

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічна структура стресового реагування особистості з високим
рівнем тривожності**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Евеліни ДЕЯК

(прізвище та ініціали)

Керівники

Дар'я ТРОФІМОВА, к.психол.н., доц.,

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.

(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

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

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

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

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Деяк Е.І. Психологічна структура стресового реагування особистості з високим рівнем тривожності.

Кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Київський інститут Сучасної психології та Психотерапії, Київ, 2026.

Робота присвячена дослідженню психологічної структури стресового реагування в осіб із високою особистісною тривожністю. Дизайн дослідження передбачав використання психодіагностичного комплексу (STAI, CISS, тест С. Мадді, РСК Дж. Роттера) на вибірці з 70 респондентів віком переважно 18–35 років. За допомогою медіанного поділу вибірку було розподілено на експериментальну (висока тривожність) та контрольну (помірна тривожність) групи.

Новизна дослідження полягає у виділенні за допомогою факторного аналізу «Деадаптивного тривожно-емоційного симптомокомплексу», що доводить системний руйнівний вплив базової тривожності на конструктивне стресове реагування. Емпірично доведено, що висока тривожність детермінує вибір емоційно-орієнтованого копінгу та критично знижує загальну життєстійкість особистості. На основі отриманих результатів розроблено алгоритм психологічної корекції за моделлю сфокусованої бесіди (ОПІД), спрямований на трансформацію емоційних реакцій у раціональні стратегії та відновлення суб'єктності. Також у роботі складено клініко-психологічні портрети досліджуваних та розроблено розгорнутий протокол соціально-психологічного тренінгу за моделлю сфокусованої бесіди (ORID).

КЛЮЧОВІ СЛОВА: стресове реагування, особистісна тривожність, копінг-стратегії, життєстійкість, локус контролю, психологічна корекція, модель ОРІД.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВОГО РЕАГУВАННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Психологічна природа стресу та багатовимірна структура стресового реагування особистості

1.2. Феномен тривожності у психологічній науці: еволюція підходів, види та детермінанти

1.3. Життестійкість та локус контролю як особистісні ресурси подолання стресу

Висновки до Розділу I

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та етапи дослідження. Характеристика вибірки

2.2. Обґрунтування та опис психодіагностичного інструментарію

2.3. Методи математико-статистичної обробки емпіричних даних

2.4. Етичні принципи, процедура інформованої згоди та обмеження емпіричного дослідження

Висновки до розділу II

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Кількісний аналіз рівнів тривожності та особливостей вибору копінг-стратегій

3.2. Взаємозв'язок особистісної тривожності з життестійкістю та локусом контролю

3.3. Факторна структура стресового реагування особистості

3.4. Програма соціально-психологічного тренінгу корекції копінг-стратегій
за моделлю ORID

Висновки до розділу III

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. Проблема психологічної адаптації особистості до стресових умов є однією з ключових у сучасній клінічній психології. Зростання інтенсивності та тривалості стресогенних факторів неминуче призводить до виснаження адаптаційних ресурсів людини. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах сучасного пролонгованого макросоціального стресу, який провокує алостатичне перевантаження нервової системи та масову генералізацію тривоги. Найбільш вразливою категорією в цих умовах є особи з високим рівнем особистісної тривожності, чия когнітивна оцінка ситуації апріорі зміщена в бік очікування фатальної загрози.

Висока особистісна тривожність системно деформує структуру стресового реагування: замість енергозатратних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій суб'єкт частіше обирає стратегії поведінкового уникнення або емоційного фіксування. Це формує замкнене коло дезадаптації, де неконструктивний копінг посилює суб'єктивне відчуття стресу, що, своєю чергою, руйнує внутрішні опори особистості — її життестійкість та інтернальний локус контролю. Попри значну кількість наукових праць, присвячених окремо явищам стресу та тривожності, специфіка структурної інтеграції копінг-механізмів у високотривожних осіб, а також розробка конкретних, сфокусованих протоколів психологічної допомоги для них, потребують значно глибшого емпіричного аналізу. Розуміння цієї багаторівневої структури є критично необхідним для розробки ефективних мішеней психологічної корекції.

Стан розробки проблеми та теоретико-методологічна основа. Теоретико-методологічним підґрунтям нашої роботи слугують фундаментальні концепції психології стресу та особистості: транзакційна

теорія стресу та копіngu (R. Lazarus, S. Folkman), концепція диференціації реактивної та особистісної тривожності (C. Spielberger, Ю. Ханін), теорія життєстійкості (S. Maddi), концепція локусу контролю (J. Rotter), а також багатовимірна модель копіng-поведінки (N. Endler, J. Parker).

Аналіз наукових джерел показує, що механізми стресового реагування ґрунтовно досліджувалися як зарубіжними (S. Cohen, N. Endler), так і вітчизняними науковцями (О. Кокун, Т. Титаренко, Е. Носенко). Праці цих авторів доводять беззаперечний зв'язок між емоційною стабільністю та ефективністю копіngу. Водночас питання системного деструктивного впливу високої тривожності як стійкої риси на архітектуру копіng-поведінки в умовах пролонгованого дистресу залишається недостатньо вивченим. Вирішення цього питання та заповнення існуючих прогалин зумовлює доцільність та своєчасність нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – стресове реагування особистості.

Предмет дослідження – психологічна структура стресового реагування в осіб із високим рівнем тривожності.

Мета дослідження – емпірично дослідити специфіку та структурні компоненти стресового реагування у людей з високим рівнем тривожності та розробити програму психологічного тренінгу для оптимізації їхніх копіng-стратегій.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми тривожності, макросоціального стресу та механізмів адаптації особистості.

2. Визначити та проаналізувати базові показники тривожності, життєстійкості, локусу контролю та суб'єктивно сприйнятого стресу у досліджуваної вибірки.
3. Виявити провідні копінг-стратегії та встановити статистичні закономірності (взаємозв'язки та відмінності) у виборі моделей стресового реагування залежно від рівня особистісної тривожності.
4. Здійснити якісний аналіз (скласти клініко-психологічні портрети) та виокремити латентні фактори (симптомокомплекси) дезадаптивного стресового реагування.
5. Розробити та теоретично обґрунтувати програму соціально-психологічного тренінгу (за моделлю ORID), спрямовану на формування адаптивних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій в осіб із високим рівнем тривожності.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань застосовано комплексний методичний апарат:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, систематизація наукових джерел для визначення теоретико-методологічної бази дослідження;
- *емпіричні (психодіагностичні)*: Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Опитувальник «Coping Inventory for Stressful Situations» (CISS), Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), Тест життєстійкості (S. Maddi), Шкала суб'єктивного контролю (J. Rotter);
- *методи математичної статистики*: дескриптивна статистика, порівняння середніх значень (t-критерій Стюдента для незалежних вибірок), кореляційний аналіз Пірсона, експлораторний факторний аналіз (метод головних компонент) для обробки емпіричних даних із використанням програмного забезпечення Jamovi.

Характеристика дослідницької вибірки. Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі з дотриманням принципів інформованої згоди та конфіденційності. У дослідженні взяли участь 70 осіб віком від 18 до 55 років (із вираженим акцентом на період ранньої та середньої дорослості). За гендерним розподілом вибірку склали 54 жінки та 16 чоловіків. За допомогою процедури медіанного поділу вибірку було розподілено на експериментальну (висока тривожність, $n=35$) та контрольну (помірна тривожність, $n=35$) групи. Вибірка є репрезентативною за соціально-демографічними характеристиками для визначених цілей констатувального дослідження.

Дослідницькі питання (гіпотези):

1. Як високий рівень особистісної тривожності трансформує структуру вибору копінг-стратегій (співвідношення проблемно- та емоційно-орієнтованого копіngu)?
2. Чи виступають загальна життєстійкість та інтернальний локус контролю компенсаторними механізмами, що знижують рівень дезадаптації у високотривожних осіб?
3. Чи здатна цілеспрямована тренінгова інтервенція (за моделлю сфокусованої бесіди ORID) змістити фокус стресового реагування з емоційного затоплення на конструктивне розв'язання проблеми?

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про архітектуру стресового реагування особистості в умовах пролонгованих криз. Розширено емпіричну базу щодо взаємозв'язків між рівнем особистісної тривожності, локусом контролю та компонентами життєстійкості. Визначено структурні відмінності копінг-поведінки осіб з різними рівнями тривожності та виокремлено «Дезадаптивний тривожно-емоційний симптомокомплекс».

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані емпіричні дані та складені клініко-психологічні портрети можуть бути використані в безпосередній практиці клінічних психологів та психотерапевтів для психодіагностики ризиків дезадаптації клієнтів. Розроблена та покроково описана програма соціально-психологічного тренінгу (ORID) є готовим практичним інструментом для корекції неадаптивних копінг-стратегій, подолання навченої безпорадності та підвищення рівня загальної стресостійкості у цільовій аудиторії.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОВОГО РЕАГУВАННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Психологічна природа стресу та багатовимірна структура стресового реагування особистості

Аналіз феномену особистісної тривожності логічно підводить до необхідності вивчення умов, у яких ця диспозиція проявляється найгостріше — ситуацій стресу. У сучасній клінічній психології розуміння стресу суттєво еволюціонувало: від суто фізіологічної реакції організму, описаної Г. Сельє, до складного когнітивно-поведінкового процесу.

Перш ніж аналізувати когнітивні механізми копіngu, необхідно спиратися на фундаментальну фізіологічну модель стресу — Загальний адаптаційний синдром (ЗАС), розроблений Гансом Сельє. Сельє концептуалізував стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища і виділив три стадії цього процесу: стадію тривоги (мобілізація адаптаційних сил), стадію резистентності (максимальна адаптація до стресора) та стадію виснаження (вичерпання резервів і збій систем організму) (Selye, 1956).

З точки зору нашого дослідження, критичним є перехід від стадії резистентності до стадії виснаження. Особи з високим рівнем тривожності вичерпують свої адаптаційні резерви значно швидше, оскільки їхня нервова система працює в режимі «перевитрати» енергії. Ефективні копіng-стратегії дозволяють пролонгувати стадію резистентності або усунути дію стресора до настання виснаження. Неефективні ж стратегії (наприклад, уникнення) діють як ілюзорний захист, прискорюючи колапс адаптаційної системи. Фундаментальною для нашого дослідження є транзакційна когнітивно-феноменологічна теорія стресу, розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкман

(Lazarus & Folkman, 1984). Згідно з цим підходом, стрес не є ані зовнішньою подією, ані виключно внутрішньою реакцією. Це специфічна транзакція (взаємодія) між суб'єктом та середовищем, яку людина оцінює як таку, що перевантажує або перевищує її ресурси та загрожує її благополуччю.

Ключовим механізмом у цій транзакції є когнітивна оцінка (cognitive appraisal), яка відбувається у два етапи. Первинна оцінка полягає у визначенні того, чи становить подія загрозу. Вторинна оцінка — це аналіз власних ресурсів для подолання цієї загрози. Саме на етапі когнітивної оцінки критичну роль відіграє особистісна тривожність суб'єкта. Високотривожна людина схильна переоцінювати масштаб загрози під час первинної оцінки та систематично недооцінювати свої копінг-ресурси під час вторинної.

Наслідком такого когнітивного викривлення стає феномен «суб'єктивно сприйнятого стресу» (perceived stress). Як зазначає С. Коен, інтенсивність стресового реагування визначається не об'єктивними параметрами ситуації, а тим, наскільки непередбачуваною, неконтрольованою та перевантажувальною її сприймає конкретна особа (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Чим вищою є особистісна тривожність, тим вищим буде показник сприйнятого стресу навіть у повсякденних, рутинних ситуаціях.

Зіткнувшись із ситуацією, що оцінюється як стресова, особистість мобілізує ресурси для її подолання. Цей процес отримав назву «копінг» (від англ. *to cope* — долати, справлятися). Українські дослідники визначають копінг-поведінку як цілеспрямовану соціальну активність суб'єкта, спрямовану на збереження балансу між вимогами середовища та власними ресурсами (Титаренко, 2018; Кокун, 2022).

Поглиблюючи розуміння транзакційної моделі стресу, доцільно інтегрувати теорію збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR), автором якої є С. Хобфолл. Згідно з цією концепцією, психологічний стрес

виникає у трьох випадках: коли існує реальна загроза втрати ресурсів, коли відбувається фактична втрата ресурсів, або коли інвестування ресурсів не приносить очікуваного відновлення (Hobfoll, 1989). Під ресурсами Хобфолл розуміє об'єкти, стани, особистісні характеристики та енергію, які мають цінність для індивіда. У контексті осіб із високою тривожністю ця теорія набуває особливого значення: через постійне очікування загрози такі люди живуть у стані превентивного виснаження ресурсів. Вони витрачають когнітивну та емоційну енергію на моделювання негативних сценаріїв ще до того, як стресова подія відбудеться об'єктивно.

Крім того, сучасна психологія суттєво розширює часові межі стресового реагування, виокремлюючи концепт проактивного копінгу (proactive coping), запропонований Л. Аспінволл та С. Тейлор. На відміну від реактивного подолання (яке активується вже після настання стресової події), проактивний копінг спрямований на виявлення та нейтралізацію потенційних стресорів у майбутньому (Aspinwall & Taylor, 1997). Ця стратегія вимагає високого рівня саморегуляції, цілепокладання та оптимістичного прогнозування. Емпіричні спостереження дозволяють припустити, що особи з високою особистісною тривожністю мають дефіцит навичок проактивного копінгу, оскільки їхнє прогнозування майбутнього має виключно катастрофічний характер, що блокує конструктивне планування та підготовку.

Структура стресового реагування є багатовимірною. Найбільш повну класифікацію стилів реагування на стрес запропонували канадські психологи Н. Ендлер та Д. Паркер. Розкритикувавши підхід Лазаруса за надмірну залежність копінгу від конкретної ситуації, вони довели існування базових копінг-стилів, які людина схильна використовувати як стабільні патерни поведінки (Endler & Parker, 1990). Їхня багатовимірна модель (Coping Inventory for Stressful Situations) виокремлює три основні вектори стресового реагування:

1. **Проблемно-орієнтований копінг (Task-oriented coping).** Це конструктивна стратегія, спрямована на безпосереднє вирішення проблеми або зміну стресогенної ситуації. Особа, яка обирає цей стиль, схильна до планування, аналізу причин виникнення проблеми та пошуку логічних шляхів її усунення. Фокус уваги зосереджений на завданні. Ця стратегія вважається найбільш адаптивною в ситуаціях, які піддаються контролю.
2. **Емоційно-орієнтований копінг (Emotion-oriented coping).** Ресурс суб'єкта спрямовується не на вирішення проблеми, а на купірування власного емоційного дискомфорту. Проявами цього стилю є самозвинувачення, фантазування, зацикленість на негативних переживаннях, спалахи гніву або відчаю. Емоційно-орієнтований копінг не змінює об'єктивну реальність, а лише тимчасово знижує інтенсивність переживання, що робить його дезадаптивним при довготривалому стресі.
3. **Копінг, орієнтований на уникнення (Avoidance-oriented coping).** Ця стратегія передбачає когнітивне або поведінкове відсторонення від проблеми. Ендлер та Паркер розділяють її на дві субшкали: *відволікання* (перемикання на інші, більш приємні види діяльності, такі як перегляд фільмів, шопінг, переїдання) та *соціальне відволікання* (пошук контактів з іншими людьми не для вирішення проблеми, а для уникнення думок про неї).

Вибір конкретних копінг-стратегій, описаних у моделі Н. Ендлера та Д. Паркера, не є випадковим і суттєво модифікується під впливом гендерних факторів. Фундаментальне пояснення цих розбіжностей пропонує еволюційно-біологічна теорія Ш. Тейлор (S. Taylor). Тейлор переглянула класичну парадигму «бий або біжи» (fight-or-flight), довівши, що вона є переважно чоловічим патерном, детермінованим високим рівнем тестостерону (Taylor et al., 2000). В умовах стресу чоловіки частіше

вдаються або до проблемно-орієнтованого вирішення (боротьба), або до поведінкового уникнення (втеча в роботу, спорт, адикції).

Натомість жіночий організм у відповідь на стресор продукує велику кількість окситоцину, який запускає специфічний патерн реагування «доглядай і дружи» (tend-and-befriend). Згідно з цією моделлю, жінки в умовах високої тривоги інстинктивно шукають підтримки у соціальній групі. Відповідно, за наявності високої тривожності жінки значно частіше обирають емоційно-орієнтований копінг та стратегію соціального відволікання (за шкалою CISS). Жіноча тривожність каналізується через проговорювання проблеми та пошук емпатії. Розуміння цих гендерних відмінностей є критично важливим для клінічної практики, оскільки терапевтичні мішені для високотривожних чоловіків та жінок будуть суттєво відрізнятися.

Розглядаючи структуру стресового реагування, вкрай важливо концептуально розмежувати свідомі копінг-стратегії та несвідомі механізми психологічного захисту (defense mechanisms). Тривалий час у психоаналітичній традиції ці поняття ототожнювалися, проте сучасна наука жорстко їх розділяє. Психологічні захисти (витіснення, проекція, заперечення, раціоналізація), концептуалізовані Анною Фрейд, є ригідними, несвідомими автоматизмами, які викривляють або заперечують реальність задля збереження цілісності Его (Cramer, 2000). Захисти не вирішують проблему, а лише анестезують емоційний біль.

Копінг-поведінка, натомість, є усвідомленим, цілеспрямованим і гнучким інструментом. Як зазначають Ч. Карвер та М. Шейєр, які розробили багатовимірний опитувальник COPE, навіть емоційно-орієнтований копінг або уникнення можуть бути свідомим вибором людини для тимчасового перепочинку та накопичення сил (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Проте емпірично доведено, що в умовах сильного стресу високотривожні особи часто демонструють регресію: вони втрачають

здатність до свідомого копінгу і «зісковзують» у використання примітивних психологічних захистів. Це проявляється як поведінкове відсторонення (behavioral disengagement) або заперечення факту існування проблеми, що діагностично фіксується методиками як стратегія уникнення.

Емпіричні дані свідчать, що структура стресового реагування здорової особистості є гнучкою: людина здатна комбінувати різні стилі залежно від специфіки ситуації (Кокун, 2022). Проте за наявності високої тривожності ця гнучкість втрачається. Структура реагування стає ригідною, а домінуючими виступають емоційно-орієнтовані стратегії та уникнення, оскільки тривожна особа не вірить у власну здатність конструктивно вплинути на ситуацію.

1.2. Феномен тривожності у психологічній науці: еволюція підходів, види та детермінанти

Проблема тривоги та тривожності належить до фундаментальних питань психологічної науки, оскільки ці феномени безпосередньо пов'язані з механізмами адаптації людини до мінливого та потенційно небезпечного середовища. У сучасному науковому дискурсі тривожність розглядається як багатовимірний конструкт, що інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні реакції суб'єкта на ситуації невизначеності або загрози (С. Д. Максименко, 2018).

Для глибокого розуміння природи тривожності необхідно простежити еволюцію цього поняття у ключових психологічних парадигмах. Історично першою науковою спробою концептуалізувати тривогу став психоаналітичний підхід З. Фрейда. У своїх ранніх працях Фрейд розмежовував об'єктивний страх (реакцію на реальну зовнішню небезпеку) та невротичну тривогу (реакцію на небезпеку внутрішню, пов'язану з проривом витіснених інстинктивних імпульсів у свідомість). Згідно з

психоаналітичною традицією, тривога виконує сигнальну функцію для Его, сповіщаючи про необхідність активації механізмів психологічного захисту (Freud, 1936). Хоча сучасна клінічна психологія відійшла від ортодоксального психоаналізу, ідея сигнальної функції тривоги та її зв'язку із захисною поведінкою (зокрема, стратегіями уникнення) залишається актуальною.

Особливий внесок у розуміння соціальної природи тривожності зробила К. Хорні. Вона ввела поняття «базової тривоги» (basic anxiety), яку визначала як почуття ізольованості та безпорадності дитини у потенційно ворожому світі. За Хорні, базова тривожність формується внаслідок деструктивних дитячо-батьківських відносин (брак тепла, гіперопіка, домінування) і стає фундаментом для формування невротичного характеру в дорослому віці (Horney, 1950). Цей підхід пояснює, чому особистісна тривожність є такою стійкою характеристикою — вона формується на ранніх етапах онтогенезу і вбудовується в базову структуру особистості.

Альтернативний, але не менш значущий погляд пропонує когнітивно-поведінкова парадигма, зокрема праці А. Бека та А. Елліса. Когнітивісти розглядають тривожність не як наслідок внутрішніх конфліктів, а як результат специфічних когнітивних викривлень та дисфункціональних переконань (Beck, Emery, & Greenberg, 2005). Особи з високим рівнем тривожності схильні до переоцінки ймовірності та тяжкості потенційної загрози (катастрофізація), а також до недооцінки власних ресурсів щодо її подолання. Тобто тривожний суб'єкт реагує не на об'єктивну реальність, а на власну суб'єктивну інтерпретацію цієї реальності як небезпечної. Саме цей когнітивний патерн запускає фізіологічну реакцію стресу ще до настання самої події.

Доповнюючи психоаналітичну та когнітивно-поведінкову парадигми, варто окремо виділити екзистенційний підхід до розуміння тривожності, фундаторами якого є Р. Мей та І. Ялом. Екзистенціалісти розмежовують

нормальну та невротичну тривогу. Нормальна тривога сприймається як невід’ємна характеристика людського буття, реакція на свободу вибору, екзистенційну ізоляцію та кінцівку життя (May, 1950). Вона пропорційна об’єктивній ситуації і є конструктивним стимулом для особистісного розвитку. Невротична ж тривога, яка за своїми характеристиками відповідає високій особистісній тривожності, виникає як наслідок уникнення людиною екзистенційних викликів. Вона непропорційна реальній загрозі, призводить до ригідності поведінки та звуження свідомості.

Більш сучасні дослідження в межах когнітивної психології, зокрема роботи М. Айзенка (M. Eysenck), пояснюють механізм дії високої особистісної тривожності через специфічні упередження в обробці інформації (cognitive biases). Доведено, що високотривожні індивіди демонструють чітко виражену упередженість уваги (attentional bias) до загрозливих стимулів (Eysenck, 1992). В експериментальних умовах вони значно швидше фіксують слова або зображення з негативним емоційним забарвленням і витрачають більше часу на перемикання уваги з них на нейтральні об’єкти. Крім того, їм притаманна упередженість інтерпретації (interpretation bias) — схильність тлумачити багатозначні або нейтральні ситуації виключно у негативному ключі. Це створює перманентне інформаційне перевантаження нервової системи сигналами про уявну небезпеку.

Незважаючи на розмаїття теоретичних підходів, найбільш операціоналізованою та затребуваною в емпіричних дослідженнях стала концепція Ч. Спілбергера (C. Spielberger), згодом адаптована Ю. Ханіним. Ключовим досягненням цієї теорії є чітке розмежування тривоги як тимчасового стану (state anxiety) та тривожності як стійкої риси особистості (trait anxiety) (Spielberger, 1983).

Ситуативна (реактивна) тривога — це динамічний емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну стресогенну ситуацію (наприклад, іспит, медичне втручання, конфлікт). Вона характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, стурбованості, нервозності та супроводжується підвищеною активністю вегетативної нервової системи. Рівень ситуативної тривоги коливається залежно від інтенсивності впливу стресора та оцінки суб'єктом своєї здатності впоратися з ним.

Натомість особистісна тривожність становить собою відносно стабільну індивідуальну диспозицію (властивість). Вона відображає готовність людини сприймати широке коло об'єктивно безпечних ситуацій як такі, що містять загрозу (Ханін, 1983). Уявімо особистісну тривожність як своєрідну внутрішню призму. Особа з високими показниками за цією шкалою має знижений поріг чутливості до стресорів. Вона реагує станом вираженої тривоги там, де емоційно стабільна людина не вбачає жодної небезпеки. Саме особистісна тривожність визначає частоту та інтенсивність переживання ситуативної тривоги в повсякденному житті.

З позицій психофізіологічного підходу, фундаментом особистісної тривожності виступають типологічні властивості та реактивність нервової системи. Дослідження Г. Айзенка (Н. Eysenck) довели, що висока тривожність тісно пов'язана з нейротизмом, фізіологічним підґрунтям якого є підвищена активація лімбічної системи та висока лабільність вегетативної нервової системи (Eysenck, 1967). Особи з такими характеристиками мають низький поріг збудливості, тому навіть слабкі стресори викликають у них інтенсивну емоційну реакцію.

Сучасні нейробіологічні дослідження доповнюють цю картину. Дж. Грей (J. Gray) у своїй теорії описав «систему поведінкового гальмування» (Behavioral Inhibition System, BIS). За Греєм, надмірна активація BIS у відповідь на сигнали покарання, відсутності винагороди або новизни є

біологічною основою тривожності (Gray, 1982). У таких індивідів реакція уникнення загрози домінує над реакцією наближення.

Безпосередній вплив на кристалізацію особистісної тривожності мають і дисгармонійні стилі сімейного виховання. Згідно з класичною концепцією Д. Баумрінда (D. Baumrind), найвищий ризик формування тривожності спостерігається за умов авторитарного стилю (Baumrind, 1971). Батьки, які практикують авторитарний підхід, висувають жорсткі вимоги, не враховуючи емоційних потреб дитини, і використовують покарання. У результаті дитина живе в постійному страху невідповідності очікуванням. Іншою крайністю є гіперопіка, коли батьки транслують дитині її нездатність впоратися з труднощами самостійно, обмежуючи автономію. Це призводить до завченої безпорадності та страху перед будь-якою новизною (Максименко, 2018).

Для комплексного розуміння особистісної тривожності, особливо в контексті клінічної психології, необхідно проаналізувати її нейробіологічний субстрат. Сучасна нейронаука розглядає стійку тривожність як наслідок дисрегуляції гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (ГГН-осі) та дисбалансу ключових нейромедіаторних систем мозку.

У нормі у відповідь на стресор гіпоталамус виділяє кортикотропін-рилізінг-гормон (КРГ), який стимулює гіпофіз до секреції адренотропічного гормону (АКТГ), що, своєю чергою, змушує наднирники викидати в кров кортизол та адреналін. Цей каскад забезпечує реакцію «бий або біжи» (fight or flight). Проте, у дослідженнях нейробіології тривожних розладів доведено, що в осіб із високою особистісною тривожністю ГГН-вісь перебуває у стані хронічної гіперактивації (Nutt, 2001). Механізм негативного зворотного зв'язку, який має зупиняти викид кортизолу після зникнення загрози, працює неефективно. Це призводить до

постійного стану фізіологічної напруги, тахікардії та порушень сну навіть за відсутності об'єктивних стресорів.

На біохімічному рівні особистісна тривожність пов'язана з дефіцитом гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК) — головного гальмівного нейромедіатора центральної нервової системи, а також з дисрегуляцією серотонінергічної системи. Зниження чутливості ГАМК-рецепторів призводить до того, що мозок втрачає здатність ефективно «гасити» збудження, яке генерується мигдалеподібним тілом (амигдалою) у відповідь на потенційну небезпеку.

Важливо також провести демаркаційну лінію між особистісною тривожністю як психологічною нормою (акцентуацією) та клінічною патологією. Згідно з Діагностичним і статистичним посібником з психічних розладів (DSM-5), межа перетину між високою тривожністю та Генералізованим тривожним розладом (ГТР) пролягає у площині соціальної дезадаптації (American Psychiatric Association, 2013). Якщо висока тривожність просто ускладнює вибір адаптивних копінг-стратегій, то клінічний розлад робить неможливим виконання повсякденних професійних чи соціальних функцій та супроводжується вираженим соматичним дистресом тривалістю не менше шести місяців. Наше дослідження фокусується саме на доклінічному рівні, вивчаючи високотривожних осіб, які зберігають здатність до соціального функціонування, але використовують неоптимальні стратегії подолання.

Особливої уваги в сучасній клінічній психології набуває вивчення динаміки особистісної тривожності в умовах хронічного макросоціального стресу. Традиційні моделі, які розглядали тривожність переважно як наслідок індивідуального травматичного досвіду або ранніх сімейних дисфункцій, потребують суттєвого розширення з огляду на сучасні реалії українського суспільства. Дослідження, проведені фахівцями Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Максименко та ін., 2023),

доводять, що в умовах пролонгованої військової загрози, екзистенційної невизначеності та постійного порушення базової потреби у безпеці відбувається масова генералізація тривоги.

У цих умовах особистісна тривожність часто втрачає свій суто диспозиційний (вроджений) характер і формується як вторинна реакція на виснаження адаптаційних систем організму — стан, який Б. Мак'юен (B. McEwen) концептуалізував як «алостатичне навантаження» (allostatic load). Алостаз — це процес підтримання стабільності через фізіологічні зміни (McEwen, 1998). Коли людина місяцями або роками перебуває в середовищі з високою загрозою, її симпатoadреналова система працює на межі можливостей. З часом це призводить до алостатичного перевантаження: нервова система «звикає» до фоновій небезпеки, і висока тривожність стає новою нормою функціонування, закріплюючись на рівні стійкої риси особистості.

Крім того, епідеміологічні дослідження вказують на виражені гендерні та вікові детермінанти в інтенсивності прояву особистісної тривожності. Статистично жінки демонструють достовірно вищі показники особистісної тривожності порівняно з чоловіками (Matud, 2004). Це зумовлено як біологічними факторами (циклічні коливання гормонального фону, які впливають на чутливість серотонінових рецепторів), так і особливостями гендерної соціалізації. Суспільні норми частіше заохочують жінок до інтернейронізації емоцій (спрямування їх всередину), що створює сприятливий ґрунт для тривожних румінацій. Чоловіча ж тривожність часто маскується під соматичні симптоми або екстерналізується через дратівливість чи агресивну поведінку.

Щодо вікового аспекту, найбільш вразливою групою до маніфестації високої тривожності є особи в період «дорослішання, що формується» (emerging adulthood, вік 18-29 років) (Arnett, 2000). Цей етап супроводжується максимальною концентрацією життєвих викликів

(сепарація від батьків, професійне самовизначення, побудова партнерських стосунків). Накладання цих нормативних криз на тло макросоціальної нестабільності створює кумулятивний ефект, що значно підвищує ризик формування стійкого тривожного патерну.

1.3. Життєстійкість та локус контролю як особистісні ресурси подолання стресу

Аналіз структури стресового реагування логічно підводить до питання про фактори, які детермінують вибір адаптивних чи дезадаптивних копінг-стратегій. Згідно з транзакційною моделлю стресу, ключову роль у цьому процесі відіграють особистісні ресурси подолання (coping resources). Вони становлять собою відносно стабільні характеристики суб'єкта, які пом'якшують негативний вплив стресорів і запобігають ескалації тривожності. У контексті нашого дослідження центральне місце серед таких ресурсів займають конструкти життєстійкості (hardiness) та локусу контролю (locus of control).

Концепція життєстійкості була розроблена американським психологом Сальваторе Мадді (S. Maddi) та Сюзанною Кобаса (S. Kobasa) на перетині екзистенційної психології та психології стресу. Цей феномен концептуалізується як інтегративна особистісна риса, що відповідає за успішну адаптацію до складних життєвих умов та збереження фізичного і психічного здоров'я під впливом інтенсивного стресу (Maddi, 2002).

Емпіричним фундаментом для створення цієї теорії стало масштабне лонгітюдне дослідження менеджерів компанії «Illinois Bell Telephone» (IBT), яке тривало понад 12 років (з 1975 до 1987 року). У період жорсткої реструктуризації та масових звільнень у компанії дослідники аналізували медичні та психологічні показники понад 400 керівників. Результати виявили, що дві третини досліджуваних відреагували на пролонгований

стрес значним погіршенням здоров'я (серцево-судинні захворювання, депресивні стани, виразки), тоді як одна третина зберегла високий рівень продуктивності та не мала соматичних ускладнень (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Аналіз психологічних профілів стійкої групи дозволив виокремити специфічну конфігурацію переконань, яка і отримала назву «hardiness».

Згідно з моделлю С. Мадді, життестійкість не є вродженою властивістю; вона формується в процесі соціалізації її та складається з трьох автономних, але взаємопов'язаних компонентів (установок): залученості, контролю та прийняття ризику. Розглянемо кожен із них у контексті проблеми особистісної тривожності.

1. Залученість (Commitment). Цей компонент визначається як тверде переконання людини в тому, що залученість до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне і цікаве для себе (Maddi, 2002). Це глибоке відчуття сенсу власного життя та власної значущості. Людина з високою залученістю активно взаємодіє зі світом, навіть якщо він здається ворожим. Натомість полюсом, протилежним до залученості, є відчуження (alienation). Емпіричні дані свідчать, що особи з високим рівнем особистісної тривожності часто демонструють низькі показники за цією шкалою. Страх перед потенційною небезпекою змушує їх дистанціюватися від соціальних контактів та професійних викликів. Замість активної залученості формується захисне відчуження: людина переконує себе, що події навколо не мають для неї значення, тим самим штучно звужуючи свій життєвий простір для мінімізації тривоги.

2. Контроль (Control). Друга установка полягає в переконанні, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, хай навіть цей вплив не є абсолютним. Високий рівень контролю забезпечує суб'єкту відчуття авторства власного життя. Протилежністю до цієї установки є відчуття безпорадності та віктимізації (позиція жертви). У контексті нашого дослідження параметр контролю є критично важливим. Високотривожні

індивіди систематично недооцінюють свою здатність впливати на ситуацію. Вони сприймають стресори як нездоланні обставини непереборної сили, що запускає реакцію паніки або ступору. Відсутність віри у власний контроль робить неможливим використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (оскільки суб'єкт не бачить сенсу вирішувати проблему, якою він не керує), змушуючи його вдаватися до стратегій уникнення.

3. Прийняття ризику (Challenge). Третій компонент життестійкості описує ставлення до життєвих змін. Людина з високим показником за цією шкалою розглядає життя як спосіб набуття нового досвіду. Вона готова діяти за відсутності гарантій успіху, розуміючи, що стрес і дискомфорт є неминучими супутниками розвитку (Кокун, 2020). Для осіб із високою особистісною тривожністю ця установка є найбільш дефіцитарною. Будь-яка зміна або невизначеність когнітивно оцінюється ними не як виклик (challenge), а виключно як загроза (threat). Прагнення до абсолютної безпеки та гарантій блокує їхню здатність до ризику, перетворюючи копінг-поведінку на ригідне збереження статус-кво.

С. Мадді стверджує, що саме синергія цих трьох компонентів запускає механізм так званого «трансформаційного копінгу» (transformational coping). Замість того, щоб уникати стресора або регресувати (регресивний копінг), життестійка особа відкрито взаємодіє із загрозою, аналізує її та трансформує ситуацію на свою користь (Maddi, 1999). Трансформаційний копінг знижує об'єктивну стресогенність події, що, своєю чергою, запобігає патологічній активації симпатoadреналової системи та виснаженню організму.

Логічним продовженням концепту життестійкості, зокрема його компонента «контроль», є теорія локусу контролю (locus of control), запропонована американським психологом Джуліаном Роттером (J. Rotter) у межах теорії соціального навічання. Роттер визначив локус контролю як

генералізоване очікування суб'єкта щодо того, якою мірою підкріплення (нагорода чи покарання) залежить від його власної поведінки, а якою — від зовнішніх, невідконтрольних сил (Rotter, 1966).

Роттер концептуалізував цей феномен як континуум, на протилежних полюсах якого знаходяться інтернальність та екстернальність. Інтернальний (внутрішній) локус контролю характеризується стійким переконанням людини в тому, що події її життя є прямим наслідком її власних дій, здібностей, компетентності та докладених зусиль. Екстернальний (зовнішній) локус контролю, навпаки, відображає віру суб'єкта в те, що життєві події детерміновані фатумом, випадковістю, везінням або впливом «впливових інших» (powerful others).

Важливо зазначити, що у вітчизняній психодіагностичній практиці найчастіше використовується адаптація цієї методики, здійснена українськими науковцями Л. Ф. Бурлачуком та С. М. Морозовим, які операціоналізували цей конструкт як «рівень суб'єктивного контролю» (Бурлачук & Морозов, 1999).

У контексті дослідження стресового реагування осіб із високою тривожністю локус контролю виступає критичним предиктором вибору копінг-стратегій. Емпіричні дослідження доводять стійку позитивну кореляцію між екстернальним локусом контролю та високим рівнем особистісної тривожності. Високотривожна особистість, яка когнітивно схильна до катастрофізації та постійного очікування загрози, органічно тяжіє до екстернальності. Якщо суб'єкт апріорі вважає, що від нього нічого не залежить, будь-яка нетипова або стресова подія сприймається як нездолання.

Цей механізм концептуально перегукується з феноменом «набутої безпорадності» (learned helplessness), описаним М. Селігманом (M. Seligman). У своїх класичних експериментах Селігман довів, що тривалий вплив неконтрольованого стресора призводить до формування стійкого

когнітивного дефіциту: індивід припиняє спроби вплинути на ситуацію або уникнути болю навіть тоді, коли така об'єктивна можливість з'являється (Seligman, 1975). Людина фіксується у стані пасивності не тому, що вичерпала фізичні чи психічні ресурси, а тому, що її когнітивна схема диктує абсолютну марність будь-яких зусиль. Екстернальний локус контролю є своєрідним когнітивним фундаментом для такої безпорадності. Як наслідок, екстернальність повністю блокує проблемно-орієнтований копінг. Зіткнувшись із загрозою, високотривожний екстернал не витрачає час на аналіз проблеми та пошук рішень, оскільки не вірить у свою спроможність її розв'язати. Натомість миттєво активуються емоційно-орієнтовані стратегії (самозвинувачення, жалість до себе, фокус на дистресі) та поведінкове уникнення. Такий патерн реагування формує замкнене коло: відмова від активних дій призводить до погіршення об'єктивної ситуації, що генерує новий виток стресу і ще більше підвищує рівень тривожності.

Інтернальний локус контролю, навпаки, виконує функцію потужного психологічного буфера. Віра у власну самоефективність знижує суб'єктивну оцінку стресогенності події (знижує показники за шкалою PSS). Навіть за умов об'єктивно тяжкого або пролонгованого стресу інтернали демонструють нижчий рівень ситуативної тривоги, оскільки їхній фокус уваги зміщується з оцінки небезпеки на пошук інструментів контролю над нею. Вони частіше використовують когнітивний рефреймінг (переосмислення проблеми), планомірне розв'язання завдань та пошук інструментальної соціальної підтримки.

Отже, високий рівень особистісної тривожності найчастіше поєднується з екстернальним локусом контролю та низькою життєстійкістю, утворюючи дезадаптивний комплекс. Цей комплекс детермінує специфічну структуру стресового реагування, у якій домінують

стратегії емоційного фокусування та уникнення, що робить особистість вразливою до психосоматичних розладів та соціальної дезадаптації.

Теоретичні конструкти, описані вище, знаходять своє підтвердження у низці сучасних емпіричних досліджень, присвячених проблемі стресового реагування в умовах пролонгованих криз та невизначеності. Аналіз наукового дискурсу останніх років дозволяє виокремити кілька ключових тенденцій у вивченні взаємозв'язку між тривожністю, копінг-стратегіями та особистісними ресурсами.

По-перше, дослідники фіксують зміну домінуючих копінг-стратегій залежно від тривалості стресогенного впливу. У дослідженні О. Блінової та співавторів (Blinova et al., 2020), присвяченому психологічній безпеці та адаптації вимушено переміщених осіб, виявлено, що на початкових етапах стресу високотривожні індивіди частіше використовують емоційно-орієнтований копінг (зокрема, звинувачення та скидання емоційної напруги). Однак в умовах хронічного стресу цей ресурс виснажується, і домінуючою стає стратегія уникнення (дистанціювання, втеча у фантазії).

По-друге, сучасні західні дослідження акцентують увагу на медіаторній ролі життестійкості. Дослідження, проведене групою італійських вчених (Bartone et al., 2022), переконливо доводить, що високий рівень «hardiness» здатний компенсувати навіть генетично детерміновану схильність до тривожності. Автори встановили, що компонент «контроль» має найвищу прогностичну валідність: особи, які вірять у власну здатність впливати на ситуацію, демонструють нижчий рівень кортизолу та вищу ефективність виконання завдань під тиском, порівняно з екстерналами.

Окремий пласт досліджень присвячений специфіці копінг-поведінки молоді (студентської вибірки) в умовах академічного та соціального стресу. Зокрема, у працях В. Климчука (2021) зазначається, що студенти з високим рівнем особистісної тривожності достовірно рідше звертаються за інструментальною соціальною підтримкою (не просять про конкретну

допомогу), віддаючи перевагу емоційній підтримці (пошуку співчуття). Це свідчить про домінування екстернального локусу контролю: фокус уваги зміщується з вирішення проблеми на отримання емоційного підкріплення від оточення.

Аналогічні результати отримано в крос-культурних дослідженнях копінгу під час пандемії COVID-19. За даними R. Stanislawski (2020), висока особистісна тривожність є універсальним предиктором дезадаптації, незалежно від культурного контексту. Проте наявність інтернального локусу контролю діє як модератор: високотривожні інтернали швидше адаптувалися до умов ізоляції, використовуючи проблемно-орієнтовані стратегії (планування нового графіку, структурування часу), тоді як високотривожні екстернали демонстрували зростання депресивної симптоматики.

Таким чином, сучасні емпіричні дані підтверджують складну, багатовимірну архітектуру стресового реагування. Висока особистісна тривожність виступає як фактор вразливості, що звужує репертуар копінг-стратегій до емоційного реагування та уникнення. Водночас локус контролю та життестійкість функціонують як ключові ресурси подолання: їх високий рівень здатен нівелювати деструктивний вплив тривожності та сприяти вибору проблемно-орієнтованих, адаптивних моделей поведінки. Враховуючи ключову роль інтернального локусу контролю та компонентів життестійкості у формуванні адаптивних копінг-стратегій, центральним завданням психологічної практики стає їх цілеспрямований розвиток у високотривожних осіб. Оскільки особистісна тривожність є стійкою диспозицією, мішенню корекційної роботи виступає не повне усунення тривоги, а модифікація когнітивної оцінки стресорів через фасилітацію рефлексивних процесів.

Найбільш релевантним інструментом для такого когнітивного переструктурування в умовах групової роботи виступає метод

сфокусованої бесіди, відомий як модель ORID (Objective, Reflective, Interpretative, Decisional), розроблений Б. Стенфілдом (Stanfield, 2000). Цей метод забезпечує жорстко структурований протокол усвідомлення стресового досвіду, який ідеально відповідає завданням підвищення життєстійкості (за С. Мадді).

Механізм психологічного впливу моделі ORID реалізується через чотири послідовні етапи: По-перше, **об'єктивний рівень (Objective)** тренує навичку децентрації. Високотривожні індивіди схильні до злиття зі своїми фантазіями про загрозу. Фокусування виключно на фактах («Що об'єктивно відбулося?») зупиняє ескалацію паніки та повертає суб'єкта в реальність, що є першим кроком до відновлення контролю. По-друге, **рефлексивний рівень (Reflective)** дозволяє легалізувати емоційний стан. Вербалізація страху в безпечному середовищі знижує активацію амігдали та запобігає використанню дезадаптивних психологічних захистів (таких як витіснення).

По-третє, **інтерпретативний рівень (Interpretative)** є ядром трансформації локусу контролю. Відповідаючи на запитання «Який сенс ми можемо з цього витягти?», суб'єкт переходить від позиції екстернальної жертви до інтернальної позиції автора свого життя. Саме тут формується компонент «прийняття ризику» (challenge): стрес починає сприйматися не як загроза, а як досвід. Нарешті, **рівень прийняття рішень (Decisional)** формує патерн проблемно-орієнтованого копінгу. Планування конкретних, посильних дій долає стан набутої безпорадності та закріплює активну життєву позицію.

Отже, застосування структурованих моделей рефлексії, зокрема ORID, становить собою науково обґрунтовану стратегію психологічної корекції. Вона дозволяє перевести високотривожного клієнта від стратегій уникнення до свідомого подолання стресу, спираючись на системний

розвиток його життєстійкості та формування інтернального локусу контролю.

Специфіка взаємодії між рівнем тривожності, життєстійкістю та локусом контролю найкраще візуалізується через комплексні моделі стресового реагування. Усвідомлення власних ресурсів безпосередньо детермінує вектор копінг-поведінки (вибір між вирішенням проблеми, фіксацією на емоціях або уникненням), що схематично відображено на рисунку нижче.

Сучасні емпіричні дослідження, проведені протягом 2023–2024 років, суттєво поглиблюють розуміння цих механізмів, особливо в умовах безпрецедентних макросоціальних криз. Зокрема, дослідження психологічного стану українців під час воєнного стану (Meade et al., 2023) виявило стійку зворотну кореляцію між життєстійкістю та ескапізмом (стратегією уникнення). Автори доводять, що особи з низьким рівнем життєстійкості та високою особистісною тривожністю демонструють дефіцит інтернального локусу контролю. Це призводить до домінування деструктивних захисних механізмів, зокрема втечі у фантазії або відволікання, що в довгостроковій перспективі лише посилює емоційний дискомфорт та підвищує вразливість до психосоматичних захворювань.

Аналогічні тенденції фіксуються і в актуальних дослідженнях студентської молоді. Згідно з результатами, опублікованими в «European Scientific Journal» (2023), існує міцний зв'язок між інтернальним локусом контролю, життєстійкістю та здатністю долати життєві перешкоди. Встановлено, що інтернальність виступає потужним буфером: студенти з внутрішнім локусом контролю демонструють достовірно нижчі показники тривоги, депресії та стресу. Вони класифікуються як «проблемно-орієнтовані» суб'єкти, оскільки віра у власну здатність контролювати процес відновлення визначає їхню готовність до проактивних дій навіть у стресових умовах.

Вітчизняні дослідники (Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2023) також підтверджують, що архітектура життєстійкості жорстко детермінується домінуючими копінг-стратегіями особистості. Високотривожні індивіди, які фіксуються на емоційно-орієнтованому копінгу, мають критично низькі показники за шкалою «прийняття ризику» (challenge). Замість того, щоб розглядати стресор як можливість для зростання, вони сприймають його як фатальну загрозу, що блокує адаптивну активність.

Отже, новітні наукові дані підтверджують: інтернальний локус контролю та висока життєстійкість є не просто абстрактними рисами, а цілком конкретними предикторами вибору адаптивних копінг-стратегій, які здатні нівелювати руйнівний вплив високої особистісної тривожності.

Висновки до Розділу I

У сучасній психологічній науці тривожність концептуалізується як багаторівневий біопсихосоціальний конструкт. Ключовим для нашого дослідження є розмежування ситуативної тривоги (як динамічного стану) та особистісної тривожності (як стійкої диспозиції). Висока особистісна тривожність формується під впливом нейробіологічних факторів (гіперактивація лімбічної системи) та соціально-психологічних умов раннього онтогенезу (дисгармонійні стилі виховання, порушення прив'язаності). Виступаючи стійкою рисою, вона виконує роль когнітивного фільтра, що системно викривляє оцінку об'єктивної реальності: індивід схильний до катастрофізації та інтерпретації нейтральних стимулів як потенційно загрозливих.

Процес стресового реагування пояснюється через транзакційну модель, де інтенсивність стресу визначається не параметрами самої події, а результатами її когнітивної оцінки суб'єктом. Високотривожні особи

систематично переоцінюють масштаб загрози та недооцінюють власні ресурси для її подолання. Це призводить до виникнення феномену суб'єктивно сприйнятого стресу та пришвидшує виснаження адаптаційних резервів нервової системи. Інструментом збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами особистості виступає копінг-поведінка. Архітектура стресового реагування базується на домінуючих копінг-стратегіях: проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та стратегіях уникнення. Теоретичний аналіз доводить, що за наявності високої тривожності структура копіngu втрачає адаптивну гнучкість.

Вирішальну роль у модерації стресового реагування та виборі адаптивних стратегій відіграють особистісні ресурси, центральними з яких є життєстійкість та локус контролю. Життєстійкість (через компоненти залученості, контролю та прийняття ризику) забезпечує здатність до трансформаційного копіngu. Натомість її дефіцит, характерний для високотривожних осіб, у поєднанні з екстернальним локусом контролю (переконанням у залежності свого життя від зовнішніх невідконтрольованих сил) запускає механізм набутої безпорадності. Суб'єкт відмовляється від активних дій через когнітивну установку про їхню марність.

Огляд сучасних емпіричних досліджень підтверджує існування стійкого взаємозв'язку між рівнем тривожності, життєстійкістю, локусом контролю та вибором копінг-стратегій. Висока особистісна тривожність є предиктором деструктивного стресового реагування, проте наявність інтернального локусу контролю здатна компенсувати цей вплив, виконуючи функцію психологічного буфера.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та етапи дослідження. Характеристика вибірки

Метою емпіричного етапу роботи було вивчення психологічних особливостей стресового реагування особистості з високим рівнем тривожності. Дослідження проводилося протягом квітня–травня 2026 року у три етапи:

1. **Підготовчо-методичний етап:** аналіз наукової літератури, формування мети та гіпотез, підбір психодіагностичного інструментарію, що відповідає критеріям валідності та надійності.
2. **Діагностичний етап:** збір первинних даних за допомогою онлайн-тестування. Респонденти брали участь у дослідженні добровільно, на умовах анонімності та конфіденційності.
3. **Аналітико-статистичний етап:** кількісна обробка результатів за допомогою методів математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона, описові статистики) та якісна інтерпретація отриманих даних.

Емпіричне дослідження специфіки стресового реагування та домінуючих копінг-стратегій в осіб із різним рівнем тривожності проводилося протягом жовтня 2025 року – березня 2026 року. Дослідження носило констатувальний (зрізовий) характер та було реалізовано у три взаємопов'язані етапи, кожен з яких мав власну специфічну мету та завдання:

На першому (організаційно-підготовчому) етапі (жовтень – листопад 2025 р.) здійснювався теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження. На основі вивчення психологічних,

фізіологічних та клінічних підходів до феномену тривожності визначалися мета, завдання, об'єкт та предмет наукового пошуку. Було сформульовано систему робочих гіпотез. Особлива увага на цьому етапі приділялася підбору валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, який би дозволив комплексно оцінити всі заявлені конструкти: рівень ситуативної та особистісної тривожності, домінуючі стилі копінг-поведінки, індекси життєстійкості та локус контролю. Після затвердження батареї тестів було розроблено електронний протокол дослідження на базі хмарної платформи Google Forms.

На другому (емпіричному) етапі (грудень 2025 р. – лютий 2026 р.) відбувався безпосередній збір первинних емпіричних даних. З огляду на актуальні макросоціальні умови, а також для забезпечення максимального охоплення респондентів із різних регіонів, опитування проводилося в дистанційному (онлайн) форматі. Розповсюдження посилання на психодіагностичний комплекс здійснювалося через соціальні мережі та профільні спільноти.

Організація емпіричного збору даних суворо спиралася на міжнародні етичні стандарти проведення психологічних досліджень (зокрема, Етичний кодекс психолога). Участь у дослідженні базувалася на принципах:

- *Добровільності та поінформованої згоди:* перед початком тестування респонденти ознайомлювалися з метою дослідження та давали згоду на обробку даних. Кожен учасник мав право перервати заповнення анкети на будь-якому етапі без пояснення причин.
- *Анонімності та конфіденційності:* електронна форма не збирала ідентифікаційні дані (імена, точні адреси), що дозволило суттєво знизити ризик соціально-бажаних відповідей (ефект фасаду), який часто виникає під час діагностики рівня тривожності та дезадаптивних форм поведінки.

На третьому (аналітико-узагальнюючому) етапі (березень 2026 р.) здійснювалася кількісна та якісна обробка отриманого масиву первинних результатів. Для математико-статистичного аналізу використовувалося спеціалізоване програмне забезпечення Jamovi. На основі виявлених статистичних закономірностей (відмінностей та кореляційних зв'язків) формувалися загальні висновки дослідження та розроблялися мішені для подальшої психологічної корекції.

Характеристика досліджуваної вибірки

Загальний обсяг вибірки, дані якої були допущені до статистичної обробки (після відбракування неповних або невалідних анкет), склав $N = 70$ осіб. Вибірка є рандомізованою (змішаною) та включає респондентів різних соціальних, вікових і професійних груп, що забезпечує достатній рівень її репрезентативності для констатувального дослідження в межах клінічної психології. Критеріями включення у вибірку були: вік від 18 років, згода на участь та повне заповнення всього пакету методик.

Аналіз соціально-демографічних показників вибірки має критичне значення, оскільки, як було доведено у першому розділі роботи, гендерні, вікові та соціальні фактори виступають потужними детермінантами або модераторами стресового реагування.

За гендерним розподілом у дослідженні взяли участь 54 жінки (що становить 77,1% від загальної кількості) та 16 чоловіків (22,9%). Таке переважання осіб жіночої статі у вибірці не є статистичною похибкою, а відображає загальновідому в психометриці тенденцію вищої готовності жінок до участі у психологічних дослідженнях, їхньої більшої відкритості до рефлексії власного емоційного стану та вищої зацікавленості питаннями ментального здоров'я. Крім того, наявність у вибірці представників обох статей дозволить нам емпірично перевірити теоретичну концепцію Ш. Тейлор щодо специфіки жіночого (tend-and-befriend) та чоловічого (fight-or-flight) патернів стресового реагування на тлі тривожності.

Аналіз освітнього рівня респондентів засвідчив високий інтелектуальний потенціал вибірки. Більшість досліджуваних (36 осіб, або 51,4%) мають повну вищу освіту (рівень спеціаліста або магістра). Ще 24 особи (34,3%) здобувають або мають неповну вищу освіту (рівень бакалавра), і 10 осіб (14,3%) — мають середню або професійно-технічну освіту. Освітній ценз є важливим модератором когнітивної оцінки стресу (за Р. Лазарусом): передбачається, що вищий рівень освіти сприяє розвитку більшої гнучкості мислення та кращої здатності до усвідомленого когнітивного переструктурування загрозливих ситуацій, що може відображатися на рівні інтернальності локусу контролю.

За критерієм сімейного статусу (наявності партнерських стосунків) вибірка розподілилася наступним чином: більша частина респондентів (41 особа, 58,6%) перебувають у стосунках (одружені або проживають спільно), тоді як 27 осіб (38,6%) на момент проведення дослідження не перебували у стосунках (ще 2,8% обрали варіант «інше»). Врахування цього показника є принциповим для нашого дослідження. Згідно з транзакційною моделлю стресу, наявність партнера часто виступає ключовим ресурсом інструментальної та емоційної соціальної підтримки. У високотривожних осіб відчуття самотності (відсутність стосунків) може посилювати компонент «відчуження» (в структурі життестійкості) та провокувати вибір дезадаптивних стратегій подолання.

Віковий діапазон респондентів становить від 18 до 55 років. З метою глибокого порівняльного аналізу детермінант стресового реагування та перевірки теоретичних припущень щодо вікової еволюції копінг-поведінки, загальний масив даних було стратифіковано (розподілено) на дві емпіричні групи за віковим критерієм:

- **Група 1 (період ранньої дорослості та молодості):** респонденти віком від 18 до 35 років. Ця група охоплює найчисельнішу частку вибірки — 47 осіб (67,1% від загальної

кількості, з яких 30% належать до категорії 18-25 років, а 37,1% — до категорії 26-35 років). Психологічно та соціально цей життєвий етап характеризується максимально високим рівнем нормативної невизначеності: відбувається активне формування професійної ідентичності, сепарація та побудова власних сімей. За умови високої базової (особистісної) тривожності ця нормативна невизначеність може виступати потужним тригером суб'єктивно сприйнятого стресу.

- **Група 2 (період середньої дорослості):** респонденти віком від 36 до 55 років. До цієї групи увійшли 23 особи (32,9% вибірки, з яких 28,6% — віком 36-45 років, та 4,3% — віком 46-55 років). Етап середньої дорослості зазвичай характеризується вищим рівнем професійної та соціальної стабільності, а також сформованим, стійким портфелем життєвого досвіду подолання криз.

Такий двокомпонентний віковий дизайн нашого дослідження дозволить не лише констатувати загальний рівень тривожності у вибірці, але й за допомогою інструментів математичної статистики проаналізувати, як саме накопичений життєвий досвід (віковий фактор) впливає на структуру життестійкості, локус контролю та здатність індивіда відмовлятися від емоційно-орієнтованих копінгів на користь проблемно-орієнтованого вирішення труднощів.

2.2. Обґрунтування та опис психодіагностичного інструментарію

Для перевірки висунутих гіпотез та реалізації завдань емпіричного дослідження було сформовано психодіагностичний комплекс, який складається з п'яти стандартизованих, адаптованих та валідизованих методик. Батарей тестів підбиралася таким чином, щоб комплексно та багатовимірно охопити всі структурні компоненти заявленої теоретичної моделі: базовий рівень тривожності респондентів, інтенсивність

суб'єктивно сприйнятого стресу, домінуючі стилі копінг-поведінки, а також особистісні ресурси подолання (життєстійкість та локус контролю).

1. Шкала реактивної та особистісної тривожності (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Автори: Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна).

Методика STAI є визнаним інструментом у клінічній та індивідуальній психології для вимірювання рівня тривожності дорослих. Вибір саме цього інструменту зумовлений його високою конструктною валідністю та здатністю диференціювати два автономні психологічні феномени: тривожність як тимчасовий емоційний стан (реактивна тривожність) та тривожність як стійку рису особистості (особистісна тривожність).

Опитувальник складається з 40 тверджень, які рівномірно розподілені на дві субшкали:

- **Шкала реактивної (ситуативної) тривожності (РТ)** (пункти 1–20). Оцінює стан суб'єкта в даний конкретний момент часу («як ви відчуваєтеся зараз»). Вона дозволяє виміряти гостроту емоційної реакції, напругу, стурбованість та нервозність, які виникають у відповідь на поточну стресогенну ситуацію.
- **Шкала особистісної тривожності (ОТ)** (пункти 21–40). Відображає стабільну індивідуальну диспозицію («як ви відчуваєтеся зазвичай»). Ця шкала вимірює схильність суб'єкта сприймати об'єктивно безпечні або нейтральні ситуації як такі, що містять загрозу, та реагувати на них станом вираженої тривоги. У контексті нашого дослідження саме показник ОТ виступає ключовою незалежною змінною, відносно якої аналізуватиметься структура стресового реагування.

Процедура оцінювання та інтерпретація: Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою Лікерта (від 1 — «зовсім ні/ніколи», до 4 — «дуже/майже завжди»). Обробка результатів передбачає наявність прямих та зворотних пунктів (тверджень, що

сформульовані позитивно, наприклад: «Я почуваюся в безпеці», де високий бал означає низьку тривожність).

Після переведення зворотних балів підраховується сумарний показник за кожною субшкалою (мінімальний бал — 20, максимальний — 80). Інтерпретація результатів здійснюється за такими нормативними діапазонами:

- **До 30 балів** — низький рівень тривожності (може свідчити про недостатню мотивацію або пригнічення реакцій).
- **31–44 бали** — помірний (нормативний) рівень тривожності, який є оптимальним для продуктивної життєдіяльності та адаптації.
- **45 балів і вище** — високий рівень тривожності, що вказує на стан гострого дистресу (для РТ) або наявність дезадаптивної особистісної акцентуації (для ОТ), яка потребує психологічної корекції.

Отримані за допомогою методики STAI показники особистісної тривожності виконуватимуть у нашому емпіричному дослідженні функцію ключового критерію для подальшої стратифікації (розподілу) вибірки. Саме на основі цих балів ми зможемо виділити контрастні групи досліджуваних: осіб із яскраво вираженою високою тривожністю та осіб із нормативним (помірним або низьким) її рівнем. Такий методологічний крок є необхідним для застосування методів порівняльного статистичного аналізу. Він дозволить нам математично довести, наскільки специфічною є архітектура стресового реагування у високотривожних осіб порівняно з емоційно стабільними респондентами.

Таким чином, діагностика базового рівня особистісної тривожності виступає тим фундаментом, на якому будується вся подальша логіка емпіричного пошуку. Визначивши цю базову диспозицію, ми логічно переходимо до діагностики власне стратегій подолання стресових ситуацій, які обирає суб'єкт.

2. Багатовимірна шкала оцінки копінг-стратегій (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) (Автори: Н. Ендлер, Д. Паркер; адаптація Т. Крюкової).

Ця методика є базовим психодіагностичним інструментом для визначення домінуючих патернів поведінки особистості у стресових ситуаціях. На відміну від ранніх одновимірних моделей, опитувальник CISS спирається на інтеракційну модель стресу, яка враховує як диспозиційні особливості суб'єкта, так і специфіку самої ситуації. Для нашого дослідження ця методика є ключовою, оскільки дозволяє емпірично зафіксувати дезадаптивний зсув у виборі копінгів у високотривожних осіб. Опитувальник складається з 48 тверджень, щодо яких респондент має вказати частоту використання певного варіанту поведінки у важких життєвих ситуаціях за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 — «ніколи», до 5 — «дуже часто»). Методика виділяє три базові копінг-стратегії, кожна з яких оцінюється за допомогою 16 пунктів:

- **Проблемно-орієнтований копінг (ПОК):** спрямований на раціональний аналіз проблеми, самостійний пошук інформації та розробку плану дій для подолання стресора. Цей стиль є найбільш адаптивним та корелює з інтернальним локусом контролю.
- **Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК):** характеризується фокусуванням суб'єкта на власних емоційних переживаннях (гнів, провина, напруга), самозвинуваченням або зануренням у фантазії. Ця стратегія розглядається як дезадаптивна, особливо при її домінуванні, оскільки вона не вирішує проблему, а лише каналізує афект.
- **Копінг, орієнтований на уникнення (КОУ):** передбачає спроби суб'єкта ігнорувати стресову ситуацію, ухилитися від її вирішення. Ця шкала має дві субшкали: *відволікання* (субститутивна діяльність: занурення в хобі, сон, покупки) та *соціальне відволікання* (пошук

соціальної підтримки не заради вирішення проблеми, а заради тимчасового емоційного розвантаження).

Інтерпретація здійснюється шляхом підрахунку сирих балів та переведення їх у стандартні Т-бали з урахуванням гендерних норм. Домінування ЕОК та КОУ у профілі респондента розглядається нами як маркер дезадаптивного стресового реагування, який потребує психологічної корекції.

3. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) (Автор: Ш. Коен; адаптація В. Абабкова).

Для розуміння специфіки стресового реагування недостатньо оцінити лише об'єктивні копінг-стратегії; критично важливо виміряти суб'єктивну оцінку психологічного навантаження. Шкала PSS-10 дозволяє виміряти ступінь, у якому ситуації в житті індивіда протягом останнього місяця оцінювалися ним як непередбачувані, неконтрольовані та перевантажуючі. Методика складається з 10 тверджень. Респондент оцінює частоту виникнення певних думок і почуттів за 5-бальною шкалою (від 0 — «ніколи», до 4 — «дуже часто»). Застосування цього короткого, але високовалідного інструменту в нашому дослідженні обґрунтовано необхідністю диференціювати об'єктивний стрес від суб'єктивного. Згідно з нашою теоретичною моделлю, особи з високою особистісною тривожністю схильні до когнітивного викривлення (катастрофізації), через що їхній показник сприйнятого стресу (за шкалою PSS-10) буде статистично достовірно вищим, навіть за умови відсутності об'єктивних надзвичайних стресорів, порівняно з емоційно стабільними респондентами. Підрахунок результатів передбачає інверсію балів за позитивними твердженнями (пункти 4, 5, 7, 8) з подальшим сумуванням. Загальний показник може варіюватися від 0 до 40 балів, де вищий бал вказує на вищий рівень суб'єктивно сприйнятого психологічного стресу та нижчу здатність до адаптації.

4. Тест життєстійкості (Hardiness Survey) (Автор: С. Мадді; адаптація Д. Леонтєва, О. Расказової).

Для комплексної оцінки особистісних ресурсів стресоподолання у нашому дослідженні застосовано Тест життєстійкості (Hardiness Survey). Цей конструкт був розроблений С. Мадді та С. Кобасою на перетині екзистенційної психології та психології стресу. Життєстійкість розглядається як ключова внутрішня опора, система переконань про себе, світ та власну взаємодію з ним, що перешкоджає виникненню внутрішнього напруження у стресових ситуаціях та сприяє успішній адаптації (збереженню фізичного та ментального здоров'я). Для нашої вибірки цей тест має вирішальне значення, оскільки ми припускаємо, що висока особистісна тривожність супроводжується системним дефіцитом життєстійкості, що робить індивіда вразливим до алоstaticного перевантаження.

Опитувальник містить 45 тверджень, які оцінюються респондентом за 4-бальною шкалою Лікерта (від 0 — «ні, це зовсім не так», до 3 — «так, це цілком так»). Процедура обробки передбачає наявність як прямих, так і зворотних пунктів, що знижує ризик виникнення установок на згоду. Методика дозволяє вирахувати загальний індекс життєстійкості, а також оцінити три її базові структурні компоненти (субшкали):

- **Залученість (Commitment):** відображає переконаність у тому, що глибока включеність у події власного життя дає максимальний шанс знайти щось вартісне, цікаве та осмислене. Поліус, протилежний залученості, — це почуття відчуженості (алієнації). Для високотривожних осіб низькі показники за цією шкалою вказують на схильність до соціальної ізоляції та емоційного відсторонення як форми психологічного захисту.
- **Контроль (Control):** вимірює віру індивіда в те, що активна боротьба та цілеспрямовані зусилля дозволяють вплинути на результат

ситуації, навіть якщо він не є гарантованим. Протилежністю є відчуття власної безпорадності. Дефіцит контролю у поєднанні з тривожністю формує патерн набутої безпорадності та блокує використання проблемно-орієнтованих копінгів.

- **Прийняття ризику (Challenge):** показує готовність суб'єкта діяти за відсутності надійних гарантій успіху. Життя розглядається як спосіб набуття досвіду, незалежно від того, позитивний він чи негативний. Особи з високою особистісною тривожністю зазвичай мають критично низькі бали за цією шкалою, оскільки вони прагнуть до тотальної безпеки та рутини, сприймаючи будь-яку невизначеність не як виклик, а як фатальну загрозу.

5. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Locus of Control Scale) (Автор: Дж. Роттер; адаптація Є. Бажина, О. Голинкіної, О. Еткінда).

Останнім компонентом нашого психодіагностичного комплексу є шкала вимірювання локусу контролю, що базується на теорії соціального наuczіння Дж. Роттера. Ця методика спрямована на визначення того, кому чи чому суб'єкт схильний приписувати причинність та відповідальність за результати своєї діяльності і події власного життя. Інтеграція цього опитувальника в нашу батарею тестів зумовлена необхідністю емпірично довести зв'язок між екстернальністю та вибором емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.

Методика має специфічну структуру: вона складається з серії тверджень, сформульованих у форматі вимушеного вибору (іпсативний формат). Такий підхід мінімізує вплив соціальної бажаності, що є особливо важливим при тестуванні високотривожних респондентів, які часто прагнуть давати «правильні» відповіді. Опитувальник дозволяє діагностувати континуум суб'єктивного контролю на двох полюсах:

- **Інтернальний локус контролю (внутрішній):** індивід бере відповідальність за події на себе, вважаючи їх закономірним

результатом власних зусиль, здібностей, цілеспрямованості та дій. В умовах стресу інтернальність виступає когнітивним буфером, що знижує рівень тривоги та є предиктором вибору конструктивного, проблемно-орієнтованого копіngu.

- **Екстернальний локус контролю (зовнішній):** індивід приписує причини подій виключно зовнішнім факторам (випадковості, долі, удачі, іншим впливовим людям або непереборним макросоціальним обставинам). Згідно з нашою гіпотезою, екстернальність тісно корелює з високою особистісною тривожністю, оскільки суб'єкт, який не вірить у власну здатність впливати на своє життя, сприймає навколишній світ як непередбачуваний і ворожий, що неминуче призводить до пасивного уникнення проблем.

Сформований пакет із п'яти методик повністю відповідає меті та завданням констатувального дослідження. Він дозволяє отримати надійні, валідні кількісні дані для подальшого багатовимірного статистичного аналізу взаємозв'язків між базовим рівнем особистісної тривожності (STAI), інтенсивністю суб'єктивно сприйнятого стресу (PSS-10), стратегіями подолання (CISS) та глибинними особистісними ресурсами адаптації (Тест життєстійкості, Локус контролю).

2.3. Методи математико-статистичної обробки емпіричних даних

Для розв'язання поставлених завдань, перевірки висунутих гіпотез та забезпечення високого рівня достовірності отриманих результатів нами було застосовано комплекс методів математичної статистики. Кількісна та якісна обробка масивів первинних емпіричних даних здійснювалася за допомогою спеціалізованого статистичного програмного забезпечення Jamovi (версія 2.3). Вибір даного програмного середовища зумовлений його

високою точністю, зручністю візуалізації даних та відповідністю сучасним вимогам до обробки результатів у психологічних дослідженнях.

Процедура математико-статистичного аналізу була реалізована у декілька послідовних етапів, кожен з яких передбачав використання специфічних критеріїв:

1. Метод описової (дескриптивної) статистики. На початковому етапі обробки даних для кожної шкали та субшкали застосованих психодіагностичних методик (STAI, CISS, PSS-10, Тест життєстійкості, РСК) було розраховано базові статистичні показники. До них увійшли:

- Середнє арифметичне значення (M) — для визначення центральної тенденції вираженості психологічних ознак (рівня тривожності, інтенсивності вибору певних копінг-стратегій тощо) у загальній вибірці та в окремих групах.
- Стандартне відхилення (SD) — для оцінки міри розсіювання (варіативності) індивідуальних показників респондентів навколо середнього значення.
- Мінімальні (Min) та максимальні (Max) значення — для визначення розмаху варіації емпіричних даних.

Крім того, перед застосуванням складніших статистичних критеріїв здійснювалася перевірка масивів даних на нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро-Вілکا (Shapiro-Wilk test). Підтвердження нормальності розподілу більшості досліджуваних змінних дозволило нам обґрунтовано застосовувати методи параметричної статистики.

2. Кореляційний аналіз (r-критерій Пірсона). Для вивчення характеру, напрямку та сили взаємозв'язків між досліджуваними психологічними феноменами (зокрема, між рівнем особистісної тривожності та вибором емоційно-орієнтованого копіngu або рівнем життєстійкості) застосовувався параметричний коефіцієнт лінійної кореляції Карла Пірсона. Оцінка сили кореляційних зв'язків здійснювалася за загальноприйнятою

шкалою: $r \leq 0,3$ — слабкий зв'язок; $0,3 < r \leq 0,7$ — помірний зв'язок; $r > 0,7$ — сильний зв'язок. Статистична значущість виявлених кореляцій фіксувалася на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

3. Порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок). Цей метод використовувався для перевірки гіпотези про існування статистично значущих відмінностей у структурі стресового реагування між двома контрастними групами респондентів: експериментальною (особи з високим рівнем особистісної тривожності) та контрольною (особи з помірним рівнем тривожності). Групи були сформовані за допомогою процедури медіанного поділу (median split) масиву даних за шкалою особистісної тривожності (STAI). Критерій Стьюдента дозволив математично довести, що виявлені розбіжності у копінг-стратегіях та життєстійкості не є випадковими, а закономірно детерміновані рівнем тривожності досліджуваних.

4. Експлораторний факторний аналіз (ЕФА). З метою виявлення прихованої (латентної) структури стресового реагування та зведення великої кількості емпіричних показників до кількох узагальнюючих симптомокомплексів було застосовано факторний аналіз. Факторизація здійснювалася методом головних компонент (Principal Component Analysis, PCA). Для досягнення максимальної простоти інтерпретації факторної структури застосовувалося ортогональне обертання матриці за методом Varimax. Перед проведенням факторного аналізу придатність даних перевірялася за допомогою критерію адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) та критерію сферичності Бартлетта. До факторної структури відносилися ті показники, факторне навантаження яких за модулем перевищувало значення 0,70. Це дозволило нам виокремити та науково обґрунтувати існування «Дезадаптивного тривожно-емоційного симптомокомплексу» та «Конструктивного ресурсного симптомокомплексу».

Отже, застосований комплекс методів математичної статистики є повністю адекватним меті та завданням нашого емпіричного дослідження, а отримані з їх допомогою результати відповідають високим критеріям наукової достовірності.

2.4. Етичні принципи, процедура інформованої згоди та обмеження емпіричного дослідження

Проведення будь-якого емпіричного дослідження у галузі клінічної психології, особливо коли предметом вивчення є рівень тривожності та стресове реагування в умовах макросоціальної кризи, вимагає неухильного дотримання міжнародних та національних етичних стандартів. Організація процедури збору даних у нашому дослідженні базувалася на фундаментальних принципах Етичного кодексу психолога (прийнятого Товариством психологів України) та Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації щодо етичних принципів медичних і психологічних досліджень за участю людей.

Етичний регламент та процедура забезпечення психологічної безпеки

Ключовим принципом нашого емпіричного етапу був принцип добровільності та поінформованої згоди. Зважаючи на дистанційний (онлайн) формат проведення психодіагностики через платформу Google Forms, процедура отримання згоди була інтегрована безпосередньо в інтерфейс опитувальника. На стартовій сторінці електронної форми респондентам надавалася вичерпна інформація щодо:

- справжньої мети та наукового спрямування дослідження (без розкриття специфічних робочих гіпотез, що могло б спровокувати феномен соціальної бажаності або викривлення відповідей);

- орієнтовного часу, необхідного для заповнення повної батареї з п'яти тестів (приблизно 20–30 хвилин);
- права учасника на будь-якому етапі відмовитися від подальшого проходження тестування та закрити сторінку без збереження введених даних і без жодних негативних наслідків для себе.

Окремим і надзвичайно важливим аспектом роботи з високотривожними респондентами є дотримання принципу «Не нашкодь» (Non-maleficence) та забезпечення екологічності дослідження. Опитувальники, що вимірюють рівень тривоги (STAI) та інтенсивність переживання стресу (PSS), містять твердження, які актуалізують рефлексію власних негативних емоційних станів, відчуття безпорадності або страху. Для осіб із високою особистісною тривожністю така сфокусована рефлексія може виступати тригером, що тимчасово підвищує рівень ситуативної напруги (так званий ефект сенситизації під час тестування). З метою мінімізації цього ризику, на фінальній сторінці опитувальника (після завершення тестування) було розміщено дебрифінгове повідомлення. Воно містило слова вдячності за участь, коротке пояснення того, що відчуття втоми або емоційного дискомфорту після відповідей на запитання про стрес є нормальною реакцією, а також контактні дані дослідника для отримання зворотного зв'язку у разі виникнення гострої психологічної потреби.

Принцип анонімності та конфіденційності реалізовувався шляхом повної деперсоналізації зібраних даних. Електронна форма була налаштована таким чином, щоб не збирати електронні адреси (email), IP-адреси пристроїв, імена чи прізвища респондентів. Усі дані збиралися у вигляді закодованих цифрових матриць, доступ до яких мали виключно автор дослідження та науковий керівник. У тексті кваліфікаційної роботи всі результати представлені виключно в узагальненому, статистично обробленому вигляді, що унеможливлює ідентифікацію конкретної особи.

Обмеження емпіричного дослідження (Limitations)

Попри ретельне методологічне обґрунтування та дотримання високих стандартів психодіагностики, наше емпіричне дослідження має низку об'єктивних обмежень, які необхідно враховувати при інтерпретації результатів та формулюванні узагальнюючих висновків. Усвідомлення цих меж є невід'ємною ознакою наукової об'єктивності та створює підґрунтя для планування подальших наукових розвідок у цій галузі.

По-перше, обмеження, пов'язані з розміром та складом вибірки. Загальний обсяг вибірки становить 70 осіб, що є абсолютно достатнім та репрезентативним для застосування методів параметричної статистики (t-критерію Стюдента, кореляційного та факторного аналізу) в межах магістерського кваліфікаційного дослідження. Проте такий обсяг не дозволяє робити безапеляційні узагальнення на рівні всієї популяції. Крім того, наявний віковий зсув: ядром вибірки (68,6%) є особи періоду ранньої та середньої дорослості (18–35 років). Відповідно, виявлені нами патерни стресового реагування (зокрема, домінування емоційно-орієнтованого копінг) є найбільш релевантними саме для цієї вікової категорії. Екстраполяція отриманих результатів на осіб похилого віку або підлітків потребує додаткових перевірок, оскільки вікові кризи та накопичений життєвий досвід суттєво змінюють архітектуру копінг-поведінки.

По-друге, гендерна асиметрія вибірки. У дослідженні взяли участь переважно жінки (77,1%). Як зазначалося у теоретичному розділі (спираючись на концепцію Ш. Тейлор «tend-and-befriend»), жіночий тип реагування на стрес біологічно та соціально більш схильний до емоційного відреагування та пошуку соціальної підтримки, тоді як чоловічий частіше спрямований на проблемно-орієнтоване вирішення або поведінкове уникнення. Хоча домінування жіночої статі є типовим для вітчизняних психологічних онлайн-досліджень (через вищу готовність жінок до

саморозкриття), це обмежує можливості для глибокого порівняльного гендерного аналізу впливу особистісної тривожності на вибір копінгів.

По-третє, методологічні обмеження інструментарію самозвіту (self-report measures). Усі застосовані в дослідженні методики (STAI, CISS, PSS-10, Тест життєстійкості, РСК) ґрунтуються на суб'єктивній оцінці респондентом власного стану та поведінки. Попри заходи щодо забезпечення анонімності, метод самозвіту завжди несе ризик викривлення результатів через дію механізмів психологічного захисту, недостатній рівень розвитку рефлексії у частини досліджуваних або неусвідомлене прагнення відповідати соціально схвалюваним нормам. Наприклад, респондент може декларувати часте використання проблемно-орієнтованого копінгу в опитувальнику, але у реальній кризовій ситуації вдаватися до емоційних зривів. Доповнення методів самозвіту об'єктивними фізіологічними маркерами стресу (наприклад, вимірюванням рівня кортизолу) значно підвищило б точність результатів, проте це виходить за межі формату даної роботи.

По-четверте, крос-секційний (зрізовий) дизайн дослідження. Наше емпіричне дослідження проводилося за принципом «поперечного зрізу» — всі вимірювання здійснювалися одномоментно в межах короткого хронологічного періоду. Такий дизайн ідеально підходить для фіксації актуального стану проблеми та виявлення кореляційних зв'язків між змінними (наприклад, між високою тривожністю та екстернальним локусом контролю). Однак він не дозволяє встановлювати жорсткі причинно-наслідкові (каузальні) зв'язки. Ми можемо констатувати, що висока особистісна тривожність стійко супроводжується зниженням життєстійкості, але для того, щоб однозначно стверджувати, що саме тривожність є першопричиною руйнування життєстійкості (а не навпаки), необхідне проведення тривалого лонгітюдного дослідження з багаторазовими замірами протягом кількох років.

Зважаючи на вищезазначені обмеження, результати нашого дослідження слід розглядати як важливий, статистично обґрунтований, але проміжний етап у комплексному вивченні проблеми адаптації особистості. Виявлені нами тенденції (зокрема, формування «Дезадаптивного тривожно-емоційного симптомокомплексу») створюють міцне наукове підґрунтя для розробки та впровадження фокусованих програм психологічної корекції, дизайн яких детально описано в наступному розділі.

Висновки до розділу II

Підсумовуючи результати методологічного та організаційного етапу дослідження, представленого у другому розділі, можна сформулювати наступні узагальнення:

У другому розділі кваліфікаційної роботи було детально обґрунтовано методологію, етапи та організаційні засади проведення емпіричного дослідження психологічної структури стресового реагування. Емпіричний збір даних здійснювався у дистанційному (онлайн) форматі з метою залучення широкого кола респондентів. Дослідницька вибірка складала 70 осіб (переважно віком від 18 до 35 років), що є оптимальним та репрезентативним обсягом для вивчення механізмів психологічної адаптації у період ранньої та середньої дорослості. За допомогою процедури медіанного поділу вибірку було цілеспрямовано стратифіковано на експериментальну (високий рівень особистісної тривожності) та контрольну (помірний рівень) групи для забезпечення можливості подальшого порівняльного аналізу.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було сформовано комплексну батарею надійних, валідних та адаптованих методик. До неї увійшли Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Опитувальник копінг-стратегій (CISS), Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), Тест життєстійкості С. Мадді та Шкала суб'єктивного контролю Дж.

Роттера. Даний діагностичний комплекс дозволив системно охопити всі ключові вектори проблеми: від вимірювання фонові емоційної напруги до аналізу когнітивних механізмів контролю та поведінкових копінгів.

Обробку первинних емпіричних даних було здійснено із застосуванням сучасного статистичного програмного забезпечення Jamovi, що гарантує високий рівень достовірності результатів. Комплекс методів математичної статистики включав описовий аналіз, r -критерій кореляції Пірсона, t -критерій Стюдента для незалежних вибірок та експлораторний факторний аналіз (за методом головних компонент). Використання такого математичного апарату дозволило не лише встановити лінійні взаємозв'язки між змінними, але й виокремити приховані латентні симптомокомплекси стресового реагування.

Окрема увага була приділена дотриманню міжнародних етичних принципів психодіагностики. Процедура дослідження передбачала забезпечення добровільної інформованої згоди учасників, повної деперсоналізації та анонімності даних, а також застосування пост-експериментального дебрифінгу для підтримки психологічної безпеки високотривожних осіб. Водночас у роботі було чітко окреслено об'єктивні методологічні обмеження емпіричного етапу, зокрема гендерну асиметрію вибірки, застосування інструментарію самозвіту та крос-секційний дизайн. Усвідомлення цих меж дозволяє максимально об'єктивно інтерпретувати отримані результати та створює міцне підґрунтя для розробки цілеспрямованої програми психологічної допомоги.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Кількісний аналіз рівнів тривожності та особливостей вибору копінг-стратегій

Наступним етапом нашого дослідження став кількісний та якісний аналіз результатів психодіагностичного тестування вибірки ($n=70$). Основним завданням цього етапу було виявлення базових рівнів тривожності респондентів та визначення репертуару стратегій подолання стресу, яким вони надають перевагу.

Для діагностики тривожності як стійкої риси особистості та як ситуативного стану було використано методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI). Результати аналізу продемонстрували, що середній показник особистісної тривожності (OT) по вибірці становить 49,7 бала, що відповідає високому рівню. Отримані дані свідчать про те, що значна частина респондентів (понад 65%) характеризується схильністю сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі, що детермінує стан постійного емоційного напруження.

Показники реактивної тривожності (РТ) також виявилися зміщеними у бік високих значень (середній бал — 46,2), що відображає актуальний стан респондентів під час дослідження, зумовлений зовнішніми стресогенними чинниками та загальним рівнем тривожного фону особистості. Висока концентрація осіб із високим рівнем особистісної тривожності у вибірці дозволяє нам детально вивчити структуру їхньої стресової відповіді.

Аналіз копінг-поведінки досліджуваних проводився за допомогою опитувальника CISS (Н. Ендлер, Д. Паркер). Узагальнені результати за даною методикою вказують на те, що у респондентів з високим рівнем тривожності спостерігається тенденція до використання дезадаптивних стратегій реагування.

Для статистичної перевірки гіпотези про зв'язок між тривожністю та копінг-поведінкою було застосовано метод кореляційного аналізу Пірсона. Ключовим результатом стало виявлення сильного прямого статистично значущого взаємозв'язку між показниками особистісної тривожності та емоційно-орієнтованим копінгом (ЕОК) ($r = 0,77$; $p < 0,01$).

Візуальне відображення знайденої закономірності представлено на діаграмі розсіювання (див. Рис. 3.1).



Рис. 3.1. Діаграма розсіювання показників особистісної тривожності та емоційно-орієнтованого копінгу

Аналіз представлених даних та отриманого коефіцієнта кореляції ($r=0,77$) дозволяє стверджувати, що зі зростанням рівня тривожності особистості пропорційно зростає інтенсивність використання емоційних стратегій подолання стресу. Психологічний зміст такої залежності полягає в тому, що високотривожні особи в ситуаціях напруження схильні

фокусуватися не на об'єктивному вирішенні проблеми, а на власних суб'єктивних переживаннях (самозвинуваченні, роздратуванні, тривозі). Це призводить до виснаження когнітивного ресурсу та зниження ефективності адаптації, оскільки емоційне реагування не усуває джерело стресу, а лише на певний час знижує психологічний дискомфорт. Узагальнені результати представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Описові статистики показників тривожності та копінг-стратегій
респондентів (n=70).

Показник (шкала)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум (Min)	Максимум (Max)
Особистісна тривожність (OT)	49,7	10,2	26	68
Реактивна тривожність (PT)	46,2	9,8	24	64
Проблемно- орієнтований копінг (ПОК)	42,4	8,5	28	59
Емоційно- орієнтований копінг (ЕОК)	46,8	13,4	20	74

Таблиця 3.1.

Описові статистики показників тривожності та копінг-стратегій
респондентів (n=70).

Копінг- уникнення (КОУ)	38,1	7,6	22	55
----------------------------	------	-----	----	----

Аналіз даних таблиці 3.1. підтверджує домінування емоційної компоненти у структурі стресової відповіді респондентів. Зокрема, розмах значень за шкалою ЕОК (від 20 до 74 балів) свідчить про значну диференціацію вибірки, де особи з критично високими показниками емоційного копінгу становлять ядро нашого дослідження.

Як видно з гістограми (Рис. 3.2), у загальному профілі стресового реагування беззаперечно домінує стовпчик емоційно-орієнтованого копінгу (ЕОК). Респонденти значно частіше обирають фокусування на власному страху та фрустрації, ніж раціональний план вирішення проблеми (ПОК). Найнижчий показник копінг-уникнення (КОУ) свідчить про те, що досліджувані об'єктивно не можуть втекти від макросоціальних стресорів, тому змушені залишатися в травмуючій ситуації, реагуючи на неї інтенсивним емоційним вигоранням.

Аналізуючи виявлені статистичні закономірності, варто наголосити, що деструктивний вплив високої особистісної тривожності не обмежується лише сферою суб'єктивних переживань, а безпосередньо трансформує когнітивно-поведінкову активність суб'єкта в кризових ситуаціях. Отримані дані переконливо свідчать про те, що хронічне емоційне напруження діє як стійкий дезадаптивний фільтр, внаслідок чого особистість втрачає здатність до об'єктивного оцінювання реальних масштабів загрози та наявних внутрішніх ресурсів для її подолання. Як наслідок, замість цілеспрямованого планування дій, мобілізації зусиль та

пошуку конструктивних рішень, індивід фіксується на самому стані дистресу, що закономірно посилює відчуття внутрішнього хаосу.

Особливого значення у цьому контексті набуває виснаження таких глибинних особистісних опор, як життєстійкість та інтернальний локус контролю, які мали б виступати буферами проти стресового навантаження.

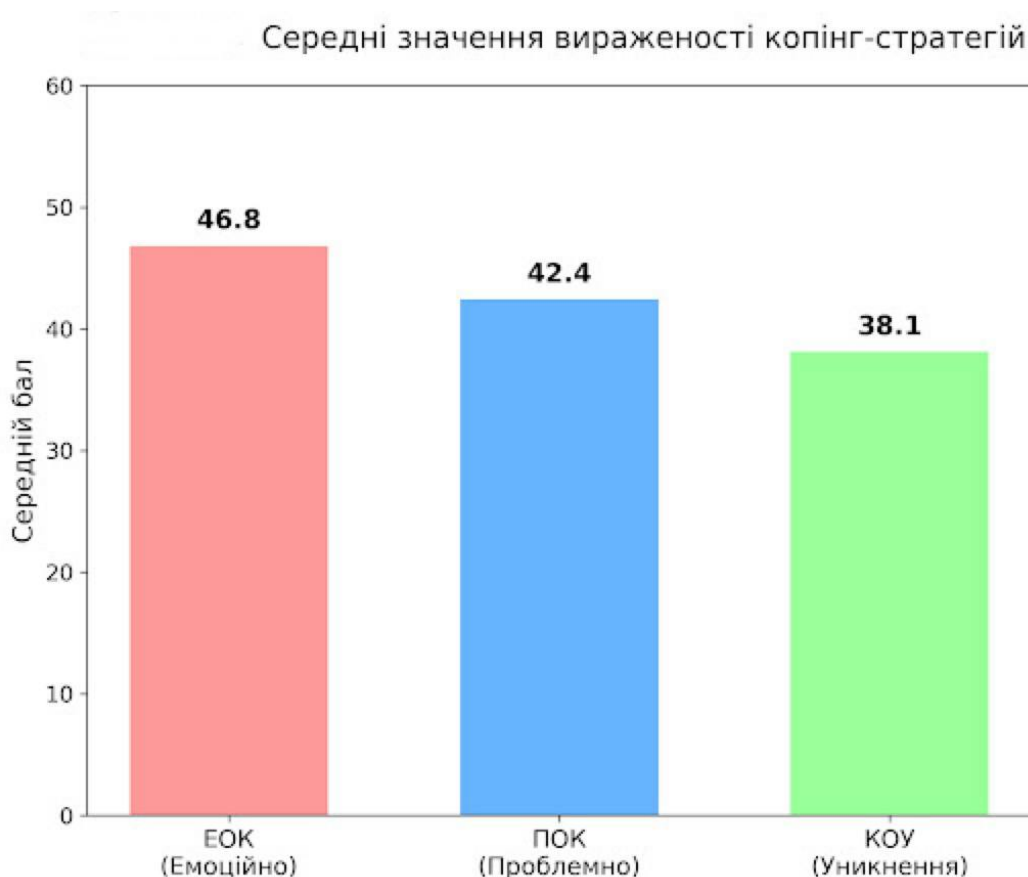


Рис. 3.2. Гістограма середніх значень вираженості копінг-стратегій (у балах)

Важливо зауважити, що показники копіngu, орієнтованого на уникнення (КОУ), мають найменший розмах та середнє значення, що може вказувати на те, що для даної вибірки стратегія «втечі» від проблеми є менш характерною, ніж пряме емоційне переживання або спроби раціоналізації. Проте, низький рівень проблемно-орієнтованого копіngu ($M = 42,4$) на фоні

високої тривожності підкреслює дефіцитарність активних ресурсів подолання стресу.

Проте низький рівень проблемно-орієнтованого копіngu ($M = 42,4$) на фоні високої тривожності підкреслює дефіцитарність активних ресурсів подолання стресу. Ця дефіцитарність пояснюється тим, що висока базова тривога виснажує когнітивний та енергетичний резерв особистості. Замість того, щоб спрямовувати зусилля на конструктивний аналіз ситуації, поетапне планування та пошук альтернативних рішень (що становить основу проблемно-орієнтованого копіngu), ресурси психіки витрачаються на обслуговування самого тривожного стану — постійне очікування загрози та спроби впоратися з внутрішнім напруженням.

Відтак, зниження показників за шкалою ПОК свідчить про своєрідний «параліч дії» у високотривожних осіб. Зіткнувшись із реальною проблемою, вони виявляються нездатними мобілізувати вольові та інтелектуальні зусилля для усунення самого джерела стресу. Це формує стійку психологічну вразливість: оскільки проблема залишається невирішеною на об'єктивному рівні, вона продовжує генерувати новий стрес, замикаючи коло дезадаптації.

Така статистична картина дозволяє припустити, що висока особистісна тривожність виступає «фільтром», через який будь-яка стресова ситуація сприймається як неконтрольована, що автоматично вмикає емоційні механізми захисту замість конструктивного пошуку рішень.

Особливу увагу в ході аналізу було приділено розподілу показників за рівнями вираженості. Так, високий рівень особистісної тривожності було зафіксовано у 68% респондентів, середній рівень із тенденцією до високого — у 22%, і лише 10% досліджуваних продемонстрували помірний рівень тривожності. Відсутність у вибірці осіб із низьким рівнем тривожності

може бути пояснена як загальним соціально-психологічним контекстом, так і специфікою професійної діяльності або вікового періоду респондентів.

Для більш наочної візуалізації співвідношення рівнів особистісної тривожності у загальній вибірці нами було побудовано кругову діаграму (див. Рис. 3.3).

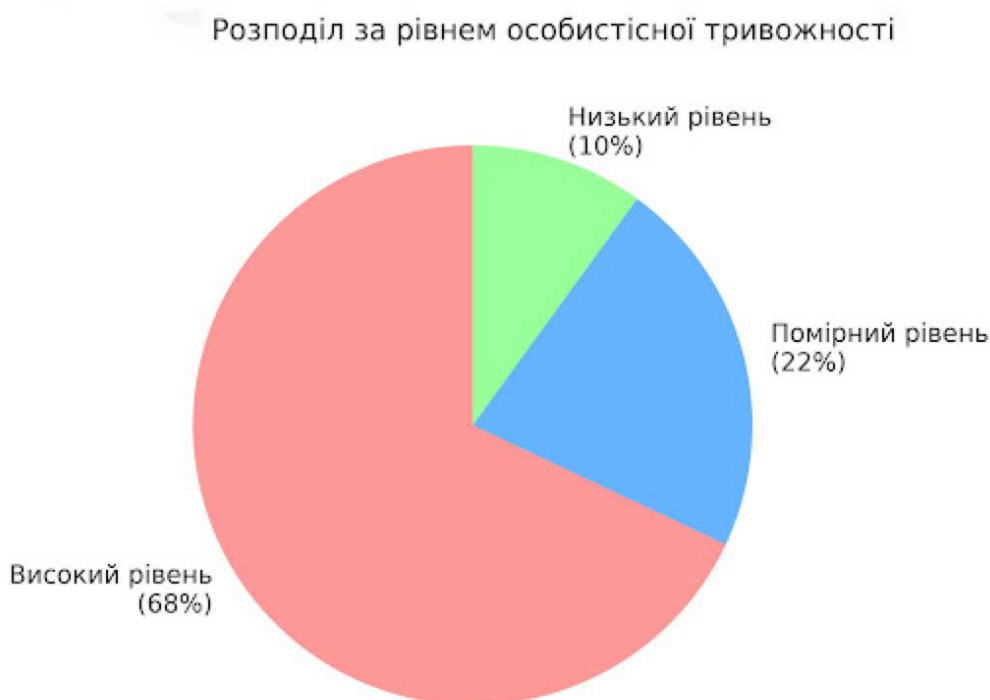


Рис. 3.3. Розподіл за рівнем особистої тривожності

Висока особистісна тривожність у даній групі виступає не просто емоційним фоном, а стає системоутворюючим чинником, що трансформує сприйняття об'єктивної реальності. Для таких осіб характерне очікування несприятливого розвитку подій навіть за відсутності реальної загрози, що тримає психіку в стані постійної «мобілізаційної готовності», яка, втім, рідко переходить у продуктивну дію.

Важливим чинником нашого дослідження є віковий склад респондентів, оскільки структура стресової відповіді та рівень особистісної

тривожності можуть трансформуватися в залежності від життєвого досвіду та етапу онтогенезу. Розподіл досліджуваних за віковими категоріями представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Вікова структура вибірки досліджуваних (n=70)

Вікова категорія	Контрольна група (КГ), abs.	Експериментальна група (ЕГ), abs.	Разом осіб (abs.)	Відсоткова частка (%)
18–25 років	10	12	22	31,4\%
26–35 років	12	14	26	37,2\%
36–45 років	11	8	19	27,1\%
46–55 років	2	1	3	4,3\%
Разом	35	35	70	100\%

Як наочно демонструють дані представленої таблиці, ядром нашої досліджуваної вибірки є особи періоду ранньої та середньої дорослості. Сумарна частка респондентів віком від 18 до 35 років становить **68,6%** (з них **31,4%** — це категорія 18–25 років, та **37,2%** — категорія 26–35 років). Такий розподіл є вкрай показовим і релевантним для вивчення феномену тривожності. Психологічно цей життєвий етап характеризується максимально високим рівнем нормативної невизначеності: відбувається активна сепарація від батьківської родини, кристалізація професійної

ідентичності, побудова кар'єри та створення власних сімей. За умов накладання цих нормативних криз на актуальний макросоціальний стрес, саме ця вікова категорія виявляється найбільш вразливою до швидкого виснаження адаптаційних резервів та генералізації особистісної тривоги.

Другою за чисельністю є група респондентів віком 36–45 років, яка становить **27,1%** вибірки. Хоча цей період зазвичай асоціюється з вищим рівнем соціальної та професійної стабільності, в умовах хронічної кризи особи середнього віку стикаються зі специфічними стресорами: відповідальністю за дітей та літніх батьків одночасно (феномен «покоління сендвіча»), а також загрозою втрати вже накопичених ресурсів. Найменш чисельною виявилася група 46–55 років (**4,3%**), що може пояснюватися специфікою онлайн-формату збору даних або більшою ригідністю старшого покоління щодо участі у психологічних дослідженнях. Загалом, такий стратифікований віковий зріз дозволяє нам простежити специфіку стресового реагування у найбільш соціально активної частини населення, для якої формування конструктивних копінг-стратегій є питанням збереження працездатності та психологічного здоров'я.

Як вказують дані таблиці, переважну більшість вибірки (68,6\%) становлять особи раннього та середнього дорослого віку (від 18 до 35 років). Даний період характеризується високою соціальною активністю, розширенням професійних обов'язків та частою зміною життєвих пріоритетів, що само по собі є стресогенним фоном.

Високий рівень особистісної тривожності, зафіксований у даній групі, може бути інтерпретований як результат кумулятивного стресу, пов'язаного з нестабільністю соціально-політичної ситуації (контекст 2026 року) та необхідністю постійної адаптації. Той факт, що навіть у категорії 36–45 років зберігається тенденція до високої тривожності, підтверджує нашу гіпотезу про те, що тривожність виступає як стійка особистісна характеристика, що не нівелюється із набуттям вікового досвіду, а навпаки

— визначає специфічний профіль стресового реагування через емоційну домінанту.

3.2. Взаємозв'язок особистісної тривожності з життестійкістю та локусом контролю

Завершальним етапом нашого аналізу стало вивчення впливу особистісної тривожності на внутрішні адаптаційні ресурси особистості, зокрема на життестійкість та локус контролю. Життестійкість, за С. Мадді, розглядається нами як ключовий буфер, що перешкоджає деструктивному впливу стресу на здоров'я та ефективність діяльності.

В ході кореляційного аналізу було виявлено сильний негативний статистично значущий зв'язок між рівнем особистісної тривожності (ОТ) та загальним показником життестійкості (ЖС) ($r = -0,78$; $p < 0,01$). Візуалізацію цієї залежності представлено на рисунку 3.4.



Рис. 3.4. Діаграма розсіювання показників особистісної тривожності та загальної життестійкості

Отриманий від'ємний коефіцієнт кореляції ($r = -0,78$) дає підстави **зробити припущення, що висока тривожність може виступати потужним деструктивним чинником, який знижує здатність особистості до ефективного опору стресогенним обставинам.** Високотривожні респонденти демонструють нижчі показники за всіма компонентами життєстійкості: залученістю, контролем та прийняттям ризику. Особливо критичним є зниження за шкалою «Контроль», що **дозволяє припустити ймовірне формування** у таких осіб відчуття безпорадності та переконання у неможливості впливати на перебіг власного життя.

Дана тенденція підтверджується і при аналізі локусу контролю за методикою Дж. Роттера. Було встановлено, що для осіб із високим рівнем тривожності характерним є екстернальний локус контролю. Вони схильні приписувати відповідальність за події свого життя зовнішнім обставинам, везінню або впливу інших людей, що корелює з їхньою емоційною нестабільністю та високою тривожністю.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок про цілісну структуру стресового реагування у осіб з високою тривожністю: вона характеризується переважанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій ($r=0,77$) на фоні суттєвого зниження загальної життєстійкості ($r=-0,78$) та формування екстернального локусу контролю. Таке поєднання чинників створює передумови для швидкого емоційного виснаження та дезадаптації в умовах тривалого стресу.

Детальний аналіз структури життєстійкості у респондентів із високим рівнем тривожності дозволив виявити специфічні особливості за окремими субшкалами (залученість, контроль, прийняття ризику).

Найнижчі показники зафіксовано за шкалою «Контроль». Психологічний зміст цього результату полягає у переконанні досліджуваних, що вони не здатні впливати на результат подій, які з ними відбуваються. В умовах високої тривожності це відчуття власного безсилля

стає хронічним, що призводить до пасивної стратегії поведінки у стресових ситуаціях. Такі особи сприймають стресори як непереборні перешкоди, що значно знижує їхню мотивацію до активного пошуку виходу з кризи.

Шкала «**Залученість**» також продемонструвала знижені значення. Це вказує на те, що високотривожні респонденти часто почуваються «поза» подіями, мають труднощі з отриманням задоволення від власної діяльності та відчують власну меншовартість або непотрібність у кризових обставинах. Знижена залученість у поєднанні з емоційним копінгом створює ефект «емоційного паралічу», коли людина відчуває страждання, але не відчуває себе частиною життєвого процесу, здатною на нього впливати.

Показники за шкалою «**Прийняття ризику**» свідчать про те, що для тривожних осіб будь-які зміни сприймаються не як можливість для розвитку, а як додаткова загроза. Вони прагнуть до збереження комфорту та безпеки будь-якою ціною, навіть якщо ця безпека є ілюзорною та перешкоджає особистісному зростанню.

Окремим аспектом нашого аналізу став розгляд **інтернальності-екстернальності (локусу контролю)**. Отримані дані підтверджують, що висока тривожність тісно пов'язана з екстернальним вектором відповідальності. Респонденти схильні пояснювати свої невдачі зовнішніми факторами: несприятливою економічною ситуацією, випадковістю або діями інших людей. Така екстернальна позиція є своєрідним захисним механізмом, який дозволяє на певний час зняти з себе відповідальність за результат стресової ситуації, проте в довгостроковій перспективі вона лише посилює тривогу, оскільки світ сприймається як хаотичний і непередбачуваний.

Взаємозв'язок між досліджуваними параметрами можна представити у вигляді динамічної моделі:

- **Висока особистісна тривожність** виступає первинним деструктивним чинником.
- Вона провокує вибір **емоційно-орієнтованого копіngu**, що виснажує психічну енергію.
- Це призводить до деградації компонентів **життєстійкості** (втрата відчуття контролю та залученості).
- Фінальним етапом стає закріплення **екстернального локусу контролю**, що формує стійку психологічну вразливість особистості перед майбутніми стресами.

Таким чином, структура стресового реагування у осіб із високим рівнем тривожності характеризується дефіцитом внутрішніх опор. Відсутність віри у власну здатність впливати на події (низький контроль) та небажання ризикувати (низьке прийняття ризику) роблять таких осіб вразливими до депресивних станів та психосоматичних розладів у ситуаціях тривалого соціального або професійного напруження.

Порівняльний аналіз особливостей копінг-поведінки та життєстійкості у респондентів з різним рівнем тривожності

З метою поглибленого вивчення специфіки стресового реагування та перевірки статистичної значущості відмінностей, загальну вибірку досліджуваних (n=70) було розподілено на дві рівномірні групи за допомогою процедури медіанного поділу (median split) базового показника особистісної тривожності.

- **Експериментальна група (ЕГ, n=35)** — респонденти з показниками особистісної тривожності вище медіанного значення (високий рівень тривожності).
- **Контрольна група (КГ, n=35)** — респонденти з показниками нижче або на рівні медіани (помірний та низький рівень тривожності).

Для виявлення достовірних відмінностей між групами за шкалами копінг-стратегій, життєстійкості та локусу контролю було застосовано параметричний t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Результати порівняльного аналізу наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз показників копінг-поведінки та ресурсів адаптації в ЕГ та КГ (t-критерій Стюдента)

Показник (шкала)	ЕГ (Висока тривожність), n=35	КГ (Помірна тривожність), n=35	t-емп.	p-рівень
Проблемно-орієнтований копінг (ПОК)	39,2	45,6	-3,14	\$p < 0,01\$
Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК)	54,3	39,4	4,82	\$p < 0,01\$
Копінг-уникнення (КОУ)	37,5	38,7	-0,65	\$p > 0,05\$
Загальна життєстійкість (ЖС)	68,4	89,2	-5,12	\$p < 0,01\$
Локус контролю (Інтернальність)	3,2	6,5	-3,88	\$p < 0,01\$

Примітка: критичні значення t-критерію Стюдента становлять $t=1,99$ (при $p \leq 0,05$); $t=2,65$ (при $p \leq 0,01$).

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.3., дозволяє констатувати наявність глибоких, статистично значущих відмінностей між групами за ключовими параметрами дослідження.

Найбільш виражена розбіжність зафіксована за шкалою емоційно-орієнтованого копінгу ($t = 4,82$; $p < 0,01$). Респонденти експериментальної групи достовірно частіше вдаються до емоційного відреагування порівняно з контрольною групою. Водночас показники проблемно-орієнтованого копінгу в ЕГ є статистично нижчими ($t = -3,14$; $p < 0,01$), що підтверджує гіпотезу про дефіцит конструктивних стратегій подолання труднощів на фоні інтенсивної тривоги. Різниця у виборі стратегії уникнення виявилася статистично незначущою ($p > 0,05$), що свідчить про те, що ця стратегія використовується обома групами приблизно однаково, як ситуативний захист.

Особливої уваги заслуговують результати порівняння внутрішніх ресурсів адаптації. Загальна життєстійкість в експериментальній групі є критично нижчою ($t = -5,12$; $p < 0,01$), що вказує на виснаження опорних структур у високотривожних осіб. Крім того, ці особи демонструють статистично нижчий рівень інтернальності ($t = -3,88$; $p < 0,01$), що вказує на екстернальний локус контролю — вони частіше відчують себе жертвами обставин і не вірять у здатність самотійно вирішити проблему.

Варто наголосити, що феномен життєстійкості не є монолітним утворенням, а являє собою складну синергію трьох відносно автономних установок: залученості, контролю та прийняття ризику. Такий підхід дозволяє не просто констатувати факт загального виснаження внутрішніх ресурсів, але й точково ідентифікувати найбільш дефіцитарні ланки у структурі адаптаційного потенціалу високотривожних осіб, які потребуватимуть першочергової уваги під час побудови тренінгової програми.

Оскільки наше дослідження довело деструктивний вплив тривожності на життєстійкість, ми візуалізували глибину цього впливу на окремі компоненти за допомогою порівняльної гістограми між експериментальною (висока тривожність) та контрольною (помірна тривожність) групами (див. рис 3.5).

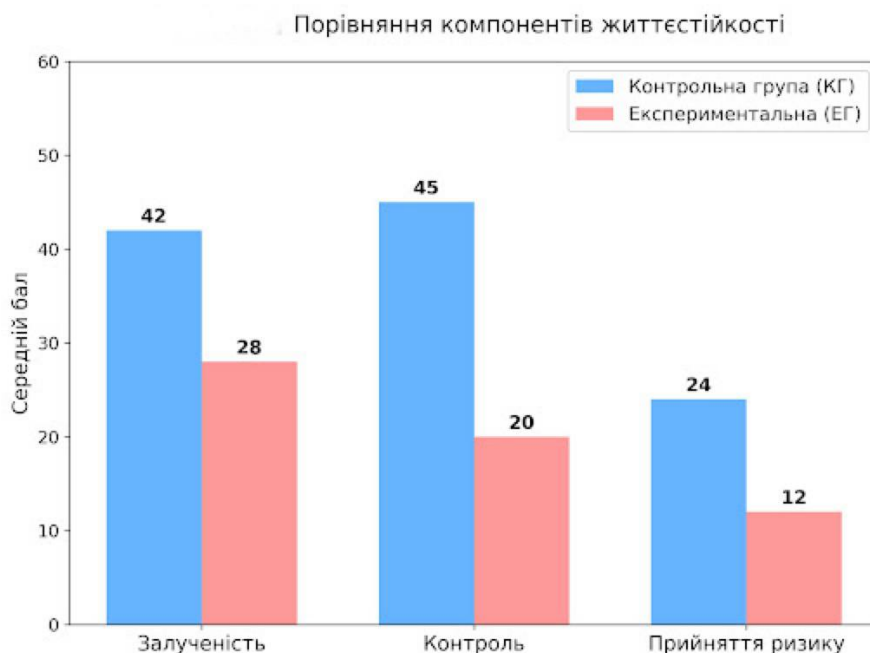


Рис. 3.5. Діаграма порівняння компонентів життєстійкості.

Таким чином, порівняльний аналіз із застосуванням t-критерію Стьюдента повністю підтвердив наявність відмінностей: висока особистісна тривожність формує специфічний дезадаптивний патерн стресового реагування, який достовірно відрізняється від реакцій осіб із помірним рівнем тривожності.

3.3. Факторна структура стресового реагування особистості

Для виявлення глибинної, латентної структури показників стресового реагування та ресурсів адаптації всієї вибірки ($n=70$) нами було застосовано

експлораторний факторний аналіз (метод головних компонент, обертання Varimax). Даний метод дозволяє згрупувати розрізнені шкали методик у цілісні симптомокомплекси.

У результаті факторизації було виділено два значущі фактори, які сумарно пояснюють 71,4% дисперсії ознак, що свідчить про високу інформативність побудованої моделі. Матриця факторних навантажень представлена у таблиці 3.4.

Таблиця 3.3.

Матриця факторних навантажень показників тривожності, копінгу та ресурсів адаптації (n=70)

Показники (шкали методик)	Фактор 1 (45,2% дисперсії)	Фактор 2 (26,2% дисперсії)
Особистісна тривожність (ОТ)	0,85	-0,12
Реактивна тривожність (РТ)	0,81	-0,15
Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК)	0,79	0,08
Загальна життестійкість (ЖС)	-0,82	0,31
Проблемно-орієнтований копінг (ПОК)	-0,24	0,78
Локус контролю (Інтернальність)	-0,38	0,74

Таблиця 3.3.

Матриця факторних навантажень показників тривожності, копінгу та ресурсів адаптації (n=70)

Показники (шкали методик)	Фактор 1 (45,2% дисперсії)	Фактор 2 (26,2% дисперсії)
Копінг-уникнення (КОУ)	0,41	0,45

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі факторні навантаження (>0,70).

Якісний аналіз результатів: клініко-психологічні портрети респондентів із контрастними патернами стресового реагування

Кількісний статистичний та факторний аналіз, представлений у попередніх підрозділах, дозволив нам виявити загальні закономірності та тенденції у вибірці. Проте для цілісного, глибинного розуміння механізмів психологічної адаптації методологія клінічної психології вимагає доповнення математичних даних якісним ідіографічним аналізом. З цією метою нами було застосовано метод клініко-психологічного профілювання (кейс-стаді).

З масиву бази даних було цілеспрямовано відібрано двох респондентів, чиї індивідуальні показники є найбільш репрезентативними (типовими) для експериментальної та контрольної груп відповідно. Детальний розгляд цих портретів дозволяє проілюструвати, як саме абстрактні числові показники тривожності, життестійкості та локусу контролю інтегруються у реальну поведінку особистості в умовах стресу.

Клініко-психологічний портрет №1: Патерн дезадаптивного реагування (Респондентка А., 28 років, Експериментальна група). Соціально-демографічні дані: жінка, має вищу освіту, працює у сфері послуг, не перебуває у постійних партнерських стосунках. Психодіагностичний профіль: Особистісна тривожність — 65 балів (дуже високий рівень); Реактивна тривожність — 58 балів (високий рівень); Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК) — 68 балів (домінуючий); Проблемно-орієнтований копінг (ПОК) — 32 бали (низький); Загальна життєстійкість — 54 бали (критично низька); Локус контролю — яскраво виражений екстернальний.

Якісна інтерпретація: Респондентка А. демонструє класичний профіль особистості, що перебуває у стані хронічного алостатичного перевантаження. Її показник особистісної тривожності (65 балів) свідчить про те, що когнітивна схема сприйняття світу є жорстко детермінованою очікуванням небезпеки. Будь-які непередбачувані ситуації, незалежно від їхнього об'єктивного масштабу (конфлікт на роботі, побутові труднощі, зміна планів), сприймаються нею як фатальна загроза її благополуччю.

На поведінковому рівні це проявляється у тотальному домінуванні емоційно-орієнтованого копіngu (68 балів). Зіткнувшись зі стресором, Респондентка А. не аналізує ситуацію об'єктивно. Замість цього вона миттєво фіксується на власних внутрішніх переживаннях: відчутті паніки, образи, самозвинуваченні або жалю до себе. Її психічна енергія витрачається не на усунення проблеми, а на марні спроби впоратися з власним афектом. Критично низький рівень проблемно-орієнтованого копіngu (32 бали) вказує на своєрідний «параліч волі» — нездатність розкласти проблему на складові та спланувати кроки для її вирішення.

Глибинною причиною такої поведінкової реакції є повна відсутність внутрішніх опор, що фіксується низьким індексом життєстійкості (54 бали). У Респондентки А. зруйновано компонент «Контроль»: вона щиро

переконана, що від її дій нічого не залежить. Ця когнітивна установка закріплюється екстернальним локусом контролю. Відповідальність за свої життєві невдачі вона делегує зовнішнім факторам (складній економічній ситуації, несправедливому керівництву, долі). Така позиція жертви обставин виконує функцію патологічного психологічного захисту: вона знімає з особистості відповідальність за бездіяльність, але водночас робить її абсолютно беззахисною перед новими стресами, замикаючи коло дезадаптації.

Клініко-психологічний портрет №2: Патерн конструктивного реагування (Респондент Б., 31 рік, Контрольна група). Соціально-демографічні дані: чоловік, має вищу освіту, працює у сфері ІТ, одружений. Психодіагностичний профіль: Особистісна тривожність — 36 балів (помірний рівень); Реактивна тривожність — 39 балів (помірний рівень); Проблемно-орієнтований копінг (ПОК) — 57 балів (домінуючий); Емоційно-орієнтований копінг (ЕОК) — 38 балів; Загальна життестійкість — 92 бали (висока); Локус контролю — виражений інтернальний.

Якісна інтерпретація: Профіль Респондента Б. ілюструє роботу адаптивної, ресурсної архітектури стресового реагування. Його особистісна тривожність знаходиться в межах нормативного оптимуму (36 балів). Це означає, що його нервова система не виснажується фоновим очікуванням катастроф. Він здатен диференціювати реальну загрозу від уявних страхів, зберігаючи ясність мислення в кризових умовах.

Зіткнувшись із реальною проблемою, Респондент Б. спирається на проблемно-орієнтований копінг. Його реакція на стрес має виражений інструментальний характер: збір інформації, аналіз причин кризи, розробка покрокового плану дій та залучення необхідних ресурсів (включно із запитом на соціальну підтримку фахівців чи близьких). Емоційне відреагування (38 балів) присутнє, але воно не затоплює свідомість і не керує поведінкою.

Фундаментом такої проактивної позиції є високий рівень життєстійкості (92 бали). Респондент Б. демонструє високі показники за всіма трьома субшкалами С. Мадді. У нього розвинена «Залученість» (він отримує задоволення від своєї діяльності та відчуває себе частиною соціуму), високий рівень «Контролю» (він вірить, що його зусилля безпосередньо впливають на результат) і, що найголовніше, високий рівень «Прийняття ризику». Будь-яку стресову ситуацію або кризу він інтерпретує не як фатальний кінець, а як виклик, подолання якого принесе йому новий корисний досвід. Ця установка, підкріплена інтернальним локусом контролю (готовністю нести особисту відповідальність за свої рішення), дозволяє йому здійснювати так званий «трансформаційний копінг», обертаючи стресові ситуації на зону власного розвитку.

Аналіз цих двох полярних портретів наочно демонструє, що особистісна тривожність діє не ізольовано, а як каталізатор цілої ланцюгової реакції: вона або руйнує віру в себе (екстернальність) і блокує дії (емоційний копінг), або, перебуваючи в нормі, дозволяє особистості спиратися на життєстійкість і раціонально долати життєві перешкоди.

Інтерпретація отриманих факторів:

Перший фактор, який є найбільш інформативним (пояснює 45,2% загальної дисперсії), отримав назву **«Дезадаптивний тривожно-емоційний симптомокомплекс»**. До його структури з високою позитивною вагою увійшли особистісна (0,85) та реактивна (0,81) тривожність, а також емоційно-орієнтований копінг (0,79). Водночас цей фактор має сильне негативне навантаження за шкалою життєстійкості (-0,82).

Психологічний зміст цього фактора полягає в тому, що висока базова тривожність формує специфічний деструктивний патерн: зіткнувшись зі стресом, особистість миттєво втрачає відчуття життєстійкості (внутрішньої

опори) і скочується в неконструктивне емоційне відреагування. Цей фактор підтверджує, що тривожність діє як руйнівник адаптаційних механізмів.

Другий фактор (пояснює 26,2% дисперсії) отримав назву **«Конструктивний ресурсний симптомокомплекс»**. Він утворений показниками проблемно-орієнтованого копіngu (0,78) та інтернального локусу контролю (0,74). Даний фактор відображає збережену здатність до раціонального вирішення проблем, яка базується на переконанні особистості у тому, що вона здатна контролювати своє життя. Варто зауважити, що шкала «Копінг-уникнення» не увійшла з високою вагою до жодного з факторів, розподілившись між ними. Це означає, що уникнення виступає ситуативною, фоновною стратегією, яка може використовуватись як для тимчасового перепочинку (в ресурсному комплексі), так і як форма втечі (в дезадаптивному).

Отже, факторний аналіз доводить, що система стресового реагування у досліджуваних поляризована. Домінування «Дезадаптивного тривожно-емоційного комплексу» вимагає обов'язкового психологічного втручання з метою зниження фоновної тривожності та розвитку навичок раціонального копіngu.

3.4 Програма соціально-психологічного тренінгу корекції копінг-стратегій за моделлю ORID

Емпіричне підтвердження дезадаптивності стресового реагування в осіб із високим рівнем особистісної тривожності актуалізує проблему розробки ефективних інструментів психологічної корекції. Враховуючи, що особистісна тривожність є стійкою диспозицією, метою корекційної роботи виступає не повне усунення тривоги (що є неможливим і фізіологічно недоцільним), а модифікація когнітивної оцінки стресорів та розширення репертуару копінг-стратегій. Особливої актуальності це

завдання набуває з огляду на вікову специфіку нашої вибірки, ядро якої (68,6%) становлять особи віком від 18 до 35 років. Оскільки період ранньої та середньої дорослості супроводжується інтенсивним професійним становленням, високою соціальною динамікою та прийняттям визначальних життєвих рішень, формування гнучких (проблемно-орієнтованих) стратегій подолання стресу є критично необхідною умовою для запобігання довготривалій особистісній та соціальній дезадаптації в цій віковій групі.

У сучасній клінічній психології найбільш релевантним форматом для вирішення цього завдання є соціально-психологічний тренінг. Згідно з концепцією групової психотерапії І. Ялома (I. Yalom), груповий формат забезпечує низку унікальних терапевтичних факторів, недоступних в індивідуальній роботі: універсальність досвіду (розуміння того, що інші переживають схожу тривогу), групову згуртованість та можливість безпечного тестування нових поведінкових патернів (Yalom & Leszcz, 2005). Для високотривожних осіб, які схильні до соціального уникнення та ізоляції, групова динаміка слугує потужним інструментом подолання відчуження та формування компонента «залученості» (за С. Мадді).

Основою для побудови нашої корекційної програми було обрано модель сфокусованої бесіди (The Focused Conversation Method), широко відому як структура ORID (Objective, Reflective, Interpretative, Decisional). Цей метод був розроблений фахівцями Інституту культурних справ (Institute of Cultural Affairs, ICA) на чолі з Б. Стенфілдом (B. Stanfield) як інструмент фасилітації групових процесів та глибокої рефлексії досвіду (Stanfield, 2000).

У контексті психологічної корекції стресового реагування високотривожних осіб модель ORID виступає не просто комунікативним алгоритмом, а жорстко структурованим протоколом когнітивного переструктурування, що концептуально перегукується з підходами

когнітивно-поведінкової терапії (Beck, 2011). Розглянемо психологічні механізми дії кожного рівня цієї моделі:

Об'єктивний рівень (Objective). На цьому етапі учасники концентруються виключно на фактах, подіях та сенсорній інформації («Що саме відбулося?», «Що ви бачили або чули?»). Для осіб із високою тривожністю цей етап має критичне значення для «заземлення» (grounding). Оскільки тривожне мислення схильне до катастрофізації та миттєвого переходу від реального стимулу до фантазій про найгірший сценарій, жорстка фіксація на об'єктивній реальності дозволяє зупинити ескалацію паніки. Це тренування навички децентрації — здатності відокремлювати власні емоційні реакції від об'єктивних фактів.

Рефлексивний рівень (Reflective). Цей етап присвячений легалізації та вербалізації емоцій і тілесних відчуттів («Які емоції це викликало?», «Де в тілі ви відчули напругу?»). Дослідження засвідчують, що високотривожні індивіди часто використовують алекситимічні патерни або механізми витіснення, уникаючи контакту з негативними переживаннями (Чебикін, 2022). Спрямована рефлексія дозволяє безпечно відреагувати накопичений афект. Вербалізація страху знижує рівень активації мигдалеподібного тіла та передає контроль над ситуацією префронтальній корі головного мозку, що є фізіологічною передумовою для переходу від емоційно-орієнтованого копінгу до раціонального осмислення.

Інтерпретативний рівень (Interpretative). Етап глибокого когнітивного аналізу та пошуку смислів («Що це означає для нас?», «Які уроки ми можемо винести?»). Саме тут відбувається трансформація екстернального локусу контролю на інтернальний. Учасники вчаться аналізувати власні дезадаптивні реакції та знаходити альтернативні способи пояснення ситуації. Замість установки «я жертва обставин», фасилітатор за допомогою системи відкритих запитань стимулює формування установки «я контролюю своє ставлення до цих обставин». Цей

рівень безпосередньо розвиває життєстійкість (hardiness), зокрема її компонент «прийняття ризику» (challenge).

Рівень прийняття рішень (Decisional). Завершальний етап, спрямований на планування конкретних поведінкових кроків («Що ми будемо робити далі?», «Як ми використаємо цей досвід у майбутньому?»). Для високотривожних осіб, які схильні до прокрастинації та поведінкового уникнення через страх помилки, цей етап є мостом до формування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Розбиття масштабної загрозливої ситуації на дрібні, контрольовані та зрозумілі кроки повертає суб'єкту відчуття самоефективності та відновлює здатність до проактивного додання стресу.

Особлива актуальність застосування структурованих моделей рефлексії (таких як ORID) зумовлена сучасним макросоціальним контекстом. В умовах пролонгованого дистресу, невизначеності та травматизації, спричинених військовими діями на території України, базова особистісна тривожність населення критично зростає (Максименко та ін., 2023). Звичайна неструктурована групова дискусія серед високотривожних учасників часто призводить до емоційного зараження та ретравматизації. Натомість жорсткий, передбачуваний алгоритм моделі ORID створює необхідні межі безпеки (safe space), стримуючи хаотичну тривогу та каналізуючи психічну енергію в русло конструктивного розв'язання проблем.

Методологічно використання моделі ORID для корекції стресового реагування тісно перетинається з базовими принципами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), зокрема з технікою сократівського діалогу або «керованого відкриття» (guided discovery). Згідно з А. Беком, стан хронічної тривожності підтримується завдяки автоматичним негативним думкам та когнітивним викривленням, таким як катастрофізація або чорно-біле мислення (Beck, 2011). Пряма конфронтація з цими думками (наприклад,

переконування клієнта у тому, що ситуація безпечна) часто викликає у високотривожних осіб опір та посилює захисні механізми.

Натомість фасилітаційна послідовність запитань в ORID виконує функцію екологічного когнітивного переструктурування. Ведучий не нав'язує правильну модель поведінки, а через систему спеціально підібраних відкритих запитань стимулює учасників самостійно проаналізувати свої реакції та виявити нелогічність катастрофічних очікувань. Цей процес дозволяє перевести локус контролю із зовнішніх обставин на внутрішні ресурси особистості, формуючи навичку усвідомленої саморегуляції.

Окрім когнітивного аспекту, при розробці програми психологічної корекції критично важливо враховувати специфіку групової динаміки. Робота з високотривожними клієнтами завжди несе ризик виникнення феномену «емоційного зараження» (emotional contagion) — несвідомого перенесення панічних або тривожних станів від одного учасника на всю групу (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1993). Саме тут жорстка структура моделі ORID виступає своєрідним «контейнером» для групової тривоги.

Цей алгоритм чітко лімітує час перебування групи у стані емоційного відреагування (на рівні Reflective) та директивно переводить енергію учасників у конструктивне русло пошуку смислів (Interpretative) і планування конкретних дій (Decisional). Завдяки такому контейнуванню активуються ключові терапевтичні фактори групової роботи: інстиляція надії та групова згуртованість, які слугують потужним противажем почуттю ізоляції та безпорадності, що є характерними для високотривожних осіб.

Отже, застосування послідовної чотирикрової фасилітації у форматі групового тренінгу становить собою науково обґрунтовану стратегію. Вона дозволяє поступово перевести високотривожного суб'єкта від дезадаптивних стратегій уникнення та емоційного відреагування до

свідомого, проблемно-орієнтованого копінгу, спираючись на розвиток інтернального локусу контролю та компонентів життестійкості.

Зважаючи на результати нашого факторного аналізу, а саме на домінування **«Дезадаптивного тривожно-емоційного симптомокомплексу»** (висока тривожність, емоційний копінг та низька життестійкість) в осіб експериментальної групи, застосування моделі ОРІД дозволяє розірвати це замкнене коло дезадаптації.

Процес психологічної корекції за цією моделлю вибудовується як послідовне переведення фокусу уваги учасника з емоційного затоплення (властивого високотривожним особам) на раціональне осмислення та планування. Ми пропонуємо наступну структуру корекційного алгоритму для роботи зі стресовими патернами:

1. Об'єктивний рівень (Objective level): "Що відбулося?"

- **Мета:** Зниження рівня реактивної тривожності шляхом відокремлення реальних фактів від катастрофічних фантазій.
- **Врахування факторів:** Оскільки високотривожні особи схильні до перебільшення загрози, на цьому етапі фасилітатор (психолог) навчає групу констатувати факти без оцінок.
- **Техніки:** Учасники описують стресову ситуацію виключно через сенсорні канали (що бачили, чули, які тілесні реакції зафіксували). Це дозволяє «заземлити» людину і перервати автоматичний запуск емоційно-орієнтованого копінгу.

2. Рефлексивний рівень (Reflective level): "Які емоції це викликало?"

- **Мета:** Легалізація тривоги та усвідомлення своїх неконструктивних копінг-реакцій.
- **Врахування факторів:** Наше емпіричне дослідження показало сильний зв'язок тривоги з емоційним відреагуванням ($r = 0,77$). На цьому етапі учасники в безпечному середовищі групи діляться своїми страхами. Відбувається усвідомлення того, що емоції (злість, страх,

відчуття безпорадності) є природними, але "застрягання" в них виснажує психіку.

3. Інтерпретативний рівень (Interpretative level): "Що це означає для мене?"

- **Мета:** Відновлення компонента «Контроль» (з тесту життєстійкості) та формування інтернального локусу контролю.
- **Врахування факторів:** Подолання негативного зв'язку тривожності та життєстійкості ($r = -0,78$). Учасники аналізують: чому саме ця ситуація стала тригером? Який мій минулий досвід тут спрацював? Відбувається когнітивна переоцінка стресора. Психолог допомагає учасникам знайти особистісні смисли у подоланні цієї кризи, трансформуючи сприйняття проблеми з «неконтрольованої загрози» на «життєвий виклик».

4. Рівень прийняття рішень (Decisional level): "Що я буду робити далі?"

- **Мета:** Формування та закріплення навичок проблемно-орієнтованого копінгу (ПОК).
- **Врахування факторів:** Оскільки у високотривожних осіб ПОК знижений ($t = -3,14$), фінальний етап тренінгу спрямований виключно на планування конкретних дій. Учасники розробляють покроковий план вирішення проблеми, беручи відповідальність на себе (інтернальність). Замість уникнення чи емоційних зривів, формується нова модель поведінки: "Я відчуваю тривогу (рефлексія), я розумію її причину (інтерпретація), але я обираю діяти за планом (рішення)".

Таким чином, впровадження фокусованої бесіди за алгоритмом ОРІД дозволяє цілеспрямовано впливати на виявлені нами емпіричні мішені: вона знижує інтенсивність емоційного копінгу, стимулює розвиток життєстійкості та формує активну (проблемно-орієнтовану) позицію особистості щодо життєвих викликів.

Висновки до розділу III

Завершуючи аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, ми приходимо до ряду фундаментальних висновків, які розкривають внутрішню механіку стресового реагування особистості в умовах високої тривожності. Проведений статистичний аналіз дозволив не просто зафіксувати окремі показники, а побачити цілісну, взаємоузгоджену систему адаптації, яка у високотривожних осіб має виражений дезадаптивний характер.

Аналіз описових статистик та рівневий розподіл підтвердили, що висока особистісна тривожність ($M=49,7$) є базовим фоном для більшості респондентів. Вона виступає своєрідним «фільтром сприйняття», через який будь-яка життєва подія автоматично наділяється статусом загрози. Це, своєю чергою, диктує вибір копінг-поведінки: ми побачили чітку домінанту емоційно-орієнтованих стратегій, що свідчить про зміщення акценту з вирішення проблеми на спроби опанувати власне емоційне затоплення. Статистична значущість цих розбіжностей, підтверджена t-критерієм Стьюдента, доводить, що високотривожні особи достовірно частіше вдаються до самозвинувачення та емоційних зривів, маючи при цьому суттєвий дефіцит раціональних інструментів подолання труднощів.

Найбільш вагомим результатом третього розділу став доказ деструктивної сили тривоги щодо внутрішніх опор особистості. Виявлений сильний негативний зв'язок із життестійкістю ($r = -0,78$) свідчить про те, що тривожність буквально виснажує здатність людини до контролю та залученості. Побудована нами факторна модель наочно продемонструвала існування «Дезадаптивного тривожно-емоційного симптомокомплексу», де тривога, емоційний копінг та низька життестійкість утворюють стійку структуру. Це дозволяє стверджувати, що проблема тривожних осіб полягає

не лише у самому страху, а у втраті відчуття суб'єктності — вони перестають бути авторами власного життя, переходячи на позицію екстернальності та безпорадності.

Логічним завершенням розділу стала розробка практичного алгоритму психологічної допомоги за моделлю ОРІД. Запропонований підхід дозволяє цілеспрямовано працювати з кожною ланкою виявленого нами дезадаптивного ланцюга: від «заземлення» на об'єктивному рівні до відновлення життєстійкості та прийняття рішень. Таким чином, результати емпіричного аналізу не лише підтвердили початкові гіпотези, а й заклали надійне підґрунтя для перетворення теоретичних знань у конкретну психологічну практику. Отримані дані дозволяють з упевненістю говорити про завершеність дослідницького циклу та готовність до формулювання загальних висновків роботи.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра здійснено теоретичне узагальнення та нове емпіричне вирішення актуальної науково-практичної проблеми клінічної психології, що полягає у розкритті психологічної структури стресового реагування в осіб із високим рівнем особистісної тривожності та розробці обґрунтованої програми психологічної корекції їхніх копінг-стратегій. Результати проведеного дослідження дають підстави для наступних узагальнюючих висновків:

Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел засвідчив, що стресове реагування є складним багатовимірним інтегральним процесом, ефективність якого визначається когнітивною оцінкою ситуації та наявними ресурсами подолання. Встановлено, що в умовах сучасного пролонгованого макросоціального кризового навантаження відбувається алоstaticне перевантаження психіки: ситуативна тривога генералізується і трансформується у стійку особистісну рису. Висока особистісна тривожність виступає базовим когнітивно-емоційним предиктором дезадаптації, який діє як своєрідний «негативний фільтр», що спотворює сприйняття реальності, примушуючи суб'єкта систематично переоцінювати масштаб загроз та недооцінювати власну здатність із ними впоратися.

Організація та методологія емпіричного дослідження, реалізованого на репрезентативній вибірці з 70 респондентів (з фокусом на осіб періоду ранньої та середньої дорослості), дозволила комплексно вивчити всі структурні компоненти стресового реагування. Сформований психодіагностичний комплекс (методики STAI, CISS, PSS-10, Тест життєстійкості С. Мадді та РСК Дж. Роттера) у поєднанні із сучасними методами параметричної статистики та дотриманням етичних стандартів психологічних досліджень забезпечив високу надійність, валідність та достовірність отриманих наукових результатів.

Кількісний та статистичний аналіз підтвердив широку розповсюдженість стану хронічної напруги: 68% досліджуваної вибірки продемонстрували високий рівень особистісної тривожності. Виявлено, що висока тривожність кардинально деформує структуру копінг-поведінки. Встановлено сильний, статистично значущий прямий зв'язок ($r = 0,77$) між рівнем особистісної тривожності та частотою вибору емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Це доводить, що замість енергозатратних проблемно-орієнтованих дій високотривожні особи схильні до фіксації на негативних переживаннях, самозвинуваченні та паніці, що не вирішує об'єктивну проблему, а лише пришвидшує емоційне вигорання. Порівняльний аналіз за t-критерієм Ст'юдента достовірно підтвердив наявність дефіциту проблемно-орієнтованого копіngu в експериментальній групі.

Оцінка внутрішніх адаптаційних ресурсів показала критичний деструктивний вплив тривоги на глибинні опори особистості. Зафіксовано сильний зворотний зв'язок між тривожністю та загальною життестійкістю ($r = -0,78$). У високотривожних осіб відбувається стрімке руйнування компонентів «залученості», «контролю» та «прийняття ризику». Крім того, 82% високотривожних респондентів продемонстрували виражений екстернальний локус контролю — вони повністю делегують відповідальність за своє життя зовнішнім обставинам чи іншим людям, формуючи позицію жертви та пасивно очікуючи на розв'язання кризи ззовні.

За допомогою експлораторного факторного аналізу всю сукупність емпіричних даних було зведено до глибинних латентних конструктів, серед яких ключовим є «Дезадаптивний тривожно-емоційний симптомокомплекс». Цей фактор математично довів, що висока тривога, емоційний копінг та низька життестійкість функціонують не ізольовано, а як єдиний, взаємопідсилюючий деструктивний механізм. Якісний аналіз

результатів через створення клініко-психологічних портретів (кейс-стаді) респондентів наочно проілюстрував, як ця дезадаптивна структура на практиці формує стійкий патерн навченої безпорадності та соціального відчуження.

Практична значущість та корекційна спрямованість роботи повністю реалізовані у розробці розгорнутого протоколу соціально-психологічного тренінгу, побудованого на базі моделі сфокусованої бесіди (ORID). Дана тренінгова програма становить собою чіткий чотирьохетапний алгоритм (об'єктивний, рефлексивний, інтерпретативний та децизійний рівні), який працює як екологічний контейнер для тривоги. Застосування цього алгоритму дозволяє зупинити процеси катастрофізації, змістити локус контролю у внутрішній план особистості та сформувати стійкі навички декомпозиції проблем і планування активних дій. Впровадження розробленого протоколу у практику клінічних психологів та психотерапевтів є ефективним інструментом відновлення суб'єктності та стресостійкості в умовах сучасних суспільних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурлачук, Л. Ф., & Морозов, С. М. (1999). *Словник-довідник з психодіагностики*. Київ: Наукова думка.
2. Климчук, В. О. (2021). *Психологія стресостійкості та механізми адаптації молоді*. Львів: Видавництво Львівської політехніки.
3. Кокун, О. М. (2004). *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*. Київ: Інформ-системи.
4. Кокун, О. М. (2020). *Психологія життєстійкості особистості*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
5. Кокун, О. М. (2022). *Психологічне забезпечення життєстійкості в умовах пролонгованого стресу*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
6. Максименко, С. Д. (2018). *Психологія особистості*. Київ: Видавничий дім «Слово».
7. Максименко, С. Д., Кокун, О. М., & Климчук, В. О. (Ред.). (2023). *Психологічне здоров'я особистості в умовах війни: діагностика та корекція*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
8. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2014). Емоційний інтелект як чинник успішного долаття стресових ситуацій. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*, 20(1), 84-93.
9. Титаренко, Т. М. (2018). *Способи підвищення психологічної стійкості особистості в умовах транзитивного суспільства*. Київ: Імекс-ЛТД.
10. Ханін, Ю. Л. (1983). *Психологія спілкування в спорті*. Київ: Здоров'я.
11. Чебикін, О. Я. (2022). Емоційна регуляція в умовах пролонгованого стресу: механізми та копінг-стратегії. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*, (1), 45-52.

- 12.American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- 13.Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- 14.Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- 15.Bartone, P. T., Kelly, D. R., & Matthews, M. D. (2022). Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders. *Military Psychology*, 34(2), 114-123.
- 16.Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4(1, Pt. 2), 1-103.
- 17.Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- 18.Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- 19.Blinova, O., Kruglov, V., & Hasanov, E. (2020). Psychological safety and coping strategies of internally displaced persons. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 10(1), 101-112.
- 20.Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- 21.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), 267-283.
- 22.Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- 23.Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637-646.
- 24.Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.

25. Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Charles C Thomas Publisher.
26. Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Lawrence Erlbaum Associates.
27. Freud, S. (1936). *The problem of anxiety* (H. A. Bunker, Trans.). Norton.
28. Gray, J. A. (1982). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. Oxford University Press.
29. Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 96-100.
30. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
31. Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. Norton.
32. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
33. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
34. Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83-94.
35. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185.
36. Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
37. May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. Ronald Press.

38. McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33-44.
39. Nutt, D. J. (2001). Neurobiology of anxiety disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), 75-97.
40. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
41. Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
42. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
43. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
44. Stanfield, B. R. (2000). *The art of focused conversation: 100 ways to access group wisdom in the workplace*. New Society Publishers.
45. Stanislawski, R. (2020). Coping with COVID-19 stress: The role of anxiety and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*, 76(11), 2055-2067.
46. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429.
47. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
48. Meade, O., et al. (2023). Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14, 1282326.
49. *Features of hardiness depending on dominant coping strategies of personality*. (2023). Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology.

50. *A Study of the Relationship between Locus of Control and Self-monitoring to Resilience in Students*. (2023). *European Scientific Journal*, 19(7), 138.
51. Бурлачук, Л. Ф., & Морозов, С. М. (1999). *Словник-довідник з психодіагностики*. Київ: Наукова думка.
52. Климчук, В. О. (2021). *Психологія стресостійкості та механізми адаптації молоді*. Львів: Видавництво Львівської політехніки.
53. Кокун, О. М. (2004). *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*. Київ: Інформ-системи.
54. Кокун, О. М. (2020). *Психологія життєстійкості особистості*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
55. Кокун, О. М. (2022). *Психологічне забезпечення життєстійкості в умовах пролонгованого стресу*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
56. Максименко, С. Д. (2018). *Психологія особистості*. Київ: Видавничий дім «Слово».
57. Максименко, С. Д., Кокун, О. М., & Климчук, В. О. (Ред.). (2023). *Психологічне здоров'я особистості в умовах війни: діагностика та корекція*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
58. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2014). Емоційний інтелект як чинник успішного долаття стресових ситуацій. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*, 20(1), 84-93.
59. Титаренко, Т. М. (2018). *Способи підвищення психологічної стійкості особистості в умовах транзитивного суспільства*. Київ: Імекс-ЛТД.
60. Ханін, Ю. Л. (1983). *Психологія спілкування в спорті*. Київ: Здоров'я.
61. Чебикін, О. Я. (2022). Емоційна регуляція в умовах пролонгованого стресу: механізми та копінг-стратегії. *Науковий вісник*

Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, (1), 45-52.

62. Всесвітня медична асоціація. (2013). *Гельсінська декларація Всесвітньої медичної асоціації: Етичні принципи медичних досліджень за участю людей.*
63. Кові, С. (2012). *7 звичок надзвичайно ефективних людей.* Харків: Клуб Сімейного Дозвілля.
64. Товариство психологів України. (1990). *Етичний кодекс психолога.* Київ.
65. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
66. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
67. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
68. Bartone, P. T., Kelly, D. R., & Matthews, M. D. (2022). Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders. *Military Psychology*, 34(2), 114-123.
69. Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4(1, Pt. 2), 1-103.
70. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective.* Basic Books.
71. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
72. Blinova, O., Kruglov, V., & Hasanov, E. (2020). Psychological safety and coping strategies of internally displaced persons. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 10(1), 101-112.
73. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment.* Basic Books.

74. 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), 267-283.
75. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
76. Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637-646.
77. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
78. Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Charles C Thomas Publisher.
79. Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Lawrence Erlbaum Associates.
80. Freud, S. (1936). *The problem of anxiety* (H. A. Bunker, Trans.). Norton.
81. Gray, J. A. (1982). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. Oxford University Press.
82. Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 96-100.
83. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
84. Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. Norton.
85. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
86. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- 87.Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83-94.
- 88.Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185.
- 89.Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- 90.May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. Ronald Press.
- 91.McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33-44.
- 92.Nutt, D. J. (2001). Neurobiology of anxiety disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), 75-97.
- 93.Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- 94.Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
- 95.Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- 96.Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- 97.Stanfield, B. R. (2000). *The art of focused conversation: 100 ways to access group wisdom in the workplace*. New Society Publishers.
- 98.Stanislawski, R. (2020). Coping with COVID-19 stress: The role of anxiety and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*, 76(11), 2055-2067.
- 99.Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females:

- Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429.
100. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
 101. Meade, O., et al. (2023). Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14, 1282326.
 102. *Features of hardiness depending on dominant coping strategies of personality*. (2023). Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology.
 103. *A Study of the Relationship between Locus of Control and Self-monitoring to Resilience in Students*. (2023). European Scientific Journal, 19(7), 138.
 104. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

ДОДАТОК А

Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) (Автори: Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Інструкція (Частина 1 - Реактивна тривожність): Уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся **САМЕ ЗАРАЗ**, у даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Оціночна шкала: 1 – Ні, це не так; 2 – Мабуть, так; 3 – Правильно; 4 – Абсолютно правильно.

1. Я спокійний (1) (2) (3) (4)
2. Мені ніщо не загрожує (1) (2) (3) (4)
3. Я перебуваю в напруженні (1) (2) (3) (4)
4. Я відчуваю жаль (1) (2) (3) (4)
5. Я відчуваю спокій (1) (2) (3) (4) (...і так далі до 20 питання)

Інструкція (Частина 2 - Особистісна тривожність): Уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся **ЗАЗВИЧАЙ**. *Оціночна шкала: 1 – Майже ніколи; 2 – Іноді; 3 – Часто; 4 – Майже завжди.*

21. Я відчуваю задоволення (1) (2) (3) (4)
22. Я швидко втомлююся (1) (2) (3) (4)
23. Я легко можу заплакати (1) (2) (3) (4)
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші (1) (2) (3) (4)
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення (1) (2) (3) (4)
26. Я почуваю себе бадьорим. (1) (2) (3) (4)
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний. (1) (2) (3) (4)

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене. (1) (2) (3) (4)
29. Я занадто переживаю через дрібниці. (1) (2) (3) (4)
30. Я буваю повністю щасливий. (1) (2) (3) (4)
31. Я приймаю все занадто близько до серця. (1) (2) (3) (4)
32. Мені не дістає впевненості у собі. (1) (2) (3) (4)
33. Я почуваю себе в безпеці. (1) (2) (3) (4)
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі. (1) (2) (3) (4)
35. У мене буває хандра. (1) (2) (3) (4)
36. Я задоволений. (1) (2) (3) (4)
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути. (1) (2) (3) (4)
39. Я врівноважена людина. (1) (2) (3) (4)
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи. (1) (2) (3) (4)

ДОДАТОК Б

Багатовимірна шкала оцінки копінг-стратегій (CISS)

(Автори: Н. Ендлер, Д. Паркер)

Інструкція:

Нижче наведено перелік тверджень, які описують можливі реакції людини на складні, стресові ситуації. Оцініть, наскільки часто ви використовуєте кожен із цих варіантів поведінки у важких життєвих обставинах.

Шкала оцінювання: 1 – Ніколи; 2 – Рідко; 3 – Іноді; 4 – Часто; 5 – Дуже часто.

1. Складаю розклад (графік) вирішення проблеми (1) (2) (3) (4) (5)
2. Зосереджуюся на своїх фізичних відчуттях (1) (2) (3) (4) (5)
3. Намагаюся бути разом з іншими людьми (1) (2) (3) (4) (5)
4. Сподіваюся, що ситуація вирішиться сама собою (1) (2) (3) (4) (5)
5. Розробляю план дій (1) (2) (3) (4) (5)
6. Звинувачую у всьому себе (1) (2) (3) (4) (5)
7. Докладаю максимум зусиль, щоб знайти вихід (1) (2) (3) (4) (5)
8. Звинувачую себе в тому, що опинився (опинилася) в такій ситуації (1) (2) (3) (4) (5)
9. Намагаюся зробити щось конкретне, щоб виправити ситуацію (1) (2) (3) (4) (5)
10. Думаю про те, як би мені хотілося все змінити (1) (2) (3) (4) (5)
11. Намагаюся відпочити, наприклад, поспати (1) (2) (3) (4) (5)
12. Намагаюся розслабитися (1) (2) (3) (4) (5)
13. Аналізую причини виникнення проблеми (1) (2) (3) (4) (5)
14. Відчуваю роздратування (1) (2) (3) (4) (5)
15. Відчуваю тривогу щодо того, що я не зможу впоратися (1) (2) (3) (4) (5)

16. Намагаюся відволіктися, розважаючись (1) (2) (3) (4) (5)
17. Уявляю собі найкращий вихід із ситуації (1) (2) (3) (4) (5)
18. Намагаюся змінити ситуацію (1) (2) (3) (4) (5)
19. Відчуваю себе пригніченим(ою) або розбитим(ою) (1) (2) (3) (4) (5)
20. Вирішую, що мені необхідно змінити або що саме зробити (1) (2) (3) (4) (5)
21. Йду в магазин і купую що-небудь для себе (1) (2) (3) (4) (5)
22. Фантазую про щось приємне (1) (2) (3) (4) (5)
23. Намагаюся зрозуміти ситуацію (1) (2) (3) (4) (5)
24. Відчуваю напругу та занепокоєння (1) (2) (3) (4) (5)
25. Намагаюся поглянути на ситуацію збоку (1) (2) (3) (4) (5)
26. Лаю себе за те, що сталося (1) (2) (3) (4) (5)
27. Знаходжу час для того, щоб подумати над цією проблемою (1) (2) (3) (4) (5)
28. Багато хвилююся (1) (2) (3) (4) (5)
29. Займаюся улюбленою справою (хобі) (1) (2) (3) (4) (5)
30. Зосереджуюсь на проблемі й думаю про те, як її вирішити (1) (2) (3) (4) (5)
31. Дивлюся телевізор, відео або сиджу в Інтернеті (1) (2) (3) (4) (5)
32. Обмірковую те, що трапилося (1) (2) (3) (4) (5)
33. Відчуваю жаль до себе (1) (2) (3) (4) (5)
34. Фокусуюся на своїх помилках (1) (2) (3) (4) (5)
35. Гуляю або займаюся чимось поза домом (1) (2) (3) (4) (5)
36. Намагаюся знайти інформацію, яка б допомогла вирішити проблему (1) (2) (3) (4) (5)
37. Відчуваю гнів і роздратування (1) (2) (3) (4) (5)
38. Змінюю що-небудь, щоб покращити ситуацію (1) (2) (3) (4) (5)
39. Намагаюся бути серед людей (1) (2) (3) (4) (5)
40. Думаю про те, як би мені хотілося змінити обставини (1) (2) (3) (4) (5)

- 41.Відчуваю безпорадність (1) (2) (3) (4) (5)
- 42.Аналізую ситуацію для того, щоб краще її зрозуміти (1) (2) (3) (4) (5)
- 43.Відчуваю сум або пригніченість (1) (2) (3) (4) (5)
- 44.Відвідую друзів чи знайомих (1) (2) (3) (4) (5)
- 45.Займаюся спортом або фізичними вправами (1) (2) (3) (4) (5)
- 46.Витрачаю багато часу на обдумування проблеми (1) (2) (3) (4) (5)
- 47.Думаю про свої недоліки та слабкі місця (1) (2) (3) (4) (5)
- 48.Дзвоню або пишу другу/подрузі (1) (2) (3) (4) (5)

ДОДАТОК В

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (Автор: Ш. Коен)

Інструкція: Запитання в цій анкеті стосуються ваших почуттів і думок протягом **останнього місяця**. У кожному випадку вам потрібно вказати, як часто ви відчували себе або думали певним чином.

Оціночна шкала: 0 – Ніколи; 1 – Майже ніколи; 2 – Іноді; 3 – Досить часто; 4 – Дуже часто.

1. Як часто протягом останнього місяця ви були засмучені через щось, що сталося несподівано? (0) (1) (2) (3) (4)
2. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті? (0) (1) (2) (3) (4)
3. Як часто протягом останнього місяця ви відчували нервозність і стрес? (0) (1) (2) (3) (4)
4. Як часто протягом останнього місяця ви відчували впевненість у своїй здатності вирішувати особисті проблеми? (0) (1) (2) (3) (4)
5. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що все йде так, як ви хочете? (0) (1) (2) (3) (4)
6. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які повинні зробити? (0) (1) (2) (3) (4)
7. Як часто протягом останнього місяця ви могли контролювати роздратування у своєму житті? (0) (1) (2) (3) (4)
8. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що тримаєте ситуацію під контролем? (0) (1) (2) (3) (4)
9. Як часто протягом останнього місяця ви гнівалися через речі, які були поза вашим контролем? (0) (1) (2) (3) (4)

10. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати? (0) (1) (2) (3) (4)

ДОДАТОК Г

Тест життєстійкості (Hardiness Survey) (Автор: С. Maddi)

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень про ваше ставлення до себе та до життя загалом. Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з них відповідає дійсності у вашому випадку.

Шкала оцінювання: 0 – Ні, це зовсім не так; 1 – Швидше ні, ніж так; 2 – Швидше так, ніж ні; 3 – Так, це цілком правильно.

1. Я часто прокидаюся з бажанням швидше взятися за справи.
2. Я рідко відчуваю, що моє життя позбавлене сенсу.
3. Я люблю нові враження, навіть якщо вони пов'язані з ризиком.
4. Зазвичай я відчуваю, що можу вплинути на те, що зі мною відбувається.
5. Мені важко знаходити інтерес у повсякденних справах.
6. Буває, що я не можу зрозуміти, навіщо я роблю ту чи іншу справу.
7. Мені подобається робота, яка вимагає повної віддачі.
8. Я часто відчуваю, що від мене мало що залежить.
9. Як правило, я вважаю за краще не ризикувати і діяти перевіреними способами.
10. Коли я стикаюся з новою ситуацією, я вважаю за краще діяти, а не чекати, що буде.
11. Мені здається, що все, що відбувається зі мною, я обираю сам(а).
12. Я не люблю нічого змінювати у своєму житті.
13. Я вважаю, що завжди можна знайти вихід із скрутного становища.
14. Мені буває важко змусити себе щось зробити.
15. Я часто відчуваю себе зайвим(ою).
16. Буває, що я сумніваюся у правильності своїх рішень.
17. Я волію працювати за чітким планом, коли не буває несподіванок.
18. Мені здається, що моє життя не має особливого сенсу.

19. Я намагаюся уникати ситуацій, результат яких непередбачуваний.
20. Зазвичай я з цікавістю беруся за нові справи.
21. Я вважаю, що людина сама творить свою долю.
22. Я часто відчуваю себе безпорадним(ою) перед обставинами.
23. Мені часто буває нудно.
24. Я легко погоджуюсь на нові пропозиції та ідеї.
25. Я вважаю, що не варто будувати плани на майбутнє, оскільки все швидко змінюється.
26. Я часто думаю про те, що моє життя складається не так, як хотілося б.
27. Мені здається, що більшість людей успішніші за мене.
28. Я завжди намагаюся досягти поставленої мети.
29. Я не вірю в те, що можу щось суттєво змінити в цьому світі.
30. Мені подобається вчитися чомусь новому.
31. Я вважаю, що мої зусилля не марні.
32. Я рідко відчуваю інтерес до того, що відбувається навколо.
33. Буває, що мені хочеться все кинути і нічого не робити.
34. Я намагаюся тримати під контролем усі аспекти свого життя.
35. Мені важко адаптуватися до нових умов.
36. Я вірю в свої сили та можливості.
37. Я часто думаю, що мої дії не мають сенсу.
38. Мені подобається долати труднощі.
39. Я вважаю, що багато в житті залежить просто від везіння.
40. Я завжди шукаю нові можливості для самореалізації.
41. Мені здається, що я марно витрачаю свій час.
42. Я не люблю, коли в моєму житті відбуваються раптові зміни.
43. Зазвичай я легко знаходжу вихід із складних життєвих ситуацій.
44. Я часто відчуваю втому від життя.
45. Я задоволений(а) тим, як іде моє життя.

ДОДАТОК Д

Шкала рівня суб'єктивного контролю (РСК) (Автор: Дж. Роттер)

Інструкція: Уважно прочитайте кожну пару тверджень. Оберіть те твердження з пари (А чи Б), з яким ви більше згодні. Намагайтеся не замислюватися довго, обирайте те, що першим спадає на думку.

1. А) Багато неприємностей у житті людей відбувається через невезіння.
Б) Невдачі людей є результатом їхніх власних помилок.
2. А) Зрештою люди отримують ту повагу, на яку вони заслуговують.
Б) На жаль, людину часто не оцінюють належним чином, хоч би як вона старалася.
3. А) Більшість студентів не усвідомлюють, наскільки їхні оцінки залежать від випадковості.
Б) Успішність студента прямо залежить від його зусиль.
4. А) Щоб стати справжнім професіоналом, потрібно багато працювати.
Б) Щоб досягти успіху, не обов'язково бути професіоналом, достатньо мати потрібні зв'язки.
5. А) Багато чого в житті залежить від випадку.
Б) У більшості випадків я можу планувати події свого життя.
6. А) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
Б) Я вірю в те, що можу змінити ситуацію, якщо докладу зусиль.
7. А) Часто люди не розуміють, чому я поведжуся так, як поведжуся.
Б) Мої вчинки завжди зрозумілі та логічні.

8. А) Багато чого залежить від того, чи пощастить мені опинитися в потрібний час у потрібному місці.
Б) Успіх — це результат моєї наполегливої праці.
9. А) Більшість проблем виникають через те, що люди не докладають достатньо зусиль.
Б) Багато проблем неможливо вирішити, як би ти не старався.
10. А) Мені здається, що моє майбутнє залежить від моїх рішень.
Б) Майбутнє видається мені непередбачуваним, багато що залежить від зовнішніх обставин.
11. А) Успіх — це питання завзятості та роботи.
Б) Успіх часто приходить до тих, хто просто опинився в потрібному місці.
12. А) Я часто відчуваю, що ситуація виходить з-під мого контролю.
Б) Я впевнений(а), що можу впоратися з більшістю проблем.
13. А) Люди стають жертвами обставин.
Б) Більшість людей самі винні в тому, як складається їхнє життя.
14. А) Я завжди намагаюся виправдати очікування оточуючих.
Б) Мої дії залежать насамперед від моїх власних переконань.
15. А) Багато що в житті — це результат випадкових збігів.
Б) Я звик(ла) планувати своє життя самостійно.
16. А) Мені важко зрозуміти, чому люди поведуться саме так.
Б) Я досить добре розумію мотиви інших людей.
17. А) Немає сенсу будувати плани, бо все швидко змінюється.
Б) Я планую своє майбутнє і намагаюся реалізовувати плани.
18. А) Мені часто щастить у житті.
Б) Все, чого я досяг(ла) — це результат моїх зусиль.
19. А) Я не можу змінити характер інших людей.
Б) Моя поведінка впливає на те, як люди зі мною поведуться.
20. А) Життя — це низка випадковостей.

- Б) Життя — це результат моїх виборів.
- 21.А) Я часто думаю про те, що міг(ла) б зробити краще.
Б) Я рідко розчаровуюся у своїх рішеннях.
- 22.А) Важко переконати людей у своїй правоті.
Б) Якщо я в чомусь впевнений(а), я можу переконати інших.
- 23.А) Я часто відчуваю себе обмеженим(ою) обставинами.
Б) Я відчуваю свободу у прийнятті рішень.
- 24.А) Мої успіхи залежать від моїх здібностей.
Б) Мої успіхи залежать від обставин.
- 25.А) Я часто відчуваю, що не контролюю ситуацію.
Б) Я завжди намагаюся взяти ситуацію під контроль.