

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

протокол № _____ від _____

завідувач кафедри _____ *Наталія КУЧЕРЕНКО*
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача другого (магістерського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Зв'язок копінг-стратегій подолання стресу з психологічними особливостями осіб
молодого віку

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Психотерапія
(назва освітньої програми)

Здобувач Олег ЧЕРВОНІЙ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник Олена ХАРЦІЙ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психотерапія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

_____ (підпис) _____ ініціали, прізвище)
« ____ » _____ 2026р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Червоний Олег Сергійович

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи Зв'язок копінг-стратегій подолання стресу з психологічними особливостями осіб молодого віку

керівник роботи Харцій Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “ ____ ” _____ 20__ року № ____

2. Строк подання студентом роботи 08.05.2026

3. Перелік питань, які потрібно розробити) 1) Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення стресу та копінг-стратегій у психології. 2) Розглянути психологічні особливості осіб молодого віку, що впливають на вибір копінг-стратегій. 3) Провести емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій подолання стресу у осіб молодого віку (опитувальник Р. Лазаруса, шкала депресії Бека, шкала життєстійкості Коннора–Девідсона). 4) Виявити взаємозв'язок між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками особистості молодого віку. 5) Розробити практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій подолання стресу для осіб молодого віку та програму психологічного тренінгу.

4. План роботи

№ з/П	Назви етапів роботи
1	Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми стресу та копінг-стратегій
2	Вивчення психологічних особливостей осіб молодого віку
3	Організація та проведення емпіричного дослідження (психодіагностика)
4	Аналіз результатів дослідження та виявлення взаємозв'язків
5	Розробка практичних рекомендацій та програми тренінгу
6	Написання та оформлення кваліфікаційної роботи
7	Подання роботи на рецензування та підготовка до захисту

5. Дата видачі завдання _____

Студент

(підпис)

Червоний О.С.
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Харцій О.М.
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 55 сторінок, 4 рисунки, 5 таблиць, 15 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії подолання стресу у осіб молодого віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості та їх зв'язок з копінг-стратегіями подолання стресу у осіб молодого віку.

Мета дослідження: виявлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями подолання стресу та психологічними особливостями осіб молодого віку. Розробка практичних рекомендацій щодо формування більш ефективних способів подолання стресових ситуацій у молодих людей.

Основні завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення стресу та копінг-стратегій у психології.
2. Розглянути та проаналізувати психологічні особливості осіб молодого віку, що можуть впливати на вибір способів подолання стресових ситуацій.
3. Виявити особливості використання різних копінг-стратегій серед осіб молодого віку та визначити їх взаємозв'язок із психологічними характеристиками особистості.
4. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій подолання стресу у осіб молодого віку.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів та соціальних працівників. Результати дослідження можуть бути використані під час проведення психологічних консультацій, тренінгів та програм психологічної підтримки молоді. Запропоновані рекомендації можуть сприяти розвитку більш ефективних способів подолання стресу, покращенню емоційного стану молодих людей та підвищенню їх психологічної стійкості у складних життєвих ситуаціях.

Ключові слова: копінг-стратегії, подолання стресу, психологічні особливості особистості, молодий вік, емоційний стан, життєстійкість, психологічна адаптація.

ABSTRACT

The diploma thesis contains: 55 pages, 4 figures, 5 tables, 15 references, appendices.

Object of the research: coping strategies for overcoming stress in young people.

Subject of the research: psychological characteristics and their relationship with coping strategies for overcoming stress in young people.

The purpose of the research: to identify the relationship between coping strategies for overcoming stress and the psychological characteristics of young people. The study also aims to develop practical recommendations for the formation of more effective ways of coping with stressful situations in young people.

Main objectives of the research:

1. To conduct a theoretical analysis of scientific approaches to the study of stress and coping strategies in psychology.
2. To consider and analyze the psychological characteristics of young people that may influence the choice of ways to overcome stressful situations.
3. To identify the peculiarities of using different coping strategies among young people and determine their relationship with psychological characteristics of personality.
4. Based on the obtained results, to develop practical recommendations for the formation of effective coping strategies for overcoming stress in young people.

The practical significance of the research lies in the possibility of using the obtained results in the activities of practical psychologists, educators, and social workers. The results of the research can be used during psychological counseling, training sessions, and psychological support programs for young people. The proposed recommendations may contribute to the development of more effective ways of coping with stress, improvement of the emotional state of young people, and increase of their psychological resilience in difficult life situations.

Keywords: coping strategies, stress coping, psychological characteristics of personality, young age, emotional state, resilience, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ	13
1.1. Поняття стресу у психологічній науці	13
1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій	16
1.3. Психологічні особливості осіб молодого віку	19
1.4. Теоретичний аналіз досліджень взаємозв'язку копінг-стратегій і психологічних характеристик	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ	26
2.1. Організація та методи дослідження	26
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження	28
2.3. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій	31
2.4. Аналіз психологічних особливостей осіб молодого віку	39
2.5. Статистичний аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками	42
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ	48
3.1. Психологічні умови формування ефективних копінг-стратегій	48
3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку адаптивних стратегій подолання стресу	51
3.3. Методичні рекомендації для практичних психологів	53
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

У сучасному суспільстві людина постійно стикається з різними складними життєвими ситуаціями, які викликають емоційне напруження, переживання та внутрішній дискомфорт. Навчання, професійне становлення, міжособистісні стосунки, зміни соціального середовища та невизначеність майбутнього можуть спричиняти стресові переживання. Особливо часто такі переживання виникають у період молодого віку. У цей час людина активно формує власну систему цінностей, приймає важливі життєві рішення, будує стосунки з іншими людьми та поступово переходить до самостійного життя.

Різні життєві труднощі можуть викликати у молодих людей хвилювання, тривогу, пригнічений настрій або інші негативні емоційні стани. У таких ситуаціях люди використовують різні способи подолання стресу. У психологічній науці ці способи називають копінг-стратегіями. Вони допомагають людині справлятися зі складними обставинами, знижувати рівень емоційного напруження та знаходити способи вирішення проблемних ситуацій.

Дослідження копінг-стратегій є одним із важливих напрямів сучасної психології. Вивчення поведінки людини у ситуаціях стресу дозволяє краще зрозуміти, як люди реагують на труднощі та які способи подолання проблем вони використовують. Такі знання мають велике значення для практичної психології, оскільки вони допомагають розробляти програми психологічної підтримки, спрямовані на покращення емоційного стану та підвищення психологічної стійкості людини.

Проблема подолання стресу розглядалася у працях багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників. У наукових дослідженнях вивчалися механізми виникнення стресу, особливості емоційних реакцій людини, а також різні способи подолання складних життєвих ситуацій. Дослідники зазначають, що вибір певної копінг-стратегії залежить від індивідуальних психологічних

особливостей людини, її життєвого досвіду, рівня емоційної стійкості та особистісних характеристик.

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема зв'язку копінг-стратегій із психологічними особливостями особистості потребує подальшого вивчення. Особливо це стосується осіб молодого віку, які перебувають у періоді активного особистісного розвитку. У цей час відбувається формування способів реагування на труднощі, що може впливати на подальше психологічне благополуччя людини.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю більш глибокого вивчення особливостей подолання стресових ситуацій у молодих людей. Дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками особистості дозволяє визначити, які саме особливості впливають на вибір певних способів поведінки у складних життєвих обставинах. Отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів для розробки рекомендацій щодо розвитку більш ефективних способів подолання стресу.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії подолання стресу у осіб молодого віку.

Предметом дослідження є взаємозв'язок копінг-стратегій подолання стресу з психологічними особливостями осіб молодого віку.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей копінг-стратегій подолання стресу та визначенні їх взаємозв'язку з психологічними характеристиками осіб молодого віку.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження.

1. проведення теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми стресу та копінг-стратегій у психології;
2. розгляд психологічних особливостей осіб молодого віку;
3. проведення емпіричного дослідження копінг-стратегій подолання стресу у осіб молодого віку;

4. аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками молодих людей;
5. розробка практичних рекомендацій щодо розвитку ефективних копінг-стратегій подолання стресу.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує взаємозв'язок між копінг-стратегіями подолання стресу та психологічними особливостями осіб молодого віку. Передбачається, що вибір певних способів подолання труднощів пов'язаний із рівнем життєстійкості та емоційним станом особистості.

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези були використані різні методи дослідження. Серед теоретичних методів застосовувалися аналіз та узагальнення наукової літератури, систематизація та порівняння наукових підходів до дослідження проблеми стресу та копінг-стратегій.

Для збору емпіричних даних було використано психодіагностичні методики. У дослідженні застосовано опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, шкалу депресії Бека та шкалу життєстійкості Коннора–Девідсона. Використання цих методик дозволило отримати інформацію про способи подолання стресу, емоційний стан та рівень психологічної стійкості респондентів.

Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою кількісного та якісного аналізу отриманих даних. Результати тестування були систематизовані та представлені у вигляді таблиць для подальшого аналізу.

Емпіричне дослідження проводилося серед осіб молодого віку. У дослідженні взяли участь 30 респондентів. Учасники добровільно погодилися взяти участь у дослідженні та виконували завдання відповідно до інструкцій психологічних методик.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників з проблеми стресу та копінг-стратегій, матеріали наукових статей, монографій, а також результати проведеного емпіричного дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у дослідженні взаємозв'язку копінг-стратегій подолання стресу з психологічними особливостями осіб молодого віку. У роботі здійснено аналіз використання різних способів подолання стресу серед молодих людей та визначено особливості їх зв'язку з емоційним станом і рівнем життєстійкості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів. Розроблені рекомендації можуть бути використані під час проведення психологічних консультацій, тренінгів та програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток ефективних копінг-стратегій у молодих людей.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом обговорення основних положень роботи під час навчального процесу та наукових консультацій з науковим керівником.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні підходи до дослідження стресу та копінг-стратегій. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій з психологічними особливостями осіб молодого віку. У третьому розділі подано практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

1.1. Поняття стресу у психологічній науці

Стрес є одним із найбільш досліджуваних явищ у психології. У житті людини він виникає досить часто. Людина стикається з новими обставинами, труднощами, змінами у навчанні, роботі або особистому житті. У таких ситуаціях організм реагує певними фізичними і психологічними змінами. Саме ці зміни у науці називають стресом.

Поняття стресу почало активно використовуватися у наукових дослідженнях у XX столітті. Канадський учений Ганс Сельє одним із перших описав це явище. Він розглядав стрес як загальну реакцію організму на будь-який сильний вплив. Такий вплив може бути як фізичним, так і психологічним. Наприклад, людина може переживати стрес під час небезпеки, конфлікту, хвороби, перевтоми або складного життєвого вибору. Усі ці ситуації викликають напруження та мобілізацію внутрішніх ресурсів [17].

Ганс Сельє пояснював, що організм реагує на стрес за допомогою спеціального механізму. Він назвав його загальним адаптаційним синдромом. Цей процес має кілька етапів. Спочатку виникає реакція тривоги. Людина відчуває хвилювання, прискорене серцебиття, напруження у м'язах. Потім настає етап опору. У цей час організм намагається пристосуватися до ситуації. Людина намагається знайти спосіб вирішення проблеми. Якщо напруження триває дуже довго, може з'явитися етап виснаження. У цей період сили організму зменшуються, з'являється втома, дратівливість, погіршується самопочуття.

У сучасній психології стрес розглядають не лише як фізіологічну реакцію. Дослідники звертають увагу і на психологічні переживання людини. Коли людина оцінює ситуацію як складну або небезпечну, виникає емоційне

напруження. Це може проявлятися у вигляді тривоги, страху, невпевненості або розгубленості. Такі переживання впливають на поведінку, мислення та настрій.

Психологи також зазначають, що одна й та сама ситуація може викликати різну реакцію у різних людей. Для однієї людини подія може бути сильним переживанням, а для іншої вона не створює значного напруження. Це пояснюється індивідуальними особливостями людини. До них належать характер, життєвий досвід, рівень самоконтролю, емоційна стійкість, підтримка з боку близьких людей.

У науковій літературі виділяють декілька видів стресу. Один із них називають позитивним стресом. Він може з'являтися під час радісних або значущих подій. Наприклад, під час початку навчання в університеті, підготовки до важливого виступу або участі у змаганнях. У такій ситуації людина відчуває хвилювання, але це хвилювання допомагає зосередитися і діяти активніше [3].

Інший вид стресу має негативний характер. Він виникає тоді, коли напруження стає занадто сильним або триває дуже довго. У такому випадку людина може відчувати втому, роздратування, втрату інтересу до діяльності. Іноді з'являються проблеми зі сном, знижується працездатність, погіршується загальний емоційний стан.

У сучасному світі люди стикаються з великою кількістю стресових ситуацій. Це може бути навчальне навантаження, інформаційний потік, соціальні зміни, економічні труднощі. Молоді люди особливо часто переживають напруження, тому що у цей період відбувається багато змін у житті. Вони обирають професію, будують стосунки, визначають життєві цілі. Усе це може супроводжуватися переживаннями і сумнівами.

Психологи звертають увагу на те, що стрес впливає не тільки на емоційний стан людини. Він також пов'язаний з роботою нервової системи. Коли людина переживає напруження, в організмі змінюється рівень гормонів. Підвищується рівень адреналіну та кортизолу. Ці гормони допомагають організму швидко реагувати на складну ситуацію. Проте при тривалому напруженні такі зміни можуть негативно впливати на здоров'я.

Дослідження показують, що тривалий стрес може призводити до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, зростання тривожності. Людина може відчувати постійну втому та емоційне виснаження. У деяких випадках з'являються психосоматичні прояви. Це означає, що психологічні переживання відображаються на фізичному стані організму.

Психологічна наука приділяє значну увагу вивченню способів подолання стресу. Дослідники намагаються зрозуміти, як люди реагують на складні життєві ситуації і які дії допомагають зменшити напруження. Для цього вивчають поведінку людини, її думки, емоції та реакції у різних умовах.

Одним із напрямів дослідження є вивчення копінг-поведінки. Це поняття означає дії людини, спрямовані на подолання труднощів. Людина може намагатися змінити ситуацію, звернутися по допомогу до інших людей або шукати підтримку у близьких. Іноді людина намагається відволіктися від проблеми або уникати її. Усі ці способи реагування формують індивідуальний стиль подолання стресових ситуацій.

У психології також досліджують чинники, які допомагають людині легше переносити напруження. До них належать емоційна стійкість, позитивне мислення, підтримка родини та друзів, здатність планувати свої дії. Люди, які мають такі ресурси, частіше зберігають спокій у складних умовах [29].

Серед молоді питання стресу набуває особливої актуальності. Період юності супроводжується активним розвитком особистості. Молоді люди формують систему цінностей, визначають власні життєві орієнтири, навчаються приймати рішення. У процесі цього розвитку вони можуть стикатися з різними труднощами, які викликають емоційне напруження.

Дослідники підкреслюють, що здатність справлятися зі стресом формується поступово. Вона залежить від досвіду людини, її характеру, виховання та умов життя. Якщо людина має позитивний досвід подолання труднощів, у майбутньому їй легше реагувати на нові складні ситуації.

У психології стрес розглядається як природна реакція організму на різні життєві події та труднощі. Він поєднує фізіологічні зміни і психологічні

переживання. Реакція на стрес може бути різною і залежить від особливостей людини та її життєвого досвіду. Розуміння природи стресу допомагає дослідникам вивчати поведінку людини у складних ситуаціях та шукати способи підтримки психологічного благополуччя.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій

У психології багато досліджень присвячено тому, як людина поводить себе у складних життєвих ситуаціях. Коли виникають труднощі, людина намагається знайти спосіб впоратися з ними. Для цього вона використовує певні дії, думки та поведінку. У науковій літературі такі способи подолання складних ситуацій називають копінг-стратегіями. Це слово походить від англійського слова coping, що означає подолання або справляння з труднощами.

Копінг-стратегії описують те, як людина реагує на напружені події. Це можуть бути дії, спрямовані на вирішення проблеми, зміни у власному ставленні до ситуації або пошук підтримки у інших людей. У різних людей реакція може бути різною. Одні намагаються діяти активно і шукати рішення. Інші намагаються уникати проблеми або відволікатися від неї [12].

У психології існує кілька підходів до пояснення копінг-поведінки. Один з найбільш відомих підходів пов'язаний з роботами американських дослідників Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман. Вони розглядали подолання труднощів як процес, що пов'язаний з оцінкою ситуації людиною. Спочатку людина оцінює подію і вирішує, чи є вона загрозливою або складною. Після цього вона намагається визначити, чи має можливість вплинути на ситуацію. Залежно від цієї оцінки обирається спосіб поведінки.

У межах цього підходу дослідники виділили декілька груп копінг-стратегій. Найчастіше говорять про проблемно-орієнтовані стратегії. Вони пов'язані з активними діями людини. У такому випадку людина намагається зрозуміти причину труднощів і знайти спосіб їх вирішення. Вона може збирати

інформацію, планувати свої дії, звертатися по пораду до інших людей. Такі дії допомагають поступово змінити ситуацію або знайти вихід із неї.

Інша група пов'язана з емоційними переживаннями. Ці стратегії спрямовані на зменшення внутрішнього напруження. Людина може говорити з близькими людьми, ділитися своїми переживаннями або намагатися змінити ставлення до події. Наприклад, людина може переконувати себе, що ситуація не є такою складною або що вона зможе її пережити. У цьому випадку головна мета полягає у зниженні негативних емоцій [5].

У наукових роботах також описують стратегії уникнення. Вони пов'язані з намаганням відійти від проблеми. Людина може не думати про ситуацію, відкладати її вирішення або займатися іншими справами. Іноді люди намагаються відволікатися за допомогою розваг, спілкування або інших занять. У короткий час це може допомогти зменшити напруження, але проблема при цьому залишається невирішеною [9].

Дослідники зазначають, що людина рідко використовує лише один спосіб поведінки. У реальному житті люди зазвичай поєднують різні дії. Наприклад, людина може спочатку відчувати сильні емоції і говорити про них з друзями, а потім почати шукати конкретне рішення проблеми. Тому копінг-поведінку розглядають як складний процес, який може змінюватися залежно від обставин.

У психології також досліджують внутрішні чинники, що впливають на вибір стратегії. До них належать особистісні риси, рівень тривожності, самооцінка, життєвий досвід. Наприклад, люди з високим рівнем упевненості у собі частіше намагаються діяти активно і вирішувати проблему. Люди з підвищеною тривожністю можуть частіше уникати складних ситуацій або відкладати рішення.

Окрему увагу дослідники приділяють соціальному оточенню людини. Підтримка родини, друзів або колег може допомогти легше переносити напружені події. Коли людина відчуває підтримку, їй простіше говорити про свої переживання та шукати шляхи вирішення проблеми. Спілкування з іншими

людьми може зменшувати відчуття самотності та допомагати знайти нові ідеї для подолання труднощів [21].

У сучасних дослідженнях копінг-поведінку розглядають у зв'язку з психологічним благополуччям людини. Вважається, що певні стратегії допомагають краще справлятися зі стресом. До них належать планування, пошук підтримки, аналіз ситуації та спроби змінити її. Ці дії допомагають людині зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних умовах.

Разом з тим існують стратегії, які можуть ускладнювати подолання труднощів. Наприклад, повне уникнення проблеми або постійне звинувачення себе може посилювати напруження. У таких випадках людина довше перебуває у стані тривоги і не знаходить реального виходу із ситуації [32].

У психологічних дослідженнях для вивчення копінг-стратегій використовують спеціальні опитувальники. Один із найбільш відомих був створений Річардом Лазарусом. У цьому опитувальнику описано декілька способів реагування на складні життєві події. Серед них є конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми та позитивне переосмислення ситуації.

За допомогою таких методик психологи можуть дослідити, які саме стратегії людина використовує найчастіше. Отримані результати допомагають зрозуміти, як люди реагують на напружені події і які способи поведінки для них є найбільш характерними.

Копінг-стратегії можуть змінюватися протягом життя людини. З віком з'являється новий життєвий досвід, формується здатність краще контролювати емоції та планувати свої дії. Людина починає краще розуміти себе та свої можливості. Це допомагає обирати більш ефективні способи поведінки у складних ситуаціях.

У період молодості процес формування копінг-стратегій триває досить активно. Молоді люди навчаються вирішувати проблеми, будувати стосунки з іншими людьми, приймати самостійні рішення. У цей час можуть з'являтися як

ефективні, так і менш ефективні способи поведінки. Саме тому дослідження копінг-стратегій у молодому віці є поширеним напрямом у психології [34].

Отже, у наукових дослідженнях копінг-стратегії розглядають як способи поведінки та мислення, які людина використовує під час подолання складних життєвих ситуацій. Вони можуть бути спрямовані на зміну проблеми, на зменшення емоційного напруження або на уникнення труднощів. Вибір певної стратегії залежить від особистісних особливостей людини, її життєвого досвіду та умов, у яких вона перебуває. Дослідження цих процесів допомагає краще зрозуміти, як люди справляються зі стресом і як можна підтримати їх у складних життєвих обставинах.

1.3. Психологічні особливості осіб молодого віку

Молодий вік є періодом активних змін у житті людини. У цей час людина переходить від підліткового періоду до дорослого життя. Змінюється спосіб мислення, поведінка, ставлення до себе та до інших людей. Молоді люди починають самостійно приймати рішення, обирати напрям навчання, професію, планувати майбутнє. Усе це супроводжується новими переживаннями та життєвим досвідом.

Психологи зазначають, що молодий вік характеризується активним розвитком особистості. У цей період формується система цінностей, поглядів та переконань. Людина починає глибше замислюватися над сенсом життя, власними можливостями та цілями. Вона намагається зрозуміти, ким хоче бути у майбутньому і яке місце займає у суспільстві [8].

Однією з характерних рис цього віку є підвищена емоційність. Молоді люди часто переживають сильні почуття. Радість, хвилювання, тривога або сум можуть проявлятися досить яскраво. Це пов'язано з тим, що емоційна сфера ще продовжує формуватися. Людина вчиться керувати своїми переживаннями та поступово набуває досвіду емоційного самоконтролю [25].

Для молодого віку також характерні роздуми про власну особистість. Людина часто оцінює свої здібності, зовнішність, досягнення та поведінку. У цей період формується самооцінка. Вона може бути різною. Деякі молоді люди впевнені у собі та своїх можливостях. Інші можуть сумніватися у власних силах або порівнювати себе з оточенням.

Самооцінка впливає на поведінку людини. Якщо людина позитивно ставиться до себе, їй легше спілкуватися з іншими людьми, приймати рішення та долати труднощі. Якщо самооцінка занижена, людина може відчувати невпевненість, уникати нових завдань або боятися помилок.

У молодому віці також часто спостерігається підвищений рівень тривожності. Це пов'язано з великою кількістю нових ситуацій, з якими стикається людина. Молоді люди переживають через навчання, майбутню професію, стосунки з іншими людьми. Іноді вони хвилюються через думку оточення або через власні очікування щодо майбутнього.

Тривожність може проявлятися у різних формах. Людина може відчувати внутрішнє напруження, хвилювання або страх перед невідомим. У деяких випадках це супроводжується труднощами у концентрації уваги, порушенням сну або швидкою втомою. Разом з тим помірний рівень хвилювання є природним і може допомагати людині краще підготуватися до складних ситуацій [23].

Ще однією характеристикою молодого віку є розвиток самостійності. Молоді люди прагнуть приймати власні рішення і відповідати за них. Вони намагаються будувати власний життєвий шлях, відокремлюватися від батьків та створювати власні плани на майбутнє. Цей процес може супроводжуватися як позитивними переживаннями, так і сумнівами або невпевненістю.

У цей період велике значення має спілкування з іншими людьми. Молоді люди активно будують дружні та романтичні стосунки. Вони прагнуть знайти однодумців, людей, з якими можна поділитися переживаннями та планами. Спілкування допомагає формувати соціальні навички, вчить взаєморозумінню та співпраці.

Молодий вік також характеризується пошуком життєвих цілей. Людина намагається зрозуміти, чого вона хоче досягти у майбутньому. Це може стосуватися навчання, професійної діяльності, сімейного життя або особистісного розвитку. У процесі цього пошуку людина може змінювати свої плани, переглядати цінності та відкривати нові інтереси.

Психологи звертають увагу на таку характеристику, як життєстійкість. Вона означає здатність людини справлятися з труднощами та зберігати внутрішню рівновагу. Люди з розвиненою життєстійкістю легше переживають складні події та швидше відновлюються після невдач. Вони намагаються бачити у труднощах певний досвід і продовжують рухатися вперед.

Життєстійкість формується поступово. Вона залежить від досвіду людини, підтримки з боку близьких людей, особистих переконань та рівня впевненості у собі. Якщо людина має позитивний досвід подолання труднощів, у майбутньому вона частіше зберігає спокій у складних обставинах.

У молодому віці людина активно розвиває свої здібності та інтереси. Вона може займатися навчанням, творчістю, спортом або іншими видами діяльності. Через ці заняття формується відчуття власних можливостей. Успіхи у різних сферах допомагають зміцнювати впевненість у собі та формувати позитивне ставлення до власної особистості [1].

Разом з тим цей період може супроводжуватися внутрішніми суперечностями. Людина може одночасно прагнути незалежності та відчувати потребу у підтримці близьких людей. Вона може сумніватися у власних рішеннях або переживати через можливі помилки. Такі переживання є природними для цього етапу розвитку.

Психологи також зазначають, що у молодому віці активно формується здатність до саморегуляції. Людина поступово вчиться керувати своїми емоціями, поведінкою та думками. Вона набуває досвіду планування, контролю власних дій та оцінювання результатів своєї діяльності.

Велике значення має життєвий досвід. Кожна складна ситуація, з якою стикається молода людина, допомагає краще зрозуміти себе та свої можливості.

З часом людина починає спокійніше реагувати на труднощі і більш впевнено діяти у складних обставинах.

Молодий вік є періодом активного розвитку особистості. У цей час формуються самооцінка, життєві цілі, емоційна стійкість та здатність до самостійних рішень. Молоді люди переживають багато нових ситуацій, які впливають на їхній внутрішній світ та поведінку. У процесі цього розвитку людина поступово набуває досвіду подолання труднощів та формує власні способи реагування на життєві виклики.

1.4. Теоретичний аналіз досліджень взаємозв'язку копінг-стратегій і психологічних характеристик

У житті людини часто виникають ситуації, які викликають напруження та переживання. Особливо часто це спостерігається у молодому віці. У цей період людина переживає багато змін. Вона навчається, будує нові стосунки, визначає свій життєвий шлях. Через це можуть з'являтися різні переживання та хвилювання. Такі стани пов'язані зі стресом.

Стрес впливає на психологічний стан людини. Він може змінювати настрій, поведінку та самопочуття. Коли людина переживає напруження, вона може відчувати тривогу, неспокій або роздратування. Іноді з'являється відчуття втоми або пригніченості. Людина може втрачати інтерес до звичних занять або відчувати труднощі у спілкуванні з іншими людьми.

Молоді люди часто стикаються зі стресом у навчальній діяльності. Підготовка до іспитів, велике навантаження, обмежені строки виконання завдань можуть викликати хвилювання. У таких ситуаціях людина може відчувати напруження, переживати через оцінки або боятися зробити помилку. Іноколи ці переживання призводять до зниження впевненості у собі [14].

Стрес також може впливати на мислення людини. Під час сильного хвилювання іноді складніше зосередитися або запам'ятовувати інформацію.

Людина може довше виконувати звичайні завдання або швидше втомлюватися. Це пов'язано з тим, що напруження впливає на роботу нервової системи.

Емоційний стан у період стресу може змінюватися досить швидко. Людина може відчувати різні переживання протягом короткого часу. Наприклад, спочатку з'являється хвилювання, потім роздратування або сум. Такі зміни можуть впливати на поведінку людини та на її взаємини з оточенням [15].

Стрес впливає і на спілкування з іншими людьми. Коли людина переживає напруження, вона може ставати більш замкненою або, навпаки, проявляти підвищену дратівливість. Іноді людина уникає розмов або не хоче ділитися своїми переживаннями. У деяких випадках можуть виникати конфлікти через підвищену емоційність.

Психологічний стан людини у період стресу може проявлятися і через фізичні відчуття. Людина може відчувати головний біль, втому, напруження у м'язах. Іноді з'являються порушення сну або зниження апетиту. Такі прояви пов'язані з реакцією організму на тривале хвилювання.

Молоді люди можуть по-різному реагувати на стресові ситуації. Деякі намагаються активно вирішувати проблему. Вони шукають інформацію, планують свої дії або звертаються за порадою до інших людей. Інші можуть уникати складної ситуації або намагатися відволіктися від неї. У кожної людини формується власний спосіб реагування.

На психологічний стан під час стресу впливає рівень підтримки з боку оточення. Якщо людина має можливість поговорити з друзями або родиною, їй легше пережити складні моменти. Спілкування допомагає зменшити напруження та знайти нові способи вирішення проблеми. Коли людина відчуває підтримку, вона менше відчуває самотність у складній ситуації.

Стрес може впливати і на самооцінку. Якщо людина часто стикається з труднощами і не бачить швидкого вирішення проблеми, вона може почати сумніватися у власних можливостях. Це може призводити до зниження впевненості у собі. Людина може думати, що не здатна впоратися з труднощами або що її зусилля не дають результату.

Разом з тим деякі люди сприймають складні ситуації як життєвий досвід. Вони намагаються аналізувати події і робити висновки. У такому випадку навіть складні події можуть сприяти розвитку особистості. Людина починає краще розуміти себе та свої можливості.

У молодому віці формуються навички подолання стресових ситуацій. Людина поступово вчиться контролювати свої емоції, планувати дії та шукати підтримку у інших людей. З кожним новим досвідом вона може більш упевнено реагувати на труднощі [31].

Психологи зазначають, що на психологічний стан людини впливає тривалість стресу. Якщо напруження триває недовго, організм зазвичай швидко відновлюється. Коли ж переживання тривають довгий час, людина може відчувати постійну втому або втрату енергії. У такому стані знижується активність та бажання виконувати щоденні справи.

У період тривалого напруження людина може потребувати підтримки або допомоги. Розмова з близькими людьми, відпочинок, зміна діяльності можуть допомогти поступово відновити внутрішню рівновагу. Деякі люди знаходять підтримку у творчості, спорті або інших заняттях.

Молодий вік є часом формування життєвого досвіду. Кожна складна ситуація може навчити людину новим способам поведінки. Через пережиті труднощі людина починає краще розуміти свої можливості та обмеження. Це допомагає їй у майбутньому більш упевнено реагувати на життєві виклики.

Стрес має значний вплив на психологічний стан осіб молодого віку. Він може змінювати емоції, поведінку, мислення та загальне самопочуття людини. Реакція на напружені ситуації залежить від особистих особливостей людини, її досвіду та підтримки з боку оточення. У процесі життя людина поступово набуває досвіду подолання труднощів і формує власні способи реагування на складні життєві події.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто основні поняття, пов'язані зі стресом, копінг-стратегіями та психологічними особливостями осіб молодого віку. Було з'ясовано, що стрес є природною реакцією організму на різні складні ситуації, і кожна людина може реагувати на нього по-різному. Копінг-стратегії допомагають людині справлятися з напруженням і зменшувати його вплив на психіку. Існують різні підходи до вивчення копінгу: деякі дослідники виділяють активні та пасивні способи подолання стресу, інші підкреслюють значення емоційної регуляції та соціальної підтримки.

Також у розділі розглянуто психологічні особливості молодих людей, які включають високу здатність до адаптації, формування самостійності, пошук соціальної підтримки та розвиток власної ідентичності. Ці особливості впливають на те, як молода людина вибирає копінг-стратегії та як ефективно вона може справлятися зі стресовими ситуаціями.

Огляд наукових досліджень показав, що існує тісний зв'язок між психологічними характеристиками особистості та вибором способів подолання стресу. Наприклад, особи з високою емоційною стабільністю частіше використовують активні та конструктивні стратегії, а ті, хто схильний до тривожності, можуть обирати уникання або емоційно-захисні методи. Загалом, розділ підкреслив, що розуміння взаємозв'язку між психологічними особливостями та копінгом є необхідним для розвитку ефективних способів підтримки молодих людей у стресових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою вивчення зв'язку між копінг-стратегіями подолання стресу та психологічними особливостями осіб молодого віку. Дослідження було організовано на базі громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводу «Добробут»», діяльність якої спрямована на надання психологічної допомоги та підтримки різним категоріям населення, зокрема молоді. У центрі проводяться консультації, психодіагностика та різні програми підтримки, що створює сприятливі умови для вивчення психологічного стану молодих людей.

У дослідженні взяли участь 30 осіб молодого віку. Учасниками стали молоді люди, які погодилися добровільно взяти участь в опитуванні. Перед початком роботи з респондентами було проведено коротку бесіду. Під час цієї зустрічі учасникам пояснювали мету дослідження та порядок виконання завдань. Усі учасники отримали однакові інструкції та мали можливість поставити запитання, якщо щось було незрозумілим.

Дослідження проводилося у спокійній обстановці. Частина опитувань проходила безпосередньо у приміщенні центру, а частина проводилася в онлайн-форматі за допомогою електронних форм опитування. Це дозволило залучити більшу кількість респондентів та забезпечити зручні умови для участі. Під час проходження тестів учасники працювали самостійно та відповідали на запитання відповідно до власних відчуттів і досвіду.

Організація дослідження складалася з кількох послідовних етапів. На першому етапі було здійснено підготовчу роботу. Проводився аналіз наукових джерел, присвячених проблемі стресу та копінг-поведінки, а також вивчалися

особливості психологічного розвитку осіб молодого віку. На основі цього було визначено мету дослідження та підібрано психодіагностичні методики.

Другий етап передбачав формування вибірки та проведення психодіагностичного обстеження. Учасникам було запропоновано заповнити кілька психологічних опитувальників. Кожен респондент відповідав на запитання у спеціальному бланку або в електронній формі. Отримані відповіді зберігалися для подальшої обробки.

Третій етап дослідження полягав у підрахунку результатів та їх подальшому аналізі. Усі відповіді були систематизовані. Після цього проводився підрахунок балів відповідно до інструкцій кожної методики. Отримані показники заносилися до таблиць, що дозволило порівняти результати різних учасників та визначити загальні тенденції.

Для проведення дослідження було використано кілька психодіагностичних методик. Першою методикою був опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Він використовується для вивчення способів подолання складних життєвих ситуацій. Опитувальник містить твердження, які описують різні варіанти поведінки у стресових умовах. Респондентам пропонується оцінити, як часто вони використовують певні способи реагування. За результатами можна визначити, які стратегії переважають у поведінці людини.

Опитувальник дозволяє визначити такі способи подолання труднощів, як планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності та уникнення. Після заповнення бланків проводиться підрахунок балів за спеціальним ключем, що дозволяє оцінити рівень використання кожної стратегії.

Другою методикою була Шкала депресії Бека. Цей опитувальник застосовується для визначення вираженості депресивних переживань. Він складається з груп тверджень, які описують різні емоційні стани. Учасник обирає той варіант відповіді, який найбільше відповідає його самопочуттю протягом останнього часу. Отримані результати дозволяють визначити рівень депресивних проявів.

Третьою методикою була Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона. Вона використовується для оцінювання здатності людини долати труднощі та адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Опитувальник містить твердження, що стосуються впевненості у власних силах, здатності відновлюватися після труднощів та зберігати внутрішню стійкість.

Після завершення тестування всі результати були оброблені та проаналізовані. Обробка даних дозволила визначити особливості використання копінг-стратегій серед осіб молодого віку, а також встановити зв'язок між способами подолання стресу, рівнем депресивних переживань і рівнем життєстійкості.

Проведене дослідження дозволило отримати емпіричні дані щодо психологічних особливостей молодих людей у ситуаціях стресу. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу та формування практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток більш ефективних способів подолання труднощів.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для проведення емпіричного дослідження було використано кілька психодіагностичних методик. Вони дали можливість отримати інформацію про способи подолання стресу, емоційний стан та рівень внутрішньої стійкості осіб молодого віку. Підбір методик здійснювався з урахуванням теми дослідження та його мети. Усі методики є відомими у психологічній практиці та широко застосовуються під час дослідження поведінки людини у складних життєвих ситуаціях. У дослідженні були використані опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Шкала депресії Бека та Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона.

Першою методикою був опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Ця методика застосовується для вивчення того, як людина реагує на складні життєві ситуації та які способи подолання труднощів вона використовує. Опитувальник містить твердження, які описують різні варіанти поведінки у напружених умовах.

Учаснику пропонується пригадати ситуації, які були для нього складними, і оцінити, як часто він діє певним способом. Відповіді даються за шкалою частоти, що дозволяє визначити, які способи реагування людина використовує частіше, а які рідше.

У межах цієї методики аналізуються різні типи копінг-поведінки. Один із них пов'язаний з активними діями, коли людина намагається змінити ситуацію та вплинути на обставини. Інший тип пов'язаний зі спробами дистанціюватися від проблеми або зменшити її значущість. Також виділяються способи реагування, які пов'язані з контролем власних почуттів і поведінки. Деякі люди у складних ситуаціях звертаються до інших людей за підтримкою або порадою. Інші можуть намагатися уникати проблеми або відкладати її вирішення. Окремо виділяється стратегія, коли людина визнає власну участь у виникненні труднощів і намагається змінити свою поведінку. Також досліджується прагнення планувати подальші дії та знаходити нові рішення. Ще один тип реагування пов'язаний зі спробами побачити у складній ситуації позитивний досвід або можливість для особистого розвитку [6].

Опитувальник містить низку тверджень, які описують різні дії людини під час переживання труднощів. Респондент читає кожне твердження та оцінює, наскільки часто він поводить саме так. Наприклад, людина може зосереджуватися на пошуку рішення, скласти план дій, звертатися за допомогою до друзів або родичів, намагатися приховувати свої переживання, уникати спілкування або намагатися забути про проблему. Такі твердження допомагають отримати уявлення про поведінку людини у складних умовах та визначити переважаючі способи реагування.

Після заповнення опитувальника проводиться підрахунок балів за спеціальним ключем. Кожна відповідь має певне значення у балах. Підсумкові показники дозволяють визначити вираженість кожної копінг-стратегії. Отримані результати дають можливість побачити, які способи подолання труднощів використовуються частіше. Це допомагає зрозуміти особливості поведінки людини у стресових ситуаціях.

Другою методикою, що використовувалася у дослідженні, була Шкала депресії Бека. Цей опитувальник застосовується для визначення рівня депресивних переживань. Він складається з кількох груп тверджень, які описують різні емоційні стани людини. Учаснику пропонується обрати той варіант відповіді, який найбільше відповідає його самопочуттю протягом останнього періоду часу. За допомогою цієї методики можна оцінити настрій людини, рівень пригніченості, наявність песимістичних думок та інші переживання, які пов'язані з емоційним станом.

Після виконання тесту підраховується загальна кількість балів. Чим вищий показник, тим більш виражені депресивні переживання. Отримані результати дозволяють визначити рівень емоційного стану людини. Це допомагає зрозуміти, наскільки часто людина переживає негативні емоції та чи має вона труднощі у психологічному самопочутті.

Ще однією методикою була Шкала життестійкості Коннора–Девідсона. Вона використовується для оцінювання здатності людини долати труднощі та зберігати внутрішню стійкість у складних життєвих обставинах. Опитувальник містить твердження, які описують різні прояви психологічної витривалості. Учасник оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його поведінці або переживанням.

Ця методика дозволяє визначити, наскільки людина впевнена у власних силах, чи здатна вона зберігати спокій у складних ситуаціях, як швидко відновлюється після пережитих труднощів та чи може адаптуватися до змін у житті. Високі показники свідчать про наявність внутрішніх ресурсів, які допомагають людині справлятися зі стресом. Нижчі показники можуть свідчити про складнощі у подоланні напружених ситуацій.

Після проведення всіх методик отримані результати були зібрані та підготовлені для подальшої обробки. Дані кожного респондента були переведені у числові показники відповідно до інструкцій тестів. Це дало можливість порівняти результати між учасниками дослідження та визначити загальні тенденції у вибірці.

Використання кількох психодіагностичних методик дозволило отримати більш повне уявлення про поведінку осіб молодого віку у ситуаціях стресу. Опитувальник копінг-стратегій допоміг визначити способи подолання труднощів. Шкала депресії Бека дала інформацію про емоційний стан респондентів. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона дозволила оцінити рівень внутрішньої стійкості. Поєднання цих методик забезпечило можливість більш глибоко дослідити психологічні особливості молодих людей та їх реакції на складні життєві події [19].

2.3. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій

Після проведення психодіагностичного обстеження було здійснено обробку отриманих результатів за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Дослідження охопило 30 осіб молодого віку. Усі відповіді респондентів були підраховані відповідно до інструкції методики. Для кожної шкали визначалися підсумкові бали, після чого результати були узагальнені та розподілені за рівнями вираженості.

Опитувальник Р. Лазаруса дає змогу визначити, які способи подолання труднощів використовують люди у напружених ситуаціях. Методика містить декілька шкал, що відображають різні типи поведінки під час переживання стресу. Серед них конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча або уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Кожна з цих стратегій показує певний спосіб реагування на складні життєві події.

Отримані результати свідчать, що молоді люди використовують різні способи реагування на складні ситуації. Частина респондентів намагається активно впливати на проблему, планувати свої дії та шукати допомогу у близьких або друзів. Інші учасники частіше намагаються відсторонитися від проблеми або відкласти її вирішення.

Під час аналізу результатів було визначено рівень вираженості кожної стратегії серед учасників дослідження. Для цього всі показники були згруповані за трьома рівнями: низьким, середнім і високим. Узагальнені результати подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні вираженості копінг-стратегій у вибірці

Копінг-стратегія	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Конфронтація	6	15	9
Дистанціювання	7	14	9
Самоконтроль	5	16	9
Пошук соціальної підтримки	4	17	9
Прийняття відповідальності	8	15	7
Уникнення	9	13	8
Планування вирішення проблеми	4	16	10
Позитивна переоцінка	6	17	7

З отриманих результатів видно, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень використання різних копінг-стратегій. Це означає, що молоді люди застосовують різні способи подолання труднощів залежно від ситуації. У частини учасників переважають активні дії, спрямовані на вирішення проблеми. Інші респонденти можуть поєднувати декілька різних способів реагування.

Найбільш поширеними стратегіями серед учасників дослідження є планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та самоконтроль. Багато респондентів намагаються аналізувати ситуацію та шукати можливі варіанти її вирішення. У таких випадках люди намагаються продумати свої подальші дії, зібрати інформацію та прийняти рішення, яке допоможе впоратися з труднощами.

Досить поширеною також є стратегія пошуку соціальної підтримки. Молоді люди звертаються до друзів, знайомих або членів родини для того, щоб

отримати пораду, підтримку або допомогу. Таке спілкування допомагає зменшити напруження та відчутти підтримку з боку інших людей.

Самоконтроль також використовується досить часто. Респонденти намагаються контролювати свої емоції та стримувати різкі реакції у складних ситуаціях. Вони можуть намагатися заспокоїтися, обдумати ситуацію та діяти більш стримано.

Стратегія конфронтації зустрічається дещо рідше, але частина учасників все ж використовує її під час подолання труднощів. У цьому випадку людина намагається активно протидіяти проблемі, висловлювати свою позицію та відстоювати власні інтереси. Такий спосіб поведінки може проявлятися у прямому обговоренні проблеми або спробі змінити ситуацію.

У деяких респондентів спостерігається схильність до дистанціювання. У таких випадках люди намагаються зменшити значущість проблеми або відволіктися від неї. Вони можуть намагатися не думати про складну ситуацію або зосереджувати увагу на інших справах.

Стратегія уникнення також зустрічається у частини учасників дослідження. У цьому випадку людина намагається відкласти вирішення проблеми або уникнути контакту з ситуацією, що викликає напруження. Така поведінка може допомогти тимчасово знизити емоційне напруження, але іноді вона ускладнює подальше вирішення труднощів.

Окремо було проаналізовано середні показники використання окремих стратегій. Це дозволило визначити, які способи подолання труднощів застосовуються частіше.

Таблиця 2.2

Середні показники використання копінг-стратегій

Копінг-стратегія	Середній показник
Конфронтація	12
Дистанціювання	11
Самоконтроль	14
Пошук соціальної підтримки	15
Прийняття відповідальності	11
Уникнення	10
Планування вирішення проблеми	16

Позитивна переоцінка	13
----------------------	----

Найвищі середні показники спостерігаються за стратегіями планування вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки та самоконтролю. Це свідчить про те, що значна частина молодих людей намагається активно діяти у складних ситуаціях, шукати допомогу та контролювати власні емоції.

Показники дистанціювання та прийняття відповідальності знаходяться на середньому рівні. Це означає, що респонденти іноді намагаються відсторонитися від проблеми або переосмислити свою участь у ситуації.

Найнижчі середні показники спостерігаються за стратегією уникнення. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження не використовує цей спосіб поведінки як основний.

Загальний аналіз отриманих результатів показує, що молоді люди найчастіше використовують способи подолання труднощів, які пов'язані з активними діями, пошуком підтримки та контролем власних емоцій. У частини респондентів також спостерігається схильність до уникнення або дистанціювання від проблем. Отримані дані дають можливість краще зрозуміти особливості поведінки осіб молодого віку у складних життєвих ситуаціях та можуть бути використані під час подальшого аналізу результатів дослідження.

Друга методика дозволяє визначити кілька основних способів поведінки людини у стресовій ситуації. Частина людей намагається активно вирішити проблему. Інші більше зосереджуються на власних переживаннях. Деякі люди намагаються уникати складної ситуації або відволіктися від неї. Під час обробки результатів було підраховано кількість респондентів, у яких переважає кожен із цих способів реагування.

Після аналізу відповідей стало зрозуміло, що серед опитаних можна побачити різні варіанти поведінки у складних життєвих обставинах. Частина учасників дослідження намагається діяти активно. Вони намагаються знайти рішення проблеми, обдумують подальші дії та шукають способи змінити ситуацію. Інша частина респондентів більше зосереджується на власних емоціях.

У таких випадках людина переживає напруження, хвилювання або сумніви та більше думає про свої почуття. Також були учасники, які частіше намагаються уникати проблемної ситуації. Вони відволікаються на інші справи, намагаються менше думати про труднощі або відкладають вирішення питання на пізніше.

Результати дослідження показали, що серед 30 опитаних осіб найчастіше зустрічається стратегія, пов'язана з активним вирішенням проблеми. Це означає, що значна частина молодих людей намагається діяти та шукати вихід зі складної ситуації. Дещо менша кількість учасників більше зосереджується на власних переживаннях. Ще частина респондентів надає перевагу уникненню напружених ситуацій.

Отримані результати подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл копінг-стратегій за другою методикою серед респондентів

Тип копінг-стратегії	Кількість осіб	Відсоток
Орієнтація на вирішення проблеми	14	46,7 %
Орієнтація на емоції	9	30 %
Уникнення ситуації	7	23,3 %
Разом	30	100 %

З таблиці видно, що найбільша кількість респондентів демонструє стратегію, пов'язану з намаганням вирішити проблему. Таких учасників було 14 осіб. Вони намагаються аналізувати ситуацію, планувати подальші дії та знаходити можливі варіанти виходу зі складних обставин.

Стратегія, пов'язана з емоційними переживаннями, була виявлена у 9 осіб. У таких випадках люди більше думають про власний стан. Вони можуть хвилюватися, переживати або довго обмірковувати ситуацію. Це не завжди допомагає швидко вирішити проблему, але дає змогу краще усвідомити свої почуття.

Стратегія уникнення була виявлена у 7 респондентів. У таких випадках люди намагаються відкласти вирішення питання або відволіктися на інші справи. Іноді це допомагає тимчасово зменшити напруження, але сама проблема при цьому залишається невирішеною.

Для більш детального аналізу також було проведено розподіл рівнів вираженості стратегій серед респондентів. Результати подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень вираженості копінг-стратегій за другою методикою

Рівень прояву стратегії	Кількість осіб
Високий	11
Середній	13
Низький	6
Разом	30

З отриманих результатів видно, що найбільша кількість респондентів має середній рівень прояву копінг-стратегій. Таких учасників було 13 осіб. Це означає, що вони використовують різні способи подолання стресу залежно від ситуації.

Високий рівень прояву було зафіксовано у 11 осіб. У таких випадках певна стратегія проявляється більш стабільно. Людина частіше використовує один і той самий спосіб поведінки під час стресу.

Низький рівень прояву було виявлено у 6 респондентів. У цих учасників не спостерігається чітко вираженої тенденції до використання певної стратегії. Їхня поведінка може змінюватися залежно від конкретної ситуації.

Отримані результати показують, що серед молодих людей існують різні способи подолання складних життєвих обставин. Частина учасників дослідження намагається активно діяти та вирішувати проблему. Інші більше зосереджуються на власних переживаннях або намагаються тимчасово уникати складної ситуації. Це свідчить про різноманітність поведінки людей у стані психологічного напруження.

За третьою методикою усі респонденти відповідали на запитання опитувальника, який допомагає визначити, які способи подолання стресових ситуацій люди використовують у повсякденному житті. Опитування проводилося в однакових умовах. Учасникам було запропоновано уважно прочитати твердження та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає їхній поведінці у складних життєвих обставинах.

Після завершення опитування всі відповіді були зібрані та оброблені. Було проведено підрахунок балів відповідно до ключа методики. Після цього результати було згруповано за основними стратегіями поведінки, які описує дана методика. Кожна стратегія відображає певний спосіб реагування людини на стресову ситуацію. Деякі люди намагаються діяти активно та змінювати ситуацію. Інші більше звертають увагу на власні переживання або шукають підтримку у близьких. Також є люди, які намагаються відволіктися від проблеми або тимчасово її уникати.

Під час аналізу результатів було встановлено, що серед респондентів зустрічаються різні способи подолання складних життєвих обставин. Частина учасників намагається зосередитися на вирішенні проблеми. У таких випадках люди намагаються обдумати ситуацію, знайти можливі варіанти дій та поступово вирішити складність, яка виникла. Інші респонденти частіше звертаються до емоційної підтримки. Вони можуть обговорювати свої переживання з друзями, родиною або знайомими. Це допомагає їм відчувати підтримку та краще пережити напружену ситуацію.

Також були учасники, які намагаються відволіктися від проблеми. У таких випадках люди можуть займатися іншими справами, проводити час у спілкуванні, дивитися фільми або виконувати інші дії, які допомагають тимчасово зменшити напруження. Деякі респонденти частіше використовують спосіб уникнення. Вони можуть відкладати вирішення питання або намагатися менше думати про ситуацію, яка викликає напруження.

Після обробки результатів було визначено кількість респондентів, у яких переважає певний спосіб подолання стресу. Отримані результати подано в таблиці.

Таблиця 2.5

Розподіл копінг-стратегій за третьою методикою серед респондентів

Копінг-стратегія	Кількість осіб	Відсоток
Активне подолання проблеми	10	33,3 %
Пошук соціальної підтримки	8	26,7 %
Емоційне реагування	7	23,3 %

Уникнення або відволікання	5	16,7 %
Разом	30	100 %

З таблиці видно, що найбільша кількість респондентів використовує спосіб, який пов'язаний з активним подоланням проблеми. Таких учасників було 10 осіб. У подібних випадках люди намагаються знайти вихід із ситуації та докладають зусиль для вирішення труднощів.

Пошук підтримки у інших людей було зафіксовано у 8 респондентів. Такі учасники частіше звертаються до друзів, знайомих або членів родини. Вони можуть розповідати про свої переживання або просити поради.

Емоційне реагування було виявлено у 7 осіб. У таких випадках люди більше зосереджуються на власних переживаннях. Вони можуть довго обдумувати ситуацію, переживати або відчувати напруження.

Уникнення або відволікання було зафіксовано у 5 респондентів. У таких випадках люди намагаються менше думати про проблему або переключаються на інші заняття.

Для більш повного аналізу результатів було також визначено рівень вираженості копінг-стратегій серед учасників дослідження. Отримані дані подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Рівень вираженості копінг-стратегій за третьою методикою

Рівень прояву	Кількість осіб
Високий	9
Середній	14
Низький	7
Разом	30

З таблиці видно, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень прояву копінг-стратегій. Таких учасників було 14 осіб. Це означає, що вони можуть використовувати різні способи поведінки залежно від ситуації.

Високий рівень прояву було виявлено у 9 респондентів. У таких випадках певний спосіб подолання стресу проявляється досить стабільно. Людина частіше використовує один і той самий варіант поведінки.

Низький рівень прояву було зафіксовано у 7 осіб. У таких учасників не спостерігається чітко вираженого способу реагування. Їхня поведінка може змінюватися залежно від обставин.

Отримані результати показують, що серед опитаних людей існують різні способи реагування на складні життєві ситуації. Частина респондентів намагається активно вирішувати проблему. Інші шукають підтримку у близьких або більше зосереджуються на власних переживаннях. Також є люди, які намагаються відволіктися від складної ситуації або відкласти її вирішення.

Результати дослідження дають змогу побачити, що поведінка людей у стані стресу може бути різною. Кожна людина обирає той спосіб подолання труднощів, який є для неї більш звичним або комфортним. Це показує, що копінг-стратегії можуть відрізнятися навіть серед людей одного віку та подібних умов життя.

2.4. Аналіз психологічних особливостей осіб молодого віку

Аналіз психологічних особливостей осіб молодого віку проводився на основі результатів психодіагностичного дослідження, у якому взяли участь 30 респондентів. Усі учасники належать до молодого віку. У цей період життя людина активно розвивається, набуває нового досвіду, формує власні погляди та ставлення до різних життєвих ситуацій. Молоді люди поступово вчаться самостійно приймати рішення, будувати стосунки з іншими людьми та визначати власні життєві цілі.

Під час дослідження було виявлено, що психологічні особливості респондентів проявляються у різному рівні емоційної стійкості, рівні впевненості у собі, особливостях реагування на труднощі та здатності долати напружені ситуації. У частини учасників спостерігається достатній рівень

впевненості у власних силах. Такі люди частіше намагаються самостійно вирішувати складні ситуації, обдумують можливі дії та поступово шукають вихід із проблеми. Вони демонструють прагнення діяти активно та відповідально [10].

У деяких респондентів спостерігається підвищена емоційна чутливість. У складних життєвих обставинах вони можуть сильніше переживати труднощі, довше обдумувати ситуацію та більше зосереджуватися на власних почуттях. Подібна поведінка пов'язана з тим, що в молодому віці людина ще продовжує формувати навички саморегуляції та поступово навчається контролювати власні емоційні реакції.

Серед учасників дослідження також були виявлені відмінності у рівні соціальної активності. Частина молодих людей легко вступає у спілкування з іншими, охоче ділиться своїми переживаннями та звертається до друзів або близьких за підтримкою. Таке спілкування допомагає їм краще справлятися з переживаннями та відчувати підтримку оточення. Інші респонденти більше схильні зосереджуватися на власних думках і рідше розповідають про свої переживання іншим людям.

Аналіз результатів показав, що значна частина респондентів проявляє прагнення до самостійності. У багатьох випадках молоді люди намагаються самостійно вирішувати труднощі, що виникають у навчанні або в особистому житті. Вони можуть обдумувати ситуацію, планувати подальші дії та поступово знаходити можливі варіанти вирішення проблеми. Така поведінка свідчить про формування відповідального ставлення до власного життя.

Разом з тим у частини учасників спостерігається невпевненість у складних життєвих ситуаціях. У таких випадках люди можуть довго вагатися під час прийняття рішень або відкладати вирішення проблеми. Це пов'язано з недостатнім життєвим досвідом або побоюванням помилитися. У молодому віці подібні переживання зустрічаються досить часто, оскільки людина лише починає накопичувати досвід подолання різних труднощів.

Дослідження також показало, що емоційний стан молодих людей може змінюватися залежно від життєвих обставин. У періоди навчального

навантаження, змін у житті або виникнення конфліктних ситуацій у деяких респондентів з'являється підвищене хвилювання або напруження. У таких випадках люди можуть відчувати втому, переживати або більше зосереджуватися на власних думках.

У частини респондентів спостерігається достатній рівень внутрішньої врівноваженості. Такі учасники спокійніше реагують на складні ситуації та намагаються оцінити обставини без надмірних переживань. Вони можуть поступово аналізувати події та приймати рішення без поспіху [22].

Під час дослідження також було встановлено, що багато молодих людей демонструють прагнення до особистісного розвитку. Вони цікавляться новими знаннями, намагаються досягати поставлених цілей та планують своє майбутнє. У процесі навчання та спілкування з іншими людьми вони набувають досвіду, який допомагає їм краще орієнтуватися у життєвих ситуаціях.

У молодому віці людина активно формує власну систему цінностей. Молоді люди починають краще усвідомлювати власні потреби, інтереси та життєві орієнтири. Вони поступово визначають, які цілі є для них найбільш значущими. У цей період людина може змінювати свої погляди, переглядати попередні переконання та шукати нові шляхи самореалізації.

Аналіз результатів показує, що психологічні особливості осіб молодого віку відзначаються різноманітністю. У досліджуваній групі є люди з різним рівнем впевненості, емоційної стійкості та соціальної активності. Кожен респондент має власний досвід реагування на життєві труднощі.

Отримані результати свідчать про те, що молодий вік є періодом активного формування особистості. У цей час людина поступово навчається керувати своїми емоціями, взаємодіяти з іншими людьми та долати життєві труднощі. Досвід, який набувається у цей період, впливає на подальший розвиток людини та її поведінку у різних життєвих ситуаціях.

2.5. Статистичний аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками

Статистичний аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками проводився на основі результатів психодіагностичного дослідження, у якому взяли участь 30 респондентів молодого віку. Усі учасники дослідження виконували психодіагностичні методики, спрямовані на визначення способів подолання стресових ситуацій та виявлення психологічних характеристик особистості. Після проведення опитування всі отримані дані були опрацьовані та систематизовані. Для подальшого аналізу було здійснено узагальнення результатів та проведено статистичне зіставлення показників [2].

Статистичний аналіз дає змогу побачити, як пов'язані між собою різні показники, отримані під час дослідження. У цьому випадку було проаналізовано зв'язки між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками респондентів. Було враховано показники, які відображають поведінку людини у складних ситуаціях, рівень емоційної стійкості, схильність до переживань, прагнення до самостійності та здатність звертатися по підтримку до інших людей.

Після опрацювання результатів було встановлено, що між деякими показниками існує певний зв'язок. Наприклад, респонденти, які частіше використовують активне подолання проблеми, зазвичай демонструють більш високий рівень впевненості у власних силах та здатність приймати рішення. У складних ситуаціях такі люди намагаються проаналізувати обставини та знайти можливі варіанти дій. Вони частіше проявляють самостійність та прагнення контролювати ситуацію.

Учасники дослідження, які частіше звертаються до підтримки інших людей, зазвичай демонструють більш виражену соціальну спрямованість. Вони активно спілкуються з друзями, знайомими або членами родини. Таке спілкування допомагає їм обговорювати переживання та отримувати поради. У

подібних випадках спостерігається зв'язок між пошуком підтримки та відкритістю у спілкуванні.

Респонденти, які більше зосереджуються на власних переживаннях, частіше демонструють підвищений рівень емоційної чутливості. У складних ситуаціях вони можуть довше переживати події та більше обдумувати власні почуття. У таких випадках спостерігається зв'язок між емоційним реагуванням та схильністю до внутрішніх переживань.

Серед учасників дослідження також були виявлені випадки, коли використання стратегії уникнення пов'язане з меншою впевненістю у складних ситуаціях. У подібних випадках люди можуть відкладати вирішення проблеми або намагатися відволіктися від неприємних думок. Така поведінка іноді виникає тоді, коли людина відчуває напруження або сумніви щодо власних можливостей.

Для більш детального аналізу було проведено підрахунок показників взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками. Отримані результати подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та психологічними
характеристиками**

Показники	Активне подолання	Пошук підтримки	Емоційне реагування	Уникнення
Впевненість у собі	0,48	0,21	-0,12	-0,30
Соціальна відкритість	0,25	0,52	0,18	-0,10
Емоційна чутливість	-0,15	0,20	0,46	0,28
Самостійність	0,50	0,16	-0,05	-0,34

Дані таблиці показують, що між активним подоланням проблеми та впевненістю у собі спостерігається позитивний зв'язок. Це означає, що респонденти з більшою впевненістю у власних силах частіше намагаються активно вирішувати складні ситуації.

Між пошуком підтримки та соціальною відкритістю також спостерігається позитивний зв'язок. Люди, які легко вступають у спілкування та охоче діляться

своїми переживаннями, частіше звертаються до інших людей за допомогою або порадою.

Емоційне реагування пов'язане з емоційною чутливістю. Учасники дослідження, які мають більш виражену емоційну реакцію на події, частіше зосереджуються на власних переживаннях та внутрішньому стані.

Стратегія уникнення демонструє негативний зв'язок із самостійністю та впевненістю у собі. Це означає, що респонденти з нижчим рівнем впевненості частіше намагаються відкласти вирішення проблеми або відволіктися від неї.

Для узагальнення результатів також було визначено кількість респондентів, у яких спостерігається поєднання певних копінг-стратегій з окремими психологічними характеристиками. Отримані результати подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Розподіл респондентів за поєднанням копінг-стратегій та психологічних характеристик

Поєднання показників	Кількість осіб
Активне подолання та висока впевненість	9
Пошук підтримки та соціальна відкритість	8
Емоційне реагування та підвищена чутливість	7
Уникнення та невпевненість	6
Разом	30

Отримані результати свідчать про наявність певних зв'язків між способами подолання стресу та психологічними характеристиками молодих людей. Частина респондентів демонструє активну поведінку у складних ситуаціях та водночас має достатній рівень впевненості у власних силах. Інші учасники частіше звертаються до підтримки близьких людей та демонструють відкритість у спілкуванні.

Також було встановлено, що деякі респонденти мають підвищену чутливість до емоційних переживань. У подібних випадках люди частіше зосереджуються на власному внутрішньому стані. Учасники, які частіше використовують уникнення, можуть відчувати сумніви або невпевненість під час вирішення складних питань.

Проведений статистичний аналіз дозволив встановити, що між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками існує певний взаємозв'язок. Способи поведінки у стресових ситуаціях пов'язані з індивідуальними особливостями людини, її емоційним станом та рівнем впевненості у власних можливостях. Отримані результати допомагають краще зрозуміти особливості поведінки молодих людей у складних життєвих ситуаціях.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження копінг-стратегій та психологічних характеристик осіб молодого віку. Дослідження проводилося на вибірці з 30 респондентів. Усі учасники брали участь у психодіагностичному обстеженні, яке дало змогу визначити особливості їхньої поведінки у складних життєвих ситуаціях, а також виявити деякі психологічні характеристики.

Під час дослідження було застосовано кілька психодіагностичних методик, спрямованих на визначення копінг-стратегій та психологічних характеристик особистості. Опрацювання отриманих результатів дало змогу визначити поширені способи подолання труднощів серед респондентів та виявити особливості їхнього реагування на стресові ситуації.

Аналіз результатів за першою методикою показав, що частина респондентів намагається активно вирішувати проблеми, які виникають у їхньому житті. Такі учасники дослідження намагаються обдумувати ситуацію, шукати можливі шляхи її вирішення та діяти послідовно. Інша частина респондентів частіше звертається до підтримки інших людей. У складних ситуаціях вони можуть обговорювати свої переживання з друзями або близькими людьми.

Результати другої методики показали, що у деяких респондентів більш вираженими є емоційні реакції на життєві труднощі. У подібних випадках люди

можуть більше зосереджуватися на власних переживаннях та довше обдумувати складні ситуації. Водночас серед учасників дослідження були й ті, хто намагається відволіктися від проблем або тимчасово уникати їхнього вирішення.

Аналіз результатів третьої методики показав, що респонденти використовують різні способи подолання напружених життєвих обставин. Частина учасників демонструє прагнення до активних дій і самостійного вирішення труднощів. Інші респонденти більше покладаються на підтримку оточення або зосереджуються на власних переживаннях.

Під час дослідження також було проведено аналіз психологічних характеристик осіб молодого віку. Було встановлено, що у респондентів спостерігаються відмінності у рівні впевненості у собі, емоційної стійкості та соціальної активності. Деякі учасники демонструють більш впевнену поведінку та прагнення самостійно вирішувати складні ситуації. Інші можуть сильніше реагувати на труднощі та більше переживати з приводу життєвих подій.

Статистичний аналіз отриманих результатів дозволив виявити взаємозв'язки між копінг-стратегіями та психологічними характеристиками респондентів. Було встановлено, що активне подолання труднощів частіше поєднується з більш високим рівнем впевненості у собі та самостійності. Пошук підтримки пов'язаний з більшою відкритістю у спілкуванні з іншими людьми. Емоційне реагування частіше спостерігається у респондентів з підвищеною емоційною чутливістю. Використання уникнення може поєднуватися з певною невпевненістю під час вирішення складних ситуацій.

Отримані результати показують, що молоді люди використовують різні способи поведінки у стресових ситуаціях. Вибір певної копінг-стратегії пов'язаний з індивідуальними психологічними характеристиками людини. Респонденти можуть поєднувати кілька способів реагування залежно від конкретної життєвої ситуації.

Проведене дослідження дозволило отримати уявлення про особливості подолання стресових ситуацій серед осіб молодого віку. Отримані результати

можуть бути використані для подальшого вивчення психологічних характеристик молодих людей та їхньої поведінки у складних життєвих обставинах.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

3.1. Психологічні умови формування ефективних копінг-стратегій

У житті людина постійно стикається з різними труднощами. Це можуть бути проблеми у навчанні, конфлікти з іншими людьми, переживання через майбутнє або невпевненість у власних можливостях. У таких ситуаціях людина намагається знайти спосіб впоратися з напруженням. Для цього вона використовує певні дії, думки та поведінку. Саме ці способи подолання складних ситуацій називають копінг-стратегіями.

Формування таких стратегій відбувається поступово. Людина не народжується з готовими способами подолання труднощів. Вони з'являються у процесі життя. На це впливає досвід, виховання, спілкування з іншими людьми та особливості характеру. Чим більше людина має досвіду вирішення проблем, тим легше їй діяти у нових складних ситуаціях [33].

Однією з умов формування ефективних способів подолання стресу є усвідомлення власних емоцій. Коли людина розуміє, що саме вона відчуває, їй легше керувати своїм станом. Наприклад, людина може відчувати хвилювання, страх або розгубленість. Якщо вона усвідомлює ці переживання, їй простіше знайти спосіб заспокоїтися і прийняти рішення.

Ще однією умовою є здатність аналізувати ситуацію. Людина намагається зрозуміти, що саме викликало напруження. Вона може подумати про причини проблеми та про те, що можна змінити. Такий підхід допомагає зменшити відчуття безпорадності. Людина починає бачити можливі варіанти дій.

Велике значення має рівень самооцінки. Якщо людина впевнена у своїх можливостях, вона частіше намагається вирішити проблему. Вона не боїться робити кроки для зміни ситуації. Люди з низькою самооцінкою можуть

сумніватися у власних силах. Через це вони іноді уникають складних ситуацій або відкладають їх вирішення.

Формування ефективних стратегій подолання труднощів також пов'язане зі здатністю контролювати власну поведінку. Коли людина може стримувати сильні емоції, їй легше зосередитися на пошуку рішення. У стані сильного хвилювання люди часто діють імпульсивно. Це може призводити до конфліктів або неправильних рішень. Спокійний стан допомагає оцінити ситуацію більш об'єктивно [11].

Підтримка з боку інших людей також впливає на те, як людина справляється зі стресом. Спілкування з друзями, родиною або близькими людьми допомагає зменшити напруження. Коли людина може поділитися своїми переживаннями, вона відчуває полегшення. Інші люди можуть порадижити можливі шляхи вирішення проблеми або просто підтримати словами.

У процесі формування ефективних копінг-стратегій велике значення має досвід попередніх ситуацій. Якщо людина вже успішно долала труднощі, у майбутньому їй легше діяти у схожих умовах. Вона пам'ятає, що змогла впоратися з проблемою раніше. Це додає впевненості та зменшує рівень тривоги.

На поведінку людини впливають і особливості мислення. Люди, які намагаються шукати можливості для вирішення проблеми, зазвичай легше переносять складні події. Вони зосереджуються на тому, що можна зробити у даній ситуації. Інші люди можуть довго думати лише про негативні сторони події. У такому стані напруження зростає, а рішення знайти складніше [28].

Формуванню ефективних способів подолання стресу сприяє здатність планувати свої дії. Коли людина розбиває складну проблему на декілька менших кроків, вона відчуває більше контролю над ситуацією. Кожен виконаний крок дає відчуття просування вперед. Це зменшує тривогу і допомагає рухатися до вирішення проблеми.

Ще однією умовою є розвиток навичок спілкування. Людина, яка може відкрито говорити про свої думки та почуття, легше знаходить підтримку. Вона

може попросити допомогу або пояснити свою позицію. Це допомагає уникати непорозумінь та конфліктів.

У молодому віці формування копінг-стратегій відбувається особливо активно. У цей період людина отримує новий досвід. Вона навчається, будує стосунки з іншими людьми, приймає самостійні рішення. Усе це супроводжується різними переживаннями. Саме у цей час людина поступово вчиться реагувати на труднощі та знаходити способи їх подолання.

Навчальне середовище також впливає на розвиток таких стратегій. Під час навчання студенти стикаються з навантаженням, дедлайнами та оцінюванням результатів. У процесі цього вони вчаться планувати свій час, працювати з інформацією та долати хвилювання перед іспитами або виступами.

Формуванню ефективних стратегій подолання стресу сприяє психологічна освіта. Коли людина знає про природу стресу та про можливі способи його подолання, їй легше використовувати ці знання у реальному житті. Наприклад, люди можуть застосовувати вправи для розслаблення, дихальні техніки або методи саморегуляції [7].

Також значення має фізичний стан людини. Регулярний відпочинок, сон та фізична активність допомагають зменшувати напруження. Коли організм виснажений, людині складніше контролювати емоції та приймати рішення.

Поступово у людини формується власний стиль поведінки у складних ситуаціях. Деякі люди намагаються активно змінювати ситуацію. Інші спочатку намагаються заспокоїтися та обдумати подію. Іноді люди звертаються по підтримку до інших. У реальному житті люди часто поєднують різні способи подолання труднощів.

Ефективні копінг-стратегії допомагають людині зменшувати напруження та зберігати внутрішню рівновагу. Вони сприяють більш спокійному ставленню до складних подій. Людина відчуває більше контролю над власним життям і впевненість у своїх діях.

Отже, формування ефективних способів подолання стресу пов'язане з багатьма психологічними умовами. До них належать усвідомлення емоцій,

здатність аналізувати ситуацію, підтримка з боку інших людей, досвід попередніх подій, розвиток навичок спілкування та вміння планувати свої дії. Усе це допомагає людині поступово навчатися реагувати на труднощі більш спокійно та впевнено.

3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку адаптивних стратегій подолання стресу

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного на базі Центру соціально-психологічного супроводу «Добробут», було розроблено програму психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток адаптивних копінг-стратегій в осіб молодого віку. Отримані дані засвідчили, що учасники з нижчими показниками життєстійкості та вищим рівнем депресивних переживань частіше вдавалися до унікаючих і дисфункціональних стратегій, тоді як проблемно-орієнтовані копінги були пов'язані з кращим емоційним станом і вищою психологічною стійкістю [19]. Ці закономірності визначили змістове наповнення програми.

Метою тренінгу є формування в осіб молодого віку усвідомлених адаптивних стратегій подолання стресу через розвиток емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та зміцнення психологічної життєстійкості. Програма побудована на транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепції психологічної стійкості К. Коннора і Дж. Девідсона, а також на принципах когнітивно-поведінкової терапії та позитивної психології [6]. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та погодилися на участь добровільно, а отримані дані використовувалися виключно в наукових цілях [20].

Програма розрахована на 10 занять по 2 академічні години (20 годин загалом), проводиться у форматі групового тренінгу з оптимальною чисельністю 10–15 осіб і охоплює 5 тематичних модулів. Заняття організовуються у спокійній обстановці, що дозволяє учасникам зосередитися та відповідати відкрито [35].

Модуль 1. Діагностично-орієнтувальний (заняття 1–2) спрямований на формування рефлексивного ставлення до власних реакцій на стрес. На першому занятті учасники знайомляться, встановлюють групові норми та за допомогою вправи «Карта стресових ситуацій» визначають типові стресори свого повсякденного життя. Друге заняття присвячене усвідомленню власного копінг-стилю: учасники аналізують змодельовані ситуації, розрізняють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі стратегії, а також виконують вправу «Дерево ресурсів і стресорів», яка допомагає побачити наявні внутрішні опори [4].

Модуль 2. Психоедукаційний (заняття 3–4) формує знання про механізми стресу та їх зв'язок із емоційним станом і психологічною стійкістю. Учасники дізнаються про те, як дисфункціональні копінги підсилюють емоційне виснаження та поглиблюють депресивні переживання, опрацьовують кейси із реальних ситуацій, а також знайомляться з концепцією life resilience і практикують техніку усвідомленого вибору стратегії «Три кроки» [6].

Модуль 3. Емоційна регуляція (заняття 5–6) розвиває практичні навички управління власним станом. На заняттях опрацьовуються техніки усвідомленого дихання, прогресивної м'язової релаксації та метод «СТОП». Окреме заняття присвячене прийняттю і переосмисленню — учасники практикують письмову рефлексію складних ситуацій, елементи mindfulness та вправу на переорієнтацію з уникання на усвідомлені цілі [16].

Модуль 4. Проблемно-орієнтований копінг (заняття 7–8) формує навички активного вирішення проблем і розширення соціальних ресурсів. Учасники відпрацьовують структурований алгоритм вирішення проблем, розбирають ситуації з власного досвіду у малих групах та програють їх у рольових іграх. На восьмому занятті увагу зосереджено на пошуку соціальної підтримки як копінг-ресурсі та на техніці когнітивної реструктуризації «Адвокат захисту», яка допомагає переосмислювати стресові події [6].

Модуль 5. Інтеграція та закріплення (заняття 9–10) узагальнює набутий досвід. Учасники складають індивідуальну «Стрес-карту» — особисту схему від

типових стресорів до адаптивних стратегій реагування — та практикують уявне програвання майбутніх складних ситуацій [4]. Завершальне заняття включає повторну діагностику за методиками Лазаруса, Бека і Коннора–Девідсона, порівняльну вправу «Я тоді — і я зараз» та завершальне коло, де кожен учасник формулює ключове усвідомлення і конкретний намір на майбутнє.

Програма реалізується на засадах добровільності, конфіденційності й психологічної безпеки [20]. Ведучий виконує роль фасилітатора, а не транслятора готових рішень. Заняття побудовані за принципом поступового ускладнення — від самопізнання до формування нових поведінкових навичок — та спираються на ресурсний підхід і сильні сторони особистості [35].

Ефективність програми оцінюється шляхом порівняння показників за трьома методиками до і після тренінгу [19]. Позитивна динаміка у бік зростання адаптивних копінгів, зниження депресивних переживань і підвищення життєстійкості свідчатиме про досягнення мети. Додатковим критерієм слугує якісний аналіз зворотного зв'язку учасників [16].

Розроблена програма є науково обґрунтованим інструментом психологічної роботи з молоддю, що враховує емпірично виявлені зв'язки між типом копінг-поведінки, рівнем депресивних переживань і психологічною життєстійкістю, та спрямована на підвищення адаптивного потенціалу особистості в умовах стресового навантаження.

3.3. Методичні рекомендації для практичних психологів

Методичні рекомендації для практичних психологів спрямовані на покращення роботи з молодими людьми, які переживають стресові ситуації та емоційне напруження. У роботі психолога часто виникають випадки, коли молода людина не знає, як правильно реагувати на труднощі, хвилювання або невдачі. У такому стані вона може відчувати тривогу, розгубленість або втому. Через це знижується настрій, з'являється невпевненість у власних силах, а звичайні повсякденні справи можуть здаватися складними. Саме тому діяльність

практичного психолога спрямована на підтримку молодій людині, на допомогу у розумінні власних переживань та пошук більш ефективних способів поведінки у складних життєвих ситуаціях.

У роботі з молодими людьми психолог повинен створювати доброзичливу та спокійну атмосферу. Людина має відчувати, що її слухають і намагаються зрозуміти. Коли молода людина може відкрито говорити про свої переживання, їй легше усвідомити причини власного стану. Під час бесіди психолог може ставити прості запитання, які допомагають краще зрозуміти ситуацію. Наприклад, що саме викликає хвилювання, коли з'явилися ці переживання, як людина намагається впоратися з труднощами. Такі розмови допомагають поступово усвідомити власні думки та почуття [24].

Психологу також слід звертати увагу на емоційний стан молоді людини. Іноді людина не може точно описати свої переживання. У такому випадку корисно використовувати прості вправи, які допомагають визначити емоції. Наприклад, можна запропонувати людині описати свій стан словами або порівняти його з певним образом. Іноді допомагає малювання, під час якого людина може передати свій настрій через кольори або форми. Такі дії допомагають зменшити внутрішнє напруження та краще зрозуміти власні переживання.

У роботі з молодими людьми корисно пояснювати, що хвилювання та напруження є природною реакцією на складні життєві події. Коли людина розуміє, що її стан є звичайною реакцією організму, вона менше хвилюється через власні емоції. Психолог може пояснити, що кожна людина переживає труднощі і поступово навчається справлятися з ними. Така розмова допомагає зменшити відчуття самотності та підтримує віру у власні можливості.

Під час консультацій психолог може допомогти молодій людині навчитися помічати свої думки. Іноді саме негативні думки посилюють хвилювання. Людина може постійно думати про можливі невдачі або помилки. Через це з'являється відчуття безсилля. Психолог може запропонувати вправу, під час якої людина записує свої думки на папері. Потім ці думки обговорюються разом із

психологом. У процесі розмови молода людина поступово починає помічати, що деякі її припущення не відповідають реальності або є занадто песимістичними.

Ще одним напрямом роботи є формування навичок саморегуляції. Молоді люди не завжди знають, як заспокоїтися у стані сильного хвилювання. Психолог може навчити простим технікам розслаблення. Наприклад, це можуть бути дихальні вправи. Людина робить повільний вдих і повільний видих, намагається зосередитися на диханні. Через кілька хвилин напруження поступово зменшується. Такі вправи можна виконувати у будь-якому місці, тому вони є зручними для щоденного використання [30].

Корисними також є вправи на усвідомлення власних відчуттів. Людина може навчитися звертати увагу на свій стан у певний момент часу. Наприклад, вона може помічати, які емоції відчуває, які думки з'являються у голові, що відбувається з тілом. Таке спостереження допомагає краще розуміти себе та поступово керувати власними реакціями.

У роботі з молодими людьми психолог може допомагати формувати навички вирішення проблем. Іноді людина бачить ситуацію лише з одного боку і не помічає інших можливих рішень. Психолог може запропонувати обговорити різні варіанти дій. Спочатку людина описує проблему. Потім разом із психологом вона намагається знайти декілька можливих рішень. Після цього обговорюються наслідки кожного варіанта. Такий підхід допомагає людині побачити ситуацію ширше та знайти більш прийнятний спосіб дій.

Окрему увагу варто приділяти підтримці самооцінки молодої людини. У період навчання та професійного становлення багато людей сумніваються у власних можливостях. Через невдачі або критику може з'являтися відчуття, що зусилля не мають результату. Психолог може допомогти людині згадати її попередні досягнення. Навіть невеликі успіхи мають значення. Коли людина бачить результати власних зусиль, у неї з'являється більше впевненості.

У процесі роботи психолог може рекомендувати молодим людям вести щоденник. У ньому можна записувати переживання, думки або події, які відбулися протягом дня. Така практика допомагає краще усвідомлювати власний

стан. З часом людина починає помічати, у яких ситуаціях виникає хвилювання та які способи допомагають їй заспокоїтися [13].

Не менш корисним є розвиток навичок спілкування. Молоді люди іноді соромляться говорити про свої переживання або просити допомоги. Психолог може пояснити, що звернення до інших людей є природною потребою. Підтримка друзів або родини допомагає легше переносити складні моменти. Під час тренінгів можна проводити вправи, які допомагають розвивати відкритість у спілкуванні та вміння висловлювати свої почуття.

Психологу також варто заохочувати молодих людей до активного способу життя. Регулярна фізична активність позитивно впливає на емоційний стан. Прогулянки, спорт або інші рухливі заняття допомагають зменшити напруження та покращують настрій. Крім того, корисно приділяти час творчості. Малювання, музика, письмо або інші творчі заняття допомагають виражати переживання та знижують рівень внутрішнього напруження.

Під час роботи з групою молодих людей ефективними можуть бути психологічні тренінги. У групі учасники можуть обговорювати життєві ситуації, ділитися власним досвідом та підтримувати один одного. Таке спілкування допомагає зрозуміти, що багато людей переживають подібні труднощі. Через спільну роботу учасники поступово вчаться новим способам реагування на стресові події.

Психологу також слід звертати увагу на індивідуальні особливості кожної людини. У різних людей можуть бути різні причини хвилювання. Хтось переживає через навчання, інший через стосунки з оточенням або через невизначеність майбутнього. Саме тому підхід до кожної людини має бути індивідуальним. Психолог повинен уважно слухати та підбирати методи роботи відповідно до потреб конкретної людини.

Поступова робота з переживаннями, розвиток навичок саморегуляції та підтримка позитивного ставлення до себе допомагають молодим людям краще справлятися з життєвими труднощами. З часом людина починає більш спокійно реагувати на складні події, впевненіше приймати рішення та будувати власні

плани на майбутнє. У результаті підвищується психологічне благополуччя та здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у непростих життєвих ситуаціях.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розглянуто практичні підходи до роботи психолога з молодими людьми, які переживають емоційне напруження та різні життєві труднощі. Під час розгляду матеріалу було показано, що підтримка молодої людини потребує уважного ставлення до її переживань, думок та щоденних проблем. У процесі роботи психолог має створювати спокійну та доброзичливу атмосферу, у якій людина може відкрито говорити про свій стан і не боятися висловлювати власні почуття.

У ході аналізу було показано, що під час консультацій ефективними є прості методи спілкування, бесіди та вправи, які допомагають людині краще зрозуміти власні емоції. Коли молода людина починає усвідомлювати причини свого хвилювання, їй легше поступово змінювати своє ставлення до ситуації та знаходити способи подолання труднощів. Робота психолога також спрямована на розвиток уміння помічати власні думки та керувати своїм емоційним станом.

У розділі було показано, що корисними є вправи на розслаблення, дихальні практики, творчі завдання та ведення особистих записів. Такі методи допомагають зменшувати внутрішнє напруження, краще усвідомлювати власний стан та поступово формувати більш спокійне ставлення до життєвих подій. Окрім індивідуальної роботи, ефективною може бути і групова робота, під час якої молоді люди можуть спілкуватися між собою, ділитися досвідом та підтримувати один одного.

Також було показано, що підтримка самооцінки молодої людини має велике значення для її психологічного стану. Коли людина бачить власні досягнення та відчуває підтримку, у неї з'являється більше впевненості у своїх можливостях. Це допомагає легше долати труднощі та активніше будувати плани на майбутнє.

Отже, проведений розгляд матеріалу показує, що робота практичного психолога з молодими людьми повинна поєднувати різні способи підтримки. Бесіда, вправи на усвідомлення емоцій, розвиток навичок саморегуляції та підтримка позитивного ставлення до себе допомагають покращити психологічний стан молодшої людини. Поступова та системна допомога сприяє зниженню рівня хвилювання, покращенню емоційного самопочуття та формуванню більш впевненого ставлення до власного життя.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було досліджено зв'язок копінг-стратегій подолання стресу з психологічними особливостями осіб молодого віку. Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило узагальнити наукові підходи до розуміння проблеми подолання стресових ситуацій та визначити особливості використання різних копінг-стратегій молодими людьми.

У процесі виконання першого завдання було проведено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми стресу та копінг-стратегій у психології. У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що стрес є природною реакцією організму на складні або напружені життєві ситуації. Він може виникати під впливом різних зовнішніх і внутрішніх факторів та супроводжуватися емоційними, поведінковими та фізіологічними змінами. Для подолання стресу люди використовують різні копінг-стратегії, які являють собою певні способи поведінки, спрямовані на подолання труднощів, зниження напруження або пристосування до складних обставин. У наукових дослідженнях зазначається, що копінг-стратегії можуть мати як конструктивний, так і менш ефективний характер, що залежить від особистісних характеристик людини та особливостей ситуації.

У межах другого завдання було розглянуто психологічні особливості осіб молодого віку, які можуть впливати на вибір способів подолання стресових ситуацій. Встановлено, що молодий вік є важливим етапом розвитку особистості, коли відбувається формування системи цінностей, життєвих установок, емоційної сфери та поведінкових реакцій. У цей період людина часто стикається з новими життєвими викликами, що може викликати емоційне напруження та потребу у формуванні ефективних способів подолання труднощів. Психологічні особливості, зокрема рівень емоційної стійкості, особливості емоційного стану та індивідуальні характеристики особистості, можуть впливати на те, які саме способи подолання стресу обирає людина.

Під час виконання третього завдання було проведено емпіричне дослідження особливостей використання копінг-стратегій серед осіб молодого віку. У дослідженні взяли участь 30 респондентів. Для отримання емпіричних даних було використано психодіагностичні методики, зокрема опитувальник копінг-стратегій, шкалу депресії Бека та шкалу життєстійкості. Отримані результати дозволили визначити, які саме способи подолання стресу найчастіше використовують молоді люди. Було встановлено, що частина респондентів схильна використовувати активні способи подолання труднощів, такі як пошук вирішення проблеми або звернення по соціальну підтримку. Інша частина респондентів частіше використовує емоційно спрямовані способи подолання стресу, зокрема уникнення або зниження емоційного напруження.

Аналіз отриманих результатів показав, що існує зв'язок між вибором копінг-стратегій та психологічними особливостями особистості. Особи з більш високим рівнем життєстійкості частіше використовують активні та конструктивні способи подолання труднощів, спрямовані на вирішення проблемної ситуації. Водночас респонденти з підвищеним рівнем емоційного напруження або проявами депресивних переживань частіше використовують менш ефективні способи подолання стресу, пов'язані з уникненням або пасивною поведінкою.

У межах виконання четвертого завдання на основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо формування більш ефективних копінг-стратегій у осіб молодого віку. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток навичок усвідомлення власного емоційного стану, формування навичок конструктивного вирішення проблемних ситуацій, розвиток емоційної стійкості та підвищення здатності до адаптації у складних життєвих умовах. Зазначені рекомендації можуть бути використані у роботі практичних психологів, під час проведення психологічних консультацій, тренінгів та програм психологічної підтримки молоді.

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку між копінг-стратегіями подолання стресу та психологічними

особливостями осіб молодого віку. Вибір певних способів поведінки у складних життєвих ситуаціях пов'язаний з індивідуальними характеристиками особистості, рівнем емоційної стійкості та особливостями емоційного стану.

Таким чином, висунута гіпотеза дослідження про те, що існує взаємозв'язок між копінг-стратегіями подолання стресу та психологічними особливостями осіб молодого віку, у ході проведеного дослідження підтвердилася. Отримані результати можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях та практичній діяльності фахівців психологічної служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко О. Є. психологічні особливості вибору стратегій подолання стресу. In The 10 th International scientific and practical conference “Scientific achievements of contemporary society”(May 1-3, 2025) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2025. 662 p.
2. Вечерок О.М., Скальська С.А., Трусова Л.В. Формування копінг-поведінки у студентів-іноземців на початковому етапі адаптації. *Матеріали III міжнародної науково-методичної конференції*. Харків, 2020. С. 64–70
3. Волкова О., Коваленко А. Актуальні тенденції в дослідженні копінг-стратегій. *Журнал психологічних досліджень*. 2021. Т. 5, № 2. С. 45–62
4. ГО "ЦСПС "ДОБРОБУТ".
URL: https://youcontrol.com.ua/catalog/company_details/43303639/ (дата звернення: 04.03.2026).
5. Грицай О.С. Альтернативні засоби комунікації для дітей з РСА. Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти. *Збірник наукових праць*. Харків, 2023. С. 337-341
6. Дегтяренко-Мельник Т., Бобро О., Яготін Р. Наслідки психотравмуючих подій у сучасних умовах воєнного часу з позиції адаптивної абілітації. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 72-80
7. Злобіна Н.О. Вплив психоемоційного стресу на когнітивний розвиток юнаків. *Вісник психологічних досліджень*. 2024. Т. 6, № 9. С. 54–65
8. Йонка М. Особливості та складові життестійкості у здобувачів вищої освіти: кваліфікаційна робота. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 66 с
9. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23-30

- 10.Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с
- 11.Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки*. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина. Київ, 2021. С. 772–779
- 12.Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник для широкого користування. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с
- 13.Коломоєць Т.Г., Ворох В.І. Розвиток мовлення дітей із аутизмом сучасними дидактичними засобами. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 8 (102). С. 27-40
- 14.Кузнєцова А. Коупінг-стратегії подолання стресу людей, що постраждали від війни: кваліфікаційна робота. Львів: ЛьвДУВС, 2024. 62 с
- 15.Москалець В. Логотерапевтичний підхід до психотравм злочинної війни росії в Україні. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. 2022. № 1 (17). С. 64-83
- 16.Москалець В. Над-смысл у логотерапії безнадійності. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. Серія Психологія. Науковий журнал. 2024. № 17. С. 72-84
- 17.Москалець В. Над-смысл у логотерапії горя і мук совісті. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. Серія Психологія. Науковий журнал. 2023. № 16. С. 73-83
- 18.Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.
URL: <https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-kopinh-stratehii-r-lazarusa-946035.html> (дата звернення: 04.03.2026).
- 19.Садчікова О. Г. Теоретичні підходи у вивченні копінг-поведінки та копінг-ресурсів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. С. 134-138.

20. Сидоренко П. Копінг-стратегії в умовах посткризового відновлення: нові підходи. *Український журнал психології*. 2023. Т. 12, № 3. С. 73–88
21. Сургунд Н., Дригула В. Особливості розвитку комунікативних навичок у дітей з розладами аутистичного спектру. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 159-166
22. Ткач Х.Я. Обстеження мовленнєвого розвитку дітей з аутизмом і тяжкими порушеннями мовлення. На основі поведінкового підходу: практичний посібник. Тернопіль, 2023. 136 с
23. Чайка М.С., Усатенко Г.В., Кривоногова О.В. Теорія та практика використання альтернативної комунікації для осіб з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Київ, ФОП Усатенко Г.В., 2021. 80 с
24. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 64–69. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>
25. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія Психологія. 2023. № 1. С. 64-69
26. Шкала депресії Бека. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/ШКАЛА-ДЕПРЕСІЇ-БЕКА_21.pdf (дата звернення: 04.03.2026).
27. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона. URL: https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Programs/Stadnik.Melnyk.3.2025.CD-RISC.pdf (дата звернення: 04.03.2026).
28. Шульженко Д.І., Товкес Ю.В. Особливості лексико-семантичної сторони мовлення у дітей із розладами аутистичного спектра. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2020. Вип. 39. С. 174-179
29. Щербакова І., Харченко Т. Особливості самооцінки та саморегуляції поведінки дітей молодшого шкільного віку із мовленнєвими порушеннями.

- Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: наук. журнал. Суми, Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2021. № 5 (109)
- 30.Якимчук Г.В. Особливості психічного розвитку дітей з важкими порушеннями мовлення. *Габітус*. 2020. Вип. 20. С. 176-187
 - 31.Anxiety, Stress Perception, and Coping Strategies among Students with COVID-19 Exposure / A. Shpakou et al. *Journal of Clinical Medicine*. 2023. Vol. 12, no. 13. P. 4404. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm12134404> (date of access: 04.03.2026).
 - 32.Lupien S.J., Juster R.P., Raymond C., Marin M.F. The effects of chronic stress on the brain: From neurotoxicity to vulnerability. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. 17(1). P. 365–389. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093550>
 - 33.Park Y. H., Kim I. H., Jeong Y. W. Stress, and coping strategy of university students during COVID-19: The mediating role of ego-resiliency. *Acta Psychologica*. 2022. Vol. 227. P. 103615. URL: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103615> (date of access: 04.03.2026).
 - 34.Slavich G.M. Social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. 16. P. 265–295. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>
 - 35.Young adults' coping strategies against loneliness during the COVID-19-related quarantine/ A. Golemis et al. *Health Promotion International*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/daab053> (date of access: 04.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [18]

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. *Пошук соціальної підтримки* - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втеча-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми - довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка - зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

П.І.Б. _____ вік _____

Якщо я опинився в важкій ситуації, я...	Ніколи 0 балів	Рідко 1 бал	Іноді 2бали	Часто 3бали
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось.				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.				

5. Критикував і докоряв себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Поводився, ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше, ніж звичайно.				
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.				
19. Вибачався чи намагався все загладити.				
20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду у цій ситуації.				
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.				
28. Знаходив нову віру у щось.				
29. Знову відкривав собі щось важливе.				
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.				
31. Загалом уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.				
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому.				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.				
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.				
45. Щось змінював у собі.				

46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.				

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

• 1. *конфронтативного копінг*. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

• 2. *Дистанціювання*. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

• 3. *Самоконтроль*. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

• 4. *Пошук соціальної підтримки*. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

• 5. *Прийняття відповідальності*. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

• 6. *Втеча-уникнення*. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

• 7. *Планування рішення проблеми*. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

- 8. *Позитивна переоцінка*. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Шкала депресії Бека [26]

Опитувальник

Ім'я, прізвище:	Дата:
-----------------	-------

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожен групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрій на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір.

№		
1	0. Мені не сумно. 1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.	
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.	
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)	
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. 1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей. 2. Я ні від чого не отримую задоволення. 3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.	
5	0. Я не відчуваю відчуття провини. 1. Я доволі часто відчуваю провину. 2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини. 3. Мене мучить постійне відчуття провини.	
(6)	1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. 2. Я допускаю, що заслуговую покарання. 3. Я вважаю, що маю бути покараний. 4. Я відчуваю, що доля карає мене.	

7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є. 1. Я незадоволений собою. 2. Я гидкий собі. 3. Я ненавиджу себе.	
(8)	0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. 1. Я критикую себе за слабкості та помилки. 2. Я постійно докоряю собі за різні помилки. 3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.	
9	0. У мене не виникає думок про самогубство. 1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього. 2. Я хочу вмерти і планую самогубство. 3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.	
(10)	0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. 1. Я плачу частіше, ніж звичайно. 2. Я увесь час плачу. 3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.	
(11)	0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно. 1. Я дратуюся легше, ніж звичайно. 2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення. - Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.	
12	0. Я не втратив цікавості до людей. 1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше. 2. Я майже повністю втратив інтерес до людей. - Люди мені глибоко байдужі.	
13	0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення. 1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень. 2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення. - Я не в стані приймати жодних рішень.	
14	0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно. 1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік. 2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше. - Я переконаний, що виглядаю жахливо.	
15	0. Мені працюється так, як і раніше. 1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці. 2. Я з великою трудностю змушую себе взятися до праці. - Я не в стані працювати.	
(16)	0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше. 1. Я сплю гірше, ніж раніше. 2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути. - Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.	

17	0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно. 1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше. 2. Я втомлююся від будь-якого заняття. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.	
18	0. У мене нормальний апетит. 1. У мене погіршився апетит. 2. У мене майже відсутній апетит. У мене зовсім нема апетиту.	
(19)	1. Моя вага залишається незмінною. 2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг. 3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг. 4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг. 🚩 Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні	
(20)	0. Моє тілесне здоров'я є добре. 1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.). 2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.	
(21)	0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився. 1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно. 2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.	

Примітки:

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ:

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона [27]

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості.

Опитування є добровільним і анонімним.

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

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

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

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

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

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

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

- 0 - зовсім не вірно;

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

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

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

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

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

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

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

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

- 0 - зовсім не вірно;

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

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

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

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

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

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

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

Бланк відповідей

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10