

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Роль копінг-стратегій у зниженні рівня
стресу в осіб молодого віку в умовах
тривалого кризового періоду»*

Виконала: здобувачка 4 курсу,

групи ПС-22зс

Спеціальності 053 «Психологія»

Чаповська Е.Е.

Керівник:

Гаркуша І.В., PhD з соц.ком., доцент

м. Дніпро
2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 87 с., 3 рис., 5 табл., 64 використаних джерел.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль копінг-стратегій у зниженні рівня стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

Об'єкт дослідження: стрес як психологічний стан осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

Предмет дослідження: роль копінг-стратегій у зниженні рівня стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. До теоретичних методів належать аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових підходів до проблеми стресу, копінг-поведінки, резильєнтності та самоефективності. Емпіричні методи включали психодіагностичне опитування осіб молодого віку за допомогою таких методик: «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10 С. Коена, «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» CD-RISC-10, «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема в українській адаптації І. Галецької, «Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE» Ч. Карвера в адаптації Т. Яблонської та ін. Математико-статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою кількісного аналізу, описової статистики та кореляційного аналізу. Для встановлення взаємозв'язків між рівнем стресу, копінг-стратегіями, резильєнтністю та самоефективністю було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні наукових уявлень про стрес, копінг-поведінку, резильєнтність і самоефективність як взаємопов'язані чинники психологічної адаптації особистості в умовах тривалого кризового періоду. У роботі розкрито сутність копінг-стратегій як механізму подолання стресу, охарактеризовано їх адаптивні й неадаптивні форми, а також визначено особливості їх прояву в осіб молодого віку.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, кураторами студентських груп і фахівцями молодіжних центрів для розроблення профілактичних, консультативних і психоосвітніх заходів, спрямованих на зниження рівня стресу, розвиток конструктивних копінг-стратегій, підвищення резильєнтності та самоефективності молоді.

Перелік ключових слів: адаптація, дистрес, життєва криза, копінг-поведінка, копінг-стратегії, молодий вік, резильєнтність, самоефективність, стрес.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Чапівської Євеліси Елманівни
на тему:

«Роль копінг-стратегій у зниженні рівня стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу спеціальності «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження ролі копінг-стратегій у зниженні рівня стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

У сучасних умовах тривалих кризових подій, пов'язаних із воєнною небезпекою, соціально-економічною нестабільністю, вимушеною міграцією, невизначеністю майбутнього та інформаційним перевантаженням, проблема психологічного благополуччя молоді набуває особливої актуальності. Молоді люди перебувають у періоді активного професійного та особистісного становлення, тому вплив хронічного стресу може суттєво позначатися на їхньому емоційному стані, самооцінці, міжособистісних взаєминах, навчальній діяльності та здатності до самореалізації.

Обґрунтовано, що в умовах тривалого кризового періоду стрес перестає бути короткочасною реакцією на окремі несприятливі події та поступово набуває хронічного характеру. Такий стан супроводжується емоційним виснаженням, підвищеною тривожністю, труднощами концентрації уваги, зниженням мотивації та відчуттям невизначеності щодо майбутнього. Водночас рівень переживання стресу значною мірою залежить від того, які саме способи подолання труднощів використовує особистість.

З'ясовано, що копінг-стратегії виступають важливим механізмом психологічної адаптації особистості, оскільки забезпечують зв'язок між стресовою ситуацією та індивідуальною реакцією людини на неї. Активне подолання труднощів, планування, позитивне переосмислення ситуації, пошук інформаційної та емоційної підтримки сприяють зниженню рівня стресу та підтриманню психологічної стійкості. Натомість уникнення проблем, заперечення, самозвинувачення або емоційне відсторонення можуть поглиблювати внутрішнє напруження та ускладнювати процес адаптації.

Розкрито, що молодий вік є періодом активного формування копінг-поведінки, життєстійкості, самоефективності та навичок емоційної саморегуляції. У цей період особистість ще не завжди має достатній досвід подолання довготривалих кризових ситуацій, тому рівень психологічної стійкості значною мірою залежить від підтримки соціального середовища, індивідуальних ресурсів та здатності людини конструктивно реагувати на труднощі.

Акцентовується, що важливу роль у подоланні стресу відіграє самоефективність особистості, тобто впевненість людини у власній здатності впливати на ситуацію, приймати рішення та долати труднощі. Особи молодого віку з вищим рівнем самоефективності частіше використовують адаптивні копінг-

стратегії, демонструють більшу наполегливість у складних обставинах та рідше вдаються до пасивного уникнення проблем.

Зазначено, що особливого значення в умовах тривалої кризи набуває соціальна підтримка, яка допомагає знижувати емоційне напруження, підтримувати відчуття безпеки та сприяє психологічній адаптації молоді. Дефіцит підтримки, соціальна ізоляція, конфлікти або розрив звичних соціальних зв'язків можуть посилювати переживання стресу та підвищувати ризик емоційного виснаження.

В роботі підкреслено, що ефективність копінг-поведінки значною мірою залежить від її гнучкості, тобто здатності особистості змінювати способи реагування відповідно до характеру ситуації. Конструктивна копінг-поведінка передбачає поєднання активності, реалістичної оцінки обставин, здатності до емоційної регуляції та готовності звертатися по допомогу.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що серед осіб молодого віку переважає помірний рівень сприйнятого стресу, що свідчить про наявність у більшості респондентів певного психологічного ресурсу для адаптації до кризових умов. Водночас частина досліджуваних демонструє високий рівень емоційного напруження, що вказує на необхідність психологічної підтримки та розвитку більш адаптивних стратегій подолання труднощів.

Визначено, що молоді люди, які частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема активне подолання, планування та позитивне переосмислення ситуації, мають нижчий рівень сприйманого стресу та вищі показники резильєнтності й самоефективності. Натомість використання уникнення, самозвинувачення або пасивного реагування супроводжується вищим рівнем емоційного виснаження та труднощами психологічної адаптації.

Також показано, що особи молодого віку з вищим рівнем життєстійкості демонструють більшу здатність до збереження внутрішньої рівноваги, контролю емоцій та підтримання активності навіть в умовах тривалого кризового періоду. Такі респонденти частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, пошук підтримки та адаптацію до змінених життєвих умов.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати можуть використовуватися практичними психологами, соціальними працівниками, викладачами закладів вищої освіти, фахівцями молодіжних центрів та консультативних служб у процесі психологічного супроводу молоді. Результати дослідження можуть бути основою для розроблення психокорекційних, профілактичних та психоосвітніх програм, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня резильєнтності, самоефективності та психологічної стійкості молодих людей в умовах тривалої кризи.

Перелік ключових слів: стрес, копінг-стратегії, копінг-поведінка, молодий вік, психологічна адаптація, резильєнтність, самоефективність, психологічна стійкість, кризовий період, емоційне напруження.

SUMMARY

The qualification work of a fourth-year student majoring in Psychology (Bachelor's degree, Alfred Nobel University, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the problem of theoretical substantiation and empirical investigation of the role of coping strategies in reducing stress levels in young people under conditions of a prolonged crisis period.

Under modern conditions of prolonged crisis events associated with military danger, socio-economic instability, forced migration, uncertainty about the future, and information overload, the problem of the psychological well-being of young people becomes especially relevant. Young individuals are at the stage of active professional and personal development; therefore, the impact of chronic stress can significantly affect their emotional state, self-esteem, interpersonal relationships, educational activity, and capacity for self-realization.

It has been substantiated that under conditions of a prolonged crisis period, stress ceases to be a short-term reaction to isolated adverse events and gradually acquires a chronic character. Such a condition is accompanied by emotional exhaustion, increased anxiety, difficulties with concentration, reduced motivation, and feelings of uncertainty regarding the future. At the same time, the level of stress experience largely depends on the specific ways an individual chooses to cope with difficulties.

It has been found that coping strategies serve as an important mechanism of psychological adaptation because they ensure the connection between a stressful situation and an individual's personal response to it. Active coping, planning, positive reinterpretation of the situation, and seeking informational and emotional support contribute to reducing stress levels and maintaining psychological resilience. In contrast, avoidance of problems, denial, self-blame, or emotional withdrawal may intensify internal tension and complicate the adaptation process.

It has been revealed that young adulthood is a period of active formation of coping behavior, resilience, self-efficacy, and emotional self-regulation skills. At this stage, individuals do not always possess sufficient experience in overcoming long-term crisis situations; therefore, the level of psychological stability largely depends on social support, individual resources, and the ability to respond constructively to difficulties.

It is emphasized that self-efficacy plays an important role in overcoming stress, namely a person's confidence in their ability to influence situations, make decisions, and cope with difficulties. Young people with higher levels of self-efficacy more often use adaptive coping strategies, demonstrate greater persistence in difficult circumstances, and less frequently resort to passive avoidance of problems.

It is noted that social support acquires particular importance under conditions of a prolonged crisis, as it helps reduce emotional tension, maintain a sense of security, and promote the psychological adaptation of young people. Lack of support, social isolation, conflicts, or disruption of habitual social ties may intensify stress experiences and increase the risk of emotional exhaustion.

The work emphasizes that the effectiveness of coping behavior largely depends on its flexibility, that is, on an individual's ability to change behavioral responses according to the nature of the situation. Constructive coping behavior involves a combination of

activity, realistic assessment of circumstances, emotional regulation skills, and readiness to seek help.

According to the results of the empirical study, it was established that a moderate level of perceived stress predominates among young people, indicating that most respondents possess certain psychological resources for adaptation to crisis conditions. At the same time, some participants demonstrated a high level of emotional tension, which indicates the need for psychological support and the development of more adaptive coping strategies.

It was determined that young people who more frequently use problem-oriented coping strategies, particularly active coping, planning, and positive reinterpretation of situations, demonstrate lower levels of perceived stress and higher levels of resilience and self-efficacy. In contrast, the use of avoidance, self-blame, or passive reactions is associated with higher levels of emotional exhaustion and difficulties in psychological adaptation.

It was also shown that young people with higher levels of resilience demonstrate a greater ability to maintain internal balance, emotional control, and activity even under conditions of a prolonged crisis period. Such respondents more often use constructive coping strategies focused on problem solving, seeking support, and adaptation to changed living conditions.

The practical significance of the work lies in the fact that the obtained results may be used by practicing psychologists, social workers, higher education teachers, specialists of youth centers, and counseling services in the process of psychological support for young people. The research findings may serve as a basis for developing psychocorrective, preventive, and psychoeducational programs aimed at forming adaptive coping strategies and increasing the levels of resilience, self-efficacy, and psychological stability of young people under conditions of a prolonged crisis.

Keywords: *stress, coping strategies, coping behavior, young age, psychological adaptation, resilience, self-efficacy, psychological stability, crisis period, emotional tension.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСУ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ	9
1.1. Поняття стресу та психологічні особливості його прояву в умовах тривалого кризового періоду	9
1.2. Загальна характеристика копінг-стратегій як механізму психологічної адаптації особистості	15
1.3. Специфіка формування копінг-поведінки у осіб молодого віку під впливом кризових чинників	21
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЗНИЖЕННІ РІВНЯ СТРЕСУ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ КРИЗИ	29
2.1. Описання вибірки, психодіагностичного інструментарію та методів статистичного аналізу	29
2.2. Визначення актуального рівня стресу, показників резильєнтності та самоефективності психологічного стану осіб молодого віку	36
2.3. Дослідження домінуючих копінг-стратегій осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду	43
2.4. Аналіз взаємозв'язку між вибором копінг-стратегій та рівнем стресу в осіб молодого віку	47
Висновки до другого розділу	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:	58
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Сучасні соціальні умови життя молоді позначені впливом низки кризових чинників, серед яких особливе місце посідають воєнна небезпека, соціально-економічна нестабільність, вимушена міграція, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та порушення звичного способу життя. Для осіб молодого віку ці обставини мають особливе значення, оскільки саме цей період пов'язаний із професійним становленням, формуванням самостійності, життєвих планів, особистісної відповідальності та стабільної системи цінностей. За таких умов стрес може набувати тривалого характеру й негативно позначатися на емоційному стані, навчальній та професійній активності, міжособистісних стосунках, самооцінці й загальному психологічному благополуччі молоді людини. В зв'язку з цим актуальним є вивчення копінг-стратегій як свідомих способів подолання напружених, загрозливих або невизначених життєвих ситуацій. Вибір конструктивних чи менш адаптивних стратегій значною мірою впливає на здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, знижувати рівень напруження та ефективно функціонувати в складних життєвих обставинах.

Актуальність обраної теми посилюється тим, що питання збереження психічного здоров'я, психологічної стійкості та підтримки молоді в Україні набуло особливого суспільного значення. У Законі України «Про основні засади молодіжної політики» [10] визначено напрями та механізми реалізації молодіжної політики, що підкреслює важливість створення умов для розвитку, соціальної активності та благополуччя молодих людей. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [41] орієнтує державну політику на формування цілісної системи охорони психічного здоров'я, профілактику психологічних порушень і підвищення доступності допомоги для населення. У цьому контексті дослідження копінг-стратегій дає змогу глибше зрозуміти, які внутрішні ресурси допомагають молоді адаптуватися до складних обставин, зберігати самоконтроль, шукати підтримку, переосмислювати проблемні

ситуації та приймати рішення в умовах невизначеності. Особливо важливим є аналіз цієї проблеми саме серед молоді, оскільки цей віковий період поєднує підвищену емоційну чутливість із активним розвитком особистісних ресурсів.

Проблема стресу, стресостійкості, копінг-поведінки та психологічної адаптації особистості знайшла відображення у працях зарубіжних і українських науковців. Серед зарубіжних дослідників значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили А. Бандура [53], С. Гобфолл [62], Н. Ендлер [60], Ч. Карвер [55], Р. Лазарус [63], С. Фолкман [63], Е. Фрайденберг [61]. Зокрема, Р. Лазарус [63] і С. Фолкман [63] розробили транзакційну модель стресу і копіngu, а Ч. Карвер зі співавторами [56] запропонував підхід до оцінювання копінг-стратегій за допомогою опитувальника COPE. Серед українських науковців до дослідження стресу, копінг-стратегій, психологічної стійкості, життєстійкості та поведінки особистості в кризових умовах зверталися Г. Дубчак [8], Л. Карамушка [11], Т. Кирпенко [14], О. Кокун [17], Л. Коробка [20], В. Корольчук [21], Т. Титаренко [43], Н. Ярош [52]. В їх працях розглядаються особливості переживання складних життєвих ситуацій, психологічні ресурси особистості, стратегії подолання стресу, способи підтримання психологічного здоров'я та чинники адаптації в кризових обставинах. Водночас в умовах тривалих соціальних, воєнних та особистісних викликів потребує подальшого вивчення питання про те, які саме копінг-стратегії найтісніше пов'язані зі зниженням рівня стресу в осіб молодого віку. Саме це зумовлює необхідність теоретичного й емпіричного дослідження ролі копінг-стратегій у психологічній адаптації молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль копінг-стратегій у зниженні рівня стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

Об'єкт дослідження – стрес як психологічний стан осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

Предмет дослідження – роль копінг-стратегій у зниженні рівня стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

Концептуальна гіпотеза дослідження: умови тривалого кризового періоду пов'язані зі специфікою копінг-поведінки осіб молодого віку, а домінування адаптивних копінг-стратегій може бути пов'язане з нижчим рівнем сприйманого стресу та вищими показниками внутрішніх ресурсів особистості.

Емпіричні гіпотези:

1) Особи молодого віку, які частіше використовують активне подолання, планування, позитивне переосмислення та звернення по підтримку, матимуть нижчий рівень сприйманого стресу.

2) Вищий рівень сприйманого стресу в осіб молодого віку буде пов'язаний із нижчими показниками резильєнтності та самоефективності.

3) Особи з вищим рівнем резильєнтності частіше використовуватимуть конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблеми та подолання складних життєвих обставин.

4) Вищий рівень самоефективності буде пов'язаний із більшою схильністю до активного подолання труднощів, планування дій та збереження самоконтролю в стресових ситуаціях.

5) Використання неконструктивних способів реагування на стресові події буде пов'язане з вищим рівнем сприйманого стресу та нижчими показниками резильєнтності й самоефективності в осіб молодого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття стресу та визначити психологічні особливості його прояву в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

2. Розкрити сутність копінг-стратегій як механізму психологічної адаптації особистості до складних і стресових життєвих обставин.

3. Охарактеризувати специфіку формування копінг-поведінки в осіб молодого віку під впливом кризових чинників.

4. Емпірично визначити актуальний рівень стресу, показники резильєнтності, самоефективності та домінуючі копінг-стратегії в осіб молодого віку.

5. Встановити взаємозв'язок між вибором копінг-стратегій та рівнем стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

Методи дослідження: *теоретичний:* аналіз та узагальнення наукових джерел – для з'ясування стану розробленості проблеми стресу, копінг-стратегій, резильєнтності та самоефективності осіб молодого віку; систематизація, порівняння та інтерпретація наукових підходів – для розкриття сутності досліджуваних понять і визначення їх взаємозв'язку в умовах тривалого кризового періоду;

Емпіричний: психодіагностичне опитування, спрямоване на визначення рівня сприйнятого стресу, показників резильєнтності, загальної самоефективності та домінуючих копінг-стратегій осіб молодого віку. Для отримання фактичного матеріалу і перевірки гіпотез дослідження були використані психодіагностичні методики: 1) Шкала сприйнятого стресу PSS-10 С. Коена; 2) Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10 К. Коннор і Дж.Девідсона; 3) Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в українській адаптації І. Галецької; 4) Опитувальник Brief-COPE К. Карвера в адаптації Т. Яблонської та ін.;

Математико-статистичний: обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою методів кількісного аналізу, описової статистики та кореляційного аналізу. Для встановлення взаємозв'язку між рівнем стресу, копінг-стратегіями, резильєнтністю та самоефективністю було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, вибір якого обумовлено необхідністю визначення сили та напрямку зв'язку між досліджуваними психологічними показниками.

Емпіричну базу дослідження склали 42 особи віком від 18 до 28 років, які мають досвід переживання тривалої життєвої кризи, пов'язаної з умовами воєнного стану. Вибірка формувалася за принципом доступності шляхом залучення респондентів через онлайн-платформи та соціальні мережі. До дослідження увійшли як особи, які на момент опитування перебували в Україні, так і ті, хто тимчасово виїхав за кордон у зв'язку з повномасштабним вторгненням. Водночас вибірка не є репрезентативною, оскільки її формування не передбачало випадкового добору учасників. Крім того, залучення респондентів через соціальні мережі могло зумовити ефект самовідбору, тому отримані результати

відображають тенденції в межах досліджуваної групи, а не всієї сукупності осіб молодого віку

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові підходи до вивчення стресу, копінг-стратегій, психологічної адаптації, самоефективності, резильєнтності та поведінки особистості в умовах тривалого кризового періоду. Важливе значення для розкриття проблеми мають праці зарубіжних науковців, зокрема А. Бандури, С. Гобфолла, Н. Ендлера, Ч. Карвера, Р. Лазаруса, С. Фолкман, Е. Фрайденберг. Особливу роль у дослідженні відіграють положення Р. Лазаруса і С. Фолкман, які розробили транзакційну модель стресу і копіngu, а також підхід Ч. Карвера зі співавторами до оцінювання копінг-стратегій за допомогою опитувальника COPE. Серед українських науковців методологічне значення для дослідження мають праці Г. Дубчак, Л. Карамушки, Т. Кирпенко, О. Кокуна, Л. Коробки, В. Корольчук, Т. Титаренко, Н. Ярош, у яких висвітлено питання стресу, копінг-поведінки, психологічної стійкості, життєстійкості та особливостей функціонування особистості в кризових умовах.

Теоретична значущість та наукова новизна дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про роль копінг-стратегій у зниженні рівня стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду. У роботі систематизуються теоретичні підходи до розуміння стресу, копінг-поведінки, резильєнтності та самоефективності як взаємопов'язаних чинників психологічної адаптації особистості. Наукове значення дослідження полягає в уточненні взаємозв'язку між вибором копінг-стратегій і рівнем переживання стресу в молоді, яка перебуває під впливом тривалих кризових обставин. Отримані результати можуть доповнити сучасні психологічні уявлення про механізми подолання стресу та особливості збереження психологічної стійкості в осіб молодого віку.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, кураторами студентських груп та фахівцями молодіжних центрів для кращого розуміння особливостей подолання стресу особами молодого віку в умовах тривалого кризового періоду. Отримані дані можуть стати основою для розроблення

профілактичних, консультативних і психоосвітніх заходів, спрямованих на розвиток конструктивних копінг-стратегій, підвищення резильєнтності та самоефективності молоді.

Апробація роботи. Зміст та основні результати магістерського дослідження були представлені автором на *таких міжнародних науково-практичних конференціях*: Чаповська Е.Е. Практична психологія у сучасному вимірі: XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців. Дніпро, 21 квітня 2026 року, Електронне видання]. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2026. 311 с.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, семи підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінки комп'ютерного тексту. Зміст роботи висвітлено на 64 сторінках основного тексту і містить 5 таблиць і 3 рисунки та має 5 додатків. Список використаних джерел складається з 64 найменувань, з них 12 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСУ В ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

1.1. Поняття стресу та психологічні особливості його прояву в умовах тривалого кризового періоду

Стрес є складним і багатовимірним психологічним явищем, яке відображає реакцію особистості на зовнішні або внутрішні вимоги, що сприймаються як надмірні, загрозливі чи такі, що перевищують наявні ресурси людини. У психологічному розумінні стрес не зводиться лише до нервового напруження або тимчасового емоційного дискомфорту, оскільки охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні зміни, що виникають у відповідь на складну життєву ситуацію. Особливої значущості ця проблема набуває в умовах тривалого кризового періоду, коли джерело напруження залишається актуальним упродовж довгого часу, а можливість швидкого повернення до звичного ритму життя є обмеженою. За таких обставин стрес може втрачати характер короткочасної мобілізаційної реакції й поступово перетворюватися на хронічний стан, що негативно позначається на самопочутті, працездатності, соціальних контактах, емоційній стабільності та загальній якості життя [9, с. 12].

В науковій психології стрес розглядається як процес взаємодії людини з обставинами, що потребують адаптації, зміни поведінки або внутрішньої перебудови. Його виникнення залежить не лише від об'єктивної складності події, а й від того, як сама особистість оцінює її значення для власної безпеки, добробуту, життєвих планів і цінностей. Саме тому одна й та сама ситуація може сприйматися різними людьми по-різному: для однієї людини вона стає джерелом сильного напруження, а для іншої – складним, але контрольованим життєвим викликом. Такі відмінності зумовлюються індивідуальними особливостями сприйняття, попереднім досвідом, рівнем психологічної стійкості, наявністю соціальної

підтримки, віком, життєвими обставинами та здатністю використовувати ефективні способи подолання труднощів [9, с. 13].

Важливе значення для розуміння природи стресу має підхід Р. Лазаруса [63], який підкреслював роль когнітивної оцінки ситуації у формуванні стресової реакції. Згідно з цим підходом, людина спочатку визначає, чи є подія загрозливою, значущою або нейтральною, а потім оцінює власні ресурси для її подолання. Якщо ситуація сприймається як небезпечна, неконтрольована або така, що перевищує можливості особистості, виникає емоційне напруження, яке може супроводжуватися тривогою, роздратуванням, невпевненістю або відчуттям безпорадності. Отже, стрес є не лише реакцією на зовнішній подразник, а результатом складної взаємодії між обставинами та суб'єктивним ставленням людини до них [16, с. 123].

Суттєвий внесок у пояснення зв'язку між стресом і способами його подолання зробила С. Фолкман [63], яка разом із Р. Лазарусом [63] розробила транзакційну модель стресу і копіngu. У межах цієї моделі стрес розглядається як динамічний процес, у якому людина постійно оцінює ситуацію, переосмислює її значення та обирає певні способи реагування. Такий підхід дає змогу пояснити, чому в умовах тривалої кризи важливими є не лише самі події, а й те, як особистість їх інтерпретує, наскільки вірить у можливість вплинути на обставини та які стратегії використовує для зниження внутрішнього напруження.

Стрессова реакція має кілька взаємопов'язаних рівнів прояву, серед яких емоційний, когнітивний, поведінковий і фізіологічний. На емоційному рівні вона може виявлятися у тривожності, страху, пригніченості, дратівливості, емоційній нестійкості, внутрішньому виснаженні або втраті здатності радіти звичним подіям. На когнітивному рівні стрес часто супроводжується труднощами концентрації уваги, зниженням продуктивності мислення, нав'язливими думками про небезпеку, песимістичними очікуваннями та відчуттям невизначеності майбутнього. На поведінковому рівні можуть спостерігатися уникнення важливих рішень, зниження активності, імпульсивність, конфліктність, порушення режиму дня, зміни харчової поведінки або надмірне занурення в інформаційний простір [9,

с. 14]. Фізіологічні прояви стресу пов'язані з активацією організму, який намагається мобілізувати сили для реагування на загрозу, однак за умов тривалого напруження це може призводити до порушення сну, головного болю, м'язового напруження, швидкої втомлюваності, зниження імунної стійкості та загального погіршення самопочуття.

Умови тривалого кризового періоду мають специфічний вплив на переживання стресу, оскільки людина стикається не з окремою проблемною подією, а з постійним фоном невизначеності, небезпеки та змін. Такий стан може бути пов'язаний із війною, вимушеним переміщенням, розривом соціальних зв'язків, економічними труднощами, втратою відчуття стабільності, порушенням навчальних або професійних планів, а також необхідністю швидко пристосовуватися до нових умов життя. Для молодих людей це є особливо складним, оскільки в період ранньої дорослості активно формуються життєві перспективи, професійні наміри, особистісна автономія, партнерські стосунки та уявлення про майбутнє. Коли зовнішні обставини тривалий час залишаються нестабільними, особистість може відчувати втрату контролю, невпевненість у власних рішеннях і труднощі у плануванні подальшого життя [16, с. 124].

Особи молодого віку мають певні психологічні особливості, які впливають на характер переживання стресу в кризових умовах. З одного боку, цей віковий період пов'язаний із високою пластичністю, здатністю до навчання, активним пошуком нових можливостей і готовністю до змін. З іншого боку, молодь може бути особливо вразливою до стресу через нестійкість життєвих орієнтирів, залежність від оцінки соціального середовища, недостатній досвід подолання довготривалих труднощів і потребу в підтримці значущих людей. Тому реакція молодої людини на кризові обставини залежить не лише від сили зовнішніх чинників, а й від рівня сформованості внутрішніх ресурсів, здатності до саморегуляції та готовності звертатися по допомогу.

Особливого значення в умовах тривалої кризи набуває поняття самоефективності, яке пов'язане з переконаністю людини у власній здатності впоратися з труднощами та впливати на результати своєї діяльності. А. Бандура

[53] розглядав самоефективність як важливий психологічний чинник, що визначає рівень активності особистості, її наполегливість у складних ситуаціях і здатність зберігати мотивацію попри перешкоди. Якщо молода людина вірить у власну здатність діяти, приймати рішення та знаходити вихід із проблемних обставин, стресова ситуація може сприйматися не лише як загроза, а й як виклик, який потребує активного реагування. Натомість низька впевненість у собі посилює відчуття безпорадності, сприяє уникненню труднощів і може поглиблювати суб'єктивне переживання стресу [19, с. 68].

В поясненні стресу в умовах тривалого кризового періоду важливим є також ресурсний підхід, згідно з яким психологічне напруження посилюється тоді, коли людина втрачає значущі ресурси або відчуває загрозу їх втрати. С. Гобфолл [62] наголошував, що для людини важливими є не лише матеріальні ресурси, а й соціальна підтримка, відчуття безпеки, стабільність, самоповага, час, здоров'я, життєві перспективи та можливість контролювати власне життя. У кризових умовах молодь може одночасно втрачати кілька таких ресурсів, що посилює психологічне навантаження і створює ризик емоційного виснаження. Коли втрати накопичуються, а можливості їх відновлення є обмеженими, стрес набуває затяжного характеру й може негативно впливати на здатність людини приймати рішення, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати активну життєву позицію [34, с. 90].

Психологічні прояви стресу значною мірою пов'язані з тим, які способи подолання напруження використовує особистість. Ч. Карвер [56] зі співавторами запропонував підхід до оцінювання копінг-стратегій за допомогою опитувальника COPE, що дозволило систематизувати різні варіанти реагування людини на складні життєві ситуації. Одні способи подолання спрямовані на активне розв'язання проблеми, планування дій, пошук інформації або підтримки, тоді як інші проявляються в уникненні, запереченні, самозвинуваченні чи емоційному відстороненні. У контексті тривалої кризи характер копінг-поведінки є важливим чинником, який пов'язаний із рівнем внутрішнього напруження, здатністю

особистості зберігати самоконтроль і можливістю конструктивно реагувати на складні життєві обставини.

Тривалий кризовий період змінює не лише інтенсивність стресу, а й особливості його суб'єктивного переживання. Якщо короткочасна стресова подія часто має чіткий початок і завершення, то затяжна криза характеризується невизначеністю, повторюваними загрозами та відсутністю гарантій швидкого покращення ситуації. Через це людина може постійно перебувати в очікуванні нових труднощів, що підтримує високий рівень внутрішнього напруження навіть у відносно спокійні періоди. Для молодих людей така ситуація є особливо виснажливою, оскільки вона порушує відчуття передбачуваності майбутнього, ускладнює постановку довгострокових цілей і може спричиняти емоційні коливання між надією, розчаруванням, активністю та втомою [19, с. 69].

У працях українських дослідників значна увага приділяється психологічній стійкості особистості в умовах соціальних потрясінь, воєнної небезпеки та тривалих життєвих випробувань. О. Кокун розглядає стійкість людини як важливий ресурс збереження працездатності, психічного здоров'я та здатності діяти в умовах підвищеного навантаження. У контексті молодого віку це має особливе значення, оскільки стресостійкість допомагає не лише зменшувати інтенсивність негативних переживань, а й підтримувати навчальну, професійну та соціальну активність. Коли особистість здатна зберігати відносну внутрішню рівновагу, вона краще пристосовується до змін, швидше відновлюється після невдач і частіше використовує конструктивні способи реагування на складні обставини [17, с. 210].

Стрес в умовах тривалого кризового періоду тісно пов'язаний із порушенням відчуття життєвої цілісності та стабільності. Т. Титаренко [43] акцентує увагу на тому, що особистість у складних життєвих обставинах змушена переосмислювати власний досвід, відновлювати смислові опори та шукати нові способи підтримання внутрішньої рівноваги. Для молоді це може виявлятися у перегляді життєвих планів, зміні уявлень про власні можливості, переоцінці стосунків, професійних намірів і ціннісних пріоритетів [43, с. 56].

Окремої уваги потребує соціальний вимір стресу, оскільки молода людина переживає кризу не ізольовано, а в системі взаємин із родиною, друзями, навчальним або професійним середовищем. Соціальна підтримка може знижувати інтенсивність стресу, допомагати краще осмислювати події, отримувати емоційне прийняття, практичну допомогу та підтвердження власної значущості. Водночас дефіцит підтримки, конфлікти, розрив звичних контактів або вимушене перебування в новому соціальному середовищі можуть посилювати відчуття самотності, невпевненості та вразливості. В умовах тривалої кризи особливо важливо, щоб молода людина мала можливість не лише самотійно долати труднощі, а й звертатися до інших без страху осуду, знецінення або нерозуміння [50, с. 172].

Психологічні особливості прояву стресу в осіб молодого віку також пов'язані з інформаційним середовищем, у якому вони перебувають. Постійне споживання тривожних новин, повідомлень про небезпеку, втрати та непередбачувані події може підтримувати стан напруженості навіть тоді, коли безпосередньої загрози в конкретний момент немає. Надмірне інформаційне навантаження посилює когнітивну втому, ускладнює емоційну саморегуляцію, знижує здатність критично оцінювати ситуацію та може формувати відчуття безперервної небезпеки. Для молодих людей, які активно користуються цифровими платформами та соціальними мережами, це створює додатковий ризик хронізації стресу, оскільки межа між реальною подією, її інформаційним відображенням і власним емоційним реагуванням поступово стає менш чіткою.

Отже, стрес в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду є складним психологічним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні та соціальні прояви. Його інтенсивність залежить не лише від сили зовнішніх обставин, а й від суб'єктивної оцінки ситуації, наявних ресурсів, рівня самоефективності, соціальної підтримки, психологічної стійкості та способів подолання труднощів. Для молоді тривала криза є особливо значущим чинником, оскільки вона впливає на процес професійного й особистісного становлення, формування життєвих планів і відчуття контролю над майбутнім.

1.2. Загальна характеристика копінг-стратегій як механізму психологічної адаптації особистості

Копінг-стратегії є важливим психологічним механізмом, за допомогою якого особистість реагує на складні, загрозливі або емоційно напружені життєві ситуації. У широкому розумінні копінг можна визначити як сукупність свідомих дій, думок і способів поведінки, спрямованих на зменшення впливу стресора, регуляцію емоційного стану та відновлення відчуття контролю над обставинами. На відміну від автоматичних захисних реакцій, копінг-поведінка більшою мірою пов'язана з усвідомленим вибором людини, її оцінкою ситуації та прагненням пристосуватися до змін [9, с. 12]. Тому копінг розглядається не лише як спосіб зниження стресу, а і як один із чинників збереження психологічної рівноваги в нестабільних умовах.

Психологічна адаптація особистості передбачає здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, зберігати активність і знаходити прийнятні способи взаємодії з реальністю навіть за наявності труднощів. В цьому процесі копінг-стратегії виконують посередницьку функцію між зовнішньою стресовою ситуацією та внутрішньою реакцією людини на неї. Якщо особистість володіє різними способами подолання труднощів, вона має більше можливостей для збереження емоційної стабільності, прийняття рішень і конструктивної поведінки. Натомість обмеженість або неефективність копінг-поведінки може посилювати напруження, формувати відчуття безпорадності та ускладнювати пристосування до кризових умов [49, с. 85].

Копінг-стратегії активізуються тоді, коли звичні способи поведінки виявляються недостатніми для подолання нових або надмірно складних обставин. В такій ситуації людина шукає додаткові ресурси, змінює спосіб мислення, звертається по підтримку, планує дії або намагається знизити інтенсивність емоційного переживання. Отже, копінг є не пасивною реакцією на стрес, а активним процесом пристосування, у якому особистість прагне відновити порушену рівновагу. Водночас ефективність копінгу залежить не лише від самої

стратегії, а й від її відповідності конкретній ситуації, рівню загрози, доступним ресурсам і особистісним можливостям людини [49, с. 86].

Значний внесок у розуміння копіngu як динамічного процесу зробили Р. Лазарус [63] і С. Фолкман [63], які розробили транзакційну модель стресу і копіngu. У межах цього підходу копінг розглядається як постійна взаємодія між особистістю та середовищем, у процесі якої людина оцінює значущість події, визначає рівень її загрозливості та співвідносить вимоги ситуації з власними ресурсами. Якщо обставини сприймаються як такі, що перевищують можливості особистості, виникає потреба у спеціальних способах подолання напруження. Такий підхід пояснює, чому одна й та сама кризова ситуація може викликати в різних людей різні емоційні реакції та різні форми поведінки [26, с. 51].

Копінг-стратегії традиційно поділяють на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, хоча в реальному житті ці форми часто поєднуються. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на зміну самої ситуації, пошук інформації, планування дій, прийняття рішень і практичне усунення джерела труднощів. Емоційно-орієнтований копінг пов'язаний із регуляцією переживань, зниженням тривоги, прийняттям ситуації, переосмисленням подій або пошуком емоційної підтримки. Обидва типи можуть бути корисними, якщо відповідають характеру проблеми: у ситуаціях, на які людина може впливати, важливими є активні дії, а за умов обмеженого контролю особливого значення набуває здатність керувати власним емоційним станом.

В наукових підходах до копінг-поведінки важливе місце посідає питання її конструктивності або неконструктивності. Конструктивні стратегії допомагають людині краще усвідомити проблему, знайти реалістичні варіанти дій, залучити підтримку та зберегти психологічну стійкість. Неконструктивні способи реагування можуть тимчасово зменшувати емоційне напруження, однак у подальшому часто ускладнюють розв'язання проблеми, посилюють уникнення, самозвинувачення або втрату контролю над ситуацією. Тому оцінювання копінг-стратегій має враховувати не лише сам факт певної поведінки, а й її наслідки для

емоційного стану, соціальної активності та здатності людини пристосовуватися до змін [26, с. 52].

Вагомим внеском у систематизацію способів подолання стресу став підхід Ч. Карвера [56], який зі співавторами запропонував оцінювати копінг-стратегії за допомогою опитувальника COPE. Цей підхід дозволив розглядати копінг не як однорідне явище, а як сукупність різних реакцій, серед яких активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, пошук підтримки, гумор, уникнення, заперечення та інші форми реагування. Така деталізація є важливою для психологічного дослідження, оскільки різні стратегії можуть мати неоднаковий зв'язок із рівнем стресу та функціонуванням особистості. Наприклад, активне подолання й планування частіше асоціюються з відчуттям контролю, тоді як відмова від дій або заперечення можуть бути пов'язані з накопиченням внутрішнього напруження [40, с. 146].

Вибір копінг-стратегій значною мірою залежить від особистісних ресурсів людини. Серед них важливе місце посідають самоєфективність, життестійкість, оптимістичне ставлення до майбутнього, здатність до саморегуляції та досвід успішного подолання попередніх труднощів. А. Бандура [53] підкреслював значення віри людини у власну здатність впливати на події та досягати бажаних результатів навіть за наявності перешкод. Коли особистість переконана у власній спроможності діяти, вона частіше обирає активні способи подолання стресу, довше зберігає наполегливість і менше схильна до пасивного очікування або уникнення проблеми.

Копінг-поведінка формується під впливом життєвого досвіду, соціального середовища, сімейного виховання, культурних норм і актуальної ситуації, у якій перебуває людина. Якщо в попередньому досвіді особистість мала можливість успішно долати труднощі, отримувати підтримку та бачити результат власних зусиль, вона легше активізує адаптивні способи поведінки в нових складних обставинах. Натомість досвід безсилля, постійних втрат, нестачі підтримки або неконтрольованих подій може сприяти формуванню пасивних чи унікальних реакцій. Водночас копінг-стратегії не є раз і назавжди заданою характеристикою,

оскільки вони змінюються під впливом розвитку особистості, навчання, соціальних умов і характеру стресових подій [40, с. 147].

У тривалому кризовому періоді копінг-стратегії мають особливе значення, оскільки людина реагує не на одиничний стресор, а на постійний або повторюваний вплив складних обставин. У таких умовах швидке емоційне полегшення не завжди означає реальне пристосування, адже проблема може зберігатися протягом тривалого часу й вимагати стійких способів саморегуляції. Особистість має не лише пережити окремий епізод напруження, а й навчитися функціонувати в ситуації невизначеності, зберігаючи здатність планувати, працювати, навчатися, підтримувати стосунки та піклуватися про власний стан. Найбільш значущими в цьому контексті є стратегії, які поєднують активність, реалістичну оцінку обставин, емоційну гнучкість і готовність звертатися по допомогу.

Ресурсний підхід до розуміння стресу і копіngu, представлений у працях С. Гобфолла [62], дає змогу пояснити залежність психологічного стану людини від збереження та відновлення важливих життєвих ресурсів. До таких ресурсів належать фізичне і психічне здоров'я, соціальні зв'язки, матеріальна стабільність, відчуття безпеки, професійні перспективи, самоповага та здатність впливати на власне життя. Коли людина переживає втрату ресурсів або загрозу їх втрати, рівень стресу зростає, а потреба в ефективних копінг-стратегіях стає більш вираженою. В цьому контексті подолання стресу передбачає не лише розв'язання конкретної проблеми, а й відновлення внутрішніх і зовнішніх опор, які дозволяють особистості зберігати стійкість [51, с. 175].

Важливою функцією копінг-стратегій є регуляція емоцій, адже в умовах стресу людина часто стикається з тривогою, страхом, гнівом, розгубленістю, сумом або виснаженням. Емоційна регуляція не означає придушення переживань, а передбачає здатність усвідомлювати власний стан, називати почуття, знижувати їх надмірну інтенсивність і не дозволяти їм повністю визначати поведінку. До адаптивних способів емоційного подолання можна віднести прийняття ситуації, пошук підтримки, позитивне переосмислення, відпочинок, самозаспокоєння та звернення до значущих цінностей. Якщо ж людина уникає будь-якого зіткнення з

переживаннями або повністю заперечує проблему, емоційна напруга може накопичуватися і проявлятися у вигляді дратівливості, втоми, апатії чи психосоматичних скарг [51, с. 176].

Копінг-стратегії мають виразний соціальний вимір, оскільки подолання стресу значною мірою залежить не лише від внутрішніх ресурсів особистості, а й від якості її взаємодії з іншими людьми. У складних життєвих обставинах пошук емоційної підтримки допомагає людині зменшити відчуття самотності, отримати прийняття, співпереживання, розуміння та можливість відкрито висловити власні переживання без страху осуду. Інструментальна підтримка, своєю чергою, пов'язана з отриманням конкретної поради, необхідної інформації, практичної допомоги або спільним пошуком можливих шляхів розв'язання проблемної ситуації. Для особистості, яка перебуває в умовах тривалої кризи, звернення по підтримку може виступати важливим ресурсом збереження психологічної рівноваги, оскільки воно розширює можливості подолання труднощів і послаблює відчуття безпорадності. Водночас наявність соціальних зв'язків і готовність користуватися підтримкою інших людей знижують ризик психологічної ізоляції та сприяють більш конструктивному реагуванню на стресові події.

У вітчизняних дослідженнях проблема копінг-поведінки розглядається у зв'язку з психологічною стійкістю, саморегуляцією, життєстійкістю та здатністю особистості зберігати функціональність у складних умовах. О. Кокун приділяє увагу психологічним ресурсам людини, які забезпечують її здатність ефективно діяти під впливом підвищених навантажень і не втрачати внутрішньої організованості. У цьому контексті копінг-стратегії можна розглядати як практичний прояв таких ресурсів, адже саме через конкретні дії, рішення та способи саморегуляції особистість реалізує свою здатність пристосовуватися до змін. Чим більш усвідомленою та гнучкою є копінг-поведінка, тим вищою є ймовірність збереження психологічної рівноваги навіть у нестабільних життєвих обставинах [17, с. 134].

Значущим аспектом копінгу є смислове переосмислення складної ситуації, яке допомагає людині не лише зменшити емоційне напруження, а й інтегрувати

кризовий досвід у власне життя. Т. Титаренко [43] розглядає переживання складних життєвих подій у контексті особистісного відновлення, пошуку нових опор і переосмислення життєвого шляху. Такий підхід є важливим для розуміння копінг-стратегій, оскільки пристосування до складних обставин не завжди полягає у швидкому усуненні проблеми. Іноді воно передбачає зміну ставлення до ситуації, прийняття нової реальності та поступове відновлення суб'єктивної цілісності.

Ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від їхньої гнучкості, тобто здатності людини змінювати спосіб реагування відповідно до конкретних обставин. Одна й та сама стратегія не може бути однаково корисною в усіх ситуаціях, оскільки різні проблеми потребують різного рівня активності, прийняття, очікування, підтримки або переоцінки. Наприклад, наполегливе планування є продуктивним тоді, коли людина справді може вплинути на перебіг подій, однак у ситуації повної неконтрольованості надмірна зосередженість на контролі може посилювати виснаження. Тому психологічно зріла копінг-поведінка передбачає не механічне використання одного звичного способу, а здатність обирати найбільш відповідну реакцію з урахуванням реальних можливостей і меж впливу [17, с. 135].

Отже, копінг-стратегії є важливим механізмом реагування особистості на стресові та кризові життєві обставини. Вони забезпечують зв'язок між суб'єктивним осмисленням ситуації, наявними ресурсами людини та конкретними діями, спрямованими на подолання напруження. Найбільш адаптивною є така копінг-поведінка, яка поєднує активність, усвідомлення власних переживань, реалістичну оцінку ситуації, здатність до переосмислення та готовність використовувати доступні ресурси. У цьому сенсі копінг-стратегії виступають не лише засобом подолання окремого стресу, а й важливою умовою збереження психологічного благополуччя, особистісної стійкості та здатності людини функціонувати в умовах тривалої кризи.

1.3. Специфіка формування копінг-поведінки у осіб молодого віку під впливом кризових чинників

Копінг-поведінка осіб молодого віку формується в процесі постійної взаємодії особистості з життєвими обставинами, які потребують психологічної мобілізації, емоційної регуляції та пошуку ефективних способів пристосування. У молодому віці людина активно вибудовує власну ідентичність, визначає професійні орієнтири, формує систему цінностей, розширює соціальні зв'язки та поступово переходить до більшої самостійності у прийнятті рішень. Кризові чинники можуть істотно впливати на становлення її способів реагування на труднощі, оскільки в цей період особистісні ресурси ще розвиваються, а життєвий досвід подолання тривалих стресових ситуацій часто є недостатнім. В таких умовах копінг-поведінка набуває особливого значення, адже вона визначає, чи зможе молода людина зберегти психологічну рівновагу, адаптуватися до змін і підтримувати активність попри зовнішню нестабільність [9, с. 13].

Формування копінг-поведінки у молоді відбувається під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою та визначають характер реагування на стрес. До внутрішніх чинників належать рівень емоційної зрілості, самооцінка, здатність до саморегуляції, життєстійкість, упевненість у власних силах, особистісна відповідальність і попередній досвід подолання складних ситуацій. Зовнішні чинники охоплюють сімейне середовище, соціальну підтримку, умови навчання або праці, економічну стабільність, безпекову ситуацію, інформаційний простір і загальний соціальний контекст. В період тривалої кризи ці чинники можуть як посилювати адаптаційні можливості особистості, так і знижувати її здатність до конструктивного подолання стресу.

Кризові чинники мають особливий вплив на копінг-поведінку, оскільки вони порушують звичний порядок життя та змушують людину шукати нові способи пристосування до змінених умов. Для осіб молодого віку такими чинниками можуть бути воєнна небезпека, вимушена міграція, розлука з близькими, втрата стабільного середовища, фінансові труднощі, невизначеність професійного

майбутнього та обмеженість можливостей для реалізації життєвих планів. Якщо кризова ситуація триває довго, вона поступово змінює не лише емоційний стан людини, а й її уявлення про власні можливості, межі контролю та доступні ресурси. Внаслідок цього копінг-поведінка може ставати більш гнучкою й адаптивною або, навпаки, набувати рис уникнення, пасивності та емоційного виснаження [14, с. 19].

В умовах тривалого кризового періоду особа молодого віку часто перебуває між потребою в активному життєвому розвитку та необхідністю постійно реагувати на нестабільні зовнішні обставини. Така подвійність створює психологічне напруження, оскільки молодь прагне навчатися, працювати, будувати стосунки, планувати майбутнє, але водночас стикається з обмеженнями, небезпекою та невизначеністю. Це може сприяти формуванню копінг-стратегій, спрямованих на швидке пристосування до змін, пошук нових можливостей, переоцінку життєвих пріоритетів і збереження функціональності в складних умовах. Разом із тим надмірна тривалість стресового впливу може знижувати здатність до активного подолання проблем, якщо людина не має достатньої підтримки або відчуває постійну втрату контролю над ситуацією.

Однією з характерних особливостей формування копінг-поведінки в молодому віці є висока залежність від суб'єктивної оцінки кризової ситуації. Якщо людина сприймає труднощі як тимчасові, контрольовані або такі, що можуть бути подолані власними зусиллями, вона частіше обирає активні стратегії реагування, зокрема планування, пошук інформації, звернення по допомогу та практичне розв'язання проблем. Якщо ж обставини оцінюються як неконтрольовані, небезпечні й такі, що повністю перевищують можливості особистості, зростає ймовірність емоційного уникнення, розгубленості, самозвинувачення або відмови від активних дій [27, с. 123].

Значну роль у становленні копінг-поведінки відіграє рівень сформованості емоційної саморегуляції, який у молодому віці ще може бути нестабільним. У кризових умовах молоді люди часто переживають тривогу, страх, роздратування, провини, безсилля, сум або невпевненість, що потребує здатності усвідомлювати власні почуття та керувати їх інтенсивністю. Якщо особистість має навички

емоційної регуляції, вона може краще зберігати самоконтроль, уникати імпульсивних рішень і знаходити прийнятні способи зниження внутрішнього напруження. За відсутності таких навичок стресові переживання можуть переходити в деструктивні форми поведінки, зокрема конфліктність, соціальне відсторонення, надмірне занурення в тривожні думки або втрату мотивації.

Важливим механізмом формування копінг-поведінки є досвід попереднього подолання труднощів, який впливає на очікування людини щодо власної здатності впоратися з новими викликами. Якщо молода людина раніше переживала складні ситуації та змогла знайти ефективні способи їх подолання, у неї поступово формується відчуття компетентності, внутрішньої сили та здатності діяти в умовах невизначеності. Такий досвід сприяє вибору більш активних і конструктивних стратегій, оскільки особистість має внутрішнє підтвердження того, що труднощі можуть бути подолані або принаймні частково контрольовані. Натомість повторюваний досвід безсилля, втрат і відсутності підтримки може послаблювати віру у власні можливості та сприяти закріпленню пасивних форм реагування [14, с. 20].

Соціальне оточення істотно впливає на те, які копінг-стратегії засвоює й використовує молода людина. Родина, друзі, навчальна група, професійне середовище та онлайн-спільноти можуть надавати емоційну підтримку, інформаційну допомогу, приклади поведінки та відчуття належності до спільноти. Якщо соціальне середовище є підтримувальним, воно допомагає зменшити інтенсивність стресу, посилює впевненість у власних діях і стимулює звернення по допомогу як адаптивний спосіб подолання труднощів. В разі соціальної ізоляції, конфліктів або знецінення переживань молода людина може замикатися в собі, уникати обговорення проблем і шукати менш ефективні способи емоційного полегшення [27, с. 124].

В умовах тривалого кризового періоду особливого значення набуває здатність молодої людини до когнітивного переосмислення ситуації. Йдеться про вміння не заперечувати складність обставин, а знаходити в них зрозумілі сенси, реалістично оцінювати власні можливості та визначати ті сфери життя, на які ще

можна впливати. Такий спосіб реагування допомагає зменшити відчуття хаосу, підтримати внутрішню впорядкованість і зберегти мотивацію до подальших дій. Якщо ж людина сприймає кризу лише як суцільну втрату перспектив, це може посилювати безнадійність, знижувати активність і ускладнювати формування адаптивної копінг-поведінки [27, с. 125].

Копінг-поведінка молоді в умовах кризи часто поєднує проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, оскільки тривалі складні обставини потребують одночасно практичних дій і регуляції переживань. Проблемноорієнтовані стратегії проявляються в пошуку інформації, плануванні, прийнятті конкретних рішень, організації безпеки, зміні місця перебування, корекції навчальних або професійних планів. Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на зниження внутрішнього напруження, прийняття ситуації, підтримку психологічної рівноваги, звернення до близьких і відновлення емоційних ресурсів. Найбільш адаптивною є здатність поєднувати ці способи, оскільки лише практичні дії без емоційного відновлення можуть призводити до виснаження, а лише емоційне заспокоєння без активності не завжди дає змогу впливати на ситуацію.

Кризові чинники можуть сприяти не лише формуванню адаптивних, а й закріпленню неефективних способів подолання стресу. До таких реакцій належать уникнення, заперечення проблеми, відкладання важливих рішень, самоізоляція, надмірне самозвинувачення, імпульсивна поведінка або спроби зменшити напруження за допомогою дій, які не розв'язують реальної проблеми. В короткочасній перспективі такі способи можуть створювати ілюзію полегшення, оскільки людина тимчасово дистанціюється від джерела тривоги або неприємних переживань. Проте за умов тривалого стресу вони часто поглиблюють психологічні труднощі, знижують адаптивність і перешкоджають мобілізації ресурсів [32, с. 71].

Особливістю молодого віку є те, що копінг-поведінка ще активно змінюється та може коригуватися під впливом нового досвіду, освіти, соціальної підтримки й особистісного розвитку. Це означає, що навіть за наявності неефективних способів реагування молода людина здатна поступово засвоювати більш конструктивні стратегії, якщо отримує відповідну інформацію, підтримку та можливість

осмислити власний досвід. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічна просвіта, навички самоспостереження, розвиток емоційної грамотності та формування здатності звертатися по допомогу без відчуття сорому або слабкості [32, с. 72].

Вплив кризових чинників на копінг-поведінку значною мірою залежить від рівня життєвої невизначеності, з якою стикається молода людина. Коли неможливо точно передбачити розвиток подій, планувати майбутнє або покладатися на стабільність зовнішніх умов, особистість змушена шукати способи психологічного пристосування до постійної змінності. В таких обставинах особливо важливими стають гнучкість мислення, здатність швидко переглядати плани, приймати часткову невизначеність і водночас зберігати базове відчуття особистої цілісності. Якщо ці якості поступово розвиваються, копінг-поведінка стає більш адаптивною, оскільки людина вчиться діяти не лише за умов стабільності, а й у ситуаціях неповної інформації та обмеженого контролю [20, с. 76].

Військова, соціальна й економічна нестабільність може впливати на копінг-поведінку молоді через зміну системи життєвих пріоритетів. Те, що раніше здавалося другорядним, у кризових умовах може набути особливої значущості, зокрема безпека, здоров'я, підтримка близьких, фінансова самостійність, можливість навчатися або працювати, збереження соціальних зв'язків. Таке переосмислення може сприяти формуванню більш зрілих способів подолання труднощів, оскільки молода людина починає краще розрізняти справді важливі потреби й тимчасові бажання. Водночас різка зміна пріоритетів може супроводжуватися емоційним болем, розчаруванням і відчуттям втрати попереднього життєвого сценарію.

Інформаційне середовище є окремим чинником, який впливає на формування копінг-поведінки осіб молодого віку. Постійне отримання новин про небезпеку, втрати, соціальні конфлікти або непередбачувані події може підтримувати високий рівень тривоги й змушувати людину шукати способи зниження інформаційного напруження. Адаптивною реакцією в такому випадку є свідоме регулювання інформаційного споживання, перевірка джерел, обмеження часу в соціальних

мережах і переключення уваги на діяльність, яка відновлює психологічні ресурси. Якщо ж людина безперервно перебуває в потоці тривожної інформації, це може посилювати відчуття небезпеки, знижувати концентрацію уваги та ускладнювати конструктивне подолання стресу.

Формування копінг-поведінки також пов'язане з тілесним і поведінковим рівнями адаптації, оскільки тривалий стрес впливає на сон, харчування, фізичну активність, працездатність і загальний режим життя. Молоді люди, які підтримують базові звички самодопомоги, частіше мають більше сил для емоційного та когнітивного подолання труднощів. Регулярний відпочинок, рухова активність, структурований режим дня, помірне навчальне чи професійне навантаження та збереження соціальної взаємодії можуть виступати важливими елементами адаптивної поведінки. Коли ж базові потреби ігноруються, навіть сильні психологічні ресурси поступово виснажуються, а здатність до ефективного копінгу знижується [20, с. 77].

В процесі формування копінг-поведінки важливу роль відіграє здатність молодій людині розрізняти контрольовані й неконтрольовані аспекти кризової ситуації. Якщо особистість намагається контролювати все, включно з обставинами, на які вона реально не може вплинути, це може призводити до виснаження, роздратування та посилення тривоги. Натомість зосередження на тих діях, які доступні в конкретних умовах, допомагає підтримувати відчуття впливу на власне життя й зменшує безпорадність [25, с. 153].

Отже, специфіка формування копінг-поведінки в осіб молодого віку під впливом кризових чинників полягає в тому, що цей процес відбувається на перетині особистісного розвитку, соціального досвіду та тривалого стресового навантаження.

Висновки до першого розділу

В першому розділі було розкрито теоретичні аспекти дослідження копінг-стратегій та стресу в осіб молодого віку. Визначено, що стрес є складним психологічним явищем, яке виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні вимоги, що сприймаються особистістю як надмірні, загрозливі чи такі, що перевищують її наявні ресурси. Установлено, що в умовах тривалого кризового періоду стрес набуває не лише ситуативного, а й затяжного характеру, впливаючи на емоційний стан, когнітивні процеси, поведінку, фізичне самопочуття та соціальну активність людини. Особливо вразливими до такого впливу є особи молодого віку, оскільки саме в цей період відбувається професійне самовизначення, формування життєвих планів, особистісної автономії та системи цінностей.

З'ясовано, що копінг-стратегії виступають важливим механізмом психологічної адаптації особистості до складних і стресових життєвих обставин. Вони охоплюють свідомі способи реагування, спрямовані на зниження емоційного напруження, розв'язання проблеми, пошук підтримки, переосмислення ситуації та відновлення відчуття контролю. Розкрито, що копінг-поведінка може мати як конструктивний, так і неконструктивний характер: активне подолання, планування, прийняття, позитивне переосмислення та звернення по допомогу сприяють адаптації, тоді як уникнення, заперечення, самозвинувачення або пасивність можуть поглиблювати переживання стресу. Ефективність копінг-стратегій залежить від їх відповідності конкретній ситуації, рівня особистісних ресурсів, соціальної підтримки та здатності людини гнучко змінювати способи реагування.

Визначено, що формування копінг-поведінки у осіб молодого віку має специфічні особливості, зумовлені як віковими характеристиками, так і впливом кризових чинників. Молодь одночасно прагне до самореалізації, професійного становлення, побудови стосунків і планування майбутнього, проте в умовах тривалої кризи стикається з невизначеністю, небезпекою, соціальними змінами, вимушеним переміщенням, інформаційним перевантаженням і порушенням звичного способу життя. Унаслідок цього копінг-поведінка може формуватися як

шляхом розвитку адаптивних стратегій, так і через закріплення менш ефективних реакцій, пов'язаних із уникненням, емоційним виснаженням або втратою віри у власні можливості. Важливими чинниками адаптивного копіngu є емоційна саморегуляція, самоефективність, життєстійкість, попередній досвід подолання труднощів, підтримка соціального оточення та здатність розрізняти контрольовані й неконтрольовані аспекти ситуації.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що стрес і копінг-стратегії перебувають у тісному взаємозв'язку, оскільки саме способи подолання труднощів значною мірою визначають інтенсивність переживання стресу та рівень психологічної адаптації особистості. Для осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду особливо важливими є ті стратегії, які допомагають зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати активність, залучати соціальні ресурси та реалістично оцінювати життєві обставини. Узагальнення теоретичних положень дало змогу встановити, що конструктивна копінг-поведінка сприяє зниженню рівня стресу, тоді як неадаптивні форми реагування можуть посилювати психологічне напруження. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження ролі копінг-стратегій у зниженні рівня стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЗНИЖЕННІ РІВНЯ СТРЕСУ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ КРИЗИ

2.1. Описання вибірки, психодіагностичного інструментарію та методів статистичного аналізу

Вибірку дослідження склали 42 особи віком від 18 до 28 років, які мають досвід переживання тривалого кризового періоду, зумовленого умовами воєнного стану та пов'язаними з ним соціально-психологічними змінами. Добір респондентів здійснювався за принципом доступності із залученням учасників через онлайн-платформи, соціальні мережі та дистанційні форми комунікації, що дало змогу охопити молодь із різним життєвим досвідом перебування в кризових обставинах. До вибірки увійшли як особи, які на момент проведення опитування проживали на території України, так і респонденти, які тимчасово перебували за кордоном у зв'язку з повномасштабним вторгненням, що надало дослідженню ширшого контексту аналізу переживання стресу в умовах вимушених змін.

В дослідженні були використані такі психодіагностичні методики: Шкала сприйнятого стресу PSS-10 С. Коена [57], Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10 [54; 59], Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера [64] і М. Єрусалема [64] в українській адаптації І. Галецької, а також опитувальник Brief-COPE К. Карвера [55] в адаптації Т. Яблонської та інших дослідників. Застосування зазначеного комплексу методик дало змогу охопити основні психологічні змінні, а саме рівень сприйнятого стресу, показники резильєнтності, загальної самоефективності та особливості використання копінг-стратегій особами молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

Першою методикою, використаною в емпіричному дослідженні, була *Шкала сприйнятого стресу PSS-10, розроблена С. Коеном*. Вона належить до самозвітних психодіагностичних інструментів і спрямована на оцінювання того, наскільки людина суб'єктивно сприймає події власного життя як стресові,

неконтрольовані, непередбачувані або надмірно складні для подолання. Особливість цієї методики полягає в тому, що вона вимірює не сам факт наявності об'єктивних стресових подій, а саме індивідуальне переживання респондентом напруження, безпорадності, втрати контролю та труднощів адаптації протягом останнього місяця. В контексті дослідження PSS-10 є важливою, оскільки дає змогу визначити рівень сприйнятого стресу в осіб молодого віку, які перебувають під впливом тривалих кризових чинників, пов'язаних з умовами воєнного стану.

Шкала PSS-10 складається з 10 запитань, у яких респондентам пропонується оцінити частоту певних переживань і реакцій, пов'язаних зі стресом, за останній місяць. Відповіді подаються за градацією частотності: «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «досить часто», «дуже часто», що дозволяє кількісно відобразити інтенсивність суб'єктивного стресового досвіду. Зміст запитань охоплює такі прояви, як засмучення через несподівані події, відчуття втрати контролю над важливими життєвими обставинами, нервові напруження, невпевненість у здатності вирішувати особисті проблеми, труднощі в подоланні накопичених завдань і переживання роздратування через події, на які людина не може впливати. Завдяки такій структурі методика дає змогу дослідити не лише загальний рівень стресу, а й особливості того, як респондент оцінює власну здатність контролювати ситуацію та справлятися з психологічним навантаженням.

Проведення методики може здійснюватися в онлайн-форматі або шляхом індивідуального пред'явлення запитань респондентові, зокрема особисто чи телефоном. Опитувальник заповнюється приблизно за 3-5 хвилин, а важливою умовою його використання є самостійне надання відповідей респондентом без стороннього впливу. Такий формат є зручним для дослідження молоді, оскільки дає змогу організувати збір емпіричних даних дистанційно, що особливо актуально за умов географічної розгалуженості вибірки та перебування частини учасників за межами України. Крім того, PSS-10 може застосовуватися не лише для одноразового вимірювання рівня стресу, а й для відстеження змін у динаміці, наприклад на різних етапах психологічного супроводу або психотерапевтичної роботи.

Інтерпретація PSS-10 здійснюється на основі загального сирого балу, який може варіюватися від 0 до 40, причому вищі показники свідчать про вищий рівень сприйманого стресу. У межах методики виділяють низький, помірний і високий рівні стресу, що дозволяє якісно охарактеризувати ступінь психологічного напруження респондента без переходу до опису конкретних результатів дослідження. Додатково в описі методики зазначається можливість аналізу двох змістових компонентів: сприйняття безпорадності, пов'язаного з відчуттям браку контролю над обставинами й власними реакціями, та браку самоефективності, який відображає суб'єктивне уявлення людини про недостатню здатність впоратися з проблемами (див. додаток А).

Другою методикою, використаною в емпіричному дослідженні, була ***Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10***. Цей психодіагностичний інструмент спрямований на оцінювання резильєнтності особистості, тобто її здатності відновлюватися після стресових подій, складних життєвих обставин, травматичного досвіду або тривалого психологічного напруження. У контексті дослідження ролі копінг-стратегій у зниженні рівня стресу ця методика є важливою, оскільки резильєнтність розглядається як внутрішній ресурс, що допомагає особі молодого віку зберігати психологічну стійкість, підтримувати внутрішню рівновагу та не втрачати здатність до конструктивного реагування в умовах кризи. Методика дозволяє оцінити не лише загальну стресостійкість, а й такі її прояви, як здатність пристосовуватися до змін, справлятися зі стресом, залишатися зосередженим, ясно мислити під тиском, не впадати у відчай перед невдачами та опрацьовувати неприємні емоції, зокрема смуток, страх, біль або гнів.

Шкала CD-RISC-10 складається з 10 тверджень, на які респондент має надати відповідь, оцінюючи власний досвід за останній місяць. Якщо певна ситуація не траплялася останнім часом, учаснику пропонується орієнтуватися на те, як би він, на його думку, почувався або реагував за таких обставин. Зміст тверджень охоплює ключові аспекти резильєнтності: здатність пристосовуватися до змін, упевненість у можливості впоратися з труднощами, уміння бачити гумористичну сторону проблем, переконання в тому, що подолання стресу може зробити людину

сильнішою, схильність відновлюватися після хвороб, травм чи інших складних подій, віру в досягнення цілей попри перешкоди, здатність зберігати концентрацію під тиском і справлятися з болючими емоційними переживаннями. Такий зміст методики дає змогу комплексно охарактеризувати психологічну стійкість особистості, її готовність витримувати кризові навантаження та здатність до подолання стресу в нестабільних умовах.

Відповіді у шкалі CD-RISC-10 оцінюються за 5-бальною системою від 0 до 4, де 0 означає «зовсім не вірно», 1 – «рідко вірно», 2 – «іноді вірно», 3 – «часто вірно», а 4 – «майже завжди вірно». Кожне твердження потребує обов'язкової відповіді, що забезпечує повноту індивідуального профілю респондента й дає змогу обчислити загальний показник резильєнтності. Загальний бал може варіюватися від 0 до 40, причому вищі значення свідчать про вищий рівень резильєнтності, тобто більшу здатність особи психологічно відновлюватися, мобілізувати внутрішні ресурси й ефективніше долати труднощі (див. додаток Б).

Наступною методикою, використаною в емпіричному дослідженні, була ***Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в українській адаптації І. Галецької***. Ця методика призначена для визначення рівня загальної самооефективності, тобто суб'єктивної впевненості людини у власній здатності долати труднощі, досягати поставлених цілей, знаходити рішення в проблемних ситуаціях і зберігати внутрішню організованість за умов невизначеності. У межах дослідження копінг-стратегій ця шкала має важливе значення, оскільки самооефективність пов'язана з тим, наскільки особа вірить у власну спроможність активно діяти, контролювати поведінку та обирати конструктивні способи подолання стресу. Методика передбачає самостійне заповнення респондентом і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей, що свідчить про її універсальність і зручність у застосуванні для вибірки осіб молодого віку.

Шкала складається з 10 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки та внутрішньої впевненості людини у здатності впоратися з життєвими труднощами. Респонденту пропонується прочитати наведені твердження й зазначити, як часто він реагує відповідним чином, обираючи один із

чотирьох варіантів відповіді: 1 – «ніколи», 2 – «інколи», 3 – «переважно так», 4 – «так, завжди». Зміст тверджень стосується переконання у здатності вирішувати складні проблеми за умови докладання зусиль, знаходити спосіб досягнення мети навіть за наявності перешкод, дотримуватися власних намірів, успішно діяти в несподіваних обставинах, зберігати спокій перед труднощами та знаходити кілька можливих рішень у складній ситуації. Тому методика дозволяє оцінити не лише загальний рівень упевненості респондента в собі, а й його орієнтацію на активне подолання труднощів, самоконтроль і конструктивне реагування в умовах стресу.

Обробка результатів за цією шкалою здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів за 10 твердженнями, кожне з яких характеризує окремий прояв самоефективності в ситуаціях подолання труднощів. Вищий сумарний показник свідчить про більш виражену впевненість особистості у власних можливостях, здатність мобілізувати внутрішні ресурси, приймати рішення та діяти послідовно навіть у складних або неочікуваних життєвих обставинах. У контексті дослідження ця методика є важливою, оскільки дозволяє розглядати самоефективність як психологічний ресурс, що може бути пов'язаний із вибором копінг-стратегій, здатністю до подолання стресу та збереженням психологічної стійкості молоді в умовах тривалого кризового періоду. Крім того, шкала може використовуватися для оцінювання готовності людини діяти в умовах життєвих змін, що дає змогу зіставляти її показники з рівнем сприйманого стресу, резильєнтністю та характером копінг-поведінки без наведення результатів самого емпіричного дослідження (див. додаток В).

Четвертою методикою, використаною в емпіричному дослідженні, був *опитувальник Brief-COPE К. Карвера в адаптації Т. Яблонської* та інших дослідників. Цей психодіагностичний інструмент призначений для вивчення способів подолання стресу, тобто копінг-стратегій, які людина використовує у відповідь на складні, напружені або кризові життєві обставини. Методика може застосовуватися в різних варіантах: у диспозиційній версії респонденти оцінюють, якою мірою вони зазвичай діють певним чином у стресових ситуаціях, а в ситуаційній версії – наскільки вони справді використовували певні способи

реагування протягом конкретного періоду або після певної стресової події. У межах дослідження цей опитувальник є особливо важливим, оскільки саме він дозволяє визначити, які копінг-стратегії переважають у молодих людей в умовах тривалого кризового періоду та як ці стратегії можуть співвідноситися з рівнем сприйманого стресу, резильєнтністю і самоефективністю.

Опитувальник містить 28 тверджень, що описують різні варіанти поведінкових, когнітивних та емоційних реакцій людини на стрес. У ситуаційній версії інструкція передбачає, що респондент оцінює, як він справлявся зі стресом після певної події або протягом визначеного періоду, наприклад після початку повномасштабного вторгнення. Варіанти відповідей відображають ступінь відповідності твердження досвіду респондента: від «я зазвичай цього не робив/не робила» до «це саме те, що я зазвичай робив/робила». Зміст тверджень охоплює широкий спектр реакцій, зокрема відволікання через роботу чи іншу діяльність, активні спроби покращити ситуацію, заперечення реальності події, звернення по емоційну або інформаційну підтримку, уживання речовин для полегшення стану, позитивне переосмислення, самокритику, планування подальших дій, прийняття реальності, вираження негативних почуттів, звернення до релігії або духовних переконань, гумор і пошук способів жити з новими обставинами.

Обробка результатів Brief-COPE здійснюється за окремими шкалами, кожна з яких представлена відповідними пунктами опитувальника. До копіngu, фокусованого на проблемі, належать активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг і планування, тоді як до копіngu, фокусованого на емоціях, віднесено емоційну підтримку, вираження емоцій та гумор. Такий розподіл дає змогу не лише зафіксувати окремі способи реагування на стрес, а й узагальнити їх за спрямованістю – на розв’язання проблемної ситуації, регуляцію емоційного стану або інші форми пристосування до обставин. Ця методика дозволяє проаналізувати, наскільки молоді люди схильні до конструктивних стратегій подолання, таких як активні дії, планування, пошук підтримки та позитивне переосмислення, або до неконструктивних способів

реагування, що можуть бути пов'язані з вищим рівнем сприйманого стресу та нижчою здатністю до його подолання (див. додаток Д).

Також у дослідженні було використано кореляційний аналіз за Пірсоном, який належить до методів математико-статистичної обробки емпіричних даних. Застосування цього методу було зумовлене необхідністю встановити наявність, напрям і силу взаємозв'язків між основними психологічними показниками дослідження: рівнем сприйманого стресу, резильєнтністю, загальною самоефективністю та окремими копінг-стратегіями. Кореляційний аналіз дає змогу визначити, чи пов'язані між собою досліджувані змінні, наприклад, чи супроводжується вищий рівень резильєнтності нижчим рівнем сприйманого стресу, а також чи асоціюється використання конструктивних копінг-стратегій із вищою психологічною стійкістю молоді в умовах тривалого кризового періоду.

Використання коефіцієнта кореляції Пірсона було обґрунтованим для перевірки емпіричних гіпотез дослідження, оскільки вони передбачали виявлення зв'язків між кількісними показниками, отриманими за психодіагностичними методиками. За допомогою цього статистичного методу можна було оцінити, чи існує пряма або обернена залежність між змінними: наприклад, між активним подоланням, плануванням, позитивним переосмисленням і рівнем сприйманого стресу; між стресом, резильєнтністю та самоефективністю; а також між неконструктивними способами реагування, психологічною стійкістю та здатністю до подолання стресу.

2.2. Визначення актуального рівня стресу, показників резильєнтності та самоефективності психологічного стану осіб молодого віку

Розпочнемо аналіз результатів дослідження за першою методикою – *Шкалою сприйманого стресу PSS-10 С. Коена*, яка дає змогу визначити, наскільки респонденти суб'єктивно сприймають події останнього місяця як напружені, неконтрольовані та складні для подолання. За цією методикою індивідуальний показник може варіюватися від 0 до 40 балів, а результати інтерпретуються як низький, помірний або високий рівень сприйманого стресу.

За результатами проведення PSS-10 було встановлено, що низький рівень сприйманого стресу виявлено у 7 осіб, що становить 16,7% від загальної кількості респондентів. Ці учасники характеризуються відносно збереженим відчуттям контролю над життєвими обставинами, меншою частотою переживання нервового напруження та більшою здатністю справлятися з повсякденними труднощами. Для них стресові події не набувають надмірно загрозливого значення, а складні ситуації частіше сприймаються як такі, що можуть бути подолані за рахунок власних ресурсів. Такий результат може свідчити про наявність у цієї частини молоді достатнього рівня психологічної саморегуляції та стійкішого ставлення до кризових обставин.

Помірний рівень сприйманого стресу зафіксовано у 24 осіб, що становить 57,1% респондентів. Саме ця група є найчисельнішою, що вказує на переважання серед досліджуваних середнього рівня психологічного напруження. Для таких осіб характерне періодичне переживання тривоги, знервованості, невпевненості у здатності контролювати важливі життєві події та відчуття накопичення труднощів. Водночас ці прояви не завжди мають критичний характер, оскільки респонденти цієї групи можуть зберігати здатність до подолання стресу, пошуку рішень і часткового контролю над власними емоційними реакціями.

Високий рівень сприйманого стресу виявлено в 11 осіб, що становить 26,2% учасників. Для цієї частини респондентів характерним є більш виражене відчуття психологічного перевантаження, частіше переживання безпорадності,

роздратування, втрати контролю та труднощів у подоланні актуальних життєвих обставин. Високі показники за PSS-10 можуть свідчити про те, що кризова ситуація сприймається цими особами як особливо напружена, виснажлива та така, що перевищує наявні внутрішні ресурси для подолання стресу. Це вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці, розвитку конструктивних копінг-стратегій і зміцненні психологічної стійкості особистості (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

**Результати дослідження за Шкалою сприйнятого стресу
PSS-10 С. Коена**

Рівень	Кількість осіб	Частка, %
Низький	7	16,7%
Помірний	24	57,1%
Високий	11	26,2%
Усього	42	100,0%

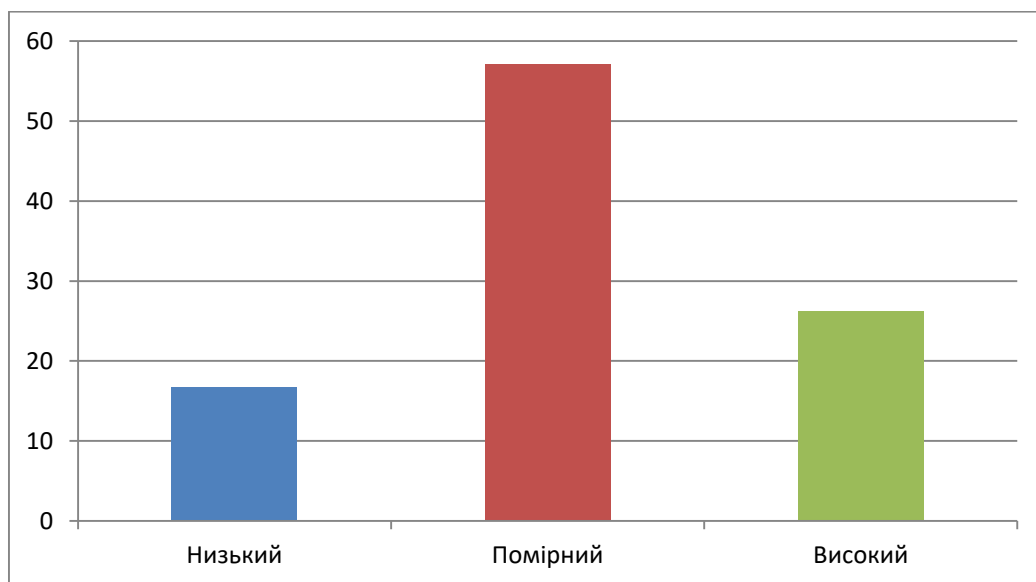


Рис. 2.1. Результати дослідження за Шкалою сприйнятого стресу PSS-10 С. Коена

Переважаючий помірний рівень стресу свідчить про те, що більшість молодих людей відчуває помітний вплив тривалих кризових чинників, однак не демонструє

критичного рівня психологічного напруження. Наявність досить значної частки респондентів із високим рівнем стресу підтверджує, що умови тривалого кризового періоду залишаються психологічно навантажувальними для молоді. Водночас наявність групи з низьким рівнем сприйманого стресу демонструє, що частина осіб зберігає відносну емоційну стабільність, відчуття контролю та здатність до ефективного подолання труднощів.

Таким чином, результати за Шкалою сприйманого стресу PSS-10 засвідчили, що серед респондентів переважає помірний рівень сприйманого стресу. Це означає, що більшість молодих людей відчуває вплив кризових умов, однак ще зберігає певні внутрішні ресурси для подолання труднощів. Виявлена частка осіб із високим рівнем стресу підкреслює актуальність подальшого аналізу резильєнтності, самоефективності та копінг-стратегій як можливих чинників психологічної стійкості молоді в умовах тривалого кризового періоду.

За другою методикою – *Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10* – низький рівень резильєнтності було виявлено у 9 осіб, що становить 21,4% респондентів. Для цієї групи характерна знижена здатність швидко відновлюватися після стресових подій, труднощі з подоланням змін і менша впевненість у власній спроможності впоратися з життєвими викликами. Такі учасники можуть частіше переживати розгубленість, втому, емоційне виснаження або невпевненість у ситуаціях невизначеності.

Середній рівень резильєнтності зафіксовано у 22 осіб, що становить 52,4% досліджуваних. Ця група є найчисельнішою, що свідчить про переважання помірно сформованої психологічної стійкості серед молоді. Респонденти з такими показниками загалом здатні справлятися зі складними обставинами, однак їхня стійкість може знижуватися за умов тривалого психологічного напруження, накопичення проблем або браку зовнішньої підтримки.

Високий рівень резильєнтності було виявлено в 11 осіб, що становить 26,2% учасників. Для цієї частини респондентів характерна більша здатність зберігати самовладання під тиском, витримувати життєві зміни, не втрачати надії перед невдачами та бачити можливості для подолання труднощів. Такі особи краще

мобілізують внутрішні ресурси, частіше сприймають складні ситуації як такі, що можуть бути подолані, і демонструють вищу психологічну готовність до дії в умовах кризи (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

**Результати дослідження за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона
CD-RISC-10**

Рівень	Кількість осіб	Частка, %
Низький	9	21,4
Середній	22	52,4
Високий	11	26,2
Усього	42	100,0

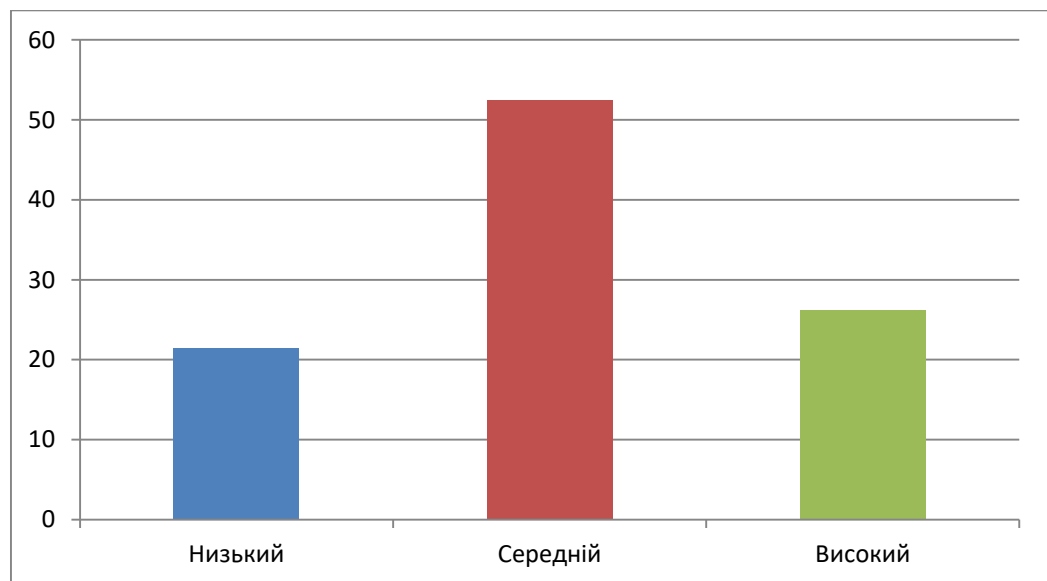


Рис. 2.2. Результати дослідження за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів має середній рівень резильєнтності, тобто зберігає певні внутрішні ресурси для подолання стресу, але водночас може потребувати їх додаткового зміцнення. Наявність групи з низьким рівнем резильєнтності вказує на те, що частина молоді переживає кризові обставини як особливо виснажливі та складні для подолання. Водночас частка осіб

із високими показниками демонструє, що навіть в умовах тривалого кризового періоду частина респондентів зберігає здатність до відновлення, саморегуляції та психологічної стійкості.

Таким чином, результати за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10 показали переважання середнього рівня резильєнтності серед досліджуваних. Це свідчить про наявність у більшості молодих людей певних внутрішніх ресурсів для подолання стресу, однак ці ресурси не завжди є достатньо стійкими в умовах тривалої кризи. Отримані дані є важливими для подальшого зіставлення з рівнем сприйманого стресу, самоефективністю та особливостями копінг-поведінки.

За Шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в українській адаптації І. Галецької низький рівень загальної самоефективності було виявлено у 8 осіб, що становить 19,0% респондентів. Для цієї групи характерна недостатня впевненість у власній здатності самостійно розв'язувати складні проблеми, діяти послідовно за умов перешкод і швидко орієнтуватися в неочікуваних ситуаціях. Такі учасники можуть частіше сумніватися у власних можливостях, уникати активного подолання труднощів або потребувати більшої зовнішньої підтримки під час прийняття рішень. У ситуаціях тривалого кризового напруження знижена самоефективність може ускладнювати вибір конструктивних копінг-стратегій і посилювати суб'єктивне відчуття безпорадності.

Середній рівень загальної самоефективності зафіксовано у 23 осіб, що становить 54,8% досліджуваних. Ця група є найчисельнішою, що свідчить про переважання помірної впевненості у власних силах серед молоді. Респонденти з такими показниками загалом здатні докладати зусиль для подолання проблем, дотримуватися власних намірів і знаходити рішення в складних ситуаціях, однак їхня впевненість може знижуватися за умов сильного стресу, невизначеності або накопичення життєвих труднощів.

Високий рівень загальної самоефективності було виявлено в 11 осіб, що становить 26,2% учасників. Для цієї частини респондентів характерна виражена впевненість у власній здатності справлятися з проблемами, досягати цілей попри

перешкоди, зберігати спокій перед труднощами та знаходити кілька можливих варіантів розв'язання складної ситуації. Такі особи частіше сприймають себе як здатних впливати на перебіг подій, мобілізувати власні ресурси й діяти цілеспрямовано навіть за умов психологічного напруження. Високі показники самоефективності можуть бути пов'язані з активнішим використанням конструктивних копінг-стратегій, зокрема планування, самоконтролю, пошуку рішень і наполегливості у подоланні труднощів.

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів має середній рівень самоефективності, тобто загалом вірить у власну здатність долати життєві труднощі, але ця впевненість не завжди є достатньо стабільною в умовах тривалого кризового впливу. Наявність частини учасників із низькими показниками вказує на ризик недостатньої активності в подоланні проблем, труднощів із саморегуляцією та більшої залежності від зовнішніх ресурсів підтримки. Водночас група з високим рівнем самоефективності демонструє наявність у частини молоді сформованого внутрішнього ресурсу, що може бути пов'язаний із вищою психологічною стійкістю та кращою здатністю до подолання стресових обставин (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

**Результати дослідження за Шкалою загальної самоефективності
Р. Шварцера і М. Єрусалема в українській адаптації І. Галецької**

Рівень	Кількість осіб	Частка респондентів, %
Низький рівень	8	19,0
Середній рівень	23	54,8
Високий рівень	11	26,2
Разом	42	100,0

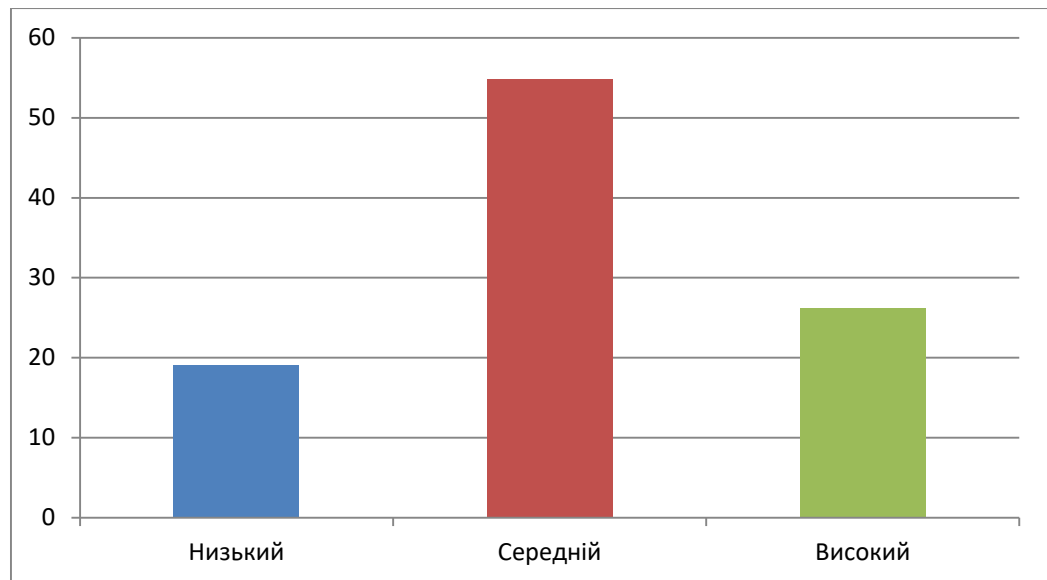


Рис. 2.3. Результати дослідження за Шкалою загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в українській адаптації І. Галецької

Таким чином, результати за Шкалою загальної самооефективності засвідчили переважання середнього рівня впевненості у власних можливостях серед досліджуваних. Це свідчить про те, що більшість молодих людей має певні ресурси для активного подолання труднощів, однак ці ресурси можуть бути нестійкими за умов тривалого стресу. Отримані дані є важливими для подальшого аналізу зв'язку між самооефективністю, рівнем сприйнятого стресу, резильєнтністю та особливостями копінг-поведінки.

2.3. Дослідження домінуючих копінг-стратегій осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду

Розглянемо результати дослідження за опитувальником Brief-COPE К. Карвера в адаптації Т. Яблонської та інших дослідників. Ця методика дала змогу визначити, які способи подолання стресу найчастіше використовують особи молодого віку в умовах тривалого кризового періоду. Опитувальник охоплює різні варіанти реагування на складні життєві обставини, зокрема активне подолання, планування, позитивне переосмислення, звернення по допомогу, емоційну підтримку, вираження емоцій, гумор, прийняття ситуації, уникнення, самозвинувачення та інші форми поведінки в умовах стресу.

За результатами узагальнення відповідей було встановлено, що серед респондентів переважають копінг-стратегії, орієнтовані на активне подолання труднощів і пошук шляхів впливу на ситуацію. Найбільш вираженою групою виявилися стратегії, сфокусовані на проблемі: їх домінування зафіксовано у 26 осіб, що становить 61,9%. Це свідчить про те, що більшість молодих людей у кризових умовах не обмежується пасивним переживанням стресу, а намагається діяти, аналізувати обставини, планувати подальші кроки та шукати практичні способи зменшення напруження. Такий результат є важливим, оскільки проблемно-орієнтовані копінг-стратегії можуть бути пов'язані з вищою психологічною стійкістю, здатністю до саморегуляції та збереженням активної позиції в умовах невизначеності.

Серед окремих стратегій найбільш поширеним було активне подолання, яке домінувало у 8 осіб, що становить 19,0%. Для цих респондентів характерне прагнення безпосередньо впливати на складну ситуацію, зосереджувати зусилля на конкретних діях і не залишатися в позиції очікування. Такі учасники частіше намагаються щось змінити у власних обставинах, шукають доступні ресурси, організовують діяльність і спрямовують енергію на практичне вирішення проблеми. У контексті тривалого кризового періоду така стратегія може виконувати захисну функцію, оскільки допомагає знижувати відчуття

безпорадності та підтримувати переконання, що навіть у складних умовах людина здатна впливати хоча б на окремі аспекти власного життя.

Досить вираженою виявилася стратегія планування, яка була провідною у 7 осіб, що становить 16,7%. Для цієї групи характерним є обмірковування подальших дій, визначення послідовності кроків і прагнення структурувати власну поведінку в умовах стресу. Планування допомагає зменшити хаотичність реагування, послабити емоційне напруження та створити відчуття більшої передбачуваності навіть тоді, коли зовнішні обставини залишаються нестабільними. Такі результати вказують на те, що частина молоді намагається долати кризові події не лише через безпосередню активність, а й через раціональне осмислення ситуації, прогнозування можливих наслідків і пошук найбільш прийнятних способів поведінки.

Позитивне переосмислення як домінуюча стратегія було виявлене у 6 осіб, що становить 14,3%. Ці респонденти схильні намагатися побачити складну ситуацію в іншому світлі, знайти в ній певний досвід, можливість для особистісного зростання або внутрішнього зміцнення. Така стратегія не означає заперечення труднощів, а радше свідчить про спробу надати подіям менш руйнівного психологічного значення. В умовах тривалої кризи позитивне переосмислення може бути важливим ресурсом, оскільки воно допомагає знижувати інтенсивність негативних переживань, підтримувати надію та формувати більш гнучке ставлення до життєвих обставин.

Використання інформаційної підтримки як провідної стратегії було зафіксовано у 5 осіб, що становить 11,9%. Для цих учасників характерним є звернення до інших людей по пораду, допомогу або конкретну інформацію щодо того, як діяти в складній ситуації. Такий спосіб подолання свідчить про готовність залучати зовнішні ресурси, не залишатися наодинці з проблемою та використовувати соціальне оточення як джерело орієнтації в умовах невизначеності. У кризових обставинах інформаційна підтримка може мати важливе значення, оскільки допомагає респондентам краще оцінити ситуацію, прийняти рішення та відчувати більшу впевненість у власних діях.

Копінг-стратегії, фокусовані на емоційному реагуванні, домінували у 12 осіб, що становить 28,6%. У цій групі найчастіше спостерігалось звернення по емоційну підтримку – у 5 осіб, або 11,9%, що свідчить про потребу в розумінні, співпереживанні, прийнятті та психологічному контакті з іншими людьми. Прийняття ситуації як провідний спосіб реагування було характерне для 4 осіб, що становить 9,5%, і вказує на прагнення визнати реальні обставини без постійного внутрішнього опору. Вираження емоцій переважало у 2 осіб, або 4,8%, а гумор – в 1 особи, або 2,4%, що свідчить про менш часте використання цих стратегій як основних способів подолання стресу. Загалом емоційно орієнтовані копінги виконують важливу регулятивну функцію, оскільки допомагають зменшити внутрішнє напруження, однак їх ефективність залежить від того, чи поєднуються вони з активними діями та реалістичним осмисленням ситуації.

Менш поширеними серед респондентів виявилися неконструктивні способи реагування, які домінували у 4 осіб, що становить 9,5%. Зокрема, самовідволікання було провідною стратегією у 3 осіб, або 7,1%, що може проявлятися у прагненні переключатися на інші заняття, щоб менше думати про стресову подію. Самозвинувачення домінувало в 1 особи, що становить 2,4%, і може свідчити про схильність пояснювати труднощі власними помилками, недоліками або недостатньою спроможністю. Такі стратегії можуть тимчасово знижувати гостроту переживань або створювати ілюзію контролю, однак за тривалого використання вони здатні посилювати психологічне напруження, знижувати впевненість у собі та ускладнювати активне подолання проблем.

Таким чином, результати за опитувальником Brief-COPE засвідчили переважання серед молоді конструктивних копінг-стратегій, насамперед активного подолання, планування, позитивного переосмислення та звернення по інформаційну підтримку. Це свідчить про те, що більшість респондентів намагається не лише емоційно переживати кризові події, а й шукати способи практичного впливу на ситуацію, структурувати власні дії та використовувати доступні ресурси. Водночас наявність частини учасників із домінуванням самовідволікання або самозвинувачення вказує на потребу в розвитку

ефективніших способів реагування на стрес і зміцненні здатності до його подолання (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

**Результати дослідження за опитувальником Brief-COPE К. Карвера
в адаптації Т. Яблонської**

№	Група / стратегія	Кількість осіб	Частка, %
1	Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії (загалом)	26	61,9
2	Активне подолання	8	19,0
3	Планування	7	16,7
4	Позитивне переосмислення	6	14,3
5	Інформаційна підтримка	5	11,9
6	Емоційно орієнтовані копінг- стратегії (загалом)	12	28,6
7	Емоційна підтримка	5	11,9
8	Прийняття ситуації	4	9,5
9	Вираження емоцій	2	4,8
10	Гумор	1	2,4
11	Неконструктивні / умовно задаптивні стратегії (загалом)	4	9,5
12	Самовідволікання	3	7,1
13	Самозвинувачення	1	2,4

Отримані результати є важливими для подальшого аналізу зв'язку між копінг-стратегіями, рівнем сприйнятого стресу, резильєнтністю і самоефективністю осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

2.4. Аналіз взаємозв'язку між вибором копінг-стратегій та рівнем стресу в осіб молодого віку

Для з'ясування взаємозв'язку між вибором копінг-стратегій та рівнем стресу в осіб молодого віку було застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном, який дав змогу встановити напрям і силу зв'язків між основними психологічними показниками дослідження. Аналіз охоплював показники сприйманого стресу, резильєнтності, загальної самоефективності та окремих копінг-стратегій, визначених за результатами опитувальника Brief-COPE. Основна увага була зосереджена на тому, чи пов'язане використання конструктивних способів подолання з нижчим рівнем сприйманого стресу, а також чи супроводжується підвищення стресового навантаження зменшенням психологічних ресурсів особистості. Вихідні результати дослідження засвідчили, що серед респондентів переважає помірний рівень сприйманого стресу, середній рівень резильєнтності й самоефективності, а в структурі копінг-поведінки найчастіше представлені проблемно-орієнтовані стратегії подолання.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем сприйманого стресу та резильєнтністю: $r = -0,52$; $p < 0,001$. Це свідчить про те, що зі зростанням резильєнтності рівень суб'єктивно пережитого стресу має тенденцію до зниження. Отриманий показник вказує на зв'язок середньої сили, який має важливе психологічне значення, оскільки резильєнтність відображає здатність особистості відновлюватися після стресових подій, зберігати самовладання, витримувати життєві зміни та підтримувати внутрішню стійкість в умовах кризи. Отже, респонденти з вищими показниками резильєнтності меншою мірою сприймали кризові обставини як неконтрольовані, виснажливі та такі, що перевищують їхні внутрішні ресурси для подолання стресу.

Також було виявлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем сприйманого стресу та загальною самоефективністю: $r = -0,49$; $p = 0,001$. Це означає, що респонденти, які більше впевнені у власній здатності вирішувати

складні проблеми, діяти послідовно, досягати поставлених цілей і знаходити рішення в неочікуваних ситуаціях, демонстрували нижчий рівень сприйманого стресу. Самоефективність у цьому контексті виступає важливим внутрішнім ресурсом, який може бути пов'язаний із менш катастрофічним сприйняттям складної ситуації та активнішим пошуком способів її подолання. Відповідно, нижча впевненість у власних можливостях може посилювати відчуття безпорадності, підвищувати емоційне напруження та ускладнювати використання конструктивних копінг-стратегій.

Важливим результатом стало встановлення статистично значущих обернених зв'язків між сприйманим стресом і проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями. Зокрема, активне подолання мало зв'язок із нижчим рівнем стресу на рівні $r = -0,48$; $p = 0,001$, планування – $r = -0,45$; $p = 0,003$, позитивне переосмислення – $r = -0,42$; $p = 0,006$, а використання інформаційної підтримки – $r = -0,34$; $p = 0,028$. Такі результати свідчать, що респонденти, які частіше зосереджувалися на конкретних діях, продумували подальші кроки, шукали практичні рішення та зверталися по корисну інформацію, меншою мірою переживали стрес як неконтрольований і надмірний. Отже, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії можуть розглядатися як конструктивні способи реагування, пов'язані з нижчим рівнем психологічного напруження та вищою здатністю до подолання стресу в умовах тривалої кризи.

Особливо показовим є зв'язок між плануванням і рівнем сприйманого стресу, оскільки отриманий коефіцієнт $r = -0,45$; $p = 0,003$ підтверджує, що здатність структурувати власні дії пов'язана з нижчим рівнем стресового переживання. Планування передбачає не хаотичне реагування на проблему, а осмислення ситуації, визначення послідовності дій, прогнозування можливих труднощів і пошук найбільш прийнятної способу поведінки. Респонденти, які частіше використовували цю стратегію, могли краще зберігати відчуття контролю навіть в умовах невизначеності. В умовах тривалого кризового періоду людина не завжди може змінити зовнішні обставини, однак можливість планувати власні дії допомагає підтримувати внутрішню організованість і зменшувати емоційне напруження.

Позитивне переосмислення також продемонструвало статистично значущий обернений зв'язок із рівнем сприйманого стресу: $r = -0,42$; $p = 0,006$. Це свідчить про те, що здатність бачити складну ситуацію в іншому світлі, знаходити в ній певний досвід або можливість для особистісного зміцнення пов'язана з нижчим рівнем суб'єктивного стресу. Позитивне переосмислення не означає заперечення труднощів, а радше відображає когнітивну гнучкість особистості та її здатність надавати подіям менш руйнівного значення. У цьому контексті така стратегія може розглядатися як важливий чинник психологічної стійкості, що пов'язаний зі зменшенням відчуття безвиході, підтриманням надії та збереженням більш стабільного емоційного стану.

Звернення по підтримку мало різний характер зв'язку зі стресом залежно від її змісту. Використання інформаційної підтримки статистично значуще корелювало з нижчим рівнем сприйманого стресу: $r = -0,34$; $p = 0,028$, що свідчить про конструктивне значення отримання порад, допомоги та конкретних орієнтирів щодо подальших дій. Натомість зв'язок між емоційною підтримкою та рівнем сприйманого стресу був слабшим і не досяг статистичної значущості: $r = -0,29$; $p = 0,062$. Це може означати, що емоційна підтримка є важливою для зменшення внутрішнього напруження, отримання розуміння й прийняття, однак сама по собі вона не завжди достатньо пов'язана зі зниженням рівня стресу, якщо не поєднується з активними діями, плануванням або пошуком конкретних рішень.

Окремо було проаналізовано зв'язок між рівнем стресу та менш конструктивними способами реагування. Виявлено, що самовідволікання має прямий статистично значущий зв'язок із рівнем сприйманого стресу: $r = 0,36$; $p = 0,019$, а самозвинувачення – ще більш виражений прямий зв'язок: $r = 0,44$; $p = 0,004$. Це свідчить про те, що респонденти, які частіше уникають безпосереднього розв'язання проблеми або схильні звинувачувати себе у складних життєвих обставинах, мають вищий рівень стресового напруження. Самовідволікання може тимчасово зменшувати гостроту переживань, однак за тривалого використання воно не пов'язане з реальним подоланням труднощів. Самозвинувачення є особливо ризикованою стратегією, оскільки воно посилює негативне ставлення до

себе, знижує впевненість у власних можливостях і може поглиблювати відчуття безпорадності.

Кореляційний аналіз також показав позитивні зв'язки між внутрішніми психологічними ресурсами та конструктивними копінг-стратегіями. Зокрема, резильєнтність позитивно корелювала з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями на рівні $r = 0,47$; $p = 0,002$, а також із позитивним переосмисленням – $r = 0,39$; $p = 0,011$. Загальна самоефективність мала статистично значущий позитивний зв'язок з активним подоланням: $r = 0,43$; $p = 0,004$, а також із плануванням: $r = 0,41$; $p = 0,007$. Такі результати свідчать, що вибір копінг-стратегії значною мірою пов'язаний із наявністю внутрішніх ресурсів: чим вищими є резильєнтність і впевненість людини у власних можливостях, тим частіше вона обирає активні, раціональні та конструктивні способи подолання труднощів.

Отримані результати загалом підтверджують висунуті емпіричні гіпотези дослідження. Зокрема, було встановлено, що активне подолання, планування, позитивне переосмислення та звернення по інформаційну підтримку статистично значуще пов'язані з нижчим рівнем сприйманого стресу, тоді як самовідволікання і самозвинувачення мають прямий зв'язок із його підвищенням. Також підтверджено припущення про те, що вищий рівень сприйманого стресу поєднується з нижчими показниками резильєнтності та самоефективності, а вищі показники цих ресурсів пов'язані з частішим використанням конструктивних копінг-стратегій. Це дає підстави стверджувати, що психологічна стійкість молоді в умовах тривалого кризового періоду пов'язана не лише з інтенсивністю зовнішніх стресорів, а й із рівнем внутрішніх ресурсів та способами подолання, які використовує особистість (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Результати кореляційного аналізу за Пірсоном

№	Зв'язок між показниками	r	p
1	Сприйнятий стрес – резильєнтність	-0,52	< 0,001
2	Сприйнятий стрес – загальна самоефективність	-0,49	0,001
3	Сприйнятий стрес – активне подолання	-0,48	0,001
4	Сприйнятий стрес – планування	-0,45	0,003
5	Сприйнятий стрес – позитивне переосмислення	-0,42	0,006
6	Сприйнятий стрес – інформаційна підтримка	-0,34	0,028
7	Сприйнятий стрес – емоційна підтримка	-0,29	0,062
8	Сприйнятий стрес – самовідволікання	0,36	0,019
9	Сприйнятий стрес – самозвинувачення	0,44	0,004
10	Резильєнтність – проблемно-орієнтовані копінг-стратегії	0,47	0,002
11	Резильєнтність – позитивне переосмислення	0,39	0,011
12	Загальна самоефективність – активне подолання	0,43	0,004
13	Загальна самоефективність – планування	0,41	0,007

Кореляційний аналіз за Пірсоном дав змогу встановити змістовні взаємозв'язки між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями, резильєнтністю та самоефективністю осіб молодого віку. Найбільш конструктивними виявилися стратегії, спрямовані на активне подолання, планування, пошук інформаційної підтримки та позитивне переосмислення, оскільки вони мали статистично значущі обернені зв'язки зі стресом. Натомість самовідволікання та самозвинувачення були прямо пов'язані з підвищенням рівня сприйманого стресу, що вказує на їх менш конструктивний характер за умов тривалої кризи.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що концептуальна гіпотеза дослідження, висунута на початку роботи, загалом узгоджується з

емпіричними даними, оскільки умови тривалого кризового періоду пов'язані зі специфікою копінг-поведінки осіб молодого віку. Переважання проблемно-орієнтованих стратегій свідчить про те, що значна частина респондентів намагається не лише емоційно переживати кризові обставини, а й активно шукати способи впливу на ситуацію, структурувати власні дії та залучати доступні ресурси. Встановлені обернені кореляційні зв'язки підтверджують, що конструктивні способи реагування пов'язані з нижчим рівнем суб'єктивного стресового навантаження.

Емпіричні гіпотези також знайшли підтвердження у результатах дослідження. Зокрема, було встановлено, що особи, які частіше використовують активне подолання, планування, позитивне переосмислення та звернення по підтримку, демонструють нижчий рівень сприйманого стресу, що підтверджує першу гіпотезу. Друга гіпотеза підтверджується оберненими зв'язками між сприйманим стресом, резильєнтністю та самоефективністю, адже зростання стресового напруження супроводжується зниженням внутрішньої стійкості й упевненості у власній здатності впоратися з труднощами. Третя і четверта гіпотези також узгоджуються з отриманими даними, оскільки вищі показники резильєнтності та самоефективності пов'язані з більшою схильністю до конструктивного подолання, планування дій, самоконтролю та активного реагування на складні життєві обставини. П'ята емпірична гіпотеза підтверджується тим, що неконструктивні способи реагування, зокрема самовідволікання та самозвинувачення, виявили прямий зв'язок із вищим рівнем сприйманого стресу. Це свідчить про те, що уникнення активного розв'язання проблеми або схильність покладати провину на себе можуть не зменшувати напруження, а, навпаки, підтримувати або посилювати його.

Отже, чим більш сформованими є резильєнтність, самоефективність і конструктивні копінг-стратегії, тим вищою є ймовірність зниження рівня сприйнятого стресу та збереження психологічної рівноваги в умовах невизначеності.

Висновки до другого розділу

В другому розділі було здійснено емпіричне дослідження ролі копінг-стратегій у зниженні рівня стресу осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду. Було охарактеризовано вибірку дослідження, обґрунтовано психодіагностичний інструментарій та визначено методи статистичної обробки отриманих даних. Застосований комплекс методик дав змогу дослідити рівень сприйманого стресу, показники резильєнтності, загальної самоефективності та особливості копінг-поведінки молоді. Це дозволило комплексно розглянути психологічні ресурси, які можуть бути пов'язані зі здатністю особистості долати стрес у кризових умовах.

Результати дослідження показали, що серед осіб молодого віку переважає помірний рівень сприйманого стресу, що свідчить про відчутний, але не критичний вплив тривалих кризових чинників на їхній психологічний стан. Більшість респондентів переживає емоційне напруження, тривогу та невизначеність, однак водночас зберігає здатність до часткової саморегуляції, пошуку рішень і подолання труднощів. Наявність частини учасників із високим рівнем стресу вказує на те, що кризові обставини для окремих молодих людей залишаються значущим джерелом психологічного виснаження, безпорадності та втрати відчуття контролю. Показники резильєнтності засвідчили, що респонденти загалом мають певний ресурс для відновлення після стресових подій, але він може послаблюватися під впливом тривалого напруження. Рівень самоефективності також свідчить про наявність у молоді внутрішньої впевненості у власних можливостях, однак за умов затяжної кризи ця впевненість може бути нестійкою та потребувати додаткового зміцнення.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив, що серед респондентів переважають конструктивні способи подолання стресу, насамперед ті, що спрямовані на активні дії, планування, позитивне переосмислення ситуації та пошук підтримки. Це свідчить про прагнення молодих людей не лише емоційно реагувати на кризові події, а й знаходити практичні способи впливу на ситуацію, структурувати власну

поведінку та використовувати доступні ресурси. Водночас було виявлено і менш конструктивні способи реагування, зокрема уникнення проблеми або самозвинувачення, що можуть бути пов'язані з вищим рівнем психологічного напруження. Отже, копінг-поведінка молоді в умовах тривалої кризи має неоднорідний характер і залежить від рівня внутрішніх ресурсів особистості.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність змістовних взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями, резильєнтністю та самоефективністю. Було встановлено, що вищі показники резильєнтності пов'язані з більшою психологічною стійкістю молодих людей і меншою схильністю сприймати кризову ситуацію як неконтрольовану. Водночас вища самоефективність поєднується з більшою впевненістю у власних можливостях, активнішим пошуком рішень і схильністю до конструктивного подолання труднощів. Натомість неконструктивні способи реагування, зокрема уникнення проблеми або самозвинувачення, можуть бути пов'язані з вищим рівнем стресового напруження та нижчою здатністю до його подолання. Результати кореляційного аналізу свідчать, що нижчий рівень сприйманого стресу пов'язаний із вищими показниками внутрішніх ресурсів особистості та частішим використанням конструктивних копінг-стратегій.

Таким чином, проведеного експериментального дослідження підтверджують, що адаптивні копінг-стратегії, резильєнтність і самоефективність є важливими чинниками зниження рівня стресу та збереження психологічної рівноваги осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду.

ВИСНОВКИ

У роботі було узагальнено теоретичні та емпіричні аспекти проблеми стресу в осіб молодого віку в умовах тривалого кризового періоду. Стрес розглянуто як складний психоемоційний стан, що виникає тоді, коли людина сприймає життєві обставини як напружені, непередбачувані, неконтрольовані або такі, що перевищують її наявні внутрішні ресурси для подолання труднощів. Для молодого віку ця проблема є особливо значущою, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення самостійності, професійних намірів, життєвих орієнтирів, соціальних зв'язків і особистісної відповідальності. В умовах тривалої кризи стрес може проявлятися через підвищену тривожність, емоційне виснаження, невпевненість у майбутньому, труднощі саморегуляції, зниження відчуття контролю та послаблення здатності конструктивно реагувати на складні життєві обставини.

В процесі дослідження було розкрито сутність копінг-стратегій як важливого механізму подолання стресових і кризових ситуацій. Копінг-поведінка дає змогу людині знижувати рівень внутрішнього напруження, шукати способи розв'язання проблеми, мобілізувати власні ресурси, звертатися по підтримку та переосмислювати складний досвід. Найбільш конструктивними є ті стратегії, які спрямовані на активне подолання труднощів, планування подальших дій, пошук інформаційної підтримки та позитивне переосмислення ситуації. Водночас уникнення, самовідволікання або самозвинувачення можуть давати лише тимчасове емоційне полегшення, однак не завжди пов'язані з реальним вирішенням проблеми та можуть ускладнювати подолання стресу.

Було з'ясовано, що формування копінг-поведінки в осіб молодого віку під впливом кризових чинників залежить від поєднання зовнішніх і внутрішніх умов. До зовнішніх чинників належать тривалість кризової ситуації, соціальна нестабільність, невизначеність майбутнього, вимушені зміни життєвих планів, порушення звичного способу життя та рівень доступної соціальної підтримки. Внутрішніми чинниками виступають резильєнтність, самоефективність, здатність

до саморегуляції, особистісна зрілість, готовність до активних дій і віра у власну спроможність долати труднощі. Тому копінг-поведінка не є випадковою реакцією на стрес, а відображає рівень психологічної стійкості, внутрішніх ресурсів та сформованості особистісних способів подолання складних обставин.

Емпірична частина дослідження дала змогу визначити актуальний рівень стресу, особливості резильєнтності, показники самоефективності та провідні копінг-стратегії в осіб молодого віку. Для цього було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення сприйманого стресу, резильєнтності, загальної самоефективності та способів подолання складних життєвих ситуацій. Такий підхід забезпечив можливість комплексно оцінити не лише емоційний стан респондентів, а й ті внутрішні ресурси, які пов'язані зі збереженням психологічної рівноваги в умовах тривалого кризового впливу. Отримані результати дозволили простежити взаємозв'язок між суб'єктивним переживанням стресу та характером копінг-поведінки молодих людей.

Результати дослідження показали, що серед осіб молодого віку переважає помірний рівень сприйманого стресу. Це свідчить про те, що більшість респондентів відчуває вплив тривалих кризових чинників, однак не демонструє критичного рівня психологічного напруження. Водночас наявність частини учасників із вираженим рівнем стресу вказує на те, що кризові обставини залишаються для молоді значущим джерелом емоційного виснаження, тривоги та внутрішньої нестабільності. Показники резильєнтності та самоефективності загалом засвідчили наявність у респондентів певного внутрішнього потенціалу для подолання труднощів, хоча цей потенціал не завжди є достатньо стійким за умов тривалого психологічного навантаження.

Аналіз домінуючих копінг-стратегій засвідчив, що значна частина молодих людей у ситуаціях тривалого стресового впливу надає перевагу проблемно-орієнтованим способам подолання труднощів, тобто таким формам поведінки, які спрямовані не лише на зменшення емоційного напруження, а й на пошук реального виходу зі складної ситуації. Це означає, що в кризових умовах респонденти переважно прагнуть зберігати активну позицію, аналізувати причини проблеми,

оцінювати можливі наслідки, планувати подальші дії, приймати обґрунтовані рішення та використовувати доступні внутрішні й зовнішні ресурси для стабілізації власного стану. Найбільш конструктивними серед виявлених стратегій можна вважати активне подолання, планування, позитивне переосмислення та звернення по інформаційну підтримку, оскільки вони пов'язані з готовністю молодої людини не уникати проблеми, а поступово впорядковувати власні дії та краще контролювати ситуацію. Такі способи реагування свідчать про наявність у респондентів певного рівня психологічної зрілості, готовності до саморегуляції та здатності шукати конструктивні рішення навіть за умов невизначеності, емоційного напруження й тривалого кризового впливу. Водночас прояви менш конструктивних стратегій, зокрема самовідволікання або самозвинувачення, вказують на те, що частина молоді може переживати труднощі з ефективним опрацюванням стресу та потребувати додаткової психологічної підтримки для формування більш стійких, усвідомлених і продуктивних способів реагування на складні життєві обставини.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність змістовного взаємозв'язку між рівнем сприйманого стресу, вибором копінг-стратегій, резильєнтністю та самоефективністю. Встановлено, що вищий рівень резильєнтності та впевненості у власних можливостях пов'язаний із нижчим суб'єктивним переживанням стресу та більш конструктивним способом подолання труднощів. Активне подолання, планування, позитивне переосмислення і пошук підтримки пов'язані з нижчим рівнем сприйманого стресу, вищою психологічною стійкістю та кращою здатністю молодих людей долати труднощі в умовах тривалого кризового періоду.

Отже, нижчий рівень сприйманого стресу в осіб молодого віку може бути пов'язаний не лише з особливостями зовнішніх обставин, а й із вищими показниками внутрішніх ресурсів, здатністю до саморегуляції та частішим використанням конструктивних копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Березняк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10 (15). С. 40-42.
2. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55-59.
3. Буровицька А.І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 10-12.
4. Волошок О.В., Ноздріна Л.В. Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 70-72.
5. Волошок О.В., Прус С.Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 46-48.
6. Галян І., Галян О., Мищишин М. Копінг-стратегії в моделях поведінки молоді в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 44-46.
7. Долгієр А., Дрозд О. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 19. С. 32-35.
8. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. V. Вип. 18. С. 55-57.
9. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 12-14.
10. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1414-20> (дата звернення: 23.05.2026).

11. Карамушка Л.М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4(27). С. 31-33.

12. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівника-ми освітніх організацій: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

13. Кириченко В.В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023. № 2. С. 19-22.

14. Кирпенко Т.М. Невизначеність та способи боротьби з нею. *Сучасні проблеми екологічної психології: життєдіяльність особистості в умовах середовищ-ної невизначеності: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції*, 13 травня 2022 р. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2022. С. 19-21.

15. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності CD-RISC-10. *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110-112.

16. Козловська Ю.С. Вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75), № 3. С. 123-127.

17. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

18. Коновалова О.В., Бикова С.В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 13-17.

19. Кормило О.М., Чіп Р.С., Гончаровська Г.Ф. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 68-70.

20. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76-78.

21. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183-192.

22. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 82-84.

23. Котлова Л.О., Долінчук І.О., Ілющенко І.О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 63-65.

24. Кресан О.Д., Смольянінова С.В., Кресан Т.Д. Копінг-стратегії студентів мистецьких спеціальностей як чинник їх стресостійкості. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2025. № 2 (15). С. 69-71.

25. Кривошей К.Ю., Бужинська С.М., Міхалець І.В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 153-155.

26. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 51-53.

27. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2024. № 1. С. 123-125.

28. Мирошник О.Г. Копінг-стратегії як вияв стресостійкості підлітків із різним рівнем тривожності. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 46-48.

29. Мороз Л.І., Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С. 48-53.

30. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 116-118.

31. Ніколаєнко С.О., Зеленська В.С. Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах війни в Україні. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 161-166.

32. Овчаренко О.Ю. Позитивна психотерапія як чинник впливу копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 71-73.

33. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. № 1 (10). С. 72-74.

34. Остополець І.Ю., Мостова Т.О. Психологія стресу і фрустрації: навчальний посібник. Запоріжжя: МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с.

35. П'янківська Л.В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). С. 23-25.

36. Партико Т., Козловська Ю. Вплив копінг-стратегій на стресостійкість студентської молоді на третьому році повномасштабної російсько-української війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 24. С. 165-167.

37. Перепелюк Т.Д., Харченко Н.А. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 3 (79). С. 108-110.

38. Пляка Л.В. Шляхи розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), №6. С. 50-55.

39. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 64-66.

40. Прокоф'єва Л.О. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2023-2024. Т. 92, № 2. С. 146-148.

41. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1018-2017-%D1%80> (дата звернення: 23.05.2026).

42. Рябець І. Психологічні особливості прояву резильєнтності студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Фінансово-економічний та психологічний аспекти діяльності підприємства. Київ: Державний торговельно-економічний університет, 2024. С. 107-112.

43. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

44. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 22. С. 120-122.

45. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 57-59.

46. Фещук Т.О. Особливості психологічної стійкості студентів в умовах повномасштабної війни. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 85-91.

47. Черкашин А.І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 98-100.

48. Чиханцова О.П. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

49. Чухрій І.В. Особливості розвитку адаптивних копінг-стратегій майбутніх фахівців з психології юнацького віку. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 85-88.

50. Шевцова О., Ареф'єва М.Г. Специфіка проявів стресостійкості у студентської молоді в умовах війни. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2023. Т. 11, № 4. С. 172-179.
51. Яланська С.П., Єфименко А.Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. №1. С. 175-177.
52. Ярош Н.С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. № 58. С. 60-64.
53. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1998. Vol. 84. No. 2. P. 191-193.
54. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20. No. 6. P. 1019-1028.
55. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4. No. 1. P. 92-100.
56. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. No. 2. P. 267-169.
57. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. No. 4. P. 385-396.
58. Cohen S., Williamson G. M. Perceived stress in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* / ed. by S. Spacapan, S. Oskamp. Newbury Park: Sage, 1988. P. 31-67.
59. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. No. 2. P. 76-82.

60. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58. No. 5. P. 44-46.
61. Frydenberg E., Lewis R. Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*. 1993. Vol. 16. No. 3. P. 53-55.
62. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. No. 3. P. 51-53.
63. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1999. 456 p.
64. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs / ed. by J. Weinman, S. Wright, M. Johnston. Windsor: NFER-NELSON, 1995. P. 35-37.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

(С. Коен)

Формат проведення

Адміністрування PSS здійснюється за допомогою системи START, платформи онлайн-оцінювання UA-TEST (<https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss>).

Це опитувальник для самозвіту, який може бути заповнений респондентом онлайн, або зачитаний йому особисто чи по телефону. Його можна заповнити приблизно за 3-5 хвилин. Важливо, щоб респондент самостійно відповідав на питання PSS. Респонденти можуть виконати оцінку вдома перед зустріччю з психологом або лікарем, на початку зустрічі, або після закінчення зустрічі.

В опитувальнику PSS респондентам пропонується оцінити, як часто вони відчували певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця. При цьому використовуються такі оцінки як «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто». Опитувальник складається з 10 питань. При багаторазовому проведенні опитування на початку, в середині та наприкінці терапії відповіді можуть бути використані для відстеження прогресу.

Інструкція: Для кожного питання оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

Запитання

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви не були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви не відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?

6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви не були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви не почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Інтерпретація результатів

Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів:

Отримані бали:	Рівень сприйнятого стресу	Опис:
0 – 13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14 – 26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27 – 40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу.

Для додаткового аналізу спеціаліст може використовувати не лише загальний бал PSS. У матриці відповідей можна проаналізувати найвищі бали – 3 та 4 окремих пунктів. У 2015 році дослідник John M. Taylor виявив двофакторну модель опитувальника PSS, а отже, додатково можна проаналізувати ці підшкали:

- Сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10) - вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.
- Брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8) - вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами.

У своєму дослідженні John M. Taylor підкреслює, що багатовимірність PSS може ускладнити інтерпретацію результатів, якщо стрес насправді сприймається як одновимірний і глобальний конструкт. Власне тому ці фактори найкраще розглядати окремо, як додатковий якісний аналіз відповідей респондента.

Існує значний зв'язок між самоефективністю, сприйняттям стресу та психологічним благополуччям. Висока самоефективність була пов'язана з підвищеним психологічним благополуччям (Cheung & Sun, 2000; Endler, Kosovcsik & Macrodimitris, 2001; Schiaffino & Revenson, 1992; Shelly & Pakenham, 2004).

Вищий рівень психологічного стресу, виміряний за допомогою PSS, асоціюється з підвищеними маркерами біологічного старіння, вищим рівнем кортизолу, а також пригніченою імунною функцією, більшим вивільненням прозапальних цитокінів, спричинених інфекцією, більшою сприйнятливістю до інфекційних захворювань, повільним загоєнням ран і вищим рівнем простат-специфічного антигену (Cohen & Janicki-Deverts, 2012). Люди з вищими показниками PSS також повідомляють про гірші практики здоров'я, наприклад, менше сплять, пропускають сніданок і вживають більшу кількість алкоголю (Cohen & Williamson, 1988).

Шкала сприйняття стресу є цікавою і важливою, оскільки сприйняття респондента того, що відбувається у його житті, є найбільш важливим (наприклад, для планування певних інтервенцій чи відслідковування динаміки психотерапії). До прикладу: в теорії, дві людини можуть мати абсолютно однакові події та переживання у своєму житті за останній місяць. Проте залежно від їхнього сприйняття, загальний бал PSS може віднести одну з цих осіб до категорії низького рівня стресу (слабо сприйнятий стрес), а другу - до категорії високого рівня стресу (сильно сприйнятого стресу). Це власне про їх особистісне сприйняття і це може бути корисним для дослідження.

Додаток Б

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона – це тест, який вимірює життєстійкість або те, наскільки добре людина здатна оговтатися після стресових подій, трагедій чи травм.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Інструкція: Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Твердження

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

Бланк відповідей

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10

Обробка та інтерпретація результатів:

Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життестійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

Додаток В**Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема**
(адаптація українською мовою І. Галецька)

Шкала передбачає самозаповнення і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей старше 12 років.

Інструкція: Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином

1 - ніколи, 2 - інколи, 3 - переважно так, 4 - так, завжди.

Твердження

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюся у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

Рівень СЕ визначають шляхом підрахунку суми балів відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху. Шкалу можна використовувати для прогнозування адаптивності до життєвих змін, що дозволяє розглядати СЕ як індикатор якості життя в конкретний період.

Додаток Д

Опитувальник Brief-COPE
(К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та ін.)

Методику можна використовувати в різних варіантах: диспозиційна версія: досліджувані зазначають, якою мірою вони зазвичай здійснюють певні дії, перебуваючи в стресі; ситуаційні версії, в яких досліджувані вказують, наскільки вони насправді це робили протягом певного періоду часу в минулому, або якою мірою вони здійснювали зазначену дію протягом певного періоду до теперішнього часу.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у _____ своєму _____ житті _____ відтоді, _____ як _____»

(зазначається певна стресова подія, наприклад, «відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення»). Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас».

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не	Я рідко це робив	Я робив/ робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/ робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся				
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально»				

4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще				
--	--	--	--	--

5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним				
13. Я критикував(ла) себе				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається				
18. Я жартував(ла) з цього приводу				

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла)				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією				

Примітка: Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від «1» («я зазвичай цього не робив») до «4» («це саме те, що я зазвичай робив»); для диспозиційної версії варіанти відповідей від «1» («я взагалі цього не роблю») до «4» («саме це я роблю»).

Обробка та інтерпретація результатів

Шкали методики:

Копінг, фокусований на проблемі:

- Активне подолання: пп. 2 і 7.
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23.
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17.

- Планування: пп. 14 і 25.

Копінг, фокусований на емоціях:

- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15.
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21.
- Гумор: пп. 18 і 28.

Додаток Ж

Сирі емпіричні дані дослідження (n = 42)

№	PSS-10	CD-RISC-10	Загальна само-ефективність	Brief-COPE (сирі бали за шкалами)									
				Активне подолання	Планування	Позитивне переосмислення	Інформац. підтримка	Емоційна підтримка	Прийняття ситуації	Вираження емоцій	Гумор	Само-відволікання	Само-звинувачення
1	30	29	27	4	4	2	2	6	6	8	6	4	3
2	17	24	31	3	3	3	2	8	5	6	5	5	4
3	35	25	33	5	6	4	8	6	5	2	2	4	2
4	31	17	18	4	2	4	3	5	8	6	4	2	3
5	12	37	38	4	6	4	7	2	5	4	4	3	3
6	10	36	32	8	6	6	4	4	5	2	4	3	2
7	29	19	21	2	2	4	2	5	8	5	4	4	3
8	22	27	26	8	5	5	4	2	6	6	3	3	2
9	16	17	26	5	4	3	4	5	8	6	4	4	5
10	25	25	27	6	5	5	7	2	6	2	3	3	3
11	10	37	26	4	8	6	6	5	2	5	4	2	2
12	23	25	27	4	3	4	4	3	5	4	4	7	4
13	32	15	22	4	3	4	4	8	6	6	4	5	4
14	16	29	35	2	3	4	3	4	8	6	6	2	3
15	22	38	32	3	3	3	4	6	4	7	5	2	5
16	8	31	35	8	4	5	4	3	4	5	4	2	2
17	26	29	16	5	4	5	7	2	5	4	2	2	2
18	25	22	28	8	5	6	6	3	4	3	3	2	4
19	34	19	17	4	2	5	3	3	3	4	2	4	8
20	22	32	21	5	7	6	5	6	4	6	5	3	2
21	23	13	26	5	4	5	3	8	6	5	4	6	6
22	27	33	25	5	5	8	4	6	2	4	3	3	2

23	12	25	33	8	5	6	4	3	4	5	3	3	3
24	15	21	27	8	6	6	4	5	3	4	3	2	2
25	16	31	27	6	5	6	8	6	3	4	5	2	4
26	8	35	34	4	5	7	5	5	2	4	3	3	3
27	14	24	22	4	4	8	5	2	6	3	5	4	3
28	22	30	29	6	6	7	5	3	2	6	2	2	4
29	15	26	35	5	7	5	5	3	3	6	5	3	3
30	28	29	16	5	8	5	6	5	2	3	2	2	2
31	15	19	28	5	8	6	5	3	4	3	4	2	4
32	21	28	35	6	8	6	4	2	5	3	6	4	2
33	14	30	25	6	5	8	5	4	3	4	4	3	3
34	26	28	38	8	5	5	5	6	6	6	2	3	2
35	14	22	18	3	5	2	4	8	4	6	5	3	3
36	27	19	28	2	5	4	4	8	4	4	6	6	5
37	24	24	30	5	4	8	6	4	4	5	5	3	3
38	15	32	26	2	4	4	2	6	4	2	4	8	5
39	9	37	26	6	8	6	5	2	2	2	5	3	4
40	33	14	19	2	4	3	2	3	3	4	2	8	5
41	29	21	24	8	6	6	5	2	6	4	3	3	2
42	18	26	24	3	5	3	5	6	6	6	7	6	3