

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Зв'язок копінг-стратегій та самоефективності в осіб молодого віку»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-63 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за спеціальністю 053
– ПСИХОЛОГІЯ

МАЗУРАК С.-Н. В

(прізвище та ініціали)

Керівник: кандид. психол. наук, доцент ЗВО

СЕВОСТ'ЯНОВ П.О.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ.....	6
1.1. Теоретичні підходи та психологічна сутність копінг-стратегій	6
1.2. Поняття самоефективності та її роль у розвитку особистості	10
1.3. Сучасні дослідження копінг-стратегій та самоефективності	16
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ В ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ.....	24
2.1. Мета та завдання дослідження.....	24
2.2. Опис вибірки.....	25
2.3. Опис методів та процедури проведення дослідження	26
Висновки до розділу 2	31
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ КОПІНГ- СТРАТЕГІЯМИ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЮ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ	33
3.1. Аналіз копінг-стратегій серед учасників.....	33
3.2. Аналіз рівнів самоефективності серед учасників	38
3.3. Кореляція між копінг-стратегіями та самоефективністю	45
3.4. Інтерпретація результатів: психологічні характеристики учасників з високою та низькою самоефективністю	51
Висновки до розділу 3	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

У сучасному житті люди молодого віку нерідко стикаються з умовами підвищеного психоемоційного навантаження. Все частіше постає питання щодо власної ефективності та копінг-стратегій для долаття стресових ситуацій у молодому віці, що й зумовило необхідність нашого дослідження.

Проблема дослідження полягає в тому, що в українській психології останніми роками накопичилася певна кількість досліджень, присвячених опису копінг-стратегій молоді, питання їхнього зв'язку із самоефективністю досі залишається недостатньо вивченим. Брак саме емпіричних робіт, які аналізують цей зв'язок, утворює змістовну прогалину та ускладнює адаптацію міжнародних підходів до українського контексту, що й визначає потребу у власному дослідженні цього зв'язку серед молодих людей.

А між тим, зазначена проблематика є актуальною, оскільки особи молодого віку 18–40 років в Україні зараз зазнають надзвичайного психоемоційного навантаження. Постійні політичні та економічні зміни створюють невизначеність. У таких умовах саме поєднання високої самоефективності й адаптивних копінг-стратегій може стати ключовим ресурсом для збереження свого психологічного здоров'я та спокійного планування майбутнього.

Об'єкт дослідження: саморегуляція особистості.

Предмет дослідження: самоефективність в контексті копінг-поведінки у осіб молодого віку.

Мета дослідження: дослідити зв'язок між копінг-стратегіями та самоефективністю в осіб молодого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій та самоефективності.
2. Дослідити копінг-стратегії осіб молодого віку.
3. Дослідити виразність самоефективності осіб молодого віку.
4. Дослідити зв'язок копінг-стратегії та самоефективності в осіб молодого віку.

5. Визначити факторну структуру взаємовідношення копінг-стратегій та самооефективності в осіб молодого віку.

Актуальність дослідження полягає в його потенціалі розширити наше розуміння факторів, що підтримують психологічну стійкість саме у молодих дорослих, оскільки інтенсивність соціальних, навчально-академічних та професійних стресорів в нашій країні постійно зростає.

Перелік психодіагностичних методик: шкала загальної самооефективності (GSES) Шварцер Р., та Єрусалем М. дають можливість оцінити рівень суб'єктивної впевненості людини у вмінні контролювати події свого життя та досягати поставлених цілей [48]. Опитувальник Brief COPE Карвер Ч. для аналізу копінг-стратегій використано, що включає головні напрями подолання стресу [22], шкала емоційної регуляції Гросс Дж. і Дж., Джон О. П. [34] для дослідження способів керування емоціями як потенційним чинником, що впливає на зв'язок між копінг-стратегіями і самооефективністю.

Орієнтовні методи статистичної обробки даних:

1. **Описові статистики** для узагальнення зібраних даних, таких як середнє значення, медіана та стандартні відхилення;
2. **Кореляційний аналіз** для оцінки зв'язку між копінг-стратегіями та рівнем самооефективності;
3. **Факторний аналіз** для виявлення латентних конструктів, які групують складові самооефективності та копінг-стратегії, конкретизуючи їх вплив на зв'язок між змінними.

Характеристика вибірки:

Для дослідження було обрано вибірку з осіб чоловічої та жіночої статі віком від 18 до 40 років, згідно з віковою періодизацією Левінсона Д. Дж. розвитку дорослої особистості [38]. Ми орієнтувались на ранню дорослість (18-40 років), оскільки саме цей період життя складається з складних психологічних завдань.

Наукова новизна полягає в уточненні зв'язку копінг-стратегій та самооефективності саме в цій віковій групі людей в контексті соціально-

психологічних навантажень, які заставляють їх знаходити нові, дієві стратегії копінгу та відчувати здатність впливати на події свого життя.

Гіпотези дослідження:

1. Передбачається, що рівень використання проблемно орієнтованих копінгів корелює з рівнем самоефективності
2. Молоді люди, які переважно використовують проблемно-орієнтовані стратегії, демонструватимуть більш високий рівень самоефективності.
3. Стратегії подолання труднощів, орієнтовані на уникнення та емоції, будуть негативно пов'язані з самоефективністю.

Практична значимість: результати цього дослідження можуть бути застосовані в освітніх, та дослідницьких цілях, розробці тренінгів для сприяння адаптивним навичкам долати труднощі та підвищення самоефективності серед осіб молодого віку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ

1.1. Теоретичні підходи та психологічна сутність копінг-стратегій

Стресові ситуації траплялися в житті майже кожної людини. Ці труднощі, з якими зіштовхується сучасна людина є достатньо вагомими причинами проводити наукові дослідження, розвідки, експерименти заради подолання тривоги та стресу. Тому дослідження захисних механізмів є пріоритетним завданням для науковців.

Поняття «копінг» в сучасному світі з'явилося відносно недавно. В загальному розумінні цей термін розглядають як «те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом» [1]. Науковець Мерфі Л. Б вперше розкрила поняття «копінг», під яким розуміється можливість та готовність людини вирішувати власні життєві проблеми за допомогою власних засобів та накопичених з досвіду ресурсів[44].

Існує низка різних підходів, котрі трактують поняття «копінг» по різному. Психоаналітичний підхід, представниками якого є Коннор-Сміт К. М. [26], Залтман Г. [57], стверджують, що копінг є одним з елементів психологічного захисту [6]. З точки зору диспозиційного підходу, «копінг» є усталеною нормою людини реагувати на небезпечні і стресові ситуації. Трансакційний підхід, який є найбільшим відомим і представники якого є основоположниками дослідження копіngu Лазарус Р. С. та Фолкман С. [37], стверджують, що копінг мав би розглядатися як систематична взаємодія людини з тим, з чим вона стикається.

Для того, щоб глибинно проаналізувати сутність кожного з цих підходів, потрібно детально зануритися в розуміння поняття «копінг». Зважаючи на останні дослідження визначено, що термін «копінг» характеризується як сукупність когнітивних і поведінкових спроб людини справитись. Ці зусилля часто змінюють свою форму та спрямовані на вирішення проблемних ситуацій, які потенційно могли б чимось зашкодити людині.

Поняття «копінг-стратегії» є дещо іншим, але тотожним за значенням терміном. Завдяки сучасним дослідженням, копінг-стратегії трактуються в сучасному суспільстві не лише як допомога при скрутних, стресових ситуаціях, а й те, що може застосовуватися в повсякденному житті [12].

Копінг-стратегії допомагають молодим та зрілим особам в умовах стресу, або невизначених критичних ситуацій знайти конкретні стратегії поведінки виходу з глухого кута. Згідно з судженнями Лазаруса Р. С., кожна людина намагається як об'єктивно, так і суб'єктивно оцінити окрему ситуацію, водночас формуючи стресогенність до неї [37].

У своїй концепції Лазарус Р. С. [37] найбільш широко висвітлив поняття «копінг-стратегій». Дослідник зазначав, що копінг-стратегії формуються та реалізуються в тяжких умовах для людини. Поведінка людини змінюється при різноманітних копінг-стратегіях залежно від обставин, в яких людина перебуває. Тому ті чинники, які наводить в своїй концепції вчений є ключовими до розуміння не лише поняття «копінг-стратегія», а й також до особливостей вибору поведінки при стресових ситуаціях для кожної людини.

На сьогодні є низка копінг-ресурсів, що здатні впоратися з важкими, стресовими ситуаціями. Емпатія, позиція людини щодо навколишнього середовища, особливості духовної сфери, ключові цінності, оточення, в якому перебуває людина, соціальна підтримка-- все це є одними з основоположних ресурсів щодо вирішення конфліктних та загрозливих ситуацій для людини.

Щодо типових стратегій, які дають можливість впоратися зі стресом психологічна література виділяє основні з них. Важливими є механізми для вирішення проблем, стратегія звернення до соціальної підтримки та стратегія уникання. Сутність першої стратегії заключається в тому, що людина, яка долає стрес, має використовувати всі наявні ресурси, для вирішення проблеми, яка постала перед нею. Стратегія пошуку соціальної опори є більш індивідуальним механізмом, який не підходить кожному. Вирішуючи проблему особистість може звертатися до найближчих друзів, представників сім'ї, найближчого оточення як до джерела підтримки, або конструктивної критики.

Звичайно, не всі можуть з легкістю подолати проблеми завдяки соціальному середовищу. Стратегія «уникнення» є повністю протилежною до стратегії «соціальної підтримки», адже основна мета людини заключається в тому, щоб уникати зовнішніх контактів в соціумі та намагатися вирішувати особисті проблеми самотійно, переживаючи досвід свого успіху та автономності [9].

Згідно з базовими копінг-стратегіями, які подаються в психологічній науці, існують дослідники, які пропонують свої власні розробки опираючись на відповідні підходи. Основоположники дослідження копіngu, Р. Лазарус і С. Фолкман, описують кілька основних способів подолання стресу. До них належать стратегії прямого протиставлення проблемі, психологічного уникнення і внутрішньої регуляції своєї поведінки. Ці автори виділяють звернення по допомогу, прийняття відповідальності, ухиляння від труднощів, раціональне планування подальших дій і позитивне переосмислення ситуації [37].

Кожна з цих стратегій індивідуальна і висвітлює різний формат для вирішення проблеми. Людина, в залежності від свого психотипу, самотійно обирає ту групу, яка їй ближче, і намагається подолати відчуття тривоги або стресу [7].

Американський дослідник Карвер Ч. пропонує власну класифікацію копінг-стратегій, які на його думку, є найадаптивнішими для вирішення проблемних ситуацій. Методики вченого зосереджуються, зокрема, на комплексному підході та об'єктивному аналізу до ситуації [22].

Швейцарська дослідниця Гайм Е. поєднала теоретичні та практичні напрацювання та розробила власну свою методику подолання стресових ситуацій. Дослідниця розподілила копінг-стратегії на дві групи: за механізмами (адаптивні, дезадаптивні та частково ефективні), і за сферою (когнітивні, емоційні та поведінкові) [35].

Відомі американські психологи-дослідники, котрі зробили величезний внесок у дослідження адаптації та психосоціального стресу, Мус Р. Г. та Шефер Дж. А. розробили три класичні стратегії подолання стресу. Зробивши фокус уваги на поведінці, проблемі та емоціях, ці науковці визначили, що всі компоненти є

взаємозамінними. Для вирішення проблеми запропонували власну модель, що вимагає комплексного підходу до вирішення проблеми [42].

Науковці Мослі Т. Г. та Перрін С. К., запропонували власні напрацювання у сфері копінг-стратегій. Виділивши стратегію зміни способу бачення проблеми, зміни проблеми, керування емоціями, вони вперше використали метод інтерв'ю заради діагностики відповідей, що суттєво змінюють обставини ситуації [43].

Якщо говорити про копінг-стратегії залежно від вікового періоду, можна виокремити низку досліджень, які присвячені підлітковому, юнацькому, тощо віці. Наукові праці Фріденберг Е. Льюїс Р. показують нам, що підлітковий вік значно відрізняється від інших [33]. Завдяки запропонованим методам подолання стресу, ми можемо чіткіше зрозуміти підлітки і якомога швидше та якісніше вирішити його проблеми. Юнацький вік характеризується періодом активного розвитку особистості, якому притаманні свої риси, і для яких засоби подолання стресу абсолютно інші.

Порівнюючи копінг-стратегії з захисними механізмами особистості, треба зазначити, що копінг є особистісно-контрольованим і дослідження різного роду стратегій важливі для подолання стресу. Представники психоаналітичної теорії зазначають, що захисні механізми особистості мають своє ієрархію [14]. Згідно з Фройд А., захисні механізми виконують роль «охоронця» людини, блокуючи інформацію, яка здатна вразити людину і запрограмувати її на негативні уявлення про себе [32]. Тимчасовість захисних механізмів є одночасною і вирішенням, і проблемою для особистості.

Копінг-стратегії є значно потужнішим інструментом свідомої регуляції. Якщо захисний механізм підсвідомо формує сприйняття проблеми, то копінг передбачає добровільність використання тих чи інших засобів, які характерні для проблеми. Дослідник Вейлант Г. запропонував класифікацію захисних механізмів особистості за чотирма рівнями, де зазначав, що ці механізми не є відхиленням в організмі, а досить адекватною реакцією людини на загрозу [54].

Зважаючи на велику кількість різноманітних копінг-стратегій не можна однозначно стверджувати чи певна стратегія буде ефективна для конкретної

людини. Більшість засобів подолання тривоги, стресу не можна віднести ні до позитивних, ні до негативних. На стійку реакцію щодо проблеми впливає як суб'єктивна оцінка так і власні ресурси та враження особистості [51; 52].

На сьогоднішній день копінг, копінг-стратегії є соціальними процесами. Суспільні відносини відіграють важливу роль у подоланні тривоги. Дуже важливо, щоби особистість відчувала соціальну підтримку і змогла скористатися нею, коли це буде актуально. Не маючи підтримки від іншої людини при добрих суспільних відносинах людина все одно отримує позитивний ефект [53].

Отже, на основі великої кількості різноманітних копінг-стратегій можна зробити висновок, що дослідження змісту засобів подолання стресу є відносно новим явищем в сучасні науки. Розглянувши еволюцію терміну «копінг», охарактеризувавши поняття «копінг-стратегії», ми дійшли згоди, що методи подолання стресу, не лише захисні механізми особистості, важливі для пересічної людини, а особливо для молодих людей, які страждають у своєму віковому періоді на це особливо. Аналіз методів подолання тривоги, стресу буде з кожним роком збільшуватися і наповнюватися глибинними дослідженнями. Кожна людина зіштовхується зі стресом та тривогою майже кожного дня, тому актуальність вивчення методів подолання цієї тривоги є досить значною та важливою для суспільства в цілому.

1.2. Поняття самоефективності та її роль у розвитку особистості

Філософські витоки уявлень про самоефективність

Зародки вивчення поняття, близького до самоефективності вперше почали застосовувати в психологічних працях в другій половині XX століття в 50-60-их роках. Вивчення цього психічного явища розпочалось з робіт Вайт Р. В. [56], котрий вивчав локус контролю та відчуття компетентності людини в широкому спектрі поведінкових мотивів. Він стверджує, що людське бажання бути ефективними заключається у вірі самої ж людини у своїх можливостях досягти бажаного результату. Для розкриття людиною свого особистого потенціалу потрібні

відповідні зусилля, які призведуть до дієвого результату її дій. Вчений стверджує, що коренем до прагнення компетентності в потрібних сферах життєдіяльності людини є її особистісна сила «мотивації через почуття ефективності».

Феномен термінів суміжних з поняттям самоефективності мають певне філософське підґрунтя. Давньогрецькі філософи хоч і не використовували такий термін напряду, але все ж розглядали самоефективність у тісному взаємозв'язку з покладанням особистості на доцільну дію та методами досягнення поставлених цілей. Добробут окремої людини і усієї держави часто залежить від дотримання таких двох умов. Як правило, це поставлена задача та кінцева її мета діяльності, над якою ми працюємо, а другою умовою є пошук можливих і ефективних засобів, які ведуть до успішного виконання мети[49].

Підсумовуючи думки філософів ми розуміємо, що віддана наполегливість справі в сумі з вірою в свою здатності справлятися з перешкодами грають значну роль в кінцевому успішному результаті досягненої мети.

Теоретичні засади концепції самоефективності

Поняття «самоефективність» отримало концептуальне значення завдяки канадсько-американському вченому Бандура А. ще у 1977 році. Науковець визначає це поняття як «переконання людини в тому, що вона здатна успішно організовувати власні здібності і поведінку, необхідну для відмінної результативності в долатті труднощів» [16].

Самоефективність визначає, як люди відчують, мислять і діють, і чи зможуть вони ефективно справитись з життєвими складнощами та іншими незвичними ситуаціями, які виникли в їхньому житті. За Бандура А. [16], люди з високою самоефективністю здатні швидше відновлюватись після поразок і невдач та наполегливо добиватись поставлених цілей, тому зазвичай їх цілі складніші, ніж в осіб з нижчим рівнем самоефективності. Натомість, низький рівень самоефективності проявляється в низькій вірі в свої сили та униканні складнощів. Зазвичай такі люди бояться помилитись та відступають у випадку невдач. Вчений також підкреслював, що володіння потрібними навичками помітно менше

впливають на поведінку особи, ніж її тверде переконання і впевненість у тому, що вона здатна досягати бажаного результату.

Концепція самоефективності виникла в рамках соціально-когнітивної теорії Бандура А. [16]. Вона включає в себе принципи поведінкової психології і когнітивного підходу. Згідно з даною теорією, особистість не розглядається як пасивний спостерігач ситуації, а навпаки, як активний об'єкт, який чітко продумує дії і тримає під контролем власну мотивацію. Тут науковець звертає увагу на самоефективність як на центральний механізм саморегуляції. Люди будь-якого віку, а особливо ранньої дорослості часто потребують дієвих методів для здатності передбачати свої дії та справлятися з зовнішніми обставинами. В рамках соціально-когнітивної теорії Бандура А. [16] виокремив головні механізми формування самоефективності. Саме через них людина розвиває власну віру в свої можливості. Він визначив чотири головні аспекти, а саме: особистий досвід успіху, опосередкований досвід (спостереження за іншими), вербальне переконання та фізіологічні й емоційні стани.

Особистий досвід успіху

Власні досягнення людини є її найціннішим джерелом самоефективності – вважав Бандура А. [17]. Переконання людини в її компетентності укріплюється під час переживання нею успіху у поставлених цілях. Поразки оцінюються як короточасні перешкоди, які можна подолати, приклавши більше зусиль та наполегливості справі. Тому коли людина проживає успіх, то в неї формується уявлення, що можна досягти майже будь-якої мети, бо достатня кількість спроб і підходів майже завжди призводять до результату [16].

Спостереження за іншими

Наступним важливим джерелом є опосередкований досвід людини за тим, як інші справляються зі своїми завданнями. У своїй роботі «*Social Foundations of Thought and Action*» Бандура А. зазначив, що головний механізмом соціального навчання є принцип формування поведінки виходячи з реальних прикладів успіху інших. [18]. Тобто прослідковуючи, що хтось, особливо подібний до нас, своїми зусиллями може досягти повтавленої цілі, ми можемо легко провести аналогію й

укріпити віру в нас самих , що подібні результати можуть бути досягнені й нами, використовуючи схожі підходи.

Такий тип навчання яскраво прослідковується в осіб молодого віку під час професійного зростання, отримання освіти та взаємин у соціальному середовищі загалом.

Вербальне переконання

Підкріплена реальним успіхом підтримка від батьків, викладачів, родичів чи інших значущих осіб помітно впливає на рівень самоєфективності особистості. Бандура А. зазначав у своїй праці «*Self-Efficacy: The Exercise of Control*». [16], що позитивне заохочення, або ж висловлена довіра від авторитетного лиця мають здатність ненадовго підкріпити впевненість у власних силах, а також здорово мотивують особистість до активних дій. До речі, американські дослідники Шунк Д. Г. та Пахарес Ф. навіть висвітлюють у своїй роботі що академічна цілеспрямованість залежить від успішності та підтримку дорослих. [47]. Для молодих людей такі вербальні заохочення чи похвала нерідко стають вирішальним чинником у формуванні власної самоєфективності. Такий внесок від довірених осіб може бути особливо корисним в період ранньої дорослості оскільки саме тоді в людини формується чутливість до підтримки ззовні та оцінки її дій соціумом.

Емоційні та фізіологічні стани

На сприйняття людиною її самоєфективності також впливає як її емоційний стан так і фізичне самопочуття. Бандура А. [17] в своїх роботах підкреслював, що тривожність, напруження чи часта втома можуть похитнути віру в себе. Натомість, позитивний настрій та концентрація людини помітно підтримують стабільно задовільне відчуття власної самоєфективності. В такому стані людям легше збалансовувати свої емоційні реакції та перепади настрою, розуміючи що фізіологічні сигнали не є недоліком, а всього лише додатковою складовою в докладанні зусиль.

Підсумовуючи перелічені вище головні механізми формування самоєфективності за Бандурою А. [16], ми можемо сказати, що розвиток самоєфективності є доволі динамічним процесом, який формується у взаємодії

поведінкових, когнітивних і емоційних джерел. Регулярний досвід відчуття успіху, підбадьовування та довіра зі сторони близьких та соціальне моделювання є центральними елементами завдяки яким особистісний розвитку самоефективності стає більш легким та результативним.

Вплив та роль самоефективності на особистість

Самоефективність є головним механізмом саморегуляції, що визначає мотивацію, непорушність перед проблемними ситуаціями та вибір бажаних цілей. Вибір цілей та задач, які людина перед собою ставить та як задовго вона наполегливо діє на пряму залежить від того, наскільки впевнена вона у своїй ефективності. [11].

Застосовуючи ідеї даного науковця до осіб молодого віку ми бачимо яким вагомим є цей механізм для молоді, адже саме в період ранньої дорослості формується відповідальність за свій вибір, а також виникає активніше самовладання над обставинами чи проблемами для досягнення цього вибору.

Людам з високим рівнем самоефективності притаманно прицілюватись на амбітніші плани на відміну від людей з низьким рівнем самоефективності, для яких звично відступати та швидко входити в тривожні стани при труднощах.

Саморегуляція та мотивація грають неабияку роль у самоефективності особи. Людина має певні очікування, через які здатна формулювати свою поведінку.

Провідний дослідник у галузі соціальної та клінічної психології Маддакс Дж. Е. [40] виділяє значення саморегуляції в психологічній адаптації людини, адже це впливає на зниження напруги, регенерацію після пережитого стресу та формування активних копінг-стратегій. Особи з високим рівнем самоефективності добре адаптуються до змін та втримують хорошу самооцінку та мотивацію в житті навіть при труднощах. Підсумовуючи підходи Бандура А. [17] та американського клінічного психолога Маддакса Дж. Е. [41], нам стає зрозуміло, що самоефективність включає в себе когнітивні, поведінкові та емоційні процеси, а також забезпечує взаємодію особистості з середовищем, яке її оточує. Американські психологи Джадж Т. А. та Боно Дж. Е. у своїй роботі показують, що основним компонентом основи самооцінки є самоефективність. [36].

Власна віра у свою здатність досягати успіху в поставлених задачах та проходити всі перешкоди, при цьому тримаючи під контролем поведінку є вагомим чинником психологічної стійкості людини та її успішності в житті загалом [21]. Як зазначають Баумайстер Р. Ф. Вос К. Д. [20], саморегуляція ґрунтується на механізмах вольового контролю, що дозволяють людині стримувати імпульси й підтримувати свою поведінку відповідно до попередньо обраних цілей. Баумайстер Р. Ф. та Вос К. Д. також висвітлювали той факт, що механізми вольового контролю впливають на саморегуляцію та допомагають особистості вгамовувати імпульси та ціленаправлено продовжувати добиватись задуманого. [20].

Самоефективність синтезує як емоційні, так і когнітивні процеси, водночас підтримуючи стабільність хорошої самооцінки та логічну узгодженість дій. Узагальнена самоефективність є універсальною конструкцією і стабільно корелює з психологічними змінними. Американським психологом Ціммерманом Б. Дж. [58] було описано самоефективність як головний мотив навчання та іншої роботи, яка потребує саморегуляції. Звичайно, чим більший рівень саморегуляції, тим легше проходить самостійне опрацювання матеріалу, формується навичка самостійно справлятися з поставленими задачами та росте відчуття відповідальності. Ці люди також ефективнішу розподіляють свій час та справляються з прокрастинацією.

Також було досліджено, що високий рівень самоефективності корелює з соціальною відповідальністю і моральною саморегуляцією. Саме це було пояснено італійським психологом Капрара Дж. В., професором психометрії в Університеті Барбараніллі К. та Пастореллі К. [19]. Таким людям зазвичай легше довірити обов'язки, адже вони краще адаптуються до роботи та не підводять.

Відмінність самоефективності від суміжних понять

Канадсько-американський психолог Бандура А. [16] підкреслював: «self-efficacy» не слід ототожнювати з локусом контролю, розробленим американським психологом Роттером Дж. Б. [46]. Локус контролю описує узагальнене уявлення про те, чи події залежать від людини чи зовнішніх сил.

«Коли підкріплення сприймається як таке, що відбувається після власної дії, але не повністю залежить від неї – віра в зовнішній контроль». «Очікування, що підкріплення залежить від власної поведінки – внутрішній контроль» [46].

Але ось самоєфективність – це очікування людиною здатності справитись з конкретним завданням в тій чи іншій стресовій ситуації.

Американський психолог Вайнер Б. у межах атрибуційної теорії мотивації зазначає, мотивація залежить не лише від локусу, але також від стабільності і контрольованості особою причин. Наприклад, невдача через нестачу підготовки зберігає мотивацію, але якщо людина розуміє нестачу своїх здібностей, то це згубно впливає на її мотивацію. Очікування майбутнього успіху формується через пояснення минулого, вже пережитого досвіду [55].

Американський соціальний психолог Маєрс Д. Г. включає самоєфективність до своєї Я-концепції. В ній йдеться про те, що низька веде до негативного мислення й низької адаптації, висока – до досягнень і психологічної стійкості [45]. Для людей є особливо важливим-- усвідомлювати власну цінність і здатність ефективно впливати на своє життя.

Застосовуючи ідеї Бандура А. [16], Маддакс Дж. Е. [41], Ціммер-Гембек М. Дж. [50] та Капрара Дж. В. [21], до молодого віку, самоєфективність виступає не лише мотиваційним, але й інтегративним механізмом розвитку. Цей елемент формує автономію в здобутті освіти, а також робить людину здатною влучно справлятися з соціальними ролями. Самоєфективність підживлює стійкість та позитивну стабільність самооцінки людини.

1.3. Сучасні дослідження копінг-стратегій та самоєфективності

В сучасній психологічній науці ми бачимо багато робіт, що свідчать про значний інтерес науковців до вивчення копінг-стратегій і самоєфективності. Вагомої уваги приділено періоду юності та молодості оскільки цей період характеризується формуванням стійких моделей поведінки людей, подолання стресових ситуацій а також самовизначення в житті загалом.

Дослідженням даних конструктів займалися такі вчені як Бовсуновський В. М. [2], Бондаревич С. М. [3], Копітчук Є. В. [3], О. Даценко О. А. [7], Скірко А. О. [13], Скіннер Е. А. та Ціммер-Гембек М. Дж. [50], а також інші.

Нижче розглянемо основні їхні думки. Дослідження Бондаревич С. М. [3] Та Копітчук Є. В. [3] демонструє нам, що вибір копінг-стратегій детермінується комплексом індивідуальних психологічних особливостей людини. Дані науковці дослідили, що на вибір копінг-стратегій впливають такі чинники як рівень тривожності, тип темпераменту, особливості локус-контролю, і навіть рівень рефлексивності. Спрямованість характеру людини також грає неабияку роль. Зокрема, рефлексивні особистості обирають більш адаптивні і ефективні стратегії, оскільки будь-яка стресова ситуація вимагає певної розумової переробки та усвідомлення власних почуттів.

Українська психологиня, доктор психологічних наук Л. М. Карамушка у своїх працях зосереджується на психологічному здоров'ї особистості та поведінці зорієнтованій на подолання стресу в умовах навчальної та професійної діяльності. Вона проаналізувала різні класифікації копінг-стратегій, їхню роль у підтримці психологічної стійкості та зв'язок копіngu зі станом психічного благополуччя. Орієнтувавшись на працівників освітніх організацій, ми можемо припустити, що більшість з них належать до людей вікового діапазону до сорока років. В її роботах підкреслюється цінність та автентичність адаптивних копінг-стратегій для ефективного функціонування особистості в умовах стресових ситуацій. Дослідження Карамушки роблять внесок у розуміння того, як стратегії подолання впливають на емоційний стан працівники і професійне здоров'я людини в українському контексті загалом. [9]

Скірко А. О., у свою чергу, зазначає, що юнацький період характеризується не лише особливою чутливістю до стресових впливів, але й сензитивністю у становленні стилю копінг-поведінки. Це він представив у своїй роботі «Вибір копінг-стратегій у юнацькому віці». Становлення копінг-стратегій переважно припадає саме на юнацький вік і молодий вік. В цей час молоді особи активніше

накопичують необхідних досвід для долаття труднощів, який користуватимуться потім протягом життя [13].

Важливим нюансом є також розуміння того, що ефективність копінг-стратегій залежить від контексту їх застосування. Багато результатів досліджень засвідчують, що досить поширеною серед людей молодого віку є саме копінг-стратегія, спрямована на пошук вирішення та розв'язання стресових ситуацій, тоді як найменш обраною є механізм уникнення з відволіканням через залучення себе до іншої пасивнішої діяльності.

Відомі американські дослідниці у галузі психології розвитку та копіngu Скіннер Е. А. та Ціммер-Гембек М. Дж. [50] розглядають копінг як «регуляцію особистості під впливом стресу» і підкреслюють, що важливим чинником вибору стратегій є суб'єктивне відчуття контролю над своїм життям та компетентності, що по суті є близьким до суті самоефективності. В ситуаціях, коли стресор сприймається людиною як контрольований, доречними будуть проблемно-орієнтовані відповіді. Виходячи з цього, вчені дослідили, що коли ситуація оцінюється як неконтрольована особистістю, то адаптивними можуть бути стратегії перефокусування своєї уваги, або прийняття того, що відбувається.

Грунтуючись на теоріях дослідників ми розуміємо, що зв'язок між самоефективністю та активним копіngом не є механічним, або стандартним процесом. Зазвичай, він модерується сприйнятою керованістю ситуації людиною. Це положення отримало додаткове підтвердження у роботах Компас Б. Е. та Коннор-Сміт Дж. К. [25], які розрізняють добровільні обрані стратегії (залучення/ухиляння) і мимовільні реакції людини. Водночас мимовільна реактивність може знівельовувати значення власної високої самоефективності. Це вказує на складність взаємодії між особистісними запасами ресурсів та ситуативними чинниками, які виникають незаплановано.

Підсумовуючи, майже всі перелічені дослідники наголошують на тому, що особи із значним рівнем самоефективності не сприймають складнощі як щось неминуче часто. Такі люди, навпаки, усвідомлюють, що їхні зусилля і старання можуть все набагато покращити і допомогти їм вийти з складної ситуації успішно.

Напротывагу їм, особи з низьким рівнем самоефективності більш схильні до прогнозування поразки, самозвинувачень і помітної тривожності. Звичайно, це погіршує деякі адаптивні можливості людини знижує її ефективність при подоланні труднощів в житті. Важливим є усвідомлення причин та витоків формування самоефективності. Посилаючись на теорії Бандура А. [16], нам відомо, що даний елемент є похідною від трьох джерел. Головними складовими походження самоефективності є поведінка, вплива оточення і особистісні фактори.

Розглядаючи Основні джерела формування самоефективності ми розуміємо, що досвід успішного виконання завдань, навчання через спостереження за успіхами інших і вербальне переконання є дуже важливими. Також вагоме значення відіграє підтримка з боку значимих близьких, а також інтерпретація емоційних станів особи. Помітно актуальним видається розвиток гнучкості у використанні різних копінг-стратегій. Зазвичай, це дозволяє молодій людині ефективно адаптуватися до життєвих обставин, які постійно міняються. Для молодих людей особливо вартісним є досвід автономного справляння з викликами. Особистий досвід краще формує впевненість у своїх можливостях і створює основу для розвитку хорошої самоефективності в більш зрілому віці [27].

Українська психологиня Даценко О. А. [7] підкреслила в своїх працях, що рівень самоефективності може змінюватись в залежності від середовища. Особливо часто це може траплятись в осіб молодого віку, оскільки їх особистість перебуває на стадії активного формування. Це відкриває можливості для цілеспрямованого розвитку самоефективності через створення сприятливого середовища, забезпечення досвіду пережитого успіху і надання підтримки з боку значимих інших. Самоефективність нерідко виступає й предиктором вигорання в кар'єрі. Вона також буває запобіжним механізмом у виборі недієвої поведінки що підкреслює її роль у збереженні психологічного добробуту молоді [31].

Скірко А. О. [13] зазначає, що у юнацькому віці формується стійкий патерн копінг-поведінки, який значною мірою визначає подальшу адаптивність особистості у дорослому віці. Молоді люди, які мають можливість накопичити досвід успішного подолання різноманітних стресових ситуацій, розвивають як високу

самоефективність, так і гнучкий набір адаптивних копінг-стратегій. Практичне значення розуміння зв'язку між самоефективністю та копінг-стратегіями полягає в можливості цілеспрямованого впливу.

Дослідили зв'язок між мірою застосування копінг-стратегій, саморегуляцією та особистісною зрілістю також Гімаєва Ю. А та Маркіна А. Ю. [5] У своїй статті про студентів віком 17-19 років чоловічої та жіночої статі вони зазначили, що дівчата схильні до уникнення та планування, в той час як хлопці більше схилиються до самоконтролю та планування.

Підсумовуючи все сказане вище, дослідження демонструють нам, що копінг-стратегії та самоефективність є тісно пов'язаними конструктами. Вони спільно визначають адаптивність молодих людей до життєвих викликів, з котрими вони змушені стикатись. Юнацький та молодий вік є, так би мовити, відведеним періодом для формування стійких зв'язків між самоефективністю та копінг-поведінкою. Водночас аналіз наукової літератури показав нестачу інформації з досліджень в цьому руслі. Західні дослідники акцентують увагу на ситуативній природі зв'язку між відчуттям контролю і вибором своїх копінг-стратегій. Вони демонструють, що й мимовільні емоційні реакції можуть послабити потенційний ефект високої самоефективності для особистості.

Важливо зазначити, що емпіричних досліджень, які б повністю розкривали характер, інтенсивність чи структурну організацію зв'язків між самоефективністю та копінг-стратегіями саме в молодому віці, залишається недостатньо опрацьованими. Наявні роботи наших українських дослідників, таких як Скірко А. О. [13], Бондаревич С. М [3], Копітчук Є. В. [3], Бовсуновський В. М. [2], Даценко О. А. [7] зазвичай зосереджені на вивченні кожного з цих елементів окремо. Їх дослідження не розкривають питання про те, які саме копінг-стратегії найтісніше пов'язані з різними аспектами самоефективності. Також не зовсім зрозумілим залишається питання яким чином ці психологічні феномени інтегруються в спільну систему адаптативних ресурсів осіб молодого віку.

Отже, сучасні відчизняні дослідження підтверджують існування значущого зв'язку між рівнем самоефективності та вибором копінг-стратегій людьми молодого

віку. Особи з високим рівнем самоефективності нерідко використовують проблемно-орієнтовані, а також адаптивні копінг-стратегії. В свою чергу, невисокий рівень самоефективності асоціюється з емоційно-орієнтованими та уникаючими стратегіями подолання стресу. Зарубіжні дослідники наголошують, що цей зв'язок є контекстуально зумовленим і не завжди лінійним.

У дослідженні "A validity and reliability study of the Coping Self-Efficacy Scale" М. Чесні та співавтори проаналізували, що рівень самоефективності особи впливає на вибір неї певної копінг-стратегії. Автори встановили, що вища самоефективність пов'язана з активним подоланням. Зниження самоефективності супроводжується униканням проблем. Це дослідження вважається одним із головних у вивченні зв'язку цих двох елементів--самоефективності та копіngu [24].

У роботі "The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies" А. Луцинська, У. Шольц та Р. Шварцер [39] продемонстровано стабільний і досить позитивний зв'язок самоефективності з адаптивними виборами копінг-стратегій, включаючи також планування і активне подолання. Автори показали, що така виявлена закономірність зберігається у вибірках різних країн. Вони підкреслили універсальність ролі самоефективності у реагуванні людиною на стрес.

Усвідомлення даних зв'язків є надзвичайно важливим і це потрібно враховувати в розробках психологічних програм підтримки для людей. Цим самим можна посприяти підтримці їх психологічного здоров'я. Подальші психологічні дослідження мали б сприяти успішній адаптації людей до очікувань сучасного динамічного світу та формування в них ресурсної особистості, здатної конструктивно справлятися з перешкодами.

Отож, розглянуті нами роботи сучасних дослідників демонструють, що ефективність копіngu нерідко залежить від контексту. Залучені стратегії корисні переважно за високої керованості ситуації. У випадку, якщо трапляється низька керованість подією-- краще працюють регуляція емоцій і когнітивна переоцінка.

Висновки до розділу 1

1. На основі теоретичного розділу аналізу копінг-стратегій та самоефективності, ґрунтуючись на працях дослідників, нами було з'ясовано, що копінг-стратегії розглядаються як складні когнітивні поведінкові зусилля людини. Такі дії скеровані в напрямку подолання стресових моментів і подій і, навіть, адаптацію до змінних умов нашого життя. Основні теоретичні підходи включають транзакційну модель Лазаруса Р. С. і Фолкмана С., диспозиційний підхід та інтегративні моделі. Ми вивчили, що копінг-стратегії класифікуються за різними критеріями. Наприклад, за спрямованістю (проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані), за ефективністю (адаптивні та дезадаптивні), за активністю (активні та пасивні).

2. За результатами аналізу самоефективності, стало зрозуміло, що вона позиціонується як переконання людини у власному вмінні організувати та спранувати свої дії так, щоб вдалось досягти найкращих результатів. Концепція Бандураи демонструє, що самоефективність формується через чотири основні джерела. Досвід успішного виконання завдань, спостереження за іншими, вербальні переконання та фізіологічні і емоційні стани виступають основними джерелами для її формування. Самоефективність також виступає ключовим фактором саморегуляції поведінки та особистісного розвитку.

3. В ході ознайомлення з працями сучасних дослідників, ми дізнались, що ефективність копіngu нерідко залежить від контексту, або темпераменту. Залучені стратегії корисні переважно за високої керованості подією. Низька керованість ситуацією впливає на регуляцію емоцій і когнітивну переоцінку. Особи молодого віку з високою самоефективністю зазвичай схильні діяти досить жваво в порівнянні з людьми з низькою самоефективністю. Таким людям притаманно покладатися на інструментальні, або проблемно-орієнтовані стратегії. При нижчих показниках переважають емоційні і унікаючі реакції, що ускладнює подолання життєвих труднощів. В літературі наголошується, що такий зв'язок не є надто стабільним. В деяких ситуаціях вибір копіngu більше залежить від контексту, аніж від своїх

особистісних рис. Сучасні відчизняні дослідження не вивчають зв'язку цих двох елементів на пряму, але вивчають ці феномени в поєднанні з іншими елементами психологічної науки.

Проведений теоретичний аналіз створює фундаментальну основу для емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій та самоефективності у осіб молодого віку, визначає концептуальні орієнтири для подальшого наукового пошуку та обґрунтовує необхідність комплексного підходу до вивчення даної проблематики.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ В ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ

2.1. Мета та завдання дослідження

Метою дослідження було з'ясувати які саме копінг стратегії використовують молоді люди (віком від 18 до 40 років) для подолання життєвих складнощів та як різні, обрані людьми підходи впливають на рівень їх самоефективності; визначити, як конкретні стилі подолання впливають на сприйняття людиною власної самоефективності. Нашою метою було дослідити зв'язок між копінг-стратегіями та самоефективністю у людей молодого віку.

Відповідно до поставленої мети дослідження було зроблено теоретичний аналіз різних наукових праць та підходів щодо вивчення феноменів - самоефективності та копінг-стратегій, досліджено виразність самоефективності молодих дорослих, також було проведено емпіричне дослідження та встановлено зв'язок між копінг-стратегіями і самоефективністю молодих людей. Всебічно розглянути проблеми зв'язку копінг-стратегій і самоефективності у осіб молодого віку є важливим внеском оскільки в теперішньому світі зростає потреба у пошуку найефективніших методів самодопомоги при стресі, що й зумовило поставлені завдання.

Поставлені завдання логічно відображають науковий пошук, де від аналізу теоретичних підходів ми переходимо до емпіричного вивчення зв'язку досліджуваних феноменів. Ця послідовність забезпечила нам системність дослідження в результаті чого ми отримали достовірні результати.

В ході емпіричного дослідження було підтверджено гіпотезу, що молоді люди, які переважно використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання, демонструють більш високий рівень самоефективності в той час як стратегії подолання труднощів, орієнтовані на уникнення та емоції, негативно пов'язані з самоефективністю.

2.2. Опис вибірки

Для дослідження було обрано людей 18-40 років, опираючись на книгу американського психолога Левінсона Д. Дж. “The seasons of a Man’s life”, де описано цей вік як період стабілізації життя та формування чіткої структури міжособистісних стосунків та соціального проявлення. [38]. Причиною послугувало те, що саме в такій віковій категорії відбуваються такі ключові завдання в житті особистості як забезпечення своєї незалежності і формування цілей. Вітчизняна українська дослідниця Зарецька О. О. [8] також описує цей вік як період активної самореалізації, коли людина найбільш завзято планує своє життя і виборює свою незалежність. В цей період життя молоді люди приділяють час вибору цінностей, та відповідають за розвиток свого подальшого життя.

Молодий вік характеризується інтенсивним формуванням системи копінг-стратегій та становленням самоєфективності. У цей період особистість стикається з багатьма невідомими викликами, такими як професійне самовизначення, побудова стосунків, соціальна адаптація. Такі життєві потреби потребують ефективних механізмів подолання стресу та високого рівня віри у власні можливості.

В дослідженні взяли участь дев’яносто три особи віком від вісімнадцяти до сорока років. Серед опитуваних найбільшу частку займають учасники у віковому діапазоні 25-35 роки, що налічує більше половини людей. Вибір учасників базувався на концепції розвитку дорослої особистості Левінсона Д. Дж. [38]. Професійне формування, а також становлення себе як повноцінної людини в соціальному та особистому житті припадає на період ранньої дорослості. Зазвичай, саме на цьому етапі життя особи молодого віку здатні найактивніше виробляти стратегії самоєфективності оскільки особистість в даний період є доволі чутливою до питань власної ідентичності та самореалізації.

Кількість чоловіків і жінок у вибірці виявилась досить збалансованою. Участь взяли 43.3% чоловічої статі та 56,7 % жіночої, тобто 39 чоловіків і 51 жінка. Жінки, як правильно, більш охоче проходять психологічні дослідження, хоча нам

вистачило кількості чоловіків щоб вдалось уникнути гендерних перекосів в одну сторону.

Щодо соціально-професійного статусу опитуваних, то ситуація досить різноманітна. Більшість людей, 49 осіб (54,4%), були працюючими в момент опитування, тоді як 19 (21,1%) поєднували навчання з роботою, а 18 (20%) лише навчались. Дуже мала частина опитуваних не працювали і не навчались на момент даного психологічного тестування. Їх було лише четверо (4,5%). Така різноманітність вибірки забезпечила нам вищу репрезентативність отриманих результатів, що допомогло нам краще дослідити весь діапазон обіс молодого віку від 18 до 40 років. Усі респонденти були громадянами України.

Респонденти були залучені до опитування за допомогою ютуб платформи, соціального середовища, а також в межах освітнього процесу. Участь була анонімною та добровільною, оскільки кожен учасник надав згоду на використання результатів перед проходженням тесту. Опитування відповідало всім етичним нормам, котрі мають бути дотримані в ході проведення дослідження. Конфіденційність відповідей, а також решти особистих даних, таких як вік і стать, було повністю забезпечено на всіх етапах.

2.3. Опис методів та процедури проведення дослідження

Дослідження проводилось у три етапи, а саме: теоретичному – де ми аналізували, порівнювали і узагальнювали наукові джерела на тему копінг-стратегій та самоефективності. Це допомогло нам сформулювати гіпотезу, оскільки ми окреслили головні теоретичні підходи; емпіричному, в якому ми скористались психодіагностичними методиками і виявили особливості копінг-стратегій та рівня самоефективності в осіб молодого віку; кількісної обробки результатів, що дозволило встановити зв'язок між основними показниками.

Шкала загальної самоефективності

Для визначення рівня загальної самоефективності людей молодого віку ми використали “Шкалу загальної самоефективності” Шварцера Р. І Єрусалема М. [48].

Ця методика дана для визначення загального відчуття людиною її особистої здатності справлятися з проблемними життєвими подіями і вирішувати повсякденні труднощі. Вона показує нам наскільки ефективною почуває себе молода людина в досягненні поставлених цілей, незважаючи на перешкоди. Як результат, ми можемо оцінити віру особистості у власні ресурси і наполегливість навіть коли не все йде гладко. Адаптація шкали загальної самоефективності українською мовою (GSES) [48] була підготовлена психологинєю Галецькою І. І. [4] у 2024 році, з урахуванням психометричних характеристик для зручного застосування.

Шкала охоплює десять тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою «Likert Scale», де один бал означає, що інформація взагалі не відповідає правді, два – радше не відповідає, три – швидше за все відповідає і чотири – абсолютно відповідає.

Твердження вміщують в собі зміст, на кшталт погодження з тим, що якщо людина прикладе достатньо старань, то справиться з більшістю своїх проблем, або, до прикладу, твердження про те, що зазвичай людина в змозі знайти декілька рішень, навіть коли знаходиться в складних обставинах. (Повний текст тверджень подано у Додатку А)

Бали отримані в ході опитування підсумовуються. Загальних індикатор результатів опитування може варіюватись у межах від 10 до 40 балів, де:

- високі значення свідчать про високу самоефективність,
- середні – про помірне покладання на власні зусилля
- низькі – про зневіру в своїх можливостях.

Надійність цієї методики підтверджена високими коефіцієнтами внутрішньої узгодженості (Cronbach's $\alpha \approx 0.80$ – 0.86 у різних вибірках).

Опитувальник Brief COPE

Методика Brief COPE розроблена для оцінки патернів подолання адаптивних та неадаптивних ситуацій. [22].

За допомогою цього опитувальника ми можемо оцінити кількісно переважаючі копінг-механізми, які застосовуються людиною в складних, або стресових ситуаціях.

Адаптацію опитувальника Brief COPE було розроблено такими авторами: Яблонська Т. М., Верник О., Гайворонський Г. у 2023 методом зворотного перекладу та двома психологами-лінгвістами. [15].

Структура опитувальника та форма відповідей

Опитувальник Brief COPE містить 28 тверджень, згрупованих у 14 шкал (по два пункти у кожній), що відображають різні підходи до вирішення стресових подій:

– Проблемно-орієнтовані стратегії: активне подолання, прийняття здобутого небажаного досвіду, планування наступних дій, позитивне сприйняття того, що вибиває з колії;

– Емоційно-орієнтовані стратегії: використання емоційної та практичної підтримки, гумор, релігійна підтримка, вивільнення емоцій, самозвинувачення;

– Стратегії уникнення: відволікання від проблеми, заперечення перешкод, які виникають, поведінкове уникнення їх, використання психоактивних речовин для тимчасової втечі від проблем. (Повний текст тверджень подано у Додатку Б)

Респонденти оцінюють частоту використання кожної з представлених стратегій за 4-бальною шкалою. Один бал свідчить про те, що респондент практично ніколи не робить дії, яка представлена в питанні. Два бали свідчать про звертання до зазначених рішень зрідка. Три бали показують, що досліджуваний досить часто робить те, про що написано в запитанні. І, нарешті, чотири бали фіксують інформацію про те, що людина майже завжди робить те, про що вказано. Таким чином, можна якісно зібрати всі відповіді за допомогою даного опитувальника та підготуватись до подальшого аналізу отриманих результатів.

Обробка результатів:

Зібравши по дві відповідні твердження для кожної шкали, підсумовуються відповіді. Отримані показники показують нам переважаючі патерни боротьби зі стресом, а саме: емоційно-орієнтовані, унікальні та проблемно-орієнтовані

Обрана методика znana високими показниками валідності і є надійною. (Cronbach's α коливається у межах 0.60–0.90 для окремих шкал)

Шкала емоційної регуляції

Для вимірювання основних механізмів регуляції емоцій ми використали “Шкалу емоційної регуляції” Гросса Дж. Дж. та Джона О. П. [34].

За допомогою цієї методики ми легко можемо виявити основні способи керування емоційним станом. Відповідно, результати показують як людина контролює свої почуття під час стресових або міжособистісних обставин.

Шкала охоплює десять складових, об’єднаних у дві важливі підшкали:

–Когнітивна переоцінка (Cognitive reappraisal) - шість пунктів,

які показують схильність змінювати спосіб мислення у ситуації щоб знизити емоційне напруження.

–Експресивне придушення (Expressive suppression) - чотири пункти, що свідчать про схильність тримати під контролем або приховувати свій зовнішній прояв емоцій.

Опитувані надають відповіді на кожен пункт за 7-бальною шкалою типу Лайкерта від одного до семи балів за логічною структурою. Від одного до семи запропонована градація від повного заперечення певних дій до цілковитої згоди, що те, що вказано в питання це саме те, з чим людина повністю згідна. Сім позицій дають людині можливість визначитись з найоптимальнішою відповіддю, оскільки інколи буває складно однозначно відповісти на питання, які стосуються повсякденних дій.

Обробка результатів:

Кожна підшкала налічує свою кількість балів, які підраховуються окремо після проходження опитування. Результати підвищеного експресивного придушення емоцій вказують на малорезультативні способи емоційного самоконтролю

Методика відома своїми високими значеннями надійності та валідності (Cronbach’s $\alpha \approx 0.75 - 0.82$ у різних вибірках) [34].

Шкали емоційної регуляції поки що офіційно не зазначено у науковій літературі. Виходячи з цього, переклад з десяти тверджень даної шкали розроблено автором дослідження з англійської на українську мову для подальшого використання в дослідженні. Можливі розбіжності було узгоджено зворотним перекладом від дипломованого технічного перекладача-білінгва англійської та

німецької мов (рідна мова – українська) Шаблій Емілією. Для перевірки семантичної еквівалентності було обрано 10 респондентів віком 18-40 років, котрі стали учасниками пілотного тестування та засвідчили зрозумілість наданих тверджень. (Таблицю зворотного перекладу, а також повну версію опитувальника подано в додатку В)

Процедура проведення дослідження

Емпіричне дослідження було проведене у період з кінця травня до середини серпня 2025 року. Для збору даних було використано Google Forms, що зробило процес проходження опитування максимально гнучким для респондентів. Участь в онлайн опитування була анонімною та добровільною.

Усі з вищепредставлених опитувальників було подано державною мовою, а посилання на них розповсюджувалось через соціальні мережі Telegram, а також сторінки для обговорень на YouTube.

Кожен респондент перед участю у опитуванні був проінформований щодо конфіденційності наданих ним відповідей, мети даного наукового дослідження та подальшого використання результатів лише у навчальних цілях, відповідно до етичних норм.

Учасникам було запропоновано надати чесні відповіді на три психодіагностичні стандартизовані методики:

1. Шкалу загальної самооефективності
2. Опитувальник Brief COPE
3. Шкалу емоційної регуляції

Внесок у дослідження займав всередньому 15 хвилин для усіх трьох фаз.

Усім учасникам було висловлено подяку після надання результатів. Процедура проходження емпіричного дослідження була безоплатною та добровільною, а також відповідала головним етичним принципам психологічної науки.

Обробка результатів:

Отримані дані було перенесено в електронну таблицю в програмі Microsoft Excel. Статистичне опрацювання даних ми обробляли в програмі SPSS (версія 26.0).

Застосувавши методи описової статистики (стандартні відхилення, максимальні та мінімальні значення) та кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r), ми переконались в достовірності отриманих даних та виявили зв'язки між показниками, описавши та виокрепивши їх.

Для інтерпретації сили кореляційних зв'язків ми використовували порогові значення, запропоновані Cohen J. [28]. Згідно з ними, $r \approx 0,10$ є незначним ефектом, $r \approx 0,30$ – помірний, а $r \geq 0,50$ – сильний. Це дозволило нам стандартизовано класифікувати силу зв'язків та зіставити отримані результати з результатами досліджень сучасної психологічної науки.

Подальший аналіз зв'язку між копінг стратегіями та самоефективністю в осіб молодого віку був забезпечений перевіреними статистичними результатами, готовими до подальшого аналізу та наукового обґрунтування.

Висновки до розділу 2

1. У другому розділі було обґрунтовано поставлену нами мету щодо дослідження зв'язку між копінг-стратегіями та самоефективністю у осіб молодого віку. Нашою головною ціллю є розібратись що впливає на людей молодого віку найбільше та які моделі копіngu вони для себе обирають. Важливою складовою дослідження є зрозуміти наскільки самоефективними є особи молодого віку. Логіка проведення роботи поєднує теоретичний, емпіричний і статистичний етапи аналізу. Це забезпечило нам достовірне подальше проведення дослідження.

2. В ході вибору обраної вибірки з'ясовано, що особи чоловічої та жіночої статі віком від вісімнадцяти до сорока років є досить навантаженою стресами частиною суспільства, адже саме в цей вік молоді люди активно формують свої соціальні, сімейні та кар'єрні основи. Ми орієнтувались на концепції розвитку дорослої особистості, включаючи періоди активного формування механізмів саморегуляції та життєвої стресостійкості загалом.

3. Описувавши наших респондентів ми враховували добровільність їх участі, анонімність та конфіденційність. Ці ключові аспекти були повністю

підтвердженими з нашої сторони, що гарантує достовірність даних та коректність проведеної дослідницької процедури. Валідний комплекс з трьох офіційних психодіагностичних методик дозволив нам всебічно оцінити моделі копінг-стратегій та рівня самоефективності в осіб молодого віку. Було забезпечено можливість виявлення дійсних закономірностей і зв'язків між змінними за допомогою застосування правильно підібраних статистичних методів аналізу. Описові статистики обрані для узагальнення та пояснення отриманих даних, кореляційний аналіз для оцінки зв'язку між обома досліджуваними елементами, та факторний аналіз. Таким чином, ми отримали фундамент для подальшого емпіричного дослідження отриманих результатів та створили науково обгрунтовану базу для розкриття особливостей зв'язку копінг-стратегій та самоефективності у молодих людей.

Результати дослідження в подальшому можуть мати практичне значення в роботі HR-фахівців, консультантів і психологів, які щоденно працюють з людьми, які стикаються з проблемами браку ефективних копінг-стратегій та стратегій подолання стресу під час професійного становлення та особистісного формування. Також це може стати в нагоді у формуванні тренінгів з розвитку стресостійкості в осіб молодого віку, а також віри у їх власні можливості долати труднощі. Таким чином, запропонована нами методологія може бути використана в подальших розробках програм з самоефективності та досліджень спрямованих на поглиблене розуміння механізмів адаптації при стресових ситуаціях і саморегуляції молоді особистості загалом.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ТА САМОЕФЕКТИВНІСТЮ У ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ

3.1. Аналіз копінг-стратегій серед учасників

Емпіричне дослідження здійснено на вибірці, яка налічує 92 особи з повною заповненістю усіх анкетних пунктів і позицій шкал. Такий обсяг є достатнім для застосування методів статистичного аналізу й коректного обчислення коефіцієнтів асоціації між змінними.

До складу вибірки увійшли респонденти обох статей. Жінки становлять 55,4 % ($n = 51$), тоді як чоловіки – 44,6 % ($n = 41$) загальної кількості опитаних. Незначне переважання представниць жіночої статі є типовим для соціально-психологічних вибірок і може бути пояснене вищою представленістю жінок у гуманітарних та освітніх сферах (рис. 3.1).

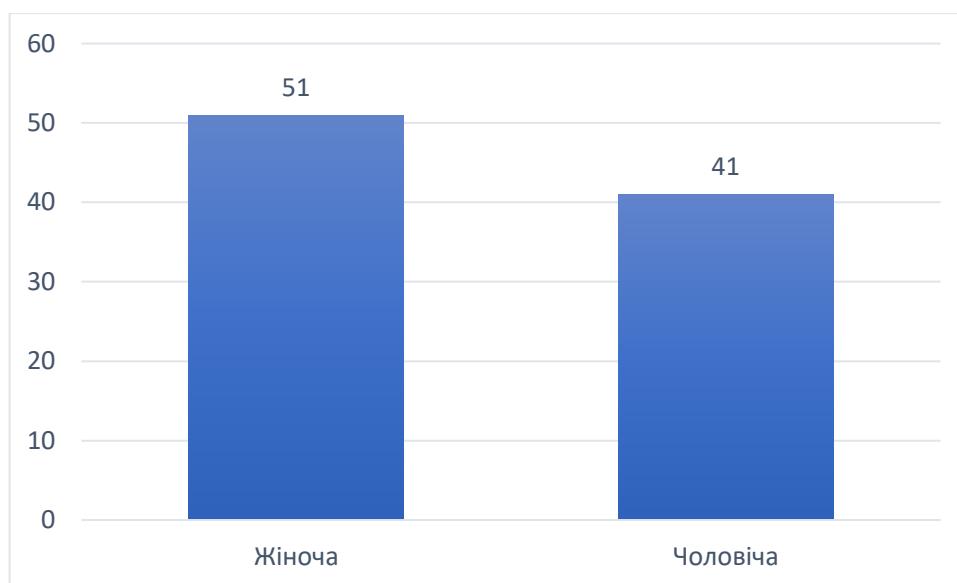


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за статтю.

За віковою структурою досліджувані охоплюють період від 19 до 40 років, що дає змогу віднести вибірку до групи дорослих осіб із домінуванням молодіжного контингенту. Найбільше учасників зосереджено у проміжку 28–31 років, що відповідає віку ранньої дорослості – етапу активного формування професійної самореалізації, соціальної автономії та стратегії подолання стресу (рис. 3.2).

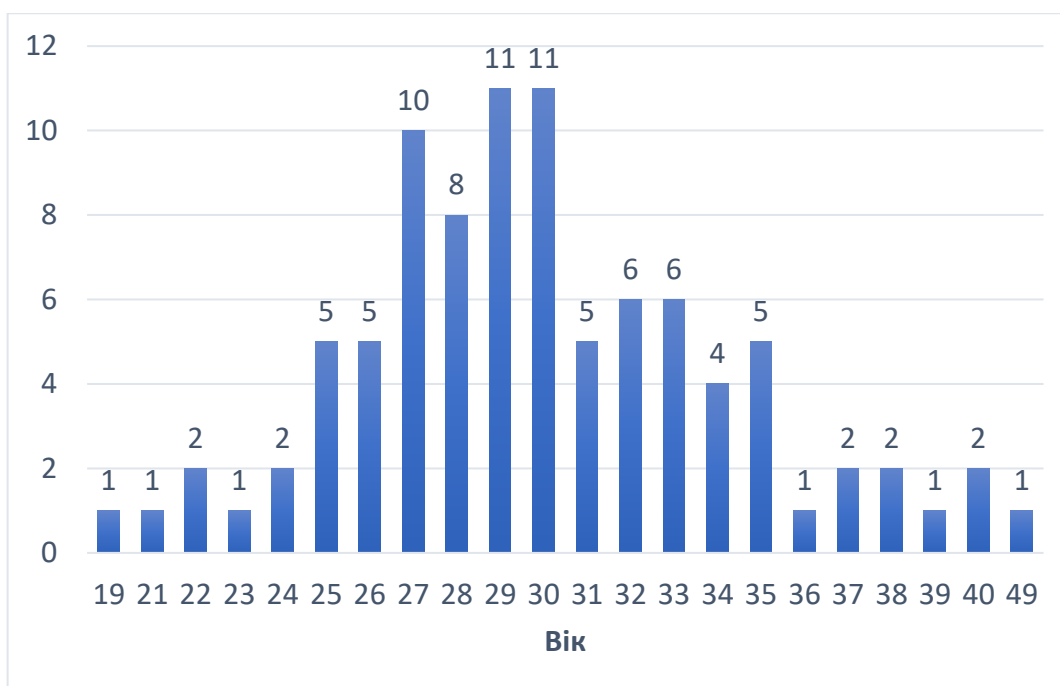


Рис.3.2. Розподіл респондентів за віком (у роках).

Така структура вибірки дозволяє розглядати отримані результати як релевантні для молодих дорослих, здатних до усвідомленої емоційної саморегуляції та рефлексивного контролю поведінки.

Для кількісної обробки даних ми застосовували програму SPSS Statistics. На основі вихідних даних розраховано середні значення, стандартні існуючі відхилення, мінімальні та максимальні бали, а також показники асиметрії та ексцесу. Перевірка нормальності розподілу показала, що більшість шкал не відповідає критеріям нормальності. У зв'язку з цим у подальшому аналізі поряд із середнім арифметичним використовувалися робастні характеристики – медіана та міжквартильний розмах, які є більш надійними для розподілів, що відхиляються від нормального. Підсумкові описові статистики подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Описові статистики підшкал Brief COPE та індексів стилів копінгу (N=92)

Показник	Мінімум (Min)	Максимум (Max)	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Асиметрія (Skew)	Екセス (Kurt)	Медіана (Md)	IQR (Q3-Q1)
Активне подолання	3	8	5,9	1,6	-0,1	-1,2	6	3,0
Використання інформаційної підтримки	2	8	5,2	1,2	0,0	0,3	5	2,0
Позитивний рефреймінг	2	8	5,4	1,4	0,1	-0,6	5	2,0
Планування	2	8	5,4	1,6	-0,3	-0,7	5,5	3,0
Емоційна підтримка	2	8	5,3	1,4	0,0	-0,4	5	2,0
Вираження емоцій	2	8	5,1	1,4	0,1	-0,2	5	2,0
Гумор	2	8	5,0	1,8	0,3	-1,1	5	2,3
Прийняття	2	8	5,8	1,5	-0,3	-0,7	6	2,0
Релігія	2	8	4,3	1,7	0,5	-0,6	4	2,3
Самозвинувачення	2	8	5,0	1,5	-0,1	-0,6	5	2,0
Самовідволікання	2	8	5,5	1,5	-0,7	-0,2	6	2,3
Відмова	2	8	4,1	1,6	0,3	-0,6	4	2,0
Вживання психоактивних речовин	2	8	4,0	1,8	0,4	-1,2	4	4,0
Поведінкове розмежування	2	7	3,8	1,4	0,3	-0,7	4	2,0
Копінг, фокусований на проблемі	14	31	21,9	4,0	0,0	-0,6	22	6,0
Копінг, фокусований на емоціях	21	41	30,4	4,4	0,1	-0,5	31	6,0
Унікаючий копінг	8	28	17,5	4,3	0,0	-0,3	17	5,0
Самоефективність	16	40	27,6	5,7	-0,1	-0,9	28	8,3
Когнітивна переоцінка	14	40	27,3	6,0	0,0	-0,9	26	9,0
Пригнічення вираження	4	24	14,7	4,5	-0,2	-0,5	15,5	7,0
Регуляція емоцій	23	61	42,1	6,7	0,2	1,3	41	6,3

Профіль підшкал Brief COPE у цій вибірці вирізняється перевагою цілеспрямованих та смислотворчих стратегій. Найвищі рівні мають активне подолання, прийняття, планування та позитивний рефреймінг. Таке поєднання вказує, що учасники зазвичай реагують на стрес завданням, а не уникненням. Такі люди намагаються структурувати проблему, утримувати відчуття контролю і когнітивно переосмислювати ситуацію. Математично ці підшкали мають помірні розсіювання (SD близько 1,3–1,6) і близькі до нуля значення асиметрії, що свідчить про відносно симетричний розподіл без виражених крайностей.

Емоційна складова подолання представлена помірними середніми значеннями емоційної підтримки, вираження емоцій та гумору. З психологічного

погляду це означає, що регуляція емоційної напруги та звернення по підтримку використовуються як допоміжні ресурси, що супроводжують інструментальні дії, а не замінюють їх. Водночас для гумору спостерігається найбільший розкид серед емоційних підшкал, що відображає індивідуальні відмінності у використанні цієї стратегії – від помірної до виразної.

Поведінкові та когнітивні прояви уникання мають нижчі середні. Туди входить поведінкове розмежування, відмова та вживання психоактивних речовин. Найбільша варіативність притаманна саме останньому показнику, що сигналізує про наявність підгруп із підвищеним ризиком неадаптивних відповідей на стрес, попри загально невисокий середній рівень. З наших обрахунків випливає, що опитувані майже не застосовують поведінкового розмежування, адже ми бачимо, що найнижче середнє значення для цієї форми уникання лише $M=3.8$. Отже, ми можемо стверджувати, що респондентам притаманно залишатись включеними в проблему, не зменшуючи частоти взаємодії, як одного з методів захистити свій емоційний баланс.

Відмова (denial) у свою чергу також займає низькі позиції ($M=4,1$), а значить особи молодого віку лише зрідка користуються таким когнітивним видом захисту як заперечення того, що відбувається. Зазвичай досліджувані не ігнорують, та не витісняють проблеми із своєї голови, а навпаки вирішують реагувати на них та справлятися з цим етапом.

Щодо вживання психоактивних речовин, то така стратегія є досить рідкісним методом виходу зі складних ситуацій в осіб молодого віку ($M=4,0$). Хімічні речовини для вгамування стресу є нехарактерними для полегшення свого стану та до них обирають рідко звертатись як до вирішення труднощів.

Показник «релігія» займає проміжну позицію ($M=4,3$). Його застосування як копінгу є нерегулярним і, ймовірно, залежить від індивідуально-ціннісних установок. До релігії респонденти підносяться більш пасивно, не використовуючи такі види підтримки як дієвий метод саморегуляції. Вибірка обраних людей переважно орієнтується на психологічні, або секулярні (не пов'язані з духовними надбаннями) альтернативи допомогти собі.

Узагальнені індекси стилів підтверджують перевагу конструктивних способів подолання над унікальними. Емоційно орієнтований індекс має найвище середнє, далі - проблемно орієнтований, тоді як унікаючий стиль істотно нижчий. Математично це означає, що центральні 50% учасників зосереджені у відносно компактних інтервалах навколо медіан, а з психологічного боку – що більшість респондентів поєднують емоційну саморегуляцію зі спрямованістю на вирішення проблеми, рідше – із відходом від взаємодії зі стресором. До емоційно орієнтованого копінгу входить вираження своїх емоцій та балансування їх, пошук підтримки а також наша рефлексія на оточуючі нас стресові події.

Згідно з нашими даними, досліджувані досить завзято намагаються справлятися з труднощами і своїми хвилюваннями, водночас переходячи до реальних дій, які можуть покращити ситуацію і залежать від них самих. В першу чергу особи молодого віку намагаються відновити емоційний баланс, після чого аналізують перешкоду та активно планують подальші кроки подолання.

Така конфігурація узгоджується з уявленням про молодий вік як період високої агентивності (здатності виступати активним суб'єктом в своєму житті, готовим впливати на обставини, планувати і контролювати себе) та готовності до когнітивної переробки стресових подій. Здобуті нами обрахунки узгоджуються з уявленнями українського психолога Григорія Костюка, який писав про свої уявлення цього віку як найактивнішого в здатності до саморегуляції. Він також акцентував на тому, що особа, підходячи до зваженого вибору власного подальшого шляху набуває особливого відчуття відповідальності і смислового розуміння вибору своїх дій. [10].

Наші результати також вказують нам на здатність молодих людей не тільки врегульовувати свої реакції, а й спрямовувати зусилля на власну здатність справлятися з проблемами.

Нарешті, форма розподілів допомагає інтерпретувати ризикові й ресурсні акценти. Невеликі від'ємні значення асиметрії для активних стратегій (наприклад, активне подолання й планування) відбивають невисоку концентрацію балів у верхній частині шкали, тобто «нормою» радше є часте застосування цих стратегій.

Позитивна асиметрія для унікальних реакцій (відмова, вживання речовин) вказує на переважання нижчих значень і наявність меншої групи з підвищеними балами; саме ці хвости розподілу й задають зону профілактичної уваги. Від'ємні ексцеси (спотворення розподілу) для більшості підшкел означають пласкіші, ніж нормальні, розподіли, що додатково обґрунтовує використання робастних описових мір і, у подальших аналізах, непараметричних кореляцій.

3.2. Аналіз рівнів самоефективності серед учасників

Аналіз результатів за шкалою Шварцера Р. І Єрусалема М. дозволив виокремити п'ять рівнів загальної самоефективності (дод. Г), що відображають ступінь упевненості респондентів у власній здатності долати труднощі та досягати цілей. Отримані бали розподілилися за наведеними діапазонами (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Рівні загальної самоефективності серед респондентів

Рівень	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток, %
Висока	36–40	6	6,х
Вища за середню	30–35	30	32,61
Середня	25–29	26	28,26
Нижча за середню	20–24	21	22,83
Низька	≤19	9	9,78
Усього		92	100%

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів (60,87 %) характеризуються середнім або вищим за середній рівнем самоефективності, що вказує на достатню віру у власні можливості та готовність долати труднощі. Високий рівень зафіксовано лише у 6,52 % вибірки, тоді як близько третини (32,61 %) демонструють знижену або низьку самоефективність, що може бути індикатором емоційного виснаження або зниженого контролю над діями у стресових умовах.

Для наочності розподіл рівнів самоефективності подано на рисунку 3.3.

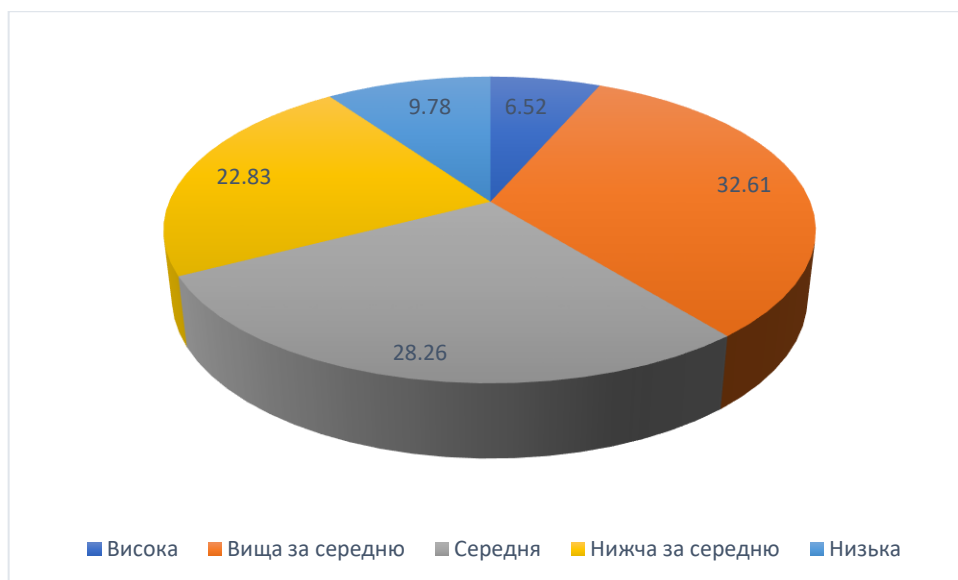


Рис. 3.3. Розподіл респондентів за рівнями загальної самоєфективності (%)

Для виявлення внутрішньої структури зв'язків між показниками самоєфективності, копінг-стратегій і механізмів емоційної регуляції було проведено факторний аналіз методом головних компонент (Principal Component Analysis, PCA). Такий підхід дозволяє узагальнити численні змінні у компактну систему латентних (прихованих) факторів, що відображають найістотніші тенденції поведінкової та когнітивної саморегуляції.

Застосування методу головних компонент має на меті зменшення розмірності даних при мінімальній втраті інформації. Для цього обчислюються власні значення (eigenvalues), які показують частку дисперсії, що пояснюється кожним фактором. У нашому випадку перші п'ять компонент мають власні значення понад 1,0 та сумарно пояснюють 71,17 % загальної дисперсії (табл. 3.2), що свідчить про достатню репрезентативність моделі.

Таблиця 3.2.

Матриця факторних навантажень після Варімакс-обертання показників копінг-стратегій, самоефективності та емоційної регуляції (Rotated Component Matrix)

Показник	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
Активне подолання	-0,464	0,647	0,101	0,066	-0,04
Використання інформаційної підтримки	-0,027	0,174	0,823	-0,127	0,012
Позитивний рефреймінг	-0,264	0,548	0,001	-0,416	0,286
Планування	-0,19	0,819	0,036	0,056	0,092
Емоційна підтримка	-0,032	0,069	0,854	0,057	0,013
Вираження емоцій	0,169	0,699	0,048	0,039	-0,019
Гумор	-0,337	0,451	0,111	0,434	0,15
Прийняття	-0,435	0,646	0,016	0,362	0,175
Релігія	-0,297	-0,078	0,432	0,560	0,074
Самозвинувачення	0,763	-0,041	-0,144	-0,117	0,303
Самовідволікання	0,138	0,065	0,201	-0,734	-0,067
Відмова	0,701	-0,057	-0,047	0,331	-0,071
Вживання психоактивних речовин	0,743	-0,163	0,063	0,062	-0,016
Поведінкове розмежування	0,744	-0,254	-0,161	-0,006	-0,147
Копінг, фокусований на проблемі	-0,355	0,819	0,309	-1,133	0,122
Копінг, фокусований на емоціях	-0,094	0,604	0,44	0,511	0,256
Унікаючий копінг	0,856	-0,192	0,027	-0,348	-0,103
Самоефективність	-0,45	0,471	0,098	0,385	0,126
Когнітивна переоцінка	-0,31	0,383	0,292	0,214	0,675
Пригнічення вираження	0,487	-0,293	-0,4	-0,116	0,524
Регуляція емоцій	0,046	0,15	-0,003	0,116	0,960

Отримана матриця навантажень свідчить про чітке групування змінних у п'ять узагальнених факторів, які відображають різні стратегії реагування на стресові ситуації та механізми регуляції поведінки. Кожен компонент охоплює сукупність показників, що мають спільну психологічну природу, утворюючи внутрішньо узгоджені кластери копінг-стратегій і ресурси самоефективності. Нижче ми розглянемо кожен з цих компонентів та умовно об'єднаємо складові компонента в єдине ціле щоб відобразити спільний зміст показників.

Перший фактор характеризує сукупність показників, які позначають дезадаптивні та унікаючі реакції на стрес. Назвемо цей фактор **унікаючо-дезадаптивним копінгом**. До нього з високими навантаженнями входять

самозвинувачення (0,763), відмова (0,701), вживання психоактивних речовин (0,743), поведінкове розмежування (0,744) та уникаючий копінг (0,856). Цей компонент відображає тенденцію до втечі від проблеми, самознецінення та емоційного відчуження. Наявність таких стратегій свідчить про зниження контролю над ситуацією і підвищення вразливості до дистресу. Його негативна кореляція з показником самоефективності ($-0,45$) підтверджує, що орієнтація на уникання є індикатором слабкої віри у власну здатність ефективно впливати на події.

Другий компонент об'єднує змінні, які характеризують активну, цілеспрямовану та раціональну поведінку. Назвемо цей фактор проблемно-орієнтованим копінгом. Найвищі навантаження спостерігаються у шкал планування (0,819), активного подолання (0,647), прийняття (0,646), позитивного рефреймінгу (0,548) та копінгу, фокусованого на проблемі (0,819). Цей фактор описує орієнтацію на контроль і конструктивне вирішення труднощів, де стрес сприймається як завдання, а не як загроза. Самоефективність (0,471) входить до цього компоненту, що підтверджує її тісний зв'язок з проблемно-орієнтованими стратегіями.

Таким чином, другий компонент визначає активно-адаптивний або проблемно-орієнтований копінг, який слугує провідним ресурсом саморегуляції в осіб молодого віку. Виходячи з цих результатів ми можемо сказати, що люди не відвертаються від проблеми, а приймаючи перешкоду приступають до активних дій, не впадаючи в зайву паніку, а навпаки позитивно підкріплюючи те, що відбувається та впливаючи своїми рішеннями на події життя. Для осіб віку ранньої дорослості важливо опиратись на такі дієві копінг-стратегії, адже завдяки ним людина може багато чого добитись, при цьому не завдаючи собі шкоди.

Третій компонент концентрує показники, пов'язані із соціальною підтримкою і емоційною відкритістю. Ми розуміємо, що використання інформаційної підтримки (0,823) та емоційна підтримка (0,854) входять до цього фактору. Відповідно до змісту фактор було названо **соціально-емоційним копінгом**. Його зміст полягає у використанні міжособистісних ресурсів для зниження напруги та підвищення відчуття безпеки. Цей фактор можна окреслити як соціально-емоційний копінг, що поєднує емпатичність, комунікативну активність і

здатність звертатися по допомогу. Тобто люди, котрі опинились в складній ситуації відчують, що звернення до відповідних людей може покращити їх стан та в якійсь мірі знизити стрес. Вони обирають таку стратегію в надії отримати певні підказки в пошуку орієнтирів для кращого долавання перешкод, або й просто відчуття підтримки може допомогти знизити напруження та забезпечити відчуття присутності у вирішенні проблем.

Четвертий компонент називається **духовно-смысловим копінгом**, та охоплює змінні, що відображають духовно-ціннісну та смыслову орієнтацію особистості. До нього входять релігія (0,560) і самовідволікання (-,734). Тут ми бачимо два значення з різними позначками – плюсом та мінусом, що вказують нам на протилежні напрями, але єдиний латентний зміст. Водночас варто зазначити, що таким людям притаманно покладатися “на Божу волю” замість занурень у серіали чи хобі. Цей фактор відображає протиставлення духовно-смыслового копінгу з пасивним униканням (самовідволікання). Люди, які отримали багато балів в цьому факторі не схильні просто відволікатись від проблем, натомість вони знаходять в складних ситуаціях вищий смисл і духовну підтримку. Тобто ці дві стратегії регуляції емоцій, які є взаємовиключними механізмами та залежать від того, що людина обере. Є такі люди, які можуть відволікатись, не думати про проблему і більше опиратись на духовний зміст життєвого “уроку”, чи навпаки – використовувати духовний ріст та відповіді в релігії і не опиратись переключання уваги телефоном, іграми, телевізором. Релігійний копінг внутрішньо заспокоює, надаючи змісту подіям життя і є помічним в ситуаціях, на які важко повпливати (невизначеність, хвороби). Самовідволікання, в свою чергу, корисне тимчасовим дозволом перепочити, коли людина переобтяжена проблемою і потребує спокою перш ніж повертатись до проблеми. Обидві стратегії дієві, в залежності від конкретної ситуації та вибору людини.

П’ятий компонент представлений показниками, що стосуються усвідомленої регуляції емоційних станів. Він включає в себе регуляцію емоцій (0,960), когнітивну переоцінку (0,675) і пригнічення вираження (0,524). Людина свідомо переосмислює події та спроможна контролювати свої реакції на них, знаходячи опору в собі. Така

людина схильна свідомо змінювати інтерпретацію ситуації, раціонально проаналізувавши її, цим самим наче дивиться на ситуацію під іншим кутом, покладаючись на власні внутрішні ресурси, не афішуючи про це. Такий спосіб допомагає ефективно впоратись з пережитим та дає час підготуватись до наступного логічного кроку. Цей фактор визначає рівень внутрішнього контролю, здатність свідомо коригувати афективні реакції та підтримувати емоційну рівновагу. Його ми назвали емоційно-регуляторним компонентом, який виступає когнітивним механізмом підтримання самоефективності.

Для підтвердження валідності отриманої п'ятикомпонентної моделі та оцінки її пояснювальної сили було проаналізовано частку дисперсії, яку описують виділені фактори. Показники власних значень (λ) дозволяють визначити, скільки інформації про варіацію початкових змінних вміщає кожен компонент. Результати подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Загальна дисперсія, пояснена виділеними факторами --метод головних компонент. (Total Variance Explained)

№ компонента	Початкові власні значення (Total)	Частка поясненої дисперсії, %	Кумулятивний відсоток, %	Власні значення після виділення (Extraction Total)	Частка поясненої дисперсії після виділення, %	Кумулятивний відсоток після виділення, %	Власні значення після обертання (Rotation Total)	Частка поясненої дисперсії після обертання, %	Кумулятивний відсоток після обертання, %
1	7,68	36,55	36,55	7,68	36,55	36,55	4,35	20,69	20,69
2	2,46	11,73	48,28	2,46	11,73	48,28	4,19	19,96	40,65
3	1,97	9,39	57,67	1,97	9,39	57,67	2,26	10,75	51,40
4	1,71	8,13	65,80	1,71	8,13	65,80	2,12	10,10	61,50
5	1,13	5,38	71,17	1,13	5,38	71,17	2,03	9,68	71,17
6	1,02	4,84	76,02						
7	0,78	3,70	79,72						
8	0,72	3,41	83,13						
9	0,62	2,94	86,07						
10	0,55	2,61	88,68						
11	0,51	2,41	91,08						

Продовження табл. 3.3

12	0,46	2,18	93,27						
13	0,38	1,80	95,06						
14	0,34	1,62	96,69						
15	0,28	1,33	98,01						
16	0,22	1,03	99,04						

Примітка. Компоненти 17–21 мають власні значення менш як 0,00002 і в подальшому аналізі не враховуються.

Як видно з таблиці 3.3, перші п'ять компонентів мають власні значення (λ) понад 1, що відповідає класичному критерію Кайзера та підтверджує доцільність їх збереження у моделі. Сукупно вони пояснюють 71,17 % загальної дисперсії, що свідчить про достатню інформативність і узгодженість факторної структури. Це означає, що виділені п'ять компонентів охоплюють понад дві третини варіацій у системі показників, тобто більшість суттєвих відмінностей між учасниками щодо їхніх копінг-стратегій, самоефективності та емоційної регуляції відображено в отриманих факторах.

Найбільшу частку дисперсії до обертання пояснює перший компонент (36,55 %), що свідчить про наявність домінуючого чинника, який інтегрує значну кількість змінних. Однак після варімакс-обертання внесок кожного фактора став більш збалансованим: перший компонент пояснює 20,69 %, другий – 19,96 %, третій – 10,75 %, четвертий – 10,10 %, п'ятий – 9,68 %. Такий розподіл дисперсії підтверджує стабільність і рівновагу структури, адже жоден із зазначених факторів не має надмірної переваги, а отже, модель є статистично стійкою та добре інтерпретованою.

Сутність цих компонентів розкривається через їх змістові характеристики, встановлені під час аналізу факторних навантажень.

- Перший фактор відображає унікальні та дезадаптивні способи реагування на стрес, поєднуючи самозвинувачення, відмову та поведінкове розмежування.

- Другий пов'язаний із активним, цілеспрямованим подоланням труднощів, орієнтованим на контроль ситуації й досягнення результату.

- Третій інтегрує соціально-емоційні механізми підтримки, які забезпечують емоційну стабільність через взаємодію з оточенням.
- Четвертий репрезентує духовно-ціннісні та смислотворчі ресурси особистості.
- П'ятий описує емоційно-регуляторні механізми, зокрема когнітивну переоцінку й контроль емоційних реакцій.

Таким чином, результати факторного аналізу засвідчили, що поведінкові, когнітивні, емоційні та ціннісні аспекти копіngu й самоефективності формують цілісну п'ятикомпонентну модель. Її статистична збалансованість та значна частка поясненої дисперсії підтверджують валідність структури і дозволяють надалі використовувати ці фактори для поглибленого аналізу зв'язків між копінг-стратегіями та рівнями самоефективності.

3.3. Кореляція між копінг-стратегіями та самоефективністю

Для встановлення зв'язків між компонентами копінг-поведінки та рівнем самоефективності було застосовано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмен Ч. Е. (ρ). Отримані результати подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Кореляційні зв'язки копінг-стратегій та емоційної регуляції з
самоефективністю (ρ Спірмена, $N = 92$).

	Коефіцієнт кореляції	P (2-ст)
Активне подолання	0,423	0,000
Використання інформаційної підтримки	0,134	0,201
Позитивний рефреймінг	0,35	0,001
Планування	0,47	0,000
Емоційна підтримка	0,14	0,185
Вираження емоцій	0,171	0,104
Гумор	0,575	0,000
Прийняття	0,616	0,000
Релігія	0,331	0,001
Самозвинувачення	-0,317	0,002
Самовідволікання	-0,301	0,004
Відмова	-0,45	0,000
Вживання психоактивних речовин	-0,368	0,000
Поведінкове розмежування	-0,457	0,000
Копінг фокусований на проблемі	0,512	0,000
Копінг фокусований на емоціях	0,541	0,000
Унікаючий копінг	-0,567	0,000
Когнітивна переоцінка	0,509	0,000
Пригнічення вираження	-0,377	0,000
Регуляція емоцій	0,329	0,001

Таблиця 3.4 узагальнює кореляції між показниками самоефективності та окремими копінг-стратегіями (ρ Спірмена, $N = 92$). Силу зв'язків оцінювали за підходом Cohen, J. [28]: 0,10–0,29 – слабкі, 0,30–0,49 – помірні, 0,50 і вище – сильні кореляції.

До групи сильних позитивних зв'язків входять кореляції самоефективності зі стратегіями прийняття ($\rho = 0,616$; $p < 0,001$), гумору ($\rho = 0,575$; $p < 0,001$), копінгом, фокусованим на емоціях ($\rho = 0,541$; $p < 0,001$), копінгом, фокусованим на проблемі ($\rho = 0,512$; $p < 0,001$) та когнітивною переоцінкою ($\rho = 0,509$; $p < 0,001$).

Планування ($\rho = 0,470$; $p < 0,001$) і активне подолання ($\rho = 0,423$; $p < 0,001$) демонструють помірні позитивні кореляції з самоефективністю, посиляючись на орієнтовні порогові рівні для інтерпретації результатів, запропонованими Cohen. J. [28]. Регуляція емоцій ($\rho = 0,329$; $p = 0,001$), позитивний рефреймінг ($\rho = 0,350$; $p = 0,001$) та релігія ($\rho = 0,331$; $p = 0,001$) також належать до цього діапазону. Зв'язки з

інформаційною підтримкою ($r = 0,134$; $p = 0,201$) та емоційною підтримкою ($r = 0,140$; $p = 0,185$) статистично незначущі.

Для дезадаптивних стратегій зафіксовано обернені кореляції з показником самоефективності. Помірні негативні зв'язки отримано для самозвинувачення ($r = -0,317$; $p = 0,002$), самовідволікання ($r = -0,301$; $p = 0,004$), вживання психоактивних речовин ($r = -0,368$; $p < 0,001$), відмови ($r = -0,450$; $p < 0,001$) та поведінкового розмежування ($r = -0,457$; $p < 0,001$). Уникаючий копінг має найвище за модулем значення ($r = -0,567$; $p < 0,001$) і класифікується як сильна негативна кореляція.

У цілому дані вказують на різні профілі копінг-поведінки залежно від рівня самоефективності. При підвищених її значень людьми частіше залучаються активні та когнітивно опрацьовані стратегії, тоді як нижчі показники поєднуються з унікальними та дезадаптивними способами реагування.

Для уточнення структури взаємозв'язків між копінг-стратегіями, показниками самоефективності та емоційної регуляції була проаналізована повна кореляційна матриця (r Спірмена, $N = 92$). Оцінювання сили зв'язків здійснювалося за критеріями Когена Дж. [28]. (Дод. Д.)

У групі активних копінг-стратегій простежуються стабільні позитивні кореляції. Активне подолання, планування, прийняття та позитивний рефреймінг пов'язані між собою переважно помірними та сильними зв'язками (r приблизно від 0,33 до 0,63; $p < 0,01$). Індекс копіngu, фокусованого на проблемі, має з цими стратегіями особливо високі коефіцієнти ($r = 0,62-0,82$; $p < 0,001$), що дає підстави розглядати його як узагальнений показник проблемно-орієнтованої поведінки.

Соціально-емоційні стратегії (використання інформаційної та емоційної підтримки, вираження емоцій, гумор) утворюють окремий блок із переважно слабкими та помірними позитивними кореляціями. Найвищий показник зафіксовано між емоційною та інформаційною підтримкою ($r = 0,667$; $p < 0,001$); решта зв'язків у цьому блоці коливаються у межах від 0,21 до 0,52. Гумор і прийняття пов'язані як із соціальними формами підтримки, так і з когнітивними стратегіями, виконуючи роль «перехідних» ланок між цими групами.

Уникаючі та дезадаптивні стратегії (відмова, витіснення, самозвинувачення, самовідволікання, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування, індекс уникаючого копінгу) формують окремий кластер із помірними та сильними внутрішніми позитивними кореляціями. Виходячи з отриманих даних, ми бачимо, що ті самі показники мають помірні й сильні негативні зв'язки з активними копінгамі, насамперед із плануванням та копінгом, фокусованим на проблемі. Таким чином, активні стратегії і уникаючі форми реагування функціонують як полярні полюси єдиної системи. (Дод. Д)

Між інтегральними індексами також спостерігаються закономірні зв'язки. Як ми бачимо, проблемно-орієнтований копінг позитивно корелює з емоційно-орієнтованим ($\rho = 0,56$; $p < 0,001$), що вказує на їх поєднання в реальній поведінці. Обидва індекси мають обернені зв'язки з уникаючим копінгом (ρ від $-0,44$ до $-0,51$; $p < 0,001$).

Показник самоефективності пов'язаний із більшістю активних та когнітивних стратегій: зафіксовано помірні й сильні позитивні кореляції з активним подоланням ($\rho = 0,423$; $p < 0,001$), плануванням ($\rho = 0,470$; $p < 0,001$), прийняттям ($\rho = 0,616$; $p < 0,001$), гумором ($\rho = 0,575$; $p < 0,001$), копінгом, фокусованим на проблемі ($\rho = 0,512$; $p < 0,001$), копінгом, фокусованим на емоціях ($\rho = 0,541$; $p < 0,001$) та когнітивною переоцінкою ($\rho = 0,509$; $p < 0,001$). Це означає, що особи молодого віку здебільшого орієнтуються на власні когнітивні спроможності та стараються розраховувати на себе, виходячи зі складних ситуацій. Натомість із самозвинуваченням, відмовою, вживанням психоактивних речовин, поведінковим розмежуванням та уникаючим копінгом її зв'язки мають протилежний знак і належать до помірних або сильних негативних.

У блоці емоційної регуляції найвищу кореляцію зафіксовано між когнітивною переоцінкою та регуляцією емоцій ($\rho = 0,775$; $p < 0,001$). Когнітивна переоцінка також помірно негативно пов'язана з пригніченням вираження ($\rho = -0,377$; $p < 0,001$). Регуляція емоцій має помірні позитивні зв'язки з активним подоланням і плануванням ($\rho \approx 0,25-0,33$; $p < 0,01$), що вказує на її участь у підтриманні більш організованих форм поведінки.

Узагальнення кореляційної матриці дозволяє умовно виокремити три контури та прокоментувати їх:

- 1) активно-адаптивний (активне подолання, планування, прийняття, гумор, проблемно-орієнтований копінг, висока самоефективність);
- 2) соціально-емоційний (підтримка, вираження емоцій, гумор, показники емоційної регуляції);
- 3) унікаючо-дезадаптивний (відмова, самозвинувачення, самовідволікання, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування, унікаючий копінг).

Переважає першого контуру в вибірці свідчить про домінування активних і когнітивно опрацьованих способів подолання стресу в молодому віці. Молоді особистості стараються сприяти вирішенню складних ситуацій та не зволікають з необхідними діями.

Для визначення можливих гендерних відмінностей у системі копінг-стратегій, самоефективності та емоційної регуляції було здійснено порівняння середніх показників у вибірках жінок і чоловіків (табл. 3.5). Аналіз отриманих результатів показав, що загалом між представниками різних статей спостерігаються незначні розбіжності, які не досягають рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Водночас виявлено деякі змістовні тенденції, які дозволяють зробити кілька аналітичних узагальнень.

Таблиця 3.5.

Порівняння середніх значень показників за статтю (n = 92)

Показник	Жінки (n=51)		Чоловіки (n=41)	
	Середнє $\pm$	Розмах	Середнє $\pm$	Розмах
Активне подолання	6,00 $\pm$ 1,5	3 - 8	5,83 $\pm$ 1,6	3 - 8
Використання інформаційної підтримки	5,27 $\pm$ 1,4	2 - 8	5,12 $\pm$ 1,0	3 - 8
Позитивний рефреймінг	5,47 $\pm$ 1,3	3 - 8	5,24 $\pm$ 1,4	2 - 8
Планування	5,90 $\pm$ 1,6	2 - 8	4,78 $\pm$ 1,3	2 - 7
Емоційна підтримка	5,45 $\pm$ 1,4	2 - 8	5,12 $\pm$ 1,3	2 - 8
Вираження емоцій	5,33 $\pm$ 1,4	2 - 8	4,71 $\pm$ 1,2	2 - 8
Гумор	5,12 $\pm$ 1,9	2 - 8	4,95 $\pm$ 1,8	2 - 8

Продовження табл. 3.5

Прийняття	5,98 ± 1,5	2 - 8	5,51 ± 1,4	3 - 8
Релігія	4,39 ± 1,9	2 - 8	4,12 ± 1,4	2 - 8
Самозвинувачення	4,90 ± 1,5	2 - 8	5,07 ± 1,6	2 - 8
Самовідволікання	5,80 ± 1,3	2 - 8	5,20 ± 1,6	2 - 8
Відмова	4,45 ± 1,7	2 - 8	3,76 ± 1,3	2 - 6
Вживання психоактивних речовин	3,88 ± 1,9	2 - 8	4,10 ± 1,7	2 - 8
Поведінкове розмежування	3,94 ± 1,5	2 - 7	3,71 ± 1,1	2 - 6
Копінг, фокусований на проблемі	22,84 ± 4,3	14 - 31	20,73 ± 3,2	14 - 26
Копінг, фокусований на емоціях	31,18 ± 4,5	21 - 41	29,49 ± 4,1	23 - 39
Унікаючий копінг	18,08 ± 4,5	8 - 28	16,76 ± 3,8	8 - 25
Самоефективність	27,06 ± 5,7	17 - 40	28,24 ± 5,6	16 - 37
Когнітивна переоцінка	27,61 ± 6,2	14 - 38	26,98 ± 5,7	16 - 40
Пригнічення вираження	14,14 ± 4,4	4 - 24	15,49 ± 4,4	7 - 24
Регуляція емоцій	41,75 ± 5,8	23 - 54	42,46 ± 7,6	23 - 61
Вік	30,43 ± 4,9	21 - 49	29,54 ± 4,1	19 - 39

У жінок відносно вищими виявилися середні значення за шкалами активного подолання ($6,00 \pm 1,5$), планування ($5,90 \pm 1,6$), прийняття ($5,98 \pm 1,5$) та емоційної підтримки ($5,45 \pm 1,4$), що може свідчити про більшу орієнтацію на конструктивне подолання труднощів, соціальну взаємодію та використання зовнішніх ресурсів допомоги. Жінки частіше залучають емоційне вираження й позитивний рефреймінг, намагаючись адаптивно переосмислити ситуацію або поділитися переживаннями з оточенням. Це узгоджується з відомими у психологічній літературі тенденціями до більшої емоційної відкритості та соціальної чутливості жінок у ситуаціях стресу.

Для чоловіків не зафіксовано суттєвого домінування за жодною зі шкал, хоча деякі відмінності мають протилежну спрямованість. Так, трохи вищими у чоловіків є середні значення за шкалами самозвинувачення ($5,07 \pm 1,6$) та вживання психоактивних речовин ($4,10 \pm 1,7$), що може відображати схильність до більш інтернального стилю оцінювання власних труднощів і прагнення до ситуативного зниження напруги. Водночас їхні показники за шкалами пригнічення вираження ($15,49 \pm 4,4$) і регуляції емоцій ($42,46 \pm 7,6$) дещо перевищують жіночі, що може бути пов'язано з більш вираженим контролем емоційних проявів і раціональнішою стратегією саморегуляції.

У сфері унікаючих стратегій спостерігається певна тенденція до їх частішого використання жінками. Їх середні бали за шкалами відмови ($4,45 \pm 1,7$) та

самовідволікання ($5,80 \pm 1,3$) дещо вищі, ніж у чоловіків ($3,76 \pm 1,3$ і $5,20 \pm 1,6$ відповідно). Це може вказувати на тимчасове переключення уваги як елемент емоційного захисту в жінок, тоді як чоловіки демонструють більш стриманий, когнітивно-орієнтований стиль регулювання.

Інтегральні показники підтверджують, що жінки мають трохи вищі середні значення копінгу, фокусованого на проблемі ($22,84 \pm 4,3$ проти $20,73 \pm 3,2$) та копінгу, фокусованого на емоціях ($31,18 \pm 4,5$ проти $29,49 \pm 4,1$), тоді як у чоловіків дещо нижчі, але близькі до них значення унікаючого копінгу ($16,76 \pm 3,8$ проти $18,08 \pm 4,5$ у жінок). Отже, обидві групи характеризуються переважанням активних і змішаних стратегій, що підтверджує загальну адаптивну спрямованість поведінки досліджуваних.

Щодо самооефективності та когнітивної переоцінки, статеві відмінності практично відсутні ($27,06 \pm 5,7$ у жінок та $28,24 \pm 5,6$ у чоловіків), що свідчить про подібний рівень упевненості у власних можливостях, здатності контролювати ситуацію та відновлювати емоційну рівновагу.

Таким чином, за результатами аналізу, гендерні відмінності мають переважно тенденційний характер і не мають статистичної достовірності. Отримані дані підтверджують, що незалежно від статі досліджувані демонструють схожий рівень самооефективності, стратегії подолання стресових ситуацій і механізми емоційної регуляції, що свідчить про відносну однорідність вибірки за цими параметрами.

3.4. Інтерпретація результатів: психологічні характеристики учасників з високою та низькою самооефективністю

Інтерпретацію здійснено, по-перше, на основі кореляцій між підшкалами Brief COPE, інтегральними індексами стилів копінгу, показниками емоційної регуляції та узагальненим індексом самооефективності (r Спірмена; $N = 92$); по-друге, крізь призму п'ятикомпонентної факторної моделі, що відбиває логіку згрупованості активних, соціально-емоційних, унікаючих і регуляторних механізмів реагування на стрес. Така комбінація підходів дозволяє перейти від самих

статистичних асоціацій до психологічних профілів поведінки та саморегуляції учасників із різними рівнями самоефективності.

Учасники з вищою суб'єктивною вірою у власну дієздатність демонструють констеляцію активних, цілеспрямованих і когнітивно зрілих стратегій. По-перше, вони частіше планують і структурують дії, поєднуючи планування з активним подоланням; по-друге, застосовують позитивний рефреймінг і прийняття, що свідчить про смислотворче опрацювання стресових подій без втрати орієнтації на результат. Стійкий позитивний зв'язок з гумором у цьому профілі інтерпретується не як унікальний механізм, а як емоційний буфер, що знижує напругу та підтримує здатність діяти. Додатково, асоціації з когнітивною переоцінкою та загальною регуляцією емоцій (зокрема через когнітивний контроль афекту) вказують на розвинені навички свідомого коригування емоційних реакцій – саме ті, що у факторній структурі лягають в «емоційно-регуляторний» компонент. У сукупності це описує ресурсну конфігурацію, тобто установка на дію + когнітивна гнучкість + емоційний самоконтроль.

Зниження відчуття дієздатності поєднане з конвергенцією унікаючо-дезадаптивних реакцій: відмова, поведінкове розмежування, вживання психоактивних речовин, самозвинувачення. Ці стратегії маркують втрачене відчуття контролю, румінації та відхід від взаємодії зі стресором. На рівні інтегральних індексів це підкріплено підвищеним унікаючим копінгом і послабленням проблемно-орієнтованих практик. Негативні асоціації з компонентами емоційної регуляції (зокрема тенденція до пригнічення вираження) свідчать, що «закупорювання» афекту не усуває причину дистресу, а супроводжується нижчою доцільністю дій і меншою вірою у власну ефективність. У факторному просторі відповідні змінні консолідуються в «унікаючому» кластері, який статистично й змістовно протистоїть активним і регуляторним механізмам.

Використання емоційної та інформаційної підтримки, а також вираження емоцій утворюють окремий соціально-емоційний контур, у межах якого фіксуються позитивні внутрішні зв'язки. Однак щодо самоефективності ці асоціації або слабкі, або статистично незначущі. Це свідчить, що для осіб з високою самоефективністю

зовнішні ресурси є комплементарними, але не визначальними; їхній внесок посилюється саме тоді, коли соціальна підтримка вмонтовується у когнітивно й поведінково активну рамку (планування, рефреймінг, прийняття), а не підміняє її. Звідси й практичний висновок, що ефективним є не стільки «більше підтримки», скільки також поєднання підтримки із тренуванням інструментальних і когнітивно-регуляторних навичок.

Інтегральні показники відтворюють той самий принциповий поділ: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований стилі узгоджено співзвучні високій самоефективності, тоді як уникаючий стиль – її системний антагоніст. Примітно, що емоційно-орієнтований індекс у цій вибірці не «конкурує» з проблемно-орієнтованим, а радше доповнює його. Ми бачимо це з результатів, що емоційна саморегуляція виступає умовою збереження фокусу на завданні під навантаженням, знижуючи витрати на підтримання самоконтролю. Це узгоджується з факторною картиною, де регуляторний компонент (когнітивна переоцінка, контроль емоцій) статистично близький до кластера активних стратегій.

На концептуальному рівні отримані асоціації дозволяють окреслити чітку послідовність. Підвищена самоефективність підсилює наші очікування контролю, це, своєю чергою, сприяє вибору планувальних та інструментальних стратегій; паралельно когнітивна переоцінка зменшує емоційну реактивність, полегшуючи реалізацію намірів і знижуючи ризик переходу до уникання. Водночас низька самоефективність підживлює цикли румінацій та відходу від взаємодії, де короткочасне зниження напруги (через відмову, «відключення», вживання речовин) купується ціною втрати впливу на ситуацію і закріплення неадаптивних шаблонів.

Для групових або індивідуальних інтервенцій доцільно цілити у три вектори:

- 1) інструментальний – кроки для планування, постановка досяжних цілей, тренування навичок problems-solving;
- 2) когнітивний – навчання технік переоцінки та смислового переосмислення подій (рефреймінг), робота з самозвинуваченням як нефункціональною атрибуцією;

3) емоційно-регуляторний – тренування навичок усвідомленого керування емоціями (не пригнічення, а перефокусування, називання емоцій, дихальні протоколи), за потреби – дозована соціальна підтримка, вмонтована у рамку дії, а не як її заміник.

Очікуваний ефект таких інтервенцій – не тільки підвищення індексу самоефективності, а й переконфігурація копінгу з уникаючого у активний.

Висновки спираються на поперечні кореляції; вони відображають асоціації, а не причинність. Можливі приховані модератори (наприклад, життєвий досвід стресу, соціально-демографічні змінні), які поза межами цієї моделі. Показники емоційної регуляції демонструють багатовимірність (одночасна роль когнітивної переоцінки та контролю вираження), тож подальший аналіз медіації/модерації (наприклад, із залученням часткових кореляцій чи регресійних моделей) може уточнити механіку зв'язків між самоефективністю та копінгом. Втім, узгодженість кореляцій із п'ятикомпонентною структурою та стабільні ефекти на різних підшкалах підсилюють валідність інтерпретації.

Проте, на відміну від міжнародних моделей Скіннер Е. А. & Ціммер-Гембек М. Дж. [50], Компас Б. Е. [29] та Коннор-Сміт Дж. К. [25], які акцентують контекстуальність вибору стратегій залежно від сприйнятої керованості стресора (наприклад, первинний контроль для керованих ситуацій, вторинний – для неконтрольованих), отримані нами дані ілюструють позитивний ефект самоефективності на активний копінг без сильної контекстуальності, незалежно від сприйнятої керованості стресора.

Американська професор психології Маргарет А. Чесні на чолі із статистиком Томасом Б. Ніландс та іншими науковцями в галузі поведінкових наук провели дослідження, присвячене валідизації шкали самоефективності. Результати засвідчили що високий рівень самоефективності зв'язаний з частим застосуванням стратегій, зорієнтованих на вирішення проблеми, а не на її уникнення. Досліджувані добре справлялись з регуляцією власних емоцій.

В ході дослідження авторами було доведено, що відчуття людиною власної спроможності подолати складну ситуацію пришвидшує її активну поведінку в

даному напрямку. І навпаки, невисоке переконання в своїх силах впливати на стресову подію супроводжується витісненням проблеми [24]. Наше ж дослідження узгоджується з висновками даних авторів, оскільки наші респонденти також продемонстрували залученість в проблему та свою активну головність до виходу зі стресової ситуації.

Одним із цікавих і водночас важливих досліджень для психологічної науки є праця Луцинської, У. Шольца та Р. Шварцера. Дослідження було проведено в Німеччині, Польщі та Південній Кореї та налічує більше двох тисяч опитаних осіб. Результати показали, що самоефективність загалом має непоганий зв'язок з обраними копінг-стратегіями. Найбільш популярними серед респондентів є планування і активне подолання, підкріплене гумором. Нашим досліджуванам також притаманно обирати конструктивні механізми реагування.

Поперечний і кореляційний дизайн дослідження дещо обмежує причинні висновки. Розуміється, що перспективними були б моделі медіації, щоб пояснити як, або чому змінна X впливає на Y , та модерації для того, щоб пояснити за яких умов зв'язок між X та Y є слабшим, або вагомішим. Це сформувало б детальне уявлення про механізми зв'язку між самоефективністю, копінг-стратегіями та емоційною регуляцією, а також відкрило б можливості для подальшої перевірки стійкості ефектів у незалежних вибірках.

У вітчизняних роботах подібні тенденції згадуються лише віддалено – переважно в контексті саморегуляції та стресостійкості. Прямого аналізу зв'язку копінг-стратегій та самоефективності у осіб молодого віку поки що практично не представлено. Отримані нами дані органічно вписуються в українську психологічну науку і вдало доповнюють відчизняну дослідницьку базу.

Отже, все вийшло доволі чітко: чим сильніше людина вірить у себе, тим частіше обирає активні й розумні способи справлятися зі стресом. Навіть у наших теперішніх реаліях це працює так само, як у класичних дослідженнях.

Висновки до розділу 3

1. В ході проведення аналізу копінг-стратегій та самоефективності у межах вибірки ($N = 92$) встановлено перевагу конструктивних, активно-адаптивних стратегій подолання над унікальними; це обґрунтовує використання робастних описових мір і непараметричних кореляцій у подальшому аналізі. Самоефективність займає центральне місце в системі визначення зв'язків. Вона є позитивно пов'язана з плануванням, активним подоланням, прийняттям, гумором і когнітивною переоцінкою. Водночас, самоефективність негативно зв'язана з самозвинуваченням, відмовою, уживанням психоактивних речовин і сукупним індексом унікаючого копінгу. Результати засвідчують, що відчуття власної дієздатності особи провокує її на дію, смислотворення й емоційний самоконтроль. Особи молодого віку покладаються на свої власні можливості та когнітивні навички. Здебільшого, вони стараються тримати себе в руках і активно продумувати подальші кроки для вирішення проблем, щоб досягати поставлених в житті цілей.

2. За результатами аналізу рівнів самоефективності було показано, що більшість респондентів молодого віку мають високий або вищий за середній рівень самоефективності. Лише третина демонструє середній або нижчий рівень. Це говорить про те, що сучасна українська молодь у цілому вірить у свої сили і здатна зберігати контроль навіть у складних умовах.

Соціально-емоційні механізми, такі як інформаційна/емоційна підтримка, чи вираження емоцій формують окремий контур із помірними внутрішніми зв'язками. Їхній внесок у підвищення самоефективності зростає за умови вбудовування в рамку планування та когнітивної регуляції; натомість самі по собі ці стратегії не забезпечують зростання відчуття контролю. Отримана конфігурація зв'язків відтворює узгоджену архітектуру копінгу та саморегуляції, у якій емоційний компонент виступає комплементарним, а не замінним щодо інструментальних дій.

3. За результатами кореляційного аналізу ми виявили, що високий рівень самоефективності пов'язаний з активним когнітивним включенням молодих осіб в життєві складнощі, які необхідно вирішити і пережити. Водночас, унікаючі та

дезаптивні методи вказують нам на негативну кореляцію з самоефективністю в людей молодого віку.

4. Отримані нами результати дуже добре співставляються з тим, що писали Луцинська А., Шольц У., Шварцер Р. ще у 2005-му [39]. У них загальна самоефективність давала стабільні кореляції від 0,30 до 0,60 саме з проблемно-орієнтованими копінгами, і в нас вийшло практично те ж саме. Ми бачимо, що найсильніші позитивні зв'язки самоефективності саме з активним подоланням, плануванням, прийняттям і позитивним рефреймінгом, а з унікаючими копінгами – чіткий негатив. Тобто навіть через 20 років і в зовсім іншій країні цифри майже один в один. А якщо подивитися на роботу Chesney та співавторів 2006 року, то там теж підкреслювали, що самоефективність у подоланні стресу тісно «дружить» з проблемно-орієнтованим копінгом і з когнітивною переоцінкою. Виходить, наші українські респонденти поведуться так само, як і люди в американських вибірках авторів, хоча умови в нас зараз, м'яко кажучи, не найспокійніші.

Факторний аналіз чітко показав п'ятифакторну модель: унікаючо-дезаптивний, проблемно-орієнтований, соціально-емоційний, духовно-смысловий та емоційно-регуляторний копінги. Виходить, що самоефективність і стратегії подолання працюють не окремо, а утворюють єдині патерни – коли людина вірить у себе, вона одразу йде в активні та розумні способи справлятися зі стресом. Це підтверджує всю попередню картину кореляцій і робить наші висновки ще міцнішими.

Доволі перспективним внеском в майбутніх дослідженнях стало б використання лонгітюдного підходу до визначення стійкості та динаміки копінг поведінки молодих людей, щоб побачити як змінюються їхні показники та встановити причинно-наслідкові зв'язки більш точно.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження зв'язку копінг-стратегій та самоефективності дало нам цілісне уявлення про проблему і дозволило повністю реалізувати поставлену мету.

1. На основі теоретичного розділу аналізу копінг-стратегій та самоефективності було зроблено висновок, що копінг є когнітивним і поведінковим зусиллям, яких докладає особистість для долаття труднощів у житті. Копінг виступає способом адаптації до стресових обставин, коли людина, застосовуючи свідомі методи психологічної активності, змінює свою поведінку, або сприйняття ситуації. За типами копінг-стратегії діляться на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціально-підтримуючі, уникнення. В свою чергу, самоефективність позиціонується як переконання людини у власному вмінні організувати та спранувати дії так, щоб досягти найкращих результатів. Вона формується через чотири основні джерела. Зазвичай це досвід успішного виконання завдань, спостереження за іншими, вербальні переконання та фізіологічні і емоційні стани. Самоефективність виступає ключовим фактором саморегуляції поведінки та особистісного розвитку.

2. В ході дослідження копінг-стратегій в осіб молодого віку було виявлено, що вони переважно використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Найвищі показники було зафіксовано в активному подоланні, позитивному рефреймінгу, плануванню та прийняттю ситуації. Уникаючі копінг-стратегії, такі як відмова, вживання психоактивних речовин чи самовідволікання демонструють нам найнижчі значення. Це показує нам, що молодь зазвичай не схильна до пасивного уникнення труднощів.

3. В результаті дослідження виразності самоефективності осіб молодого віку ми встановили, що особи молодого віку характеризуються переважно високим і вищим за середній рівнем самоефективності. Понад дві третини респондентів продемонстрували високий, або вищий за середній рівень самоефективності, тоді як лише менше третини показали середній рівень, і зовсім мала частка опитуваних –

нижчий за середній рівні, або низький. Отримані дані свідчать, що особи молодого віку в цілому мають стале переконання у власній здатності впоратися з життєвими труднощами і досягати поставленої мети, зберігаючи контроль над ситуацією навіть за наявності перешкод. Отже, особи молодого віку з вищим рівнем самоефективності частіше обирають активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Їм притаманно досить рідко вдаватись до уникнення, самозвинувачення, або втечі в психоактивні речовини. Зворотний зв'язок також підтверджується тим, що використання маладаптивних копінгів супроводжується нижчим рівнем самоефективності.

4. У підсумку дослідження зв'язку копінг-стратегій та самоефективності в осіб молодого віку нами було встановлено чіткі та статистично значущі зв'язки. Було виявлено, що існує сильний позитивний зв'язок самоефективності з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями та виявлено помірний і сильний негативний зв'язок самоефективності з маладаптивними стратегіями. Загальний показник проблемно-орієнтованого копінгу має найвищу кореляцію з самоефективністю, тоді як уникаючий копінг – найнижчу (негативну). Дослідження зв'язку копінг-стратегій та самоефективності у осіб молодого віку дало нам змогу сформулювати цілісне уявлення про проблему, а також дозволило реалізувати поставлену задачу.

5. Завдяки факторному аналізу отримано лаконічну п'ятикомпонентну модель, яка пояснює більшість індивідуальних відмінностей в подоланні стресу особами молодого віку. Перший фактор об'єднав самозвинувачення, відмову, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування і уникаючий копінг. Висока вираженість уникаючо-дезадаптивного копінгу свідчить про його низьку самоефективність. Наступним є проблемно-орієнтований копінг. Він включає в себе активне подолання, планування, прийняття і позитивний рефреймінг. Цей фактор емонструє зв'язок самоефективності з конструктивними діями людини. Третій фактор називається соціально-емоційним і виражає звернення людини за емоційною та підтримкою в соціумі. Четвертим фактором є духовно-смысловий копінг. Він протиставляє релігію та пошук духовного змісту пасивному самовідволіканню.

П'ятим є емоційно-регуляторний фактор, який охоплює когнітивну переоцінку, пригнічення вираження емоцій та загальну регуляцію емоцій, підкреслюючи внутрішній контроль людини.

Висунуті гіпотези були підтверджені. Справді, рівень застосування копінгів, орієнтованих на вирішення проблеми корелює з рівнем самоефективності, а люди, які використовують ці стратегії дійсно володіють хорошою самоефективністю. Копінг-стратегії, орієнтовані на витіснення та емоції, дещо негативно пов'язані з самоефективністю в осіб молодого віку.

Перспективами подальших досліджень в цьому напрямі могло б бути розширення вибірки для порівняння різних вікових груп з особами молодого віку. Крім цього використання більшої кількості психодіагностичних методик дало б змогу більш багатогранно підійти до вивчення цієї наукової задачі в майбутніх дослідженнях.

Отримані результати проведеного дослідження можуть стати підґрунтям для майбутніх наукових завдань в даному напрямі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2018. № 6. С. 4-8.
2. Бовсуновський В. М. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології. Житомирський державний університет імені Івана Франка*. 2024. № 3. С. 92-99.
3. Бондаревич С. М., Копітчук Є. В. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості вибору копінг-стратегій у реагуванні на стрес. *Наукові перспективи. Одеський національний морський університет*. 2023. № 10. С. 732-748.
4. Галецька І. І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 242 с.
5. Гімаєва Ю. А., Маркіна А. Ю. Зв'язок копінг-стратегій з стилями саморегуляції поведінки та особистісною зрілістю в хлопців та дівчат студентського віку. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2022. № 72. С. 59-66.
6. Грабовська С. Л., Єсип М. А. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188-199.
7. Даценко О. А. Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2020. № 19. С. 35-41.
8. Зарецька О. О. Стратегії самореалізації в дорослому віці. Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії : зб. матер. III Всеукраїнського відкритого наук.-практ. онлайн-форуму (м. Київ, 15–16 червня 2021 р). Київ, 2021. С. 183-185.

9. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій. *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2024. С. 12-21.
10. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості : навч. посіб. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
11. Локк Дж. Розвідка про людське розуміння : навч. посіб. Харків : Акта, 2002. 407 с.
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підр. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
13. Скірко А. О. Вибір копінг-стратегій у юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 8. С. 82-86.
14. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського*. 2016. №16. С. 235-239.
15. Яблонська Т. М., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66-89.
16. Bandura A., Freeman W. H., Lightsey R. Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1999. Vol. 13, No 2. P. 158-166.
17. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, No 2. P. 191-215.
18. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986. 617 p.
19. Barbaranelli C., Caprara G. V., Pastorelli C. Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning. *Child Development*. 2003. Vol. 74, No 3. P. 769-782.
20. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*. 2007. Vol. 1, No 1. P. 115-128.
21. Caprara G. V., Fida R., Vecchione M., Del Bove G., Vecchio G. M., Barbaranelli C., Bandura A. Longitudinal analysis of the role of perceived self-efficacy for self-

- regulated learning in academic continuance and achievement. *Journal of Educational Psychology*. 2008. Vol. 100, No 3. P. 525-534.
22. 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. 267-283.
 23. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No 1. P. 92-100.
 24. Chesney M.A., Neilands T.B., Chambers D.B., Taylor J.M, Folkman S. A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology*. 2006. Vol. 11, No 3. P. 421 - 437.
 25. Connor-Smith, J. K., & Compas, B. E. Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68, No 6. P. 976-992.
 26. 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.
 27. Cosway R., Endler N. S., Sadler A. J., & Deary I. J. The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial Structure and Associations With Personality Traits and Psychological Health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2000. Vol. 5, No 2. P. 121-143.
 28. Cohen, J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1988. 579 p.
 29. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., & Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127, No 1. P. 87-127.
 30. Compas B. E., Jaser S. S., Dunbar A., Watson A. P., Gruhn Jovanovic L., Hall J. S. Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of

- convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*. 2013. Vol. 66, No 2. P. 71-81.
31. Diehl M., Hay E. L. Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: The role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental Psychology*. 2010. Vol. 46, No 5. P. 1132-1146.
 32. Freud A. The ego and the mechanisms of defense. London : Leonard and Virginia Woolf at the Hogarth Press, 1937. 196 p.
 33. Frydenberg E., Lewis R. Adolescent coping: the different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*. 1991. Vol. 14, No 2. P. 119-133.
 34. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85, No 2. P. 348-362.
 35. Heim E. Coping-based intervention strategies. *Patient Education and Counseling*. 1995. Vol. 26, No 1-3. P. 145-151.
 36. Judge T. A., Bono J. E. Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*. 2001. Vol. 86, No 1. P. 80-92.
 37. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
 38. Levinson D. J. The seasons of a woman's life. New York : Ballantine Books, 1997. 438 p.
 39. Luszczynska A., Scholz U., Schwarzer R. The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*. 2005. Vol. 139, No 5. P. 439-457.
 40. Maddux J. E. Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application. New York : Plenum Press, 1995. 396 p.
 41. Maddux J. E. Believing You Can: Self-Efficacy and Adaptation. *Contemporary Psychology: A Journal of Reviews*. 1993. Vol. 38, No 5. P. 489-490.

42. Mooc R. H., Schaefer J.A. *Coping with Life Crises: An Integrated Approach*. New York: Plenum Press, 1986. 420 p.
43. Mosley T. H., Perrin S. G., Neral S. M., Dubbert P. M., Grothues C. A., Pinto B. M. Stress, coping, and well-being among third-year medical students. *Academic Medicine*. 1994. Vol. 69, No 9. P. 765-767.
44. Murphy L. B. *The widening world of childhood: Paths towards mastery*. New York : Basic Books, 1962. 399 p.
45. Myers D. G. *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill, 2008. 750 p.
46. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. Vol. 80, No 1. P. 1-28.
47. Schunk D. H., Pajares F. *The Development of Academic Self-Efficacy. Development of Achievement Motivation*. San Diego, 2002. P. 15-31.
48. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: Weinman J., Wright S., Johnston M. (eds.) *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*. Windsor: NFER-Nelson, 1995. P. 35-37.
49. Selye H. *Stress without Distress*. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 1974. 171 p.
50. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*. 2007. Vol. 58, No 1. P. 119-144.
51. Stanton A. L., Low C. A. Expressing Emotions in Stressful Contexts. *Current Directions in Psychological Science*. 2012. Vol. 21, No 2. P. 124-128.
52. Taylor S. E., Stanton A. L. Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2007. Vol. 3, No 1. P. 377-401.
53. Uchino B. N., Bowen K., Carlisle M., Birmingham W. Psychological pathways linking social support to health outcomes: A visit with the “ghosts” of research past, present, and future. *Social Science & Medicine*. 2012. Vol. 74, No 7. P. 949-957.
54. Vaillant G. E. *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. Washington: American Psychiatric Press, 1992. 320 p.

55. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*. 1985. Vol. 92, No 4. P. 48-573.
56. White R. W. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*. 1959. Vol. 66, No 5. P. 297-333.
57. Zaltman G. How Customers Think: Essential Insights into the Mind of the Market. Boston: Harvard Business School Press, 2003. 368 p.
58. Zimmerman B. J. Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25, No 1. P. 82-91.

АНОТАЦІЯ

У дослідженні розглянуто, як саме молоді люди віком від 18 до 40 років долають складні ситуації та яку роль у цьому відіграє їхня впевненість у власних можливостях. Головна увага приділялася тому, як поєднуються різні способи реагування на стрес із відчуттям особистої спроможності впоратися з труднощами.

Отримані результати показують, що молодь частіше схиляється до більш зібраних та активних способів поведінки -- планування, пошуку конкретного вирішення проблеми або спроби побачити ситуацію під іншим кутом. Такі підходи, очевидно, допомагають зберігати стійкість. Водночас уникання, самозвинувачення чи надмірне «зависання» на емоціях зустрічаються рідше і частіше пов'язані з нижчим рівнем упевненості у собі.

Також виявлено, що ті, хто загалом більше покладається на власні сили, природніше обирають стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, тоді як менш упевнені респонденти частіше вдаються до пасивних або емоційно зумовлених реакцій. У цілому ці спостереження підкреслюють, що розвиток активних копінг-стратегій сприяє формуванню сильнішого відчуття самоефективності та стійкішому психологічному реагуванню на стрес.

Підсумовуючи, дослідження показує потребу в програмах підтримки, які б допомагали молоді розвивати здорову впевненість у собі та вчили більш продуктивних способів поведінки під час труднощів -- із урахуванням індивідуальних особливостей кожної людини.

Ключові слова: копінг-стратегії, самоефективність, проблемно-орієнтований копінг, унікаючий копінг, психологічна стійкість, рання дорослість.

ABSTRACT

This study examines how young adults aged 18 to 40 deal with challenging situations and how their sense of personal capability influences the way they respond to stress. The focus was on understanding how different coping strategies relate to the level of confidence individuals have in their own abilities.

The findings show that young people tend to use more organized and active approaches -- such as planning, looking for concrete solutions, or trying to look at the situation from a different perspective. These strategies generally help them stay more resilient. Avoidance, self-blame, or getting stuck in emotional reactions appeared less frequently and were more common among those who felt less confident in themselves.

It was also found that individuals who rely on their own strengths more often choose problem-focused and constructive ways of dealing with stress. In contrast, those with lower self-confidence tend to fall back on passive or emotionally driven reactions. Overall, the results highlight that developing active coping skills supports a stronger sense of self-efficacy and helps young adults respond to stress in a more stable way.

In conclusion, the study points to the importance of creating support programs that help young people build healthy confidence and learn more effective ways of dealing with difficulties, taking into account their personal characteristics.

Keywords: coping strategies, self-efficacy, problem-focused coping, avoidant coping, psychological resilience, early adulthood.