3.15).

Таблиця 3.15.

Результат моделювання залежності шкали «Стимування/Обмеження» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.1812	1.4390	0.821	0.413
Нейротизм	0.2776	0.0868	3.198	0.002
Поступливість/ Схильність до згоди	0.0887	0.0399	2.226	0.028
Внутрішній локус-контроль	0.1404	0.0362	3.879	< .001
Локус-контроль випадку	0.1137	0.0567	2.003	0.048

Для копінг-стратегії «Пошук емоційної соціальної підтримки» лінійна регресія демонструє велику залежність від всіх темпераментальних особливостей людини крім «Нейротизму» (від  $p<0,001$  до  $p=0,006$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію всіх видів локус-контролю ( $p<0.001$ ) та «Спрямованості на успіх» ( $p=0,013$ ) (Табл. 3.16).

Таблиця 3.16.

Результат моделювання залежності шкали «Пошук емоційної соціальної підтримки» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	3.022	2.1715	1.39	0.167
Схильність до згоди (Поступливість)	0.636	0.2047	3.10	0.002
Свідомість (Сумлінність)	-0.400	0.1413	-2.83	0.006
Екстраверсія	0.292	0.0690	4.23	< .001
Відкритість новому досвіду	-0.166	0.0474	-3.50	< .001
Спрямованість на успіх	0.345	0.0998	3.45	< .001
Внутрішній локус-контроль	0.353	0.0688	5.13	< .001
Локус контроль могутніми іншими	-0.352	0.0833	-4.22	< .001
Локус контроль випадку	0.238	0.0942	2.53	0.013

Для копінг-стратегії «Вживання алкоголю та наркотиків (використання заспокійливих)» лінійна регресія демонструє велику залежність від однієї темпераментальної особливості людини – «Свідомість (Сумлінність)» ( $p=0,029$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Спрямованості на успіх» ( $p=0,003$ ) (Табл. 3.17).

Таблиця 3.17.

Результат моделювання залежності шкали «Вживання алкоголю та наркотиків (використання заспокійливих)» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	10.7925	0.9832	10.98	< .001
Свідомість (Сумлінність)	-0.0834	0.0376	-2.22	0.029
Спрямованість на успіх	-0.2150	0.0703	-3.06	0.003

Для копінг-стратегії «Прийняття» лінійна регресія демонструє велику залежність від наступних темпераментальних особливостей людини – «Свідомість (Сумлінність)» ( $p=0,003$ ), «Схильність до згоди (Поступливість)»

( $p < 0.001$ ) та «Екстраверсія» ( $p = 0.006$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Локус-контроль випадку» ( $p < 0.001$ ) (Табл. 3.18).

Таблиця 3.18.

Результат моделювання залежності шкали «Прийняття» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	5.6144	1.4550	3.86	< .001
Екстраверсія	-0.0995	0.0355	-2.80	0.006
Схильність до згоди (Поступливість)	0.1723	0.0484	3.56	< .001
Свідомість (Сумлінність)	-0.1403	0.0457	-3.07	0.003
Локус-контроль випадку	0.2234	0.0654	3.41	< .001

Для копінг-стратегії «Придушення конкурентних дій» лінійна регресія демонструє велику залежність від всіх темпераментальних особливостей людини крім «Нейротизму» (від  $p < 0,001$  до  $p = 0,038$ ). Модель доводить значний вплив на зазначену копінг-стратегію «Внутрішнього локус-контролю» ( $p < 0.001$ ) та «Локус-контроль випадку» ( $p = 0.004$ ) (Табл. 3.19).

Таблиця 3.19.

Результат моделювання залежності шкали «Придушення конкурентних дій» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.2125	1.3583	1.63	0.106
Екстраверсія	-0.3467	0.1130	-3.07	0.003
Відкритість новому досвіду	-0.2719	0.1234	-2.20	0.030
Схильність до згоди (Поступливість)	-0.0916	0.0435	-2.10	0.038
Свідомість (Сумлінність)	0.1805	0.0316	5.72	< .001
Внутрішній локус-контроль	0.1908	0.0446	4.28	< .001
Локус контроль випадку	0.1697	0.0575	2.95	0.004

Для копінг-стратегії «Планування» лінійна регресія демонструє велику залежність всього від одного чинника – «Спрямованості на успіх» ( $p < 0,001$ ) (Табл. 3.20).

Таблиця 3.20.

Результат моделювання залежності шкали «Планування» опитувальника «COPE» від психологічних копінг-ресурсів

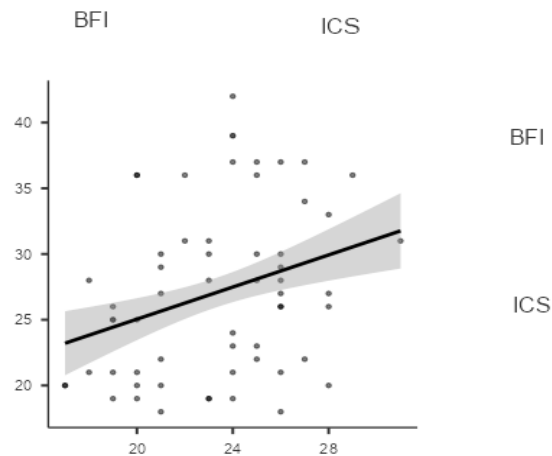
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	5.172	0.7837	6.60	< .001
Спрямованість на успіх	0.301	0.0551	5.47	< .001

Для визначення, яким саме чином психологічні копінг ресурси впливають на вибір копінг-стратегій було проведено кореляційний аналіз (Додаток 2. Результати кореляційного аналізу всіх опитувальників).

В якості нульової гіпотези зроблено припущення, що лінійна кореляція психологічних копінг-ресурсів та копінг-стратегій відсутня, тобто темпераментальні особливості, локус-контроль та спрямованість на успіх/уникнення невдачі та копінг стратегії не корелюють між собою жодним чином. Таким чином, в якості альтернативної гіпотези ми отримуємо два варіанти можливої кореляції:

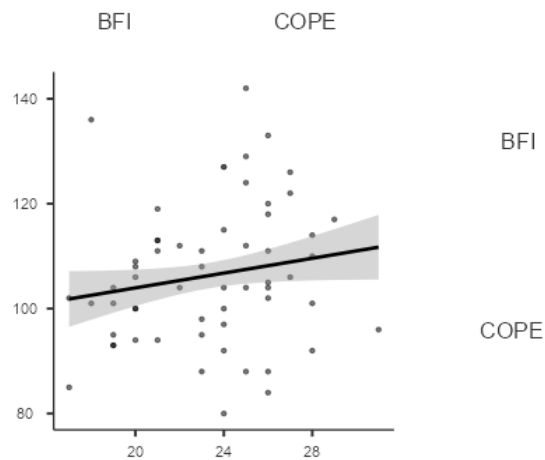
- ненаправлену, що буде свідчити про те, що у вибірці є кореляція між двома певними психологічними чинниками,
- направлену (позитивно чи негативно) кореляцію.

Кореляційний аналіз BFI-10 та ICS демонструє пряму кореляцію: чим вище бали за шкалою BFI-10 тим вище бали за ICS (рис 3.20.). Коефіцієнт кореляції Pearson's  $r$  розраховується на рівні 0,31 (середній рівень), що свідчить про значимий взаємозв'язок двох опитувальників. При цьому  $p$ -value  $< .001$  – тобто нульова гіпотеза (відсутність кореляції) має дуже низьку вірогідність для підтвердження на вибірці (Додаток 2).



*Рис. 3.20. Кореляція BFI-10 та ICS*

Взаємозв'язок BFI-10 та COPE є менш вираженим, але також демонструє пряму кореляцію (рис 3.21.). Коефіцієнт кореляції Pearson's  $r = 0,173$  (середній рівень), що свідчить про значимий взаємозв'язок.  $P\text{-value} < .062$  – тобто нульова гіпотеза має низьку вірогідність (Додаток 2).



*Рис. 3.21. Кореляція BFI-10 та COPE*

Кореляційний аналіз Опитувальника великої п'ятірки та ICS демонструє пряму кореляцію: чим вище бали за шкалою Опитувальника великої п'ятірки тим вище бали за ICS (рис 3.22). Коефіцієнт кореляції Pearson's  $r$  розраховується на рівні  $0,288$  (середній рівень), що свідчить про значимий взаємозв'язок двох опитувальників. При цьому  $p\text{-value} < .001$  – тобто нульова гіпотеза має дуже низьку вірогідність для підтвердження на вибірці (Додаток 2).

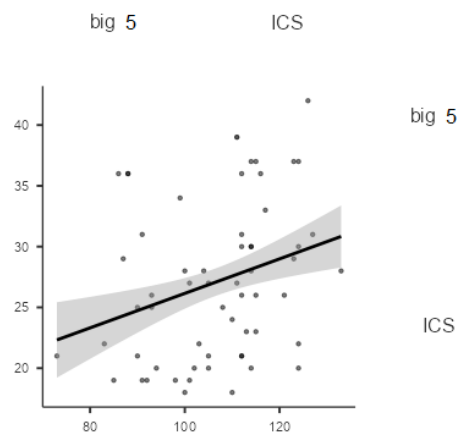


Рис. 3.22. Кореляція Опитувальника великої п'ятірки та ICS

Взаємозв'язок Опитувальника великої п'ятірки та COPE майже не досліджується (рис 3.23.). Коефіцієнт кореляції Pearson's  $r = 0,035$  (низький рівень), що свідчить про відсутність взаємозв'язку. P-value  $< .708$  – тобто нульова гіпотеза має високу вірогідність, в зв'язку з чим було перевірено негативну кореляцію: p-value  $< .646$  та позитивну кореляцію: p-value  $< .354$ . Таким чином, робимо висновок, що при перевірці кореляції темпераментальних особливостей та COPE відсутній зв'язок між результатами опитувальників на дослідженій вибірці.

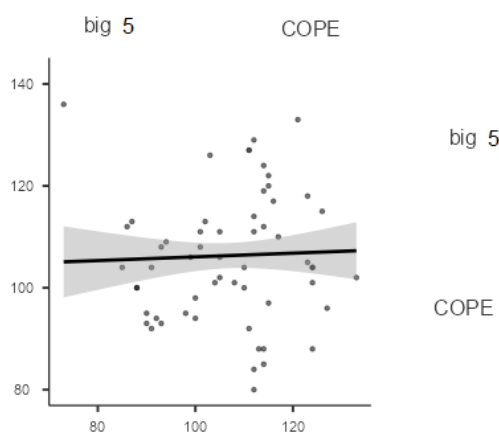
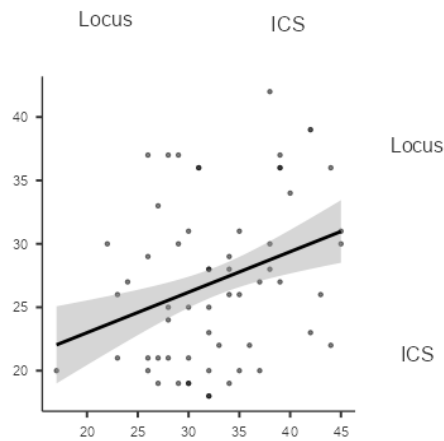


Рис. 3.23. Кореляція Опитувальника великої п'ятірки та COPE

Кореляційний аналіз Опитувальника для вимірювання локус-контролю здоров'я та ICS демонструє пряму кореляцію: чим вище бали за шкалою Опитувальника для вимірювання локус-контролю здоров'я тим вище бали за ICS

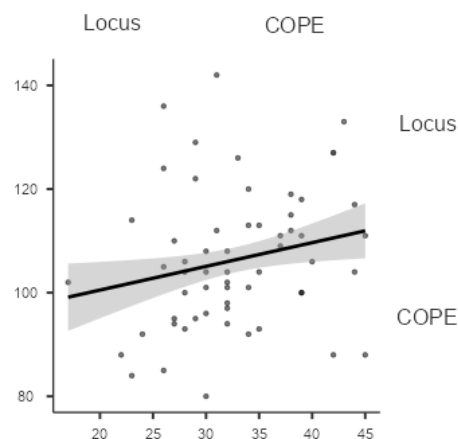


(рис 3.24.). Коефіцієнт кореляції Pearson's  $r$  розраховується на рівні 0,310 (середній рівень), що свідчить про значимий взаємозв'язок двох опитувальників. При цьому  $p$ -value  $< .001$  – тобто нульова гіпотеза має дуже низьку вірогідність для підтвердження на вибірці (Додаток 2).



*Рис. 3.24. Кореляція Локус-контролю та ICS*

Кореляційний аналіз Опитувальника для вимірювання локус-контролю здоров'я та COPE демонструє пряму кореляцію: чим вище бали за шкалою Опитувальника для вимірювання локус-контролю здоров'я тим вище бали за COPE (рис 3.25.). Коефіцієнт кореляції Pearson's  $r$  розраховується на рівні 0,215 (середній рівень), що свідчить про значимий взаємозв'язок двох опитувальників. При цьому  $p$ -value = .020 – тобто нульова гіпотеза має низьку вірогідність для підтвердження на вибірці (Додаток 2).



*Рис. 3.25. Кореляція Локус-контроль та COPE*

В Додатку 1 наведено матрицю кореляції всіх методик, застосованих у дослідженні. Коефіцієнт кореляції Pearson's  $r$  був додатково перевірений за допомогою коефіцієнта кореляції Spearman's  $\rho$ . При цьому результати аналізу кореляції за допомогою коефіцієнту кореляції Pearson's  $r$  повністю підтверджуються розрахунковими значеннями коефіцієнту кореляції Spearman's  $\rho$  для кожної пари обраних методів.

Зважаючи на результати моделювання залежності копінг-стратегії «Вирішення проблем» опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» та окремих субшкал зазначених копінг-ресурсів було проведено кореляційний аналіз (Табл. 3.21), за допомогою якого можна сказати, що кореляція значна, при чому, «Відкритість досвіду» та «Спрямованість на успіх» мають пряму кореляцію, а «Нейротизм» – зворотню.

Таблиця 3.21

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії  
«Вирішення проблем» (ІКС)

Correlation Matrix

	Нейротизм	Відкритість досвіду	Спрямованість на успіх
Pearson's $r$	-0.347 ***	0.386 ***	0.454 ***
p-value	< .001	< .001	< .001
Spearman's $\rho$	-0.377 ***	0.363 ***	0.462 ***
p-value	< .001	< .001	< .001

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Зважаючи на результати моделювання залежності копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» та окремих субшкал зазначених копінг-ресурсів було проведено кореляційний аналіз (Табл. 3.22), за допомогою якого можна сказати, що кореляція значна, при чому, «Екстраверсія» та «Внутрішній локус-контроль» мають пряму кореляцію, а «Свідомість (Сумлінність)» – зворотню.

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» (ІКС)

Correlation Matrix

		Екстраверсія	Свідомість (сумлінність)	Внутрішній локус контроль
ICS b	Pearson's r	0.156	-0.265 **	0.323 ***
	p-value	0.091	0.004	< .001
	Spearman's rho	0.224 *	-0.186 *	0.290 **
	p-value	0.014	0.043	0.001

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Уникання проблем» опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (Табл. 3.23), свідчить, що кореляція значна, при чому, «Схильність до згоди» та «Спрямованість на успіх» мають пряму кореляцію, а всі інші – зворотню.

Таблиця 3.23

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Уникання проблем» (ІКС)

	Відкритість новому досвіду	Схильність до згоди	Нейротизм	Спрямованість на успіх	Локус контроль випадку
Pearson's r	0.013	-0.148	0.329 ***	-0.516 ***	0.397 ***
p-value	0.886	0.108	< .001	< .001	< .001
Spearman's rho	-0.045	-0.168	0.297 **	-0.469 ***	0.466 ***
p-value	0.629	0.067	0.001	< .001	< .001

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток» опитувальника «COPE» (Табл. 3.24), свідчить, що кореляція значна, при чому, «Екстраверсія», «Свідомість» та «Спрямованість на успіх» мають пряму кореляцію, а всі «Нейротизм» та «Відкритість новому досвіду» – зворотню.

## Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Позитивна інтерпретація» (COPE)

	Екстраверсія	Свідомість	Нейротизм	Відкритість новому досвіду	Спрямованість на успіх
Pearson's r	0.270 **	0.262 **	-0.384 ***	-0.034	0.369 ***
p-value	0.003	0.004	< .001	0.716	< .001
Spearman's rho	0.277 **	0.235 *	-0.399 ***	-0.058	0.328 ***
p-value	0.002	0.010	< .001	0.534	< .001

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Уявне уникнення проблеми» опитувальника «COPE» (Табл. 3.25), свідчить, що кореляція значна, при чому, «Нейротизм», «Відкритість новому досвіду» та «Локус-контроль випадку» мають пряму кореляцію, а «Спрямованість на успіх» – зворотню.

Таблиця 3.25

## Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Уявне уникнення проблеми» (COPE)

	Нейротизм	Відкритість новому досвіду	Спрямованість на успіх	Локус-контроль випадку
Pearson's r	0.427 ***	0.122	-0.572 ***	0.304 ***
p-value	< .001	0.186	< .001	< .001
Spearman's rho	0.346 ***	0.123	-0.504 ***	0.292 **
p-value	< .001	0.184	< .001	0.001

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» опитувальника «COPE» (Табл. 3.26), свідчить, що кореляція значна, при чому, «Нейротизм» та «Локус-контроль випадку» мають пряму кореляцію, а «Локус-контроль могутніми іншими» – зворотню.

Таблиця 3.26

## Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» (COPE)

	Нейротизм	Локус-контроль могутніми іншими	Локус-контроль випадку
Pearson's r	0.532 <sup>**</sup> <sub>*</sub>		0.147
p-value	< .001		0.110
Spearman's rho	0.548 <sup>**</sup> <sub>*</sub>		0.143
p-value	< .001		0.120

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Використання інструментальної соціальної підтримки» опитувальника «COPE» (Табл. 3.27), свідчить, що кореляція значна, при чому, «Схильність до згоди», «Екстраверсія», «Нейротизм», «Внутрішній локус-контроль» та «Локус-контроль випадку» мають пряму кореляцію, а «Локус-контроль могутніми іншими» – зворотню.

Таблиця 3.27

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Використання інструментальної соціальної підтримки» (COPE)

	Схильність до згоди	Екстраверсія	Нейротизм	Внутрішній локус контроль	Локус контроль могутніми іншими	Локус контроль випадку
Pearson's r	0.147	0.254 <sup>**</sup>	0.345 <sup>***</sup>	0.189 <sup>*</sup>	-0.206 <sup>*</sup>	0.181 <sup>*</sup>
p-value	0.110	0.005	< .001	0.039	0.025	0.048
Spearman's rho	0.114	0.248 <sup>**</sup>	0.344 <sup>***</sup>	0.195 <sup>*</sup>	-0.151	0.165
p-value	0.216	0.007	< .001	0.033	0.100	0.073

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Активне подолання/опанування себе» опитувальника «COPE» (Табл. 3.28), свідчить, що кореляція значна, при чому, «Свідомість (Сумлінність)», «Відкритість новому досвіду», «Спрямованість на успіх» мають пряму кореляцію, а «Екстраверсія» та «Поступливість (Схильність до згоди)» – зворотню.

Таблиця 3.28

### Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Активне подолання/ опанування себе» (COPE)

		1*	2*	3*	4*	5*
COPE 5	Pearson's r	-0.061	-0.250 **	0.390 ***	0.068	0.531 ***
	p-value	0.513	0.006	< .001	0.465	< .001
	Spearman's rho	-0.073	-0.292 **	0.441 ***	0.115	0.523 ***
	p-value	0.433	0.001	< .001	0.216	< .001

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

1\*- Екстраверсія

2\*- Поступливість (Схильність до згоди)

3\*- Свідомість (Сумлінність)

4\*- Відкритість новому досвіду

5\*- Спрямованість на успіх

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Заперечення» опитувальника «COPE» (Табл. 3.29), свідчить, що значна кореляцію демонструють три фактори, а саме: «Нейротизм», «Локус-контроль випадку», що мають пряму кореляцію та «Спрямованість на успіх», що, відповідно, має зворотню. Інші фактори мають незначну кореляцію. «Поступливість (Схильність до згоди)» та «Свідомість» мають зворотню кореляцію, а «Екстраверсія» - пряму.

Таблиця 3.29

### Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Заперечення» (COPE)

	1*	2*	3*	4*	5*	6*
Pearson's r	0.049	-0.078	-0.116	0.406 ***	-0.540 ***	0.296 **
p-value	0.599	0.397	0.208	< .001	< .001	0.001
Spearman's rho	0.056	-0.064	-0.205 *	0.463 ***	-0.476 ***	0.265 **
p-value	0.544	0.491	0.025	< .001	< .001	0.004

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

1\*- Екстраверсія

2\*- Поступливість (Схильність до згоди)

3\*- Свідомість (Сумлінність)

4\*- Нейротизм

5\*- Спрямованість на успіх

6\*- Локус-контроль випадку

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Звернення до релігії/Релігійний копінг» опитувальника «COPE» (Табл. 3.30), свідчить, що кореляція значна, при чому, «Нейротизм» та «Локус-контроль випадку» мають пряму кореляцію, а «Поступливість (Схильність до згоди)» – зворотною.

Таблиця 3.30

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Звернення до релігії/ Релігійний копінг» (COPE)/

	Поступливість (Схильність до згоди)	Нейротизм	Локус-контроль випадку
Pearson's r	-0.101	0.358 ***	0.248 **
p-value	0.275	< .001	0.007
Spearman's rho	-0.059	0.388 ***	0.210 *
p-value	0.525	< .001	0.022

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Гумор» опитувальника «COPE» (Табл. 3.31), свідчить, що кореляція значна, при чому, «Екстраверсія» та «Локус-контроль випадку» мають пряму кореляцію, а «Свідомість(Сумлінність)» та «Нейротизм» – зворотною.

Таблиця 3.31

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Гумор» (COPE)

	Екстраверсія	Свідомість (Сумлінність)	Нейротизм	Локус-контроль випадку
Pearson's r	0.296 **	-0.154	-0.240 **	0.262 **
p-value	0.001	0.094	0.009	0.004
Spearman's rho	0.238 **	-0.166	-0.215 *	0.239 **
p-value	0.009	0.072	0.019	0.009

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Поведінкове відволікання/ уникнення проблеми» опитувальника «COPE» (Табл. 3.32),

свідчить, що кореляція значна, при чому, «Нейротизм» та «Відкритість новому досвіду» мають пряму кореляцію, а «Свідомість (Сумлінність)» та «Спрямованість на успіх» – зворотню.

Таблиця 3.32

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Поведінкове відволікання/ уникнення проблеми» (COPE)

	Свідомість (Сумлінність)	Нейротизм	Відкритість новому досвіду	Спрямованість на успіх
Pearson's r	-0.109	0.382 ***	0.031	-0.453 ***
p-value	0.239	< .001	0.736	< .001
Spearman's rho	-0.175	0.389 ***	0.037	-0.440 ***
p-value	0.057	< .001	0.692	< .001

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Стримування/Обмеження» опитувальника «COPE» (Табл. 3.33), свідчить, що пряма кореляція спостерігається за всіма чинниками, а саме: «Нейротизм», «Поступливість (Схильність до згоди)», «Внутрішній локус контроль» та «Локус контроль-випадку».

Таблиця 3.33

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Стримування/Обмеження» (COPE)

	Нейротизм	Поступливість (Схильність до згоди)	Внутрішній локус- контроль	Локус-контроль випадку
Pearson's r	0.213 *	0.088	0.323 ***	0.100
p-value	0.020	0.343	< .001	0.277
Spearman's rho	0.156	0.042	0.314 ***	0.113
p-value	0.089	0.651	< .001	0.221

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001



Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Пошук емоційної соціальної підтримки» опитувальника «COPE» (Табл. 3.34), свідчить, що суттєва пряма кореляція спостерігається за двома чинниками, а саме: «Екстраверсія» та «Внутрішній локус контроль». «Свідомість (Сумлінність)» має зворотню кореляцію. Інші чинники корелюють незначно.

Таблиця 3.34

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Пошук емоційної соціальної підтримки» (COPE)

	1*	2*	3*	4*	5*	6*	7*	8*
Pearson's r	0.130	-0.223 *	0.235 **	-0.050	-0.013	0.240 **	-0.056	0.048
p-value	0.159	0.015	0.010	0.586	0.885	0.009	0.546	0.603
Spearman's rho	0.079	-0.196 *	0.262 **	-0.021	0.046	0.239 **	0.006	0.073
p-value	0.394	0.033	0.004	0.819	0.617	0.009	0.950	0.431

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

1\*- Схильність до згоди (Поступливість)

2\*- Свідомість (Сумлінність) -

3\*- Екстраверсія

4\*- Відкритість новому досвіду -

5\*- Спрямованість на успіх -

6\*- Внутрішній локус-контроль

7\*- Локус контроль могутніми іншими -

8\*- Локус контроль випадку

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Вживання алкоголю та наркотиків (використання заспокійливих)» опитувальника «COPE» (Табл. 3.35), свідчить, що суттєва зворотня кореляція спостерігається за двома чинниками, а саме: «Свідомість (Сумлінність)» та «Спрямованість на успіх».

Таблиця 3.35

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Вживання алкоголю та наркотиків (використання заспокійливих)» (COPE)

	Свідомість (Сумлінність)	Спрямованість на успіх
Pearson's r	-0.348 ***	-0.391 ***
p-value	< .001	< .001
Spearman's rho	-0.338 ***	-0.427 ***
p-value	< .001	< .001

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Прийняття» опитувальника «COPE» (Табл. 3.36), свідчить, що суттєва зворотня кореляція спостерігається за двома чинниками, а саме: «Екстраверсія» та «Свідомість (Сумлінність)». «Схильність до згоди (Поступливість)» та «Локус-контроль випадку» демонструють пряму кореляцію.

Таблиця 3.36

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Прийняття» (COPE)

	Екстраверсія	Схильність до згоди (Поступливість)	Свідомість (Сумлінність)	Локус-контроль випадку
Pearson's r	-0.245 **	0.132	-0.159	0.274 **
p-value	0.007	0.153	0.085	0.003
Spearman's rho	-0.198 *	0.137	-0.097	0.293 **
p-value	0.031	0.138	0.294	0.001

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Придушення конкурентних дій» опитувальника «COPE» (Табл. 3.37), свідчить, що значна пряма кореляція спостерігається за чинниками «Свідомість (Сумлінність)», «Внутрішній локус-контроль» та «Локус-контроль випадку». Інші чинники мають невизначну, пряму кореляцію: «Відкритість новому досвіду», «Екстраверсія», «Схильність до згоди (Поступливість)»ю

Таблиця 3.37

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Придушення конкурентних дій» (COPE)

	1*	2*	3*	4*	5*	6*
Pearson's r	0.159	0.104	0.016	0.362 ***	0.212 *	0.185 *

	1*	2*	3*	4*	5*	6*
p-value	0.083	0.261	0.863	< .001	0.021	0.044
Spearman's rho	0.166	0.060	-0.040	0.316 ***	0.203 *	0.152
p-value	0.071	0.513	0.663	< .001	0.027	0.099

1\*- Відкритість новому досвіду  
2\*- Екстраверсія  
3\*- Схильність до згоди (Поступливість)  
4\*- Свідомість (Сумлінність)  
5\*- Внутрішній локус-контроль  
6\*- Локус контроль випадку

Кореляційний аналіз чинників вибору копінг-стратегії «Планування» опитувальника «COPE» (Табл. 3.38), свідчить, що значна пряма кореляція спостерігається за лише за одним чинником «Спрямованість на успіх».

Таблиця 3.38

Кореляційний аналіз чинників впливу на вибір копінг-стратегії «Планування» (COPE)

Спрямованість на успіх	
Pearson's r	0.451 ***
p-value	< .001
Spearman's rho	0.392 ***
p-value	< .001

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

За кожним з опитувальників проведено факторний аналіз, результати якого наведено у додатках 3-7 до кваліфікаційної роботи.

Опитувальник VFI-10 містить 10 питань, кожне з яких має досить високу унікальність в діапазоні від 0,519 до 0,882, за виключенням 3,5,6 питання, що мають унікальність від 0,314 до 0,423. (Додаток 3). При цьому низьке навантаження сенсом відзначається на питаннях 4,7,9 (на дослідженій вибірці їх наповненість сенсом має від'ємне значення). Виділено лише три значимих фактори, що досліджуються моделлю, хоча опитувальник розрахований на вимірювання 5-ти незалежних особливостей.

Опитувальник великої п'ятірки демонструє в цілому низьку унікальність питань. (Додаток 4). Тільки 14 з 44 завдань мають унікальність в діапазоні від 0,507 до 0,717. Решта – нижче. Низьке навантаження сенсом відзначається на питаннях 2,11,12,26,32,35,37,40,42,43 (на дослідженій вибірці їх наповненість сенсом має від'ємне значення). Виділено сім значимих факторів, що досліджуються моделлю, хоча опитувальник розрахований на вимірювання 5-ти незалежних особливостей.

Опитувальник для дослідження локус-контролю демонструє в цілому середню унікальність питань. (Додаток 5). 9 з 18 завдань мають унікальність в діапазоні від 0,501 до 0,913. Решта, відповідно, – нижче. Низьке навантаження сенсом відзначається на питаннях 1 та 8 (на дослідженій вибірці їх наповненість сенсом має від'ємне значення). Виділено 6 значимих факторів, що досліджуються моделлю.

ICS демонструє в цілому низьку унікальність питань. (Додаток 6). Лише 14 з 33 завдань мають унікальність в діапазоні від 0,502 до 0,8. Решта, відповідно, – нижче. Низьке навантаження сенсом відзначається на питаннях 5,6,17,18,20,21,25,26,29 (на дослідженій вибірці їх наповненість сенсом має від'ємне значення). Виділено 7 значимих факторів, що досліджуються моделлю.

COPE демонструє в цілому низьку унікальність питань (Додаток 7). Лише 15 з 60 завдань мають унікальність в діапазоні від 0,507 до 0,790. Решта, відповідно, – нижче. Низьке навантаження сенсом відзначається на питаннях 1,3,6,15,16,22,29,32,43,57,59,60 (на дослідженій вибірці їх наповненість сенсом має від'ємне значення). Виділено 9 значимих факторів, що досліджуються моделлю.

У експлораторному факторному аналізі середньоквадратична помилка апроксимації (коефіцієнт RMSEA) дозволяє оцінити величину помилки яка витікає з оцінки, що задана моделлю. При добрій підгонці моделі  $RMSEA < 0.05$ , що можна підтвердити за допомогою іншого порівняльного індексу – TLI, який

приймає значення від 0 до 1 та при добрій підгонці моделі його значення має наближатись до 1.

Факторний аналіз демонструє, що за коефіцієнтом RMSEA всі моделі мають значну помилку апроксимації, що свідчить про їх не дуже добру підгонку на дослідженій вибірці, так як коефіцієнт приймає значення в діапазоні від 0,111 до 0,256.

Індекс TLI на дослідженій вибірці також демонструє не дуже добрі результати. Для моделі COPE він приймає негативне значення. Для інших його значення розраховується в діапазоні від 0,423 до 0,608, що свідчить про середню якість підгонки моделі емпіричним даним.

На дослідженій вибірці найкращі результати підгонки дає Опитувальник для вимірювання локус-контролю здоров'я (Додаток 5), а саме: RMSEA=0,111, а TLI=0,608. Найгірші результати підгонки моделі – у COPE: RMSEA=0,256, а TLI=-0,0729 (Додаток 7).

Для моделі BFI-10 RMSEA=0,115, TLI=0.542 (Додаток 3), для Опитувальника великої п'ятірки RMSEA=0,132, TLI=0.423 (Додаток 4), для ICS RMSEA=0,124, TLI=0.429 (Додаток 6).

Таким чином про всі моделі, за якими отримано дані емпіричного дослідження, можна сказати що вони потребують узгодження для даної вибірки.

### **3.3. Рекомендації для розробки та впровадження програм та підходів для поліпшення адаптивних можливостей з врахуванням індивідуальних психологічних копінг-ресурсів офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану**

В ході дослідження ми проаналізували визначні механізми реагування на проблемні обставини/ фактори стресу, а також чинники та індивідуальні особливості, що мають вплив на ці механізми серед офісних працівників.

Результати дослідження можна використовувати для розробки та впровадження рекомендацій щодо поліпшення адаптивних можливостей з врахуванням індивідуальних психологічних особливостей офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану.

В першу чергу необхідно зробити наголос на тому, що в умовах тривалого воєнного стану всі категорії населення без виключення потерпають від стресогенних факторів війни. В таких умовах організація робочого процесу повинна відбуватись з врахуванням необхідності підтримки та відновлення психічного здоров'я співробітників. Поліпшення адаптивних механізмів найманих працівників сприятиме підвищенню ефективності роботи.

В умовах організацій сучасного типу поліпшення адаптивних механізмів співробітників можна зробити складовою корпоративної культури та однією з конкурентних переваг залучення нових кадрів на працевлаштування в якості частини соціального пакету.

Корпоративна культура формується в першу чергу на формальному рівні та доводиться у вигляді відповідних програм, політик, рекомендацій для виконання у певних підрозділах чи у організації в цілому.

Тож загальні рекомендації можна сформулювати наступним чином:

- 1) На регулярній основі проводити централізовану психологічну діагностику стану працівників для визначення, які адаптивні механізми є домінуючими, які чинники або особистісні особливості мають вплив на ці механізми.
- 2) Розробити програму регулярного навчання для співробітників, яке має психо-просвітницький характер та має на меті роз'яснення щодо чинників наслідків стресу, чинників та особливостей, що впливають на спосіб реагування на стресогенні фактори, щодо адаптивних конструктивних копінг-стратегій та їх переваг порівняно з дезадаптивними неконструктивними копінг-стратегіями.

- 3) Розглянути можливість розширення штату співробітників на працівника – психолога, що зможе надавати індивідуальні консультації або проводити групові тренінги, спрямовані на поліпшення адаптивних механізмів співробітників. В якості альтернативи можна рекомендувати залучення сторонньої організації на умовах аутсорсу для здійснення вищезазначених заходів. Крім того, при наявності опції медичного страхування у соціальному пакеті для працівників організації можна провести переговори щодо включення в пакет страхування певної кількості консультацій психолога.
- 4) Наголосити на важливості дотримання етичних норм та поваги до прав працівників з боку керівного складу. При неможливості залучення спеціалістів-психологів проводити регулярне навчання серед керівного складу організації на предмет підтримки та відновлення психологічного здоров'я персоналу організації, поліпшення адаптивних механізмів з метою підвищення ефективності функціонування організації.
- 5) Розробити програму проведення корпоративних заходів спрямованих на поліпшення адаптивних механізмів реагування на фактори стресу. Регулярність заходів, системність, виваженість на індивідуальні особливості та обґрунтованість сприятимуть ефективній підтримці та відновленню психічного здоров'я, а також закріпленню адаптивних механізмів реагування на стрес.

При розробці програми проведення корпоративних заходів врахувати наступні закономірності, що виявлені в результаті проведення цього дослідження:

- 1) Чим вище рівень «Нейротизму», тим менше люди схильні до використання адаптивних, конструктивних копінг-стратегій, а саме «Подолання проблем». Разом з тим, при високому рівні «Нейротизму» більшість людей схильна до дезадаптивних, неконструктивних копінг-стратегій «Уникнення проблем». В такому випадку є ще два маркери, які

вказують на високу вірогідність застосування дезадаптивних, неконструктивних копінг стратегій – це «Відкритість новому досвіду» та «Локус контроль випадку».

Натомість, високий рівень «Спрямованості на успіх» майже гарантують дотримання працівниками адаптивних копінг стратегій «Вирішення проблем» та незначну вірогідність дезадаптивної поведінки з використанням стратегії «Уникання проблем».

Таким чином, при кадровому відборі необхідно зосередитись на діагностиці особистісних особливостей та віддавати перевагу працівникам з низьким рівнем «Нейротизму» та високим рівнем «Спрямованості на успіх». Якщо при цільовому діагностичному зрізі з'ясується збільшення чисельності осіб з великим рівнем «Нейротизму» в якості рекомендації можна запропонувати докласти зусиль до стабілізації психоемоційного стану колективу за допомогою впровадження індивідуальних консультацій для з'ясування факторів підвищення рівня «Нейротизму» та, відповідно, застосування мір для їх корекції.

- 2) Приділяти увагу працівникам, що мають високий рівень «Відкритості до нового досвіду». Саме вони мають схильність до використання як адаптивних, конструктивних копінг-стратегій «Вирішення проблем», так і до дезадаптивних, неконструктивних копінг-стратегій «Уникання проблем». Саме тому важливо на регулярній основі контролювати психоемоційний стан колективу.

Відкриті новому досвіду працівники згідно проведеного аналізу мають високий рівень екстраверсивності і, одночасно, - нейротизму, що можна трактувати як відсутність потенціалу для самостійної психоемоційної регуляції, неврівноваженість, залежність від обставин зовнішнього середовища та оцінки колег.

- 3) Приймаючи до уваги особистісні особливості для робітників з високим рівнем «Нейротизму» та «Відкритості до нового досвіду» доцільно



передбачити заходи спрямовані на індивідуальну роботу з такими особами: особистісні консультації, зустрічі, профілактичні бесіди та, по можливості, включення психологічних консультацій в портфель базових послуг при укладанні контракту на медичне страхування працівників.

- 4) Для працівників з високим рівнем «Екстраверсії» характерним є використання адаптивного, конструктивного копіngu «Пошук соціальної підтримки». З огляду на те, що цим дослідженням було підтверджено високий рівень взаємозв'язку екстравертності особистості з її мотивацією на досягнення успіху, можна передбачити, що екстраверти загалом більш схильні до застосування конструктивного, адаптивного копіngu, в тому рахунку й копіng-стратегії «Вирішення проблем».

Саме тому доцільно розробити масові корпоративні заходи, а саме: психологічні тренінги, професійне навчання з психо-просвітницькими елементами, встановлення відповідних КРІ на рівні керівників всіх підрозділів за сприяння згуртованості та підвищення вмотивованості працівників, залученість персоналу до визначення цілей та напрямків діяльності, прийняття рішень.

- 5) Результати деталізації сім'ї копіngів «Уникання проблем», в яку включені неконструктивні, дезадаптивні стратегії «Відволікання (ментальне та поведінкове)», «Зеперечення», «Гумор», «Вживання алкоголю та наркотиків (використання «заспокійливих»», демонструють, що крім фактору «Спрямованість на успіх» зворотною кореляцією мають такий фактор як «Свідомість (Сумлінність)».

Таким чином, можна припустити, що найбільш свідомі, старанні працівники, які мають високу вмотивованість до успіху, найменш схильні до неконструктивних копіngів. Приймаючи цей факт до уваги, можна підтвердити необхідність застосування системи заохочень та винагород, як мотивуючої до більш ефективної роботи. Система мотивації в будь якій організації є потужним фактором, що сприяє підвищенню ефективності роботи, через використання

особистісних ресурсів робітників та спрямування їх на досягнення цілей організації. Бонуси та заохочення, в свою чергу, сприяють підвищенню рівня спрямованості на успіх та свідомості (сумлінності).

- б) Впровадження соціальних та культурних заходів, що не пов'язані безпосередньо з робочим процесом для збільшення рівня зацікавленості у працівників з високим рівнем «Відкритості до нового досвіду». Це сприятиме збільшенню рівня задоволеності від роботи та, в свою чергу, переключенню на конструктивну поведінку через розуміння своєї важливості для організації.

Всі рекомендації необхідно застосовувати з розумінням особливостей функціонування організації та взаємодії працівників всередині організації.

Єдиною безумовною рекомендацією є створення безпечного середовища для працівників, що залучені до процесу досягнення цілей організації. Бережне ставлення до співробітників, наявність взаємоповаги, конструктивного зворотнього зв'язку, продуманої системи мотивації та корпоративної культури сприятимуть встановленню здорового психологічного підґрунтя для поліпшення адаптивних можливостей з врахуванням індивідуальних психологічних особливостей офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану.

### Висновки до розділу III

За результатами емпіричного дослідження копінг-ресурсів та їх впливу на копінг-стратегії у офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану можна зробити наступні висновки:

1) Офісні працівники в переважній більшості використовують адаптивні, конструктивні механізми подолання стресу сім'ї копінгів «Подолання проблем», а саме: «Активне подолання», «Планування», «Струмування/опанування себе», «Прийняття», «Придушення конкурентних дій». На другому місці знаходяться механізми сім'ї копінгів «Пошук соціальної підтримки», а саме: «Пошук інструментальної соціальної підтримки», «Пошук емоційної соціальної підтримки», «Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток», «Релігійний копінг», «Фокусування на емоціях».

2) Найменш використаними серед офісних працівників є дезадаптивні, неконструктивні механізми подолання стресу копінг-стратегії «Уникнення проблем», а саме: «Ментальне відволікання/уникання», «Заперечення», «Гумор», «Вживання алкоголю та наркотиків», «Поведінкове відволікання».

3) Результати аналізу вибірки демонструють, що високий рівень «Спрямованості на успіх» є одним з ключових чинників, що визначає використання конструктивних механізмів реагування на стрес, а саме копінг-стратегій «Вирішення проблем», та навпаки, низький рівень «Спрямованості на успіх» є однією з ознак, що людина схильна до дезадаптивних копінг стратегій «Уникання проблем».

Фактор «Нейротизму» має дзеркальне значення при виборі механізму подолання стресу: високий рівень «Нейротизму» є ознакою застосування дезадаптивних, неконструктивних копінг-стратегій «Уникнення проблем» та навпаки, низький рівень «Нейротизму» може трактуватись як фактор вибору конструктивних копінг-механізмів «Подолання проблем» (Додаток 8).

Разом з тим, «Відкритість досвіду» свідчить про високий рівень «Нейротизму» та «Екстраверсії», що, в свою чергу, свідчить про схильність до неврівноваженості, відсутність навичок самостійної психоемоційної регуляції, а також про залежність від зовнішнього впливу та оцінки оточення. Це пояснює, чому фактор «Відкритості досвіду» впливає одночасно на вибір конструктивних, адаптивних та дезадаптивних, неконструктивних копінг-механізмів (Додаток 8).

Групування копінг-стратегій, визначених за допомогою опитувальника «COPE», з врахування ієрархічної моделі копінг-механізмів підтверджує зазначені висновки та дає можливість розширити коло копінг-ресурсів для можливості розробити максимально адекватні рекомендації заходів щодо поліпшення адаптивних можливостей офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану (Додаток 9.).

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблематики копінг-ресурсів, а саме: темпераменту, локус-контролю, спрямованості на успіх або уникнення невдач та копінг-стратегій свідчить, що тематика має досить широке висвітлення в літературних джерелах, але дослідження зосереджені на вузьких групах населення, що найбільш постраждали або задіяні у воєнних діях: на військових, волонтерах, працівниках допомагаючих спеціальностей, освітянах та студентах, а також на ВПО та дітях.

Нами було досліджено декілька підходів до систематизації копінг-стратегій та окремі копінг-ресурси, що виступають чинниками вибору механізмів копінгу серед офісних працівників та з'ясовано, що такі чинники як темпераментальні особистості, локус контроль та мотивація на успіх виступають копінг-ресурсами та можуть впливати на вибір людиною того чи іншого захисного механізму при зіткненні зі стресом.

2. Емпіричне дослідження копінг-ресурсів як чинників вибору копінг-стратегій офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану було організовано та проведене за допомогою:

- методики «Індикатор копінг-стратегій», Д. Амірхана;
- опитувальника COPE Ч. Кавера, М. Шейєра, Д. Вентрауба;
- опитувальника для вимірювання локус-контролю здоров'я, що розроблений К.А. Wallston, В.С. Wallston, R. DeVelis;
- опитувальника «Мотивація успіху та острах невдачі» А.О.Реана;
- опитувальника «BFI-10», Rammstedt B. & John O. P.;
- опитувальника «Великої п'ятірки» О. Джона, Л. Наумана та С. Сото,

а також особистісного опитувальника, що дозволив диференціювати експериментальну та контрольну групи за ознаками віку, статі, міста проживання та міста працевлаштування в загальній вибірці досліджуваних, що налічує 119 осіб.

3. В результаті аналізу і інтерпретації отриманих даних були встановлені копінг-ресурси, що впливають на вибір копінг-стратегій згідно побудованої ієрархічної моделі копінг-стратегій.

Серед чинників та особливостей, що мають визначний вплив (з прямою чи зворотною кореляцією) на вибір адаптивних, конструктивних копінг-стратегій ми встановили «Спрямованість на успіх», «Нейротизм», «Екстраверсія», «Відкритість досвіду», «Свідомість (Сумлінність)», «Внутрішній локус-контроль».

4. З уваги на отримані в результаті теоретичного та емпіричного дослідження дані нами було розроблено рекомендації для впровадження програм та підходів для поліпшення адаптивних можливостей з врахуванням індивідуальних психологічних копінг-ресурсів офісних працівників в умовах тривалого воєнного стану.

Ефективна робота та подальше функціонування економіки забезпечує надійний тил та є запорукою для післявоєнного відновлення країни. Люди, що наразі працюють в реальному секторі є одним з найважливіших стратегічних ресурсів України. Ефективне застосування людського ресурсу, серед іншого, залежить від здатності працівників реагувати на стрес в адаптивний, конструктивний спосіб з використанням відповідних копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Саме тому ми вважаємо проведене дослідження актуальним.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Абрамов В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки, ISSN 2311-214X, Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013, №4 (21), стор. 108-114.
- 2) Барко В. І. Адаптація опитувальника "Великої п'ятірки" для використання психологами Національної поліції України / В. І. Барко, Л. А. Кирієнко, В. В. Барко // Наука і правоохорона. - 2018. - № 3. - С. 229-237. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nip\\_2018\\_3\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nip_2018_3_30).
- 3) Барко В. І., Остапович В.П., Барко В.В. Можливості використання "Опитувальника великої п'ятірки" психологами Національної поліції України / Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. - № 3 (випуск 3). - С. 181- 186.
- 4) Берющева І.Л. Локус-контролю як особистісна детермінанта комунікативної залежності домогосподарок. Актуальні проблеми психології. 2016. Т. ІХ. Вип. 9. С. 50–58. УДК 159.923.2.
- 5) Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання – Х.: НУЦЗУ, 2020. – 141 с.
- 6) Варій М.Й. Психологія: навч. пос. [для студ. вищ. навч. закл.] [2-ге видання]. – К., Центр учбової літератури, 2009. – 288 с. – ISBN 978-966-364-818-7.
- 7) Власов, В. Г., Лукавецький, К., & Толчева, Г. В. (2022). Соціально-психологічна адаптація і копінг-стратегії особистості в різних умовах соціалізації. Соціально-економічні системи регіону в умовах сталого розвитку: реалії та перспективи: Монографія. Ополе: Вища школа управління і адміністрування в Ополе, 265-292. ISBN 978-83-66567-42-9.
- 8) Володарська Н.Д. Розгляд копінг-стратегій як фактору розвитку внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. Журнал "Наукові інновації та передові технології" №4 (32) 2024. стор. 1269-1282. УДК 316.061.213(477.72), [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4\(32\)-1269-](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-4(32)-1269-)

1282.

- 9) Волошок О.В., Прус С.Р. Поведінкові прояви копінг стратегій у осіб юнацького віку. Молодий вчений, №1 (89), січень, 2021р. стор. 146-151
- 10) Всесвітня організація охорони здоров'я. Керівні принципи з охорони психічного здоров'я на робочому місці. Міжнародна організація праці, 2023. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- 11) Гозак С, Єлізарова О, Станкевич Т, Парац А, Чорна В, Товкун Л, Лебединець Н, Бондар О. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. PMGP [інтернет]. 29, Грудень 2023 [цит. за 02, Червень 2024]; 8(4). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/463>.
- 12) Гордієнко І.О., Маліновська В.В. Взаємозв'язок локус-контролю з різними видами копінг-стратегій. УДК 159. 923. Актуальні проблеми психології особистості теорія, досвід, практика. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 кв. 2022р., Одеса, Україна) стор. 25-38.
- 13) Гуляс І.А. Психологія мотивації та цілепокладання в організації навчальний посібник. Київ: Людмила, 2023. 176с. ISBN 978-617-555-156-1. УДК 005.32:331.101.3](075.8).
- 14) Дніпрова О.А. Динаміка мотивації досягнення у студентів психологів. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і Психологія". Психологічні науки. 2014. №1 (7), стор. 17-21. ISSN 2222-5501, УДК 378.1:159.9.
- 15) Завязкіна Н.В., Лисенко І.П., Трофімова Д.О. Методичні рекомендації з написання та оформлення кваліфікаційних (магістерських) робіт. - К.: Київський інститут сучасної психології та психотерапії, 2023 - 35 с.
- 16) Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. УДК 159.98+616-001.36, ISBN 978 -966- 644 – 426-7.



- 17) Карамушка Л. Відмінності копінг-стратегій менеджерів та працівників організацій в умовах війни та їхній зв'язок з психічним здоров'ям. С. 24-32. УДК 613.86-049.34.364, DOI: <https://doi.org/10.48020/mpmj.2023.01.03>.
- 18) Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики для дослідження «MENTAL HEALTH» персоналу організацій. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 1. Вип. 54. (стор. 15–22), УДК 159.9:614-047.37.
- 19) Карамушка Л.М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. Актуальні проблеми психології. Том I. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020, випуск 57, 9-15.
- 20) Карамушка Л.М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (31) / 2024 (стор. 23-39), <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.2>, УДК 316.647.5:005.32:373.
- 21) Карпюк Ю.Я. «Феномен дитячої обдарованості: сутність, структура, типи та методи діагностики». Навчально-методичний посібник – Івано-Франківськ: 2015. – 65 с.
- 22) Кліманська М.Б., Галецька І.І., Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIRI-UKR), *Psychological journal*, Volume 5, Issue 9, 2019, UDC: 159.9.072.59, DOI (Issue): <https://doi.org/10/31108/1.2019.5.9>.
- 23) Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації, дисертація. НАПНУ, Інститут психології ім. Г.С. Костюка, Київ, 2020, УДК: 159.922.4 (922.2):316.6 (043.3).
- 24) Ковальчук О.С. Співвідношення локус контролю та соціальної відповідальності особистості. Вісник НТУУ КПІ. Філософія. Психологія.

Педагогіка. Випуск 3'2014. Стор.72-77.

- 25) Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. - К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. - 433 с.
- 26) Колобич О.П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. – 172с. К 61.
- 27) Корсун С. І., Ткачук Т.А. Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст]: монографія. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 194 с.
- 28) Макарова О. Стресостійкість працівників поліції в залежності від типу темпераменту. *Norwegian Journal of development of the International Science*. 2021. №55. С.65-69.
- 29) Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзинська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С., за ред. Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. ISBN 978-617-7745-20-3.
- 30) Міжнародна організація з міграції. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення, 2021, МОМ, Женева. ISBN 978-92-9068-784-9.
- 31) Москалець В.П. Загальна психологія [текст]: підручник, К.Ліра – К., 2020. – 564 с. ISBN 978-617-7748-90-7.
- 32) Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. – Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. – 184с. УДК 159.96:551.589.6 стор. 22.
- 33) Новікова Ж.М. Особливості копінг-стратегій та локус контролю у

- стадентів психологів першого курсу. *Psychological journal*, Vol.6, Issue 9, 2020. DOI (issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.9>.
- 34) Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Українська інженерно-педагогічна академія. Харків, 2016.
- 35) Омеляненко В.Л., Кузьмінський А.І. Теорія і методика виховання: Навч. посіб. – К.: Знання, 2008. — 415 с. ISBN978-966-346-403-9
- 36) Палій А.А. Диференціальна психологія. 2-е видання, виправлене, доповнене. Київ, 2010. УДК 158.3 (075.8), ББК 88 я 73, П 12, 954 с.
- 37) Пивоварчик І.М. Психологічні особливості мотивації досягнень (на прикладі спортсменок і психологінь юнацького віку). Психологія особистості. Випуск 17.2020. УДК 159.943.86 DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.19>, Стор.109-115.
- 38) Піщевська Е.В., Уханова А.І., Методичні рекомендації з курсу «Психологія мотивації і емоцій» для студентів напряму підготовки 053 Психологія освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»/ Е.В. Піщевська, А.І. Уханова. – Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020. – 34 с.
- 39) Потапюк Л.М., Коляда В.Р. Особистісні ресурси особистості як необхідна умова збереження психічного здоров'я в умовах війни. Матеріали І-ї міжнародної наукової конференції "Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи". 27-28 квітня 2023р., м. Житомир.
- 40) Предко В. Психологічні особливості взаємозв'язку життестійкості та локусу контролю учасників освітнього процесу під час війни. Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 21(66)' 2023. Стор. 70 – 77, УДК 159.923.2 [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series12.2023.21\(66\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series12.2023.21(66).07).
- 41) Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О.С. та ін.; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків:

НАНГУ, 2020. 388 с.

- 42) Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства: монографія / Н.В. Пророк, Л.О. Кондратенко, Л.М. Манилова та ін. ; за ред. Н.В. Пророк. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с. ISBN 978-966-194-323-9, УДК 159.922:316.77.
- 43) Псядло Э.М. Темперамент и характер в истории медицины и психологии: учебно-справочное пособие по курсам: «Общая психология», «Дифференциальная психология» и «Психофизиология». – Изд. 4-е, доп. – Одесса: «Фенікс», 2019. – 394 с. ISBN 978-966-928-391-7.
- 44) Руська Р.В.: Теорія імовірності та математична статистика в психології: Навч. посібник, Тернопіль, 2020, с.112.
- 45) Сердюк О.О., Базима О.Б. Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. Право і безпека. 2021. №4 (83). стор. 100-110. DOI:<https://doi.org/10.32631/pb.2021.4.10>.
- 46) Скворчевська Є. , Особливості локусу контролю у студентів агрономів. Zeszyty naukowe wyższej szkoły. ISSN 2082-7016; e ISSN 2450-5552, 2021, nr 13 (s. 145-158) DOI: 10.54264/0014.
- 47) Соціальна психологія: навч. посіб. Для здобувачів ступеня бакалавра/ Н.Ю. Воляннюк, Г.В. Ложкін, О.В. Винославська, І.О. Блохіна, М.О.Кононець, О.В. Москаленко, О.І. Боковець, Б.В., Андрійцев; КПІ ім.Ігоря Сікорського, Київ. 2019. 254с.
- 48) Стельмах О.В. Особливості професійно-психологічного відбору кадрів. Збірник наукових праць. Вісник ЛДУ БЖД, 2017, №15. С.243-247.
- 49) Храбан Т.Є. Копінг-поведінка цивільного населення України на початку воєнного конфлікту 2022 року. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-180>.
- 50) Худобін О.Ю., Царькова О.В. Дослідження якостей особистості, що впливають на формування копінг стратегій. Проблеми сучасної

психології, 2017р. Випуск 35. УДК 159.9.072:316.613.432-044.332. с.437-448.

- 51) Щербакова І.М., Харченко Т.Г. Психологія: теорія і практика. Навч. Посібник [для студ. вищ. навч. закл.]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. 364 с.
- 52) Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56 (2), 267.
- 53) Dweck, C. The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 674-685. – 1975.
- 54) Haroz E, Nguyen A, Lee C, Tol W, Fine S and Bolton P. What works in psychosocial programming in humanitarian contexts in low- and middle-income countries: a systematic review of the evidence. *Intervention*, 2020; 18(1), 3-17. doi:10.4103/intv. Intv\_6\_19.
- 55) <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3732355-kilkist-ukrainciv-ta-ih-migracia-za-kordon-cerez-vijnu.html>
- 56) Inter-Agency Standing Committee (IASC), The Common Monitoring and Evaluation Framework for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: with means of verification (Version 2.0), IASC, Geneva, 2021.
- 57) Introduction to Social Psychology, A European perspective. 3-rd edition by Miles Hewstone and Wolfgang Stroebe. 2001 by Blackwell Publishing Ltd. ISBN 0-631-20437-7.
- 58) Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues, 366-388.
- 59) Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123, 349-367. – 2016.
- 60) Patra D., Neelakandan R.& Sinha S. (2021). Locus of Control and Stress

in Organisations. *International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 1621-1632.  
DIP:18.01.170/20210901, DOI:10.25215/0901.170.

- 61) Rammstedt B, John OP. Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*. 2007;41:203–212. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.02.001>.
- 62) Rotter J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. Vol. 80 (№ 609). P. 1-28.
- 63) Siriwardhana C, Ali SS, Roberts B and Stewart R. A systematic review of resilience and mental health outcomes of conflict-driven adult forced migrants. *Conflict and Health*, 2014; 8(1), 13. doi:10.1186/1752-1505-8-13.
- 64) Skinner E. A., Edge K., Altman J. and Sherwood H., “Searching for the structure of coping; a review and critique of category systems for classifying ways of coping”, *Psychological bulletin*, vol. 129, no. 2, p. 216, 2003.
- 65) Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). Ways and Families of Coping as Adaptive Processes. In *The Development of Coping* (pp. 27-49). Springer International Publishing.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### Перевірка гомогенності та нормальності вибірки

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	P
BFI	Student's t	1.6850	117	0.095
	Welch's t	1.6381	70.2	0.106
	Mann-Whitney U	1265		0.093
big	Student's t	-0.3403	117	0.734
	Welch's t	-0.3232	66.3	0.748
	Mann-Whitney U	1391		0.338
Success	Student's t	3.1039 <sup>a</sup>	117	0.002
	Welch's t	2.6560	52.7	0.010
	Mann-Whitney U	1172		0.027
Locus	Student's t	1.4855	117	0.140
	Welch's t	1.4114	66.4	0.163
	Mann-Whitney U	1153		0.021
ICS	Student's t	-0.0415	117	0.967
	Welch's t	-0.0411	73.7	0.967
	Mann-Whitney U	1558		0.991
COPE	Student's t	-0.0242	115	0.981
	Welch's t	-0.0238	72.4	0.981
	Mann-Whitney U	1506		0.931

Note.  $H_a \mu$  найманий працівник (офісна робота: офлайн/онлайн)  $\neq \mu$  інше

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
BFI	0.971	0.011
big	0.965	0.004
Success	0.972	0.013
Locus	0.972	0.014
ICS	0.935	< .001
COPE	0.979	0.058

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
BFI	1.2857	1	119	0.259
big	2.5280	1	119	0.115

## Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	<b>F</b>	<b>df</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
Success	21.3914	1	119	< .001
Locus	2.2693	1	119	0.135
ICS	0.0772	1	119	0.782
COPE	0.6740	1	119	0.413

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

## Group Descriptives

		<b>Group</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>SD</b>	<b>SE</b>
BFI	найманий працівник (офісна робота: офлайн/онлайн)		80	23.7	24.0	3.17	0.354
	інше		39	22.6	23.0	3.44	0.551
big	найманий працівник (офісна робота: офлайн/онлайн)		80	106.2	108.0	12.50	1.397
	інше		39	107.1	112.0	14.51	2.323
Success	найманий працівник (офісна робота: офлайн/онлайн)		80	14.5	15.0	2.45	0.274
	інше		39	12.6	12.0	3.96	0.634
Locus	найманий працівник (офісна робота: офлайн/онлайн)		80	33.4	33.0	5.92	0.662
	інше		39	31.5	28.0	6.87	1.100
ICS	найманий працівник (офісна робота: офлайн/онлайн)		80	27.1	27.0	6.44	0.720
	інше		39	27.1	26.0	6.61	1.058
COPE	найманий працівник (офісна робота: офлайн/онлайн)		78	106.3	104.0	13.23	1.498
	інше		39	106.4	105.0	14.00	2.241



## Результати кореляційного аналізу

Correlation Matrix

		<b>BFI</b>	<b>big</b>	<b>Success</b>	<b>Locus</b>	<b>ICS</b>	<b>COPE</b>
BFI	Pearson's r	—					
	df	—					
	p-value	—					
	Spearman's rho	—					
	df	—					
	p-value	—					
big	Pearson's r	0.651	—				
	df	117	—				
	p-value	< .001	—				
	Spearman's rho	0.652	—				
	df	117	—				
	p-value	< .001	—				
Success	Pearson's r	0.219	0.334	—			
	df	117	117	—			
	p-value	0.017	< .001	—			
	Spearman's rho	0.228	0.363	—			
	df	117	117	—			
	p-value	0.012	< .001	—			
Locus	Pearson's r	0.095	0.049	0.086	—		
	df	117	117	117	—		
	p-value	0.306	0.597	0.353	—		
	Spearman's rho	0.039	0.010	0.086	—		
	df	117	117	117	—		
	p-value	0.671	0.910	0.350	—		
ICS	Pearson's r	0.310	0.288	0.030	0.310	—	
	df	117	117	117	117	—	
	p-value	< .001	0.001	0.748	< .001	—	
	Spearman's rho	0.316	0.336	0.093	0.284	—	
	df	117	117	117	117	—	
	p-value	< .001	< .001	0.313	0.002	—	
COPE	Pearson's r	0.173	0.035	-0.170	0.215	0.413	—
	df	115	115	115	115	115	—
	p-value	0.062	0.708	0.067	0.020	< .001	—
	Spearman's rho	0.218	0.112	-0.152	0.241	0.415	—
	df	115	115	115	115	115	—
	p-value	0.018	0.228	0.103	0.009	< .001	—

## Результати факторного аналізу опитувальника BFI-10

## Exploratory Factor Analysis

## Factor Loadings

	Factor			Uniqueness
	1	2	3	
B1		0.444		0.787
B2				0.882
B3	0.731			0.423
B4	-0.496			0.681
B5			0.733	0.434
B6		0.831		0.314
B7			-0.400	0.814
B8	0.344			0.867
B9	-0.507	-0.301	0.350	0.519
B10	0.561			0.590

Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation

## Factor Statistics

## Summary

Factor	SS Loadings	% of Variance	Cumulative %
1	1.582	15.82	15.8
2	1.140	11.40	27.2
3	0.967	9.67	36.9

## Inter-Factor Correlations

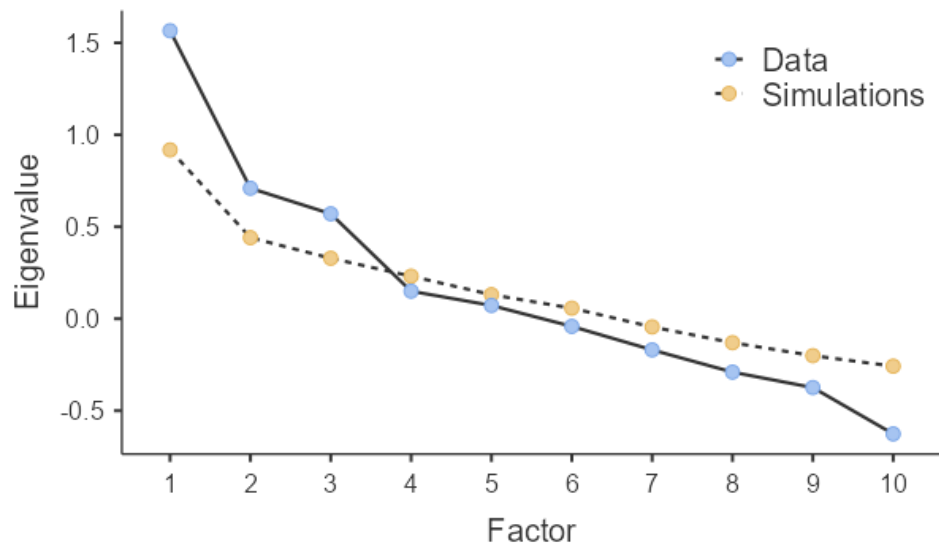
	1	2	3
1	—	0.133	0.0975
2		—	-0.0241
3			—

## Model Fit

## Model Fit Measures

RMSEA	RMSEA 90% CI		TLI	BIC	Model Test		
	Lower	Upper			$\chi^2$	df	p
0.115	0.0756	0.158	0.542	-39.4	46.6	18	< .001

## Eigenvalues



## Результати факторного аналізу Опитувальника великої п'ятірки

### Exploratory Factor Analysis

Factor Loadings

	Factor							Uniqueness
	1	2	3	4	5	6	7	
F1					0.719			0.430
F2	-0.316		-0.440					0.717
F3		0.662						0.339
F4	0.760							0.383
F5			0.449	0.305				0.318
F6					0.644			0.400
F7		0.354				0.316		0.672
F8		0.747						0.381
F9	0.611							0.331
F10								0.619
F11	-0.441					0.322		0.295
F12				-0.686				0.386
F13		0.607						0.498
F14	0.791							0.314
F15			0.676					0.425
F16		0.317				0.429		0.287
F17						0.429	0.339	0.630
F18		0.625						0.379
F19	0.765							0.353
F20			0.649					0.518
F21	0.341			0.541				0.289
F22						0.679		0.536
F23		0.777						0.395
F24	0.786							0.286
F25			0.381			0.368		0.560
F26	-0.440					0.523		0.309
F27								0.661
F28		0.789						0.357
F29	0.344							0.661
F30			0.663					0.394
F31				0.535	0.434			0.422
F32				-0.527				0.573
F33		0.649				0.327		0.373
F34	0.374						0.382	0.354
F35				0.356			-0.426	0.588
F36					0.805			0.294
F37				-0.666				0.313
F38		0.392					0.463	0.456
F39	0.715							0.239

## Factor Loadings

	Factor							Uniqueness
	1	2	3	4	5	6	7	
F40			0.406	-0.305			-0.393	0.523
F41			0.551		0.333			0.507
F42					0.516		-0.456	0.454
F43	-0.534	0.335						0.550
F44			0.794					0.336

Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation

## Factor Statistics

### Summary

Factor	SS Loadings	% of Variance	Cumulative %
1	5.53	12.56	12.6
2	5.28	11.99	24.6
3	3.78	8.58	33.1
4	3.04	6.90	40.0
5	2.99	6.80	46.8
6	2.50	5.69	52.5
7	1.79	4.06	56.6

### Inter-Factor Correlations

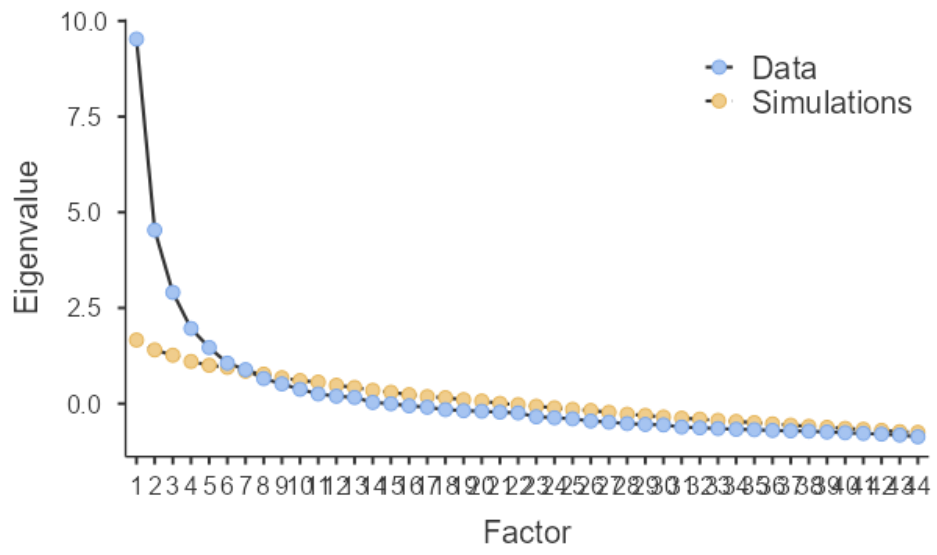
	1	2	3	4	5	6	7
1	—	-0.289	-0.0727	0.2282	-0.0908	-0.1973	0.1429
2		—	0.2922	-0.1015	0.0717	0.2325	0.0252
3			—	-0.0128	0.1336	0.1845	-0.0378
4				—	0.1392	0.0817	0.0694
5					—	0.2315	0.0425
6						—	-0.0539
7							—

## Model Fit

### Model Fit Measures

RMSEA	RMSEA 90% CI		TLI	BIC	Model Test		
	Lower	Upper			$\chi^2$	df	p
0.132	0.126	0.139	0.423	-1117	2032	659	< .001

## Eigenvalues



Результати факторного аналізу Опитувальника для вимірювання Локус-Контролю здоров'я

### Exploratory Factor Analysis

#### Factor Loadings

	Factor						Uniqueness
	1	2	3	4	5	6	
L1				-0.308			0.687
L2							0.810
L3	0.806						0.269
L4	0.872						0.252
L5	0.498						0.531
L6			0.669				0.260
L7			0.689				0.501
L8		-0.357	0.461				0.570
L9		0.401				0.300	0.642
L10				0.486			0.474
L11				0.861			0.265
L12			0.584	0.393			0.264
L13					0.411	0.483	0.622
L14							0.913
L15		0.556		0.313			0.348
L16		0.918					0.133
L17					0.740		0.433
L18						0.514	0.563

Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation

### Factor Statistics

#### Summary

Factor	SS Loadings	% of Variance	Cumulative %
1	2.064	11.46	11.5
2	1.771	9.84	21.3
3	1.842	10.24	31.5
4	1.600	8.89	40.4
5	1.201	6.67	47.1
6	0.987	5.48	52.6

#### Inter-Factor Correlations

	1	2	3	4	5	6
1	—	0.151	0.2315	-0.0831	-0.1170	-0.0736
2		—	0.0591	0.0555	0.0266	0.0416
3			—	0.1951	0.2144	0.0148

## Summary

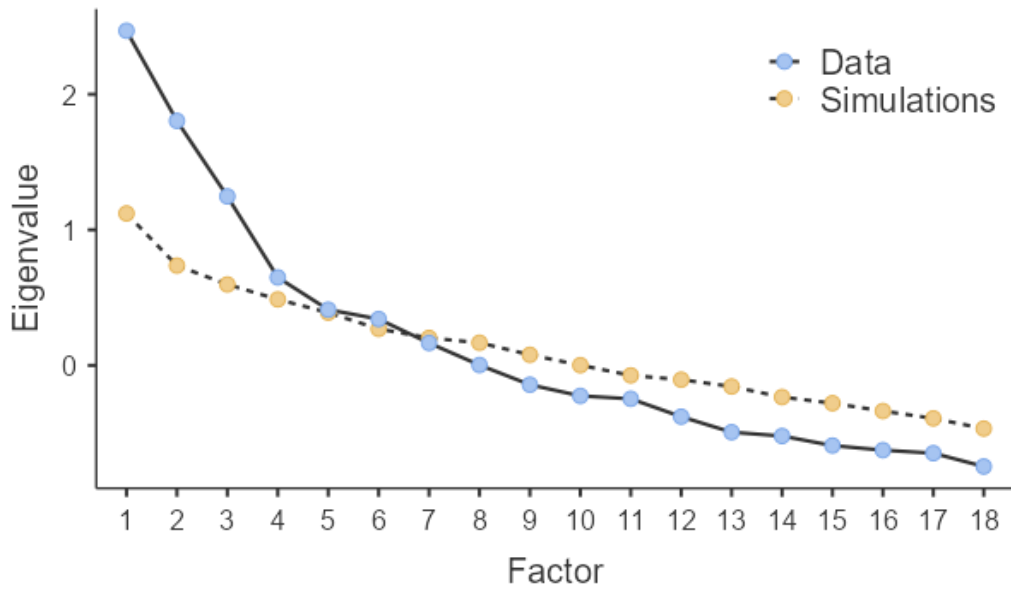
Factor	SS Loadings	% of Variance	Cumulative %
4		—	0.2098
5		—	-0.0849
6			—

## Model Fit

### Model Fit Measures

RMSEA	RMSEA 90% CI		TLI	BIC	Model Test		
	Lower	Upper			$\chi^2$	df	p
0.111	0.0897	0.135	0.608	-138	149	60	< .001

## Eigenvalues





## Результати факторного аналізу Опитувальника визначення копінг-стратегій ICS

### Exploratory Factor Analysis

Factor Loadings

	Factor							Uniqueness
	1	2	3	4	5	6	7	
A1	0.736							0.439
A2		0.874						0.236
A3		0.720						0.465
A4							0.425	0.695
A5	0.397			-0.380		-0.305		0.531
A6			-0.342				0.572	0.457
A7	0.329		0.315			0.308	0.317	0.368
A8				0.350				0.714
A9		0.362			0.710			0.179
A10					0.312			0.800
A11		0.503						0.638
A12	0.543							0.340
A13				0.314	0.491			0.567
A14	0.511							0.547
A15		0.368	0.320	0.397				0.486
A16				0.724				0.469
A17			0.466			-0.328		0.381
A18	0.376		-0.404		0.315			0.543
A19	0.869							0.219
A20		0.438			-0.366			0.510
A21		-0.354		0.446				0.655
A22							0.553	0.646
A23	0.557		0.372					0.423
A24	0.748							0.310
A25	0.354		0.321	-0.417				0.418
A26					0.537	-0.350		0.612
A27			0.663					0.492
A28						0.762		0.363
A29		0.427			-0.321		-0.376	0.366
A30				0.431	0.382	0.316		0.474
A31			0.459					0.502
A32	0.496							0.607
A33		0.345	0.577					0.376

Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation

### Factor Statistics

Summary

Factor	SS Loadings	% of Variance	Cumulative %
1	3.93	11.92	11.9
2	3.09	9.38	21.3
3	2.50	7.57	28.9
4	2.21	6.69	35.6
5	1.97	5.96	41.5
6	1.85	5.59	47.1
7	1.63	4.93	52.0

Inter-Factor Correlations

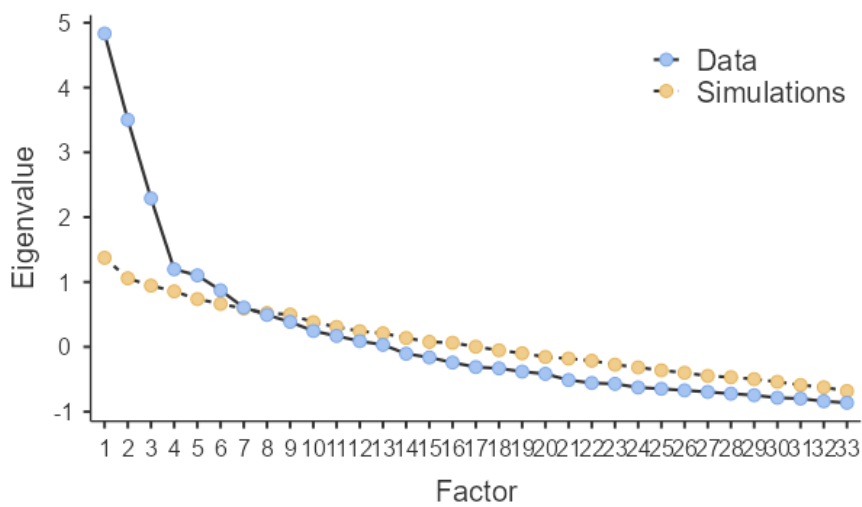
	1	2	3	4	5	6	7
1	—	0.0688	0.222	-0.1912	0.0298	0.1076	0.02192
2		—	0.191	0.0860	0.0189	-0.0909	-0.25950
3			—	-0.0570	-9.87e-4	0.0399	-0.12411
4				—	0.1092	-0.0110	-0.00448
5					—	0.1360	-0.05220
6						—	0.14136
7							—

Model Fit

Model Fit Measures

RMSEA	RMSEA 90% CI		TLI	BIC	Model Test		
	Lower	Upper			$\chi^2$	df	p
0.124	0.116	0.135	0.429	-614	906	318	< .001

Eigenvalues





## Результати факторного аналізу Опитувальника COPE

### Exploratory Factor Analysis

Factor Loadings

	Factor									Uniqueness
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
C1						-0.623				0.449
C2						0.433				0.650
C3		0.346	0.335						-0.349	0.477
C4		0.501						0.360		0.410
C5	0.727									0.217
C6			0.376					-0.307		0.526
C7			0.824							0.333
C8				0.771						0.279
C9			0.469							0.507
C10									0.459	0.679
C11		0.863								0.200
C12					0.733					0.328
C13									0.306	0.790
C14		0.467							0.304	0.351
C15	0.490					0.332	-0.334			0.455
C16	-0.425					0.456				0.310
C17	0.480	0.367	0.320		0.301					0.427
C18			0.774							0.265
C19	0.722									0.436
C20				0.834						0.205
C21							0.457			0.511
C22	-0.334							0.559		0.388
C23		0.786								0.244
C24			0.423							0.538
C25	0.584									0.350
C26					0.960					0.111
C27						0.312			0.375	0.405
C28		0.443	0.352					0.305		0.406
C29				0.328		-0.313	0.401			0.583
C30		0.521								0.515
C31						0.627				0.210
C32	0.466		-0.398				0.377			0.378
C33	0.341							0.721		0.389
C34		0.852								0.293
C35					0.889					0.163
C36				0.907						0.122
C37			0.349						0.411	0.603
C38				0.536						0.460
C39	0.643									0.358

Factor Loadings

	Factor									Uniqueness	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
C40						0.545	0.323				0.343
C41							0.487		0.464		0.233
C42	0.627										0.475
C43	-0.304										0.523
C44			0.341				0.616				0.411
C45		0.680									0.301
C46		0.448						0.334			0.355
C47	0.752										0.359
C48			0.821								0.282
C49									0.547		0.564
C50				0.825							0.177
C51			0.416								0.423
C52		0.784									0.250
C53					0.681						0.290
C54							0.686				0.462
C55						0.412		0.450			0.565
C56	0.596								0.356		0.328
C57	-0.339										0.403
C58	0.316										0.694
C59	0.321					-0.407					0.332
C60			0.614			-0.325					0.510

Note. 'Minimum residual' extraction method was used in combination with a 'oblimin' rotation

## Factor Statistics

Summary

Factor	SS Loadings	% of Variance	Cumulative %
1	6.18	10.30	10.3
2	5.13	8.56	18.9
3	4.65	7.75	26.6
4	4.17	6.95	33.6
5	3.91	6.52	40.1
6	4.01	6.68	46.8
7	3.06	5.10	51.8
8	2.87	4.78	56.6
9	2.42	4.04	60.7

Inter-Factor Correlations

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	—	0.113	-0.179	0.0739	-0.2071	-0.2759	0.0699	-0.1409	0.0723
2		—	0.116	0.0679	0.0916	-0.0921	0.1042	0.0927	0.0616
3			—	-0.0661	0.0737	0.1873	0.0425	0.1713	0.0333
4				—	-0.0928	-7.40e-4	0.1177	0.0140	0.0967

Summary

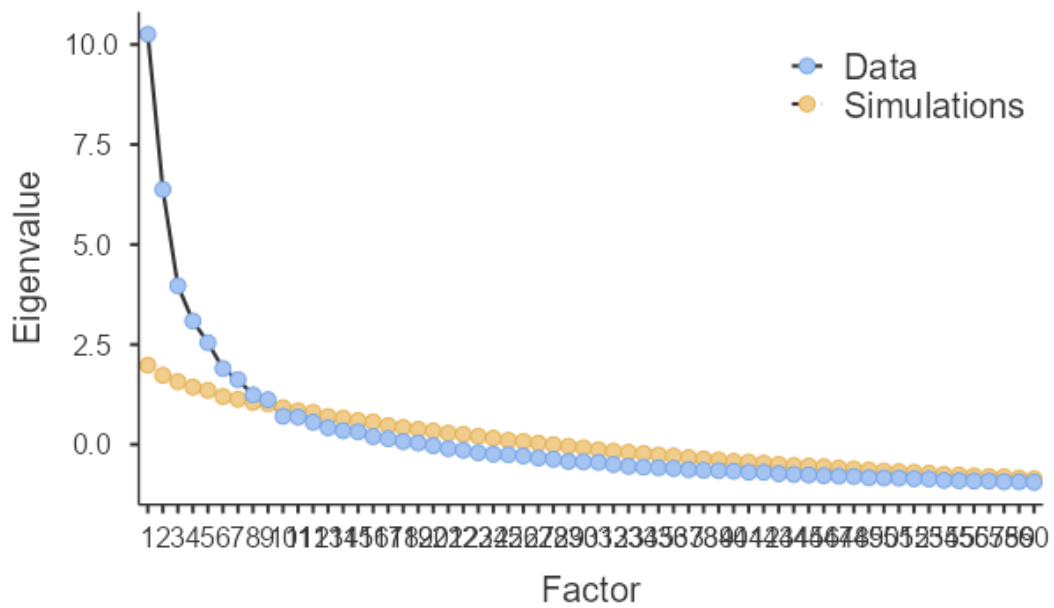
Factor	SS Loadings	% of Variance	Cumulative %			
5			0.1391	—	0.0457	0.0905
6			—	—	-0.0146	0.1803
7					—	0.0984
8						—
9						—

## Model Fit

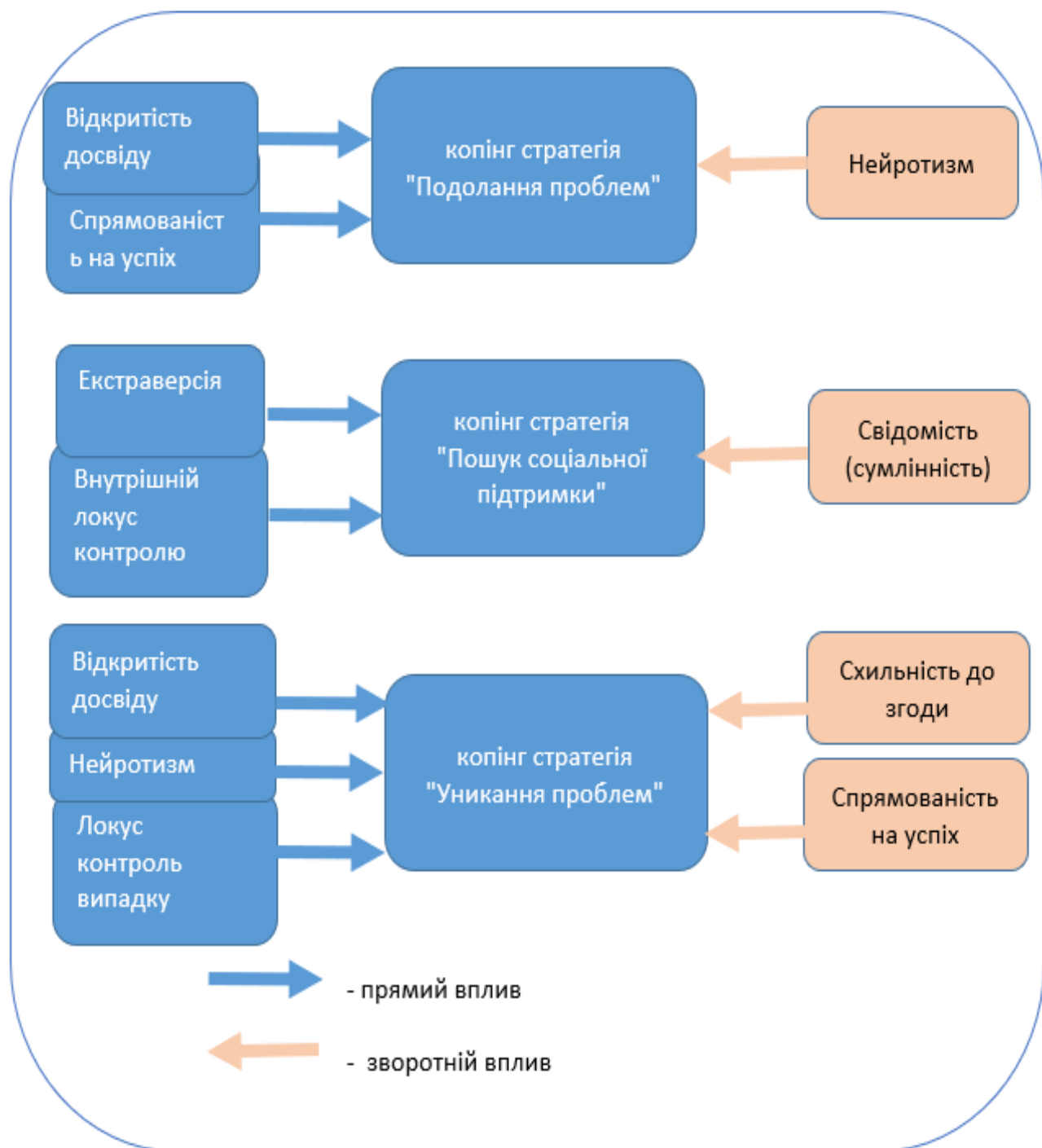
Model Fit Measures

RMSEA	RMSEA 90% CI		TLI	BIC	Model Test		
	Lower	Upper			$\chi^2$	df	p
0.256	0.252	0.261	-0.0729	4919	10948	1266	< .001

## Eigenvalues



Вплив копінг-ресурсів на копінг-стратегії, що визначені за допомогою опитувальника «Індикатор копінг стратегій (ICS)»



Копінг-ресурси, що впливають на вибір адаптивних, конструктивних копінг стратегій «Подолання проблем» (опитувальник COPE)

прямий вплив	копінг-стратегія	зворотній вплив
Свідомість (Сумлінність)	Активне подолання/ опанування себе	Екстраверсія
Відкритість новому досвіду		Поступливість (Схильність до згоди)
Спрямованість на успіх		
Спрямованість на успіх	Планування	
Відкритість новому досвіду	Придушення конкурентних дій	
Екстраверсія		
Схильність до згоди (Поступливість)		
Свідомість (Сумлінність)		
Внутрішній локус-контроль		
Локус-контроль випадку		
Схильність до згоди (Поступливість)	Прийняття	Екстраверсія
Локус-контроль випадку		Свідомість (Сумлінність)
Нейротизм	Стимування/Опанування себе	
Схильність до згоди (Поступливість)		
Внутрішній локус-контроль		
Локус-контроль випадку		

Копінг-ресурси, що впливають на вибір адаптивних, конструктивних копінг стратегій «Пошук соціальної підтримки» (опитувальник COPE)

прямий вплив	копінг-стратегія	зворотній вплив
Екстраверсія	Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток	Нейротизм
Спрямованість на успіх		Відкритість новому досвіду
Свідомість (Сумлінність)		
Нейротизм	Концентрація на емоціях та їх активне вираження	Локус-контроль могутніми іншими
Локус-контроль випадку		
Поступливість (Схильність до згоди)-	Використання інструментальної соціальної підтримки	Локус контроль могутніми іншими
Екстраверсія		
Нейротизм		
Внутрішній локус контроль		
Локус контроль випадку		
Поступливість (Схильність до згоди)-	Звернення до релігії	
Нейротизм		
Локус-контроль випадку		
Схильність до згоди (Поступливість)	Пошук емоційної соціальної підтримки	Свідомість (Сумлінність)
Екстраверсія		Відкритість новому досвіду
Внутрішній локус-контроль		Спрямованість на успіх
Локус контроль випадку		Локус контроль могутніми іншими



Копінг-ресурси, впливають на вибір адаптивних, конструктивних копінг стратегій «Уникнення проблем» (опитувальник COPE)

прямий вплив	копінг-стратегія	зворотній вплив
Нейротизм	Ментальне відволікання /Уявне уникнення проблеми	Спрямованість на успіх
Локус-контроль випадку		
Відкритість новому досвіду		
Екстраверсія	Заперечення	Поступливість (Схильність до згоди)-
Нейротизм		Свідомість (Сумлінність)
Локус контроль випадку		Спрямованість на успіх
	Вживання алкоголю та наркотиків (використання заспокійливих)	Свідомість (Сумлінність)
		Спрямованість на успіх
Нейротизм	Поведінкове відволікання/ уникнення проблеми	Свідомість (Сумлінність)
Відкритість новому досвіду		Спрямованість на успіх
Екстраверсія	Гумор	Свідомість (Сумлінність)
Локус-контроль випадку		Нейротизм