

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні особливості копінг стратегії молоді в умовах тривалого
стресу**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Валерії ЄВСЄВСЬКОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

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

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

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

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей копінг-стратегій молоді в умовах тривалого воєнного стресу. Мета роботи – з'ясувати специфіку стратегій подолання труднощів під довготривалим психоемоційним навантаженням. В емпіричному дослідженні взяли участь 86 респондентів (по 43 жінки та чоловіки, середній вік – 32,2 року). Для збору даних використано комплекс методик: авторську анкету копінг-стратегій, опитувальник «Діагностика копінг-стратегій (Brief-COPE)», Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) та Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).

Емпірично встановлено, що у досліджуваної молоді переважає проблемно-орієнтований копінг, що проявляється у схильності активно аналізувати ситуацію, планувати власні дії та приймати реальність. Доведено, що конструктивні стратегії (проблемно-орієнтовані, ресурсно-відновлювальні та емоційно-регулятивні) знижують рівень сприйнятого стресу і підвищують стресостійкість. Натомість дезадаптивне уникнення чи дистанціювання суттєво посилює суб'єктивне напруження та знижує психологічну витривалість. Також виявлено, що особи з вищим рівнем стресу інтенсивніше мобілізують як проблемно-фокусовані, так і емоційно-фокусовані механізми адаптації.

Практична значущість роботи полягає у розробці цільової тренінгової програми розвитку адаптивних копінг-стратегій. Програма спрямована на формування у молоді навичок емоційної саморегуляції, позитивного переосмислення, планування та ресурсного відновлення з метою підвищення стресостійкості, і може успішно використовуватися практичними психологами у кризових умовах.

Ключові слова: копінг-стратегії, тривалий стрес, молодь, стресостійкість, сприйнятий стрес, адаптивні стратегії подолання, тренінгова програма.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ.....	9
1.1. Поняття та зміст копінг-стратегій особистості в сучасній психології.....	9
1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій молоді.....	13
1.3. Психологічні особливості життєдіяльності молоді в умовах тривалого стресу.....	20
Висновки до розділу I.....	25
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ.....	27
2.1. Опис етапів емпіричного дослідження.....	27
2.2. Відбір та обґрунтування методик дослідження.....	29
2.3. Характеристика вибірки молоді.....	35
Висновки до розділу II.....	40
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ.....	42
3.1. Загальний огляд результатів дослідження.....	42
3.2. Взаємозв'язок копінг-стратегій та сприйнятого стресу в умовах війни у молоді.....	59
3.3. План програми тренінгу розвитку адаптивних копінг стратегій адаптивних копінг-стратегій у молоді з метою підвищення стресостійкості.....	64
Висновки до розділу III.....	75

ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	8

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціально-психологічний контекст життя української молоді в умовах тривалого воєнного стресу зумовлює особливу значущість вивчення її копінг-стратегій. Повномасштабна війна спричинила радикальні зміни у повсякденному житті молодих людей. Постійна загроза обстрілів, повітряні тривоги, вимушене переміщення, роз'єднаність сімей, втрата близьких, економічна нестабільність, переривання навчання чи роботи та хронічна невизначеність майбутнього стали фоном, у якому формується досвід тривалого стресу. Молодь змушена адаптуватися до реалій війни, що посилює емоційне напруження і вразливість.

У цих умовах особливої ваги набуває те, як молоді люди реагують на стресові події, які стратегії подолання обирають, наскільки є усвідомленими та адаптивними. Частина молоді використовує конструктивні копінг-стратегії, що пов'язані з активним розв'язанням проблем, пошуком підтримки, збереженням навчальної й соціальної активності, участю у волонтерських чи громадських ініціативах. Поширеними є і неадаптивні способи подолання тривалого стресу, пов'язані з униканням, емоційним відстороненням, надмірним зануренням у віртуальний простір, ризикованою поведінкою, що може посилювати психологічну вразливість, підвищувати ризик депресивних і тривожних проявів.

Наукова й практична значущість вивчення копінг-стратегій молоді підсилюється тим, що сучасна психологія розглядає копінг і стресостійкість як ключові умови збереження психічного благополуччя та успішної адаптації в кризових ситуаціях. Аналіз психологічних особливостей копінг-стратегій молоді в умовах тривалого воєнного стресу є актуальним і суспільно значущим напрямом, який поєднує сучасні теоретичні підходи до

копінгу та резильєнтності з реаліями життя української молоді у воєнний період і створює підґрунтя для розробки цільових програм психологічної підтримки.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичну базу роботи становлять сучасні дослідження, присвячені переживанню стресу та копінг-стратегіям молоді в умовах війни й тривалої нестабільності. У роботі Н. І. Іванцев та Д. Ю. Максименка (2025) розглядається психологічна допомога молоді в умовах війни крізь призму переживання стресу та окреслюються ключові напрями підтримки. А. В. Вербовенко (2025) аналізує психологічні особливості переживання стресу у молоді та можливі шляхи його корекції, акцентуючи увагу на поєднанні емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів стресової реакції. Дослідження Г. В. Меркулової (2024) присвячене психологічним особливостям копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни та виявляє як адаптивні, так і неадаптивні стратегії реагування. У роботі О. Ю. Косьянкової та О. К. Гайдай проаналізовано особливості копінг-поведінки у різних психотипів в умовах невизначеності, що дає змогу краще зрозуміти індивідуально-типологічні відмінності у виборі стратегій подолання. Т. В. Клібайс, О. Іваницька та Н. В. Миколенко (2025) досліджують зв'язок атрибутивного стилю та копінг-стратегій як підґрунтя ресурсного потенціалу студентської молоді, демонструючи, як інтерпретація подій впливає на ефективність подолання стресу. А. В. Васильєва (2025) зосереджується на психологічних особливостях стресостійкості студентів у сучасних умовах, тоді як М. С. Пташник (2025) розглядає копінг-стратегії як чинник стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. У працях Ю. А. Шевчук, І. П. Якимчук та О. Д. Сафіна окреслено підходи до розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, а Ю. А. Мовчан (2025) аналізує вплив війни на рівень депресії та тривожності студентів, описуючи психосоціальні чинники та шляхи подолання.

Серед зарубіжних досліджень важливими є роботи, що висвітлюють взаємозв'язок копінг-стратегій, психічного здоров'я та контексту тривалого стресу у молоді. У систематичному огляді та метааналізі S. Perzow та співавт. (2025) проаналізовано психологічні інтервенції щодо депресивної симптоматики у молодих людей із хронічними соматичними захворюваннями, підкреслено роль копінгу й емоційної регуляції як цільових компонентів допомоги. J. Cooley, P. Fite та L. Hoffman (2022) вивчають інтерактивний вплив копінг-стратегій і емоційної дизрегуляції на ризик віктимізації серед однолітків, що демонструє значення адаптивного копінгу для профілактики міжособистісних проблем у підлітковому та юнацькому віці. А. Elashmawy та співавт. (2025) застосовують модель «виклику» резильєнтності для розуміння впливу пандемії COVID-19 на молодь-біженців, показуючи, як стратегії подолання та ресурси середовища визначають адаптаційні траєкторії в умовах тривалого стресу.

У дослідженні Т. Runyan та колег (2025) окреслено стратегії залучення молоді з тривожністю на основі youth-centered та design-thinking підходів, що демонструє важливість урахування суб'єктивного досвіду молодих людей при розробці програм психологічної підтримки.

Сукупність цих досліджень підтверджує ключову роль копінг-стратегій і стресостійкості у збереженні психічного благополуччя молоді в умовах тривалих кризових впливів. Виявляється недостатня кількість робіт, які комплексно аналізують психологічні особливості копінг-стратегій української молоді в умовах тривалого воєнного стресу, що зумовлює потребу в поглибленому теоретико-емпіричному дослідженні цієї проблематики та розробці цільових рекомендацій психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження є копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження є психологічні особливості копінг-стратегії молоді в умовах тривалого стресу.

Мета дослідження – з'ясувати особливості копінг-стратегій молоді в умовах тривалого стресу.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

1) Провести теоретичний аналіз підходів до вивчення копінг-стратегій молоді та їх психологічних особливостей в умовах тривалого стресу;

2) Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегії молоді в умовах тривалого стресу;

3) Розробити програми розвитку адаптивних копінг стратегій адаптивних копінг-стратегій у молоді з метою підвищення стресостійкості.

Методи дослідження включають теоретичні, емпіричні та математико-статистичні:

- *теоретичні* – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;
- *емпіричні* – соціодемографічна анкета, авторська анкета особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу, методика «Діагностика копінг стратегій (Brief-COPE)» (Яблонська, Верник & Гайворонський, 2023), методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022), методика «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» (Школіна, et al, 2020);
- *математико-статистичні* – аналіз мір центральних тенденції за описовою статистикою, аналіз рівнів проявів за допомогою частотного аналізу, аналіз відмінностей за u-критерієм Мана-Уїтні та h-критерієм Краскела-Уоліса, аналіз взаємозв'язків за допомогою rho-коефіцієнту кореляції Спірмена.

Характеристика дослідницької вибірки. В дослідженні прийняли участь 86 осіб, з яких 43 жінок та 43 чоловіків. Середній вік вибірки склав 32,2 років (5,73 стандартне відхилення), діапазон віку від 25 до 45 років. Всі

учасники були проінформовані в етичних засадах дослідження та дали згоду на обробку та подальший аналіз результатів опитування.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що уточнено зміст поняття копінг-стратегій молоді в умовах тривалого стресу, узагальнено сучасні підходи до їх вивчення та визначено роль адаптивних і неадаптивних стратегій у збереженні психологічної стійкості особистості.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані психологами для діагностики особливостей копінг-поведінки молоді, а розроблена тренінгова програма може застосовуватися для розвитку адаптивних копінг-стратегій і підвищення стресостійкості в умовах тривалого стресу.

Дослідницькі питання:

1. Які копінг-стратегії є найбільш поширеними у молоді в умовах тривалого стресу?
2. Який загальний рівень адаптивності?
3. Чи відрізняються особливості копінг-стратегій від рівня сприйнятого стресу?

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, що налічує 71 найменування та 4 додатка. Основний зміст роботи викладено на 81 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

1.1. Поняття та зміст копінг-стратегій особистості в сучасній психології

У сучасній психологічній науці поняття копіngu (coping) трактується як усвідомлений процес, спрямований на регуляцію емоцій, думок і поведінки для подолання або мінімізації впливу стресових факторів. Копінг розглядається як динамічний процес взаємодії особистості із середовищем, що забезпечує психічну рівновагу та адаптацію до труднощів (66).

Еволюція підходів до вивчення копіngu свідчить про перехід від його трактування як пасивної реакції до розуміння цього феномена як активної адаптаційної діяльності, що інтегрує когнітивну переоцінку, емоційну саморегуляцію та поведінкову гнучкість. Сучасна парадигма підкреслює, що копінг є багаторівневою системою, у якій поєднуються індивідуальні ресурси, соціальний контекст і ситуаційні чинники, що визначають ефективність подолання труднощів (9).

У межах вітчизняних досліджень копінг-стратегії розглядаються як прояв конструктивної поведінки особистості, що виявляється у процесі адаптації до невизначених або кризових обставин. Формування таких стратегій пов'язане з розвитком когнітивної гнучкості, саморефлексії та здатності до емоційної регуляції, які забезпечують психічну стійкість і стабільність у мінливих соціальних умовах (25).

Особистісний потенціал виступає центральним чинником формування ефективних копінг-стратегій, оскільки включає такі елементи, як самооцінка, мотиваційна спрямованість, емоційна зрілість і здатність до саморегуляції. Розвинений особистісний потенціал дозволяє

перетворювати їх на досвід саморозвитку та підвищення внутрішньої стійкості (25).

У контексті дослідження стресостійкості в умовах соціальної нестабільності встановлено, що оптимальні копінг-стратегії поєднують активне вирішення проблем, емоційну регуляцію та пошук соціальної підтримки. Інтеграція механізмів поведінки забезпечує баланс між психічною стабільністю та гнучкістю реагування в екстремальних умовах (6).

Виявлено, що рівень толерантності до невизначеності значною мірою визначає вибір копінг-стратегії. Молоді люди з високим рівнем толерантності виявляють схильність до проактивних і раціональних стратегій, які передбачають аналіз ситуації, планування та гнучке прийняття рішень, тоді як низький рівень толерантності асоціюється з переважанням унікальних або емоційно-захисних моделей поведінки (16).

Поняття копінг-стратегії визначається як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових дій, які людина застосовує з метою подолання стресових ситуацій або пристосування до них. На відміну від загального поняття «копінг», що описує процес реагування, копінг-стратегії мають відносно стабільний характер і відображають індивідуальний стиль реагування на стрес, який формується під впливом особистісних рис, життєвого досвіду та соціального контексту. У свою чергу, копінг-поведінка є конкретним проявом цих стратегій у реальних діях, що виявляються в поведінкових реакціях індивіда (33).

Більшість науковців погоджуються, що копінг включає три ключові компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий. Когнітивний компонент передбачає оцінку ситуації та власних ресурсів, емоційний – регулювання афективних станів, а поведінковий – здійснення конкретних дій для зміни ситуації або власного ставлення до неї.

Копінг розглядається як базовий елемент психологічної адаптації, що забезпечує здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу в умовах тривалого стресу. Ефективне застосування копінг-стратегій пов'язане із розвитком резилієнтності, тобто психологічної стійкості до дії негативних факторів, і слугує важливим чинником підтримання ментального здоров'я (21).

У сучасній літературі копінг-стратегії класифікують за кількома критеріями. Найпоширенішим є поділ на проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення самої проблеми) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на зниження внутрішнього напруження). Також виділяють унікальні стратегії, що передбачають ухилення від проблеми, і гнучкі стратегії, які характеризуються здатністю змінювати підхід до подолання труднощів залежно від ситуації(31).

Дослідження доводять, що використання адаптивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки або когнітивна переоцінка ситуації, сприяє зниженню рівня тривоги, депресивності та вигорання. Натомість неадаптивні форми – уникання, заперечення, самоізоляція – часто асоціюються з підвищеним рівнем стресу та емоційним виснаженням(39).

Однією з найвпливовіших моделей у західній науці залишається транзакційна модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана, яка розглядає подолання стресу як процес взаємодії між індивідом і середовищем. Згідно з цією моделлю, ефективність копіngu визначається когнітивною оцінкою ситуації та вибором відповідних дій – проблемно- або емоційно-орієнтованих(65). Нові інтерпретації цієї концепції підкреслюють важливість нейропсихологічних механізмів стресової реакції, взаємодії між когнітивними процесами оцінки, емоційною регуляцією та фізіологічними аспектами стресу (66).

Зміст копінгу визначається психологічними механізмами його формування, серед яких ключову роль відіграють індивідуальні риси особистості, рівень самооцінки, емоційна регуляція та доступність соціальної підтримки. Мережевий аналіз, проведений серед молодих дорослих, показав, що адаптивні копінг-стратегії тісно пов'язані з позитивними особистісними характеристиками, тоді як дезадаптивні – з емоційною нестабільністю та порушенням самоідентичності (67).

Копінг також безпосередньо пов'язаний із емоційною регуляцією, яка виступає посередником між стресовим впливом і поведінковими реакціями. Модель структурного рівняння, розроблена для аналізу пацієток з онкологічними діагнозами, продемонструвала, що ефективна емоційна регуляція підсилює використання адаптивних копінг-стратегій, що, у свою чергу, покращує дотримання лікування та знижує психологічне напруження (30).

Поняття адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій займає центральне місце у сучасних дослідженнях. Згідно з даними емпіричних робіт, адаптивні стратегії (активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка, пошук підтримки) позитивно корелюють із психологічним благополуччям, тоді як неадаптивні (уникання, емоційне відсторонення, заперечення) асоціюються з підвищеним рівнем тривожності та депресивних проявів (36). Ці висновки узгоджуються з результатами метааналізу, який довів, що неадаптивний копінг є значущим предиктором психологічного дистресу, тоді як адаптивні стратегії не завжди гарантують емоційне благополуччя без додаткових ресурсів підтримки (46).

У сучасних дослідженнях зростає інтерес до взаємозв'язку між копінгом і резилієнтністю. Ці два феномени розглядаються як взаємодоповнювальні: копінг відображає процес адаптації до поточних стресорів, тоді як резилієнтність є ширшим конструктом, що включає стійкість до майбутніх викликів. Аналіз мережевих зв'язків показує, що

соціальна підтримка, цілеспрямованість і активне планування виступають «мостовими» ланками між копінгом і резилієнтністю, забезпечуючи взаємне підсилення цих процесів (68).

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення гнучкості копінгу – здатності змінювати стратегії відповідно до контексту. Доведено, що гнучкі стратегії, які передбачають поєднання когнітивної переоцінки, емоційної регуляції та поведінкових дій, підвищують ефективність подолання стресу та сприяють збереженню емоційної рівноваги (71).

Отже, теоретичний аналіз демонструє, що копінг-стратегії є складною системою взаємопов'язаних когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, які формуються під впливом особистісних характеристик і соціальних ресурсів.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій молоді

Вітчизняні дослідження останніх років підкреслюють, що копінг-стратегії молоді формуються в тісному зв'язку з індивідуально-психологічними особливостями, типом темпераменту та рівнем особистісної зрілості. У молодому віці ці характеристики ще перебувають у процесі активного становлення, тому способи реагування на стрес можуть бути недостатньо стабільними, ситуативними та залежними від емоційного стану, досвіду самоконтролю й рівня тривожності. Встановлено, що певні типи акцентуацій характеру визначають схильність до використання різних стратегій реагування на стрес: молоді люди з емоційною лабільністю та підвищеною тривожністю частіше обирають емоційно-унікальні форми копінгу, тоді як особи з високим рівнем самоконтролю та рішучості схильні застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії (17).

Особливе значення у розвитку адаптивного копінгу мають емоційна регуляція та соціальна активність. Для молодіжного віку це є особливо важливим, оскільки в цей період розширюється коло соціальної взаємодії, зростає потреба у визнанні, самореалізації, побудові близьких стосунків і

включенні в освітнє або професійне середовище. Виявлено, що молодь з високим рівнем соціальної залученості використовує більш конструктивні способи подолання труднощів – планування, когнітивну переоцінку, пошук підтримки – на відміну від пасивно-захисних стратегій, властивих особам із низьким рівнем соціальної участі (10).

Важливим чинником вибору копінг-поведінки є сімейне середовище, у якому формуються базові стратегії реагування на труднощі. У молодому віці значення сімейного досвіду проявляється особливо виразно, оскільки в цей період людина починає переосмислювати засвоєні раніше моделі поведінки, відокремлюватися від батьківської системи та вибудовувати власні способи подолання життєвих труднощів. Емпіричні дані свідчать, що молоді люди з повних сімей частіше демонструють проактивні копінг-стратегії, орієнтовані на конструктивне вирішення проблем, тоді як вихованці неповних сімей частіше вдаються до емоційного уникання та самозвинувачення, що пов'язано з нижчим рівнем соціальної підтримки та довіри до оточення (26).

Актуальним напрямом сучасних досліджень є аналіз специфіки копінг-стратегій у молодих батьків, які переживають підвищене навантаження, поєднуючи сімейні, професійні та особистісні ролі. Це підтверджує, що молодіжний вік є періодом інтенсивного розширення соціальної відповідальності, коли людина вирішує завдання професійного становлення, побудови партнерських стосунків, створення сім'ї та адаптації до нових життєвих ролей. Доведено, що ефективне подолання стресу у цій групі пов'язане з когнітивною переоцінкою ситуації, емоційною підтримкою партнера та усвідомленим управлінням ресурсами часу й енергії (15). Такі дані підтверджують універсальність підходу до копіngu як процесу взаємодії індивіда та середовища, що узгоджується з транзакційною моделлю стресу та подолання.

В умовах воєнного стану та соціальної нестабільності молодь демонструє значне підвищення рівня психоемоційної напруги, що супроводжується зміною пріоритетних копінг-механізмів. Особливість молодіжного віку полягає в тому, що тривалий стрес накладається на період активного життєвого планування, професійного вибору, формування майбутньої траєкторії та пошуку власного місця в суспільстві.

Через це війна й соціальна невизначеність впливають на процес особистісного становлення молоді. Результати емпіричних досліджень показують, що в умовах війни переважають емоційно-орієнтовані стратегії – пошук підтримки, релігійне звернення, переосмислення досвіду – які дозволяють знизити рівень дистресу та підтримати відчуття внутрішньої стабільності (18).

Копінг молоді розглядається і як компонент ресурсного потенціалу, що забезпечує збереження психічного здоров'я. У молодому віці цей ресурсний потенціал ще активно формується, тому особливого значення набувають здатність до позитивного осмислення подій, саморегуляція, готовність звертатися по підтримку та вміння діяти в умовах невизначеності. Зокрема, встановлено, що атрибутивний стиль мислення, який визначає схильність до позитивної інтерпретації подій, тісно пов'язаний із використанням адаптивних копінг-стратегій, орієнтованих на саморегуляцію, пошук підтримки та активне вирішення проблем (12).

Дослідження впливу хронічного стресу на молодь свідчать, що високий рівень напруження призводить до зниження емоційної стійкості, втоми, апатії та порушення мотивації до діяльності. Для молодіжного віку такі наслідки є особливо значущими, оскільки в цей період мотивація, навчальна та професійна активність, соціальна включеність і віра у власне майбутнє є важливими умовами подальшого розвитку. Однак виявлено, що системна психокорекційна робота, спрямована на розвиток

саморегуляційних навичок і підтримку соціальних зв'язків, значно підвищує адаптивність і сприяє відновленню емоційного балансу (5).

Психосоціальний підхід розглядає становлення копінг-стратегій як результат взаємодії особистісних прагнень до самостійності, соціальних очікувань і зовнішніх стресорів. У молодому віці ця взаємодія є особливо інтенсивною, оскільки людина прагне автономії, соціального визнання, професійного самовизначення та стабільних міжособистісних стосунків. Високий рівень емоційної автономії без достатнього рівня ідентичності може посилювати психологічну вразливість, тоді як чітке усвідомлення власних цінностей та соціальних ролей сприяє адаптивним способам подолання труднощів і зниженню рівня тривожності, що підтверджує, що ефективність копінгу в молоді залежить від рівня сформованості самосвідомості та рефлексії (61).

Когнітивно-розвивальний підхід підкреслює, що розвиток копінг-стратегій зумовлений формуванням вищих пізнавальних функцій – мислення, самоусвідомлення та морального судження. У молодіжному віці ці функції набувають більшої складності, що дає змогу людині краще аналізувати стресову ситуацію, прогнозувати наслідки власних дій, оцінювати альтернативи та свідомо обирати більш ефективні способи подолання труднощів. Молоді люди, які демонструють високий рівень когнітивної гнучкості, частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, такі як переоцінка ситуації, пошук рішень і конструктивна комунікація. Емпіричні результати свідчать, що психологічна гнучкість є важливим чинником становлення ідентичності та ефективного подолання стресу в умовах навчальних і соціальних викликів (50).

У сучасних умовах значний вплив на становлення копінгу в молоді справляє цифрове середовище. Для молодіжного віку цей чинник є особливо актуальним, оскільки соціальні мережі та цифрові платформи виступають простором комунікації, самопрезентації, порівняння себе з

іншими, отримання інформації та пошуку підтримки. Надмірне перебування у соціальних мережах може ускладнювати формування стабільної ідентичності, проте контрольоване використання цифрових технологій може сприяти розвитку когнітивної гнучкості та пошуку соціальної підтримки, що є важливими чинниками адаптивного копінгу (56).

Визначальними чинниками у становленні копінг-стратегій є прагнення до автономії, соціального визнання й наявність чітких життєвих орієнтирів. Молодіжний вік характеризується активним пошуком власного місця в соціальному середовищі, визначенням професійних і особистісних цілей, побудовою системи цінностей і потребою в самореалізації. Розуміння власної мети та сенсу життя виступає буфером проти деструктивних емоційних станів і сприяє активному подоланню труднощів у період юності (45). Емпіричні дані свідчать, що в умовах зовнішніх криз молоді люди проявляють гнучкість у поєднанні різних стратегій – від емоційного дистанціювання до активної участі у соціальній взаємодії, що забезпечує відновлення почуття контролю та психологічної стабільності (48).

Інтерактивно-контекстуальний підхід акцентує увагу на динамічному характері копінгу, де вибір стратегії залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації та доступних ресурсів. У молодому віці така динамічність проявляється особливо помітно, оскільки життєва ситуація молоді часто пов'язана з переходами між соціальними ролями, невизначеністю майбутнього, зміною середовища та необхідністю швидкої адаптації. У межах ресурсно-орієнтованої моделі стверджується, що здатність людини ефективно реагувати на стрес зумовлена збереженням і примноженням особистісних, соціальних і матеріальних ресурсів, що визначають відчуття контролю над життєвими подіями. Підхід підтверджується результатами емпіричних досліджень, які показують, що позитивна емоційна підтримка

та когнітивна переоцінка сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню саморегуляції в умовах соціального тиску (63).

Важливою складовою сучасних моделей копінгу виступає емоційна регуляція, що забезпечує підтримку психологічної рівноваги в стресових ситуаціях. У молодіжному віці емоційна регуляція ще продовжує вдосконалюватися, тому молоді люди можуть демонструвати як адаптивні, так і менш конструктивні способи реагування на напруження. Гнучке використання різних стратегій емоційної регуляції допомагає зменшити негативний вплив стресу й сприяє розвитку стресостійкості. Дослідження доводять, що високий рівень емоційної регуляційної гнучкості знижує ризик посттравматичних розладів і підвищує здатність до адаптації після пережитих кризових подій (64). Аналогічно, аналіз емоційних процесів серед молодих людей у період пандемії COVID-19 показав, що адаптивні стратегії регуляції емоцій (позитивна переоцінка, планування) помітно зменшують рівень депресії та тривоги, тоді як використання емоційного уникання, навпаки, поглиблює негативні стани (55).

Ключовою характеристикою сучасного розуміння копінгу є поняття копінг-гнучкості (coping flexibility) – здатності особистості адаптивно змінювати способи подолання залежно від контексту. Для молоді ця характеристика є особливо важливою, оскільки в молодому віці людина часто стикається з різноплановими викликами: навчальними, професійними, сімейними, соціальними та екзистенційними. Поняття розглядається як інтеграція когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що дозволяють ефективно поєднувати різні стратегії відповідно до вимог ситуації. Дослідження серед студентської молоді підтверджують, що висока гнучкість у використанні копінг-стратегій корелює з більшою ефективністю саморегуляції, емоційною стабільністю та зниженням ризику дезадаптації (71). Подібні результати отримано у дослідженнях психологічної гнучкості студентів, які показують, що її

розвиток сприяє підвищенню рівня благополуччя, когнітивної переоцінки та стресостійкості (49).

Роль соціальної підтримки у розвитку адаптивного копіngu в молоді набуває особливого значення в кризових умовах. У молодіжному віці соціальні зв'язки виконують ідентифікаційну функцію, оскільки через взаємодію з батьками, однолітками, викладачами, партнерами та колегами молода людина краще усвідомлює себе, власні можливості й доступні способи подолання труднощів. Соціальні зв'язки, емоційна підтримка з боку батьків, однолітків і викладачів сприяють формуванню впевненості у власних силах і підвищують мотивацію до активного подолання труднощів. Згідно з дослідженнями, емоційна підтримка з боку батьків і педагогів під час пандемії позитивно впливала на навчальну самоорганізацію, емоційний фон і когнітивну ефективність підлітків (47).

Значну увагу сучасні дослідження приділяють контекстуальним чинникам – війні, пандемії, соціальній нестабільності – як детермінантам формування копінг-поведінки. Для молоді ці чинники мають особливе значення, оскільки впливають на період життєвого вибору, професійного становлення, побудови майбутнього та формування відчуття стабільності. Зокрема, дослідження показують, що молодь, яка зіштовхується з невизначеністю майбутнього, частіше використовує змішані стратегії: поєднання активного вирішення проблем із пошуком соціальної підтримки та емоційним дистанціюванням, що дозволяє знизити рівень психологічного навантаження (70). Інші дослідження підкреслюють, що в умовах невизначеності підвищення когнітивної та психологічної гнучкості є ключовим захисним фактором, який пом'якшує вплив тривожності та депресивних станів, зумовлених майбутніми загрозами (59).

Отже, сучасні психологічні моделі копіngu молоді інтегрують когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, підкреслюючи роль адаптивної гнучкості, емоційної регуляції та підтримки соціального

середовища. Вибір молодіжного віку як фокусу дослідження є обґрунтованим, оскільки в цей період відбувається становлення ідентичності, автономії, професійних і життєвих орієнтирів, системи цінностей, соціальних зв'язків та індивідуального стилю подолання труднощів. У контексті воєнних дій, пандемій та глобальної невизначеності здатність до гнучкого вибору стратегій і збереження внутрішніх ресурсів стає ключовим чинником стресостійкості та психічного благополуччя молоді особистості.

1.3. Психологічні особливості життєдіяльності молоді в умовах тривалого стресу

Тривалий стрес чинить комплексний вплив на когнітивно-емоційну сферу та соціальне функціонування молоді, змінюючи як способи сприйняття середовища, так і внутрішні регуляторні механізми. Емпіричні дослідження показують, що хронічна напруга супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційного виснаження та втоми, які істотно знижують якість життя молодих людей. Під час пандемії COVID-19 тривала дія соціальної ізоляції, економічної нестабільності та невизначеності майбутнього стала основним чинником емоційної дестабілізації в молодіжному середовищі (57).

В умовах війни, економічної нестабільності та інформаційного перевантаження психіка молоді зазнає тривалого впливу стресогенних факторів, які призводять до виснаження ресурсів адаптації. Дослідження показують, що у стані хронічного стресу у молоді спостерігається зниження рівня життєстійкості, підвищення тривожності, погіршення концентрації уваги та порушення когнітивних процесів (20). Постійна напруга, спричинена воєнними подіями, зумовлює порушення сну, емоційну нестабільність та загальне відчуття невпевненості у майбутньому, що негативно позначається на академічній успішності та мотивації до саморозвитку (7).

Тривалий стрес у студентської молоді в умовах воєнного стану супроводжується зниженням когнітивної продуктивності, гальмуванням пам'яті та труднощами у виконанні складних інтелектуальних завдань. У дослідженнях встановлено, що стрес інгібує процеси мислення, знижує ефективність уваги й викликає схильність до імпульсивних рішень, що є типовими ознаками когнітивного виснаження, що свідчить про необхідність розгляду стресу як когнітивного феномена, який впливає на цілісне функціонування особистості (1).

Молоді люди з розвиненими навичками саморегуляції, позитивним мисленням і сформованим почуттям компетентності демонструють меншу схильність до емоційного виснаження та депресивних станів. Рівень стресостійкості студентів значною мірою залежить від їхнього емоційного інтелекту, мотивації досягнення та наявності соціальної підтримки, що підсилює їхню здатність зберігати психічну рівновагу навіть у кризових ситуаціях (3).

Дослідження свідчать, що більшість респондентів переживають відчуття невизначеності, емоційної розгубленості та внутрішньої нестабільності, що часто призводить до порушення міжособистісних стосунків і зниження комунікаційної активності (2). Такі прояви можуть формуватися як реакція на надмірне навантаження інформаційними та емоційними подразниками, а також на втрату звичного почуття безпеки.

У частини молоді в умовах тривалого стресу розвивається підвищена стресостійкість і резильєнтність, що проявляється у здатності швидше відновлювати психоемоційну рівновагу після кризових подій. Результати досліджень свідчать, що цей феномен базується на внутрішніх ресурсах, таких як оптимізм, цілеспрямованість, упевненість у власних силах та усвідомленість власних дій (23). Розвиток резильєнтності дозволяє формувати позитивне ставлення до труднощів як до можливості особистісного зростання.

Психологічна гнучкість у виборі копінг-стратегій є ще одним чинником, який визначає успішність адаптації до стресових умов. Дослідження показують, що молоді люди, які застосовують адаптивні копінг-механізми – планування, когнітивну переоцінку, соціальну підтримку, – краще зберігають психоемоційний баланс і менше схильні до емоційного виснаження (8). При цьому ключовим фактором ефективності таких стратегій виступає усвідомленість, тобто здатність розпізнавати власні емоційні стани й свідомо обирати адекватні шляхи їх регуляції.

Хронічна активація системи стресу призводить до порушення концентрації уваги, пам'яті та виконавчих функцій, що знижує здатність до самоконтролю та прийняття рішень. Дослідження показують, що в умовах постійної напруги когнітивні ресурси мозку витрачаються на регуляцію емоцій, що зменшує ефективність мисленнєвої діяльності. Було виявлено, що високий рівень хронічного стресу знижує здатність до використання когнітивного контролю в повсякденному житті, порушуючи механізми саморегуляції та сприяючи формуванню дезадаптивних переконань (69). Аналогічно, нейропсихологічні дослідження доводять, що тривалий вплив стресу на емоційну сферу може спричиняти когнітивні порушення та підвищену вразливість до депресивних станів (58).

Підвищене відчуття тривожності, страху та емоційної нестабільності може провокувати порушення сну, соматичні реакції, підвищену втомлюваність та втрату мотивації. Лонгітудні дослідження демонструють, що пандемічний стрес спричинив різке зростання симптомів депресії та тривожності серед підлітків і студентів, а також порушення емоційної саморегуляції, які зберігаються навіть після послаблення карантинних обмежень (43).

Молодь демонструє зниження соціальної активності, емоційне відсторонення та зростання конфліктності, що ускладнює побудову стабільних міжособистісних стосунків. Такі прояви особливо виражені під

час періодів війни чи соціальних криз, коли невизначеність і загроза безпеці посилюють відчуття ізоляції та дезадаптації (40). У таких умовах відзначається тенденція до уникання контактів, підвищеної агресивності чи, навпаки, апатії.

Крім емоційних і поведінкових наслідків, тривалий стрес чинить фізіологічний вплив на молодь, через порушення сну, виснаження енергетичних ресурсів і розвиток хронічної втоми. Дослідження свідчать, що поєднання депресивних і тривожних симптомів знижує фізичну активність і призводить до соматичних скарг, відчуття втоми та зниження життєвого тону (52). Аналогічні висновки підтверджують дані про те, що надмірна емоційна напруга може порушувати когнітивно-енергетичний баланс, знижуючи працездатність і концентрацію (41).

Не всі наслідки стресу носять суто негативний характер – дослідження показують, що молоді люди з розвиненою саморегуляцією та навичками емоційного контролю здатні частково компенсувати його шкідливі ефекти. Саморегуляція виконує роль буфера, який знижує рівень емоційного виснаження та допомагає підтримувати адаптивне функціонування навіть у складних обставинах (54).

Тривалий стрес виявляє багатокomпонентний вплив на психоемоційне та когнітивне функціонування молоді, зумовлюючи глибокі зміни у способах сприйняття реальності, емоційній стабільності та соціальній поведінці. У сучасних дослідженнях зазначається, що молоді люди перебувають у найбільш уразливому періоді життя щодо впливу хронічного стресу, оскільки в юнацькому віці формується стійкість до негативних факторів середовища та закладаються механізми емоційної саморегуляції (33).

Дослідження доводять, що тривале перебування у стані підвищеної напруги веде до зниження рівня уваги, сповільнення когнітивних процесів та появи труднощів у запам'ятовуванні нової інформації. Виявлено, що

постійний вплив стресогенних подій, таких як пандемія чи воєнний конфлікт, змінює функціонування префронтальної кори мозку, відповідальної за контроль поведінки, концентрацію та прийняття рішень.

Вплив подібних соціальних криз також підтверджено в дослідженні серед польських школярів, де встановлено, що поєднання пандемічного досвіду та воєнної загрози підвищує ризик депресії й тривоги, особливо в підлітків із низькою самооцінкою та відчуттям соціальної несправедливості (42).

Хронічна дія стресу впливає також на соціальне функціонування молоді, посилюючи відчуження, втрату комунікативної активності й труднощі у побудові довірливих стосунків. Під час тривалих соціальних обмежень, пов'язаних із пандемією, у студентів фіксувалися підвищені рівні самотності, зниження довіри до однолітків і обмеження соціальної взаємодії, що мало прямий зв'язок із підвищенням рівня тривожності та депресії (34). Подібні тенденції спостерігалися і в дослідженні, присвяченому повсякденному емоційному досвіду підлітків, де доведено, що зменшення кількості соціальних контактів та позитивних взаємодій підвищує ризик депресивних реакцій, тоді як доступ до підтримки родини чи друзів сприяє стабілізації емоційного стану (53).

Важливою особливістю сприйняття тривалого стресу молодими людьми є формування дезадаптивних переконань – відчуття безсилля та відсутності контролю над власним життям. Цей феномен відображає механізм так званої генерації стресу, коли тривожні когнітивні спотворення самі по собі створюють нові стресові події. Емпіричні результати підтверджують, що когнітивні спотворення є ключовим чинником посилення тривожних станів і соціальної ізоляції у підлітків (44).

Тривалий стрес негативно впливає на когнітивні процеси, емоційну стабільність і соціальні взаємозв'язки молоді. Найуразливішими до цього впливу є особи з низьким рівнем саморегуляції, відсутністю соціальної

підтримки та схильністю до катастрофізації. В той же час наявність ресурсних факторів, таких як підтримка з боку сім'ї, активна соціальна взаємодія, участь у різноманітному дозвіллі чи залучення до освітніх програм психоемоційного розвитку, може істотно зменшити ризик формування хронічного стресу й сприяти збереженню психічного благополуччя молоді (32).

Висновки до розділу I

Аналіз сучасних наукових підходів показав, що ефективність копінг-стратегій зумовлюється рівнем когнітивної гнучкості, емоційної регуляції, самооцінки та доступом до соціальної підтримки. Визначено, що копінг має три взаємопов'язані компоненти – когнітивний, емоційний і поведінковий, які забезпечують здатність особистості оцінювати ситуацію, регулювати афективні стани й обирати відповідні дії. У структурі копінгу виокремлюють адаптивні, зокрема проблемно- та емоційно-орієнтовані, й неадаптивні, зокрема унікальні та заперечувальні, стратегії, що по-різному впливають на рівень психологічного благополуччя.

Встановлено, що у молодому віці копінг-стратегії формуються в процесі становлення особистісної ідентичності, розвитку автономії, професійного самовизначення, пошуку соціального схвалення та побудови власної системи життєвих орієнтирів. Молодий вік виступає сенситивним етапом, коли відбувається активне поєднання когнітивного розвитку, емоційного дозрівання, розширення соціального досвіду та переходу до більш самостійного способу життя. Тому в цьому віці способи подолання труднощів ще можуть бути нестійкими, але відкритими до розвитку й корекції. На вибір копінг-стратегій впливають індивідуально-типологічні особливості, сімейне середовище, соціальна активність, рівень самосвідомості та ступінь психосоціальної зрілості.

Встановлено, що адаптивний копінг сприяє розвитку резильєнтності – здатності зберігати ефективне функціонування під час криз та швидко

відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій. Психологічна гнучкість і копінг-гнучкість визначають здатність молоді особистості змінювати способи подолання залежно від ситуації, що є ключовою умовою стресостійкості в умовах невизначеності, тривалого стресу та соціальних змін. Для молодіжного віку це має особливе значення, оскільки в цей період формується індивідуальний стиль реагування на труднощі, який може впливати на подальшу адаптацію особистості.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать, що копінг-стратегії молоді є інтегральним механізмом адаптації, який поєднує когнітивно-емоційні процеси, соціальну взаємодію та внутрішні ресурси особистості. Ефективність цих стратегій залежить від рівня психосоціальної зрілості, саморегуляції, резильєнтності та соціальної підтримки. Акцент на молодому віці є обґрунтованим, оскільки в цей період відбувається активне становлення ідентичності, автономії, життєвих цілей і власних способів подолання стресу.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

2.1. Опис етапів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій молоді в умовах тривалого стресу було організовано як послідовний науково-дослідницький процес, що поєднував теоретико-аналітичний, емпіричний, статистичний та практико-орієнтований етапи (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назви етапу	Опис етапів
I	Теоретико-аналітичний етап	Здійснено аналіз сучасних наукових джерел із проблематики копінг-стратегій, тривалого стресу, стресостійкості та психологічних особливостей молоді; визначено мету, завдання та методичне забезпечення дослідження.
II	Організаційно-емпіричний етап	Підготовлено психодіагностичний інструментарій, сформовано онлайн-анкету за допомогою Google Forms та проведено опитування респондентів.
III	Аналітико-узагальнювальний етап	Проведено математико-статистичну обробку результатів, інтерпретацію отриманих даних та розроблено план програми тренінгу розвитку адаптивних копінг-стратегій у молоді з метою підвищення стресостійкості.

На першому, *теоретико-аналітичному етапі*, було здійснено аналіз сучасних наукових джерел, присвячених проблематиці копінг-стратегій, тривалого стресу, стресостійкості та психологічних особливостей молоді.

Особлива увага приділялася підходам до розуміння копінгу як системи когнітивних, емоційних і поведінкових способів подолання складних життєвих ситуацій. У межах цього етапу було розглянуто основні теоретичні моделі копінг-поведінки, зокрема проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникаючий копінг.

Також було проаналізовано особливості впливу тривалого стресу на психоемоційний стан молоді, її адаптаційні можливості, рівень саморегуляції та здатність зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності. Результати теоретичного аналізу стали підґрунтям для уточнення мети, завдань, предмета дослідження та добору відповідного психодіагностичного інструментарію.

На другому, *організаційно-емпіричному етапі*, було підготовлено діагностичний комплекс, спрямований на вивчення особливостей копінг-стратегій, рівня сприйнятого стресу та стресостійкості молоді. До інструментарію дослідження було включено авторську анкету особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу, методику «Діагностика копінг-стратегій» Brief-COPE, методику «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10 та методику «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» CD-RISC-10.

Для зручності збору даних було сформовано онлайн-форму за допомогою Google Forms, що дозволило забезпечити доступність участі в дослідженні для респондентів та стандартизувати процедуру заповнення методик. Проведення онлайн-опитування дало змогу отримати емпіричні дані щодо переважних копінг-стратегій молоді, рівня суб'єктивного переживання стресу та показників стресостійкості.

На третьому, *аналітико-узагальнювальному етапі*, було здійснено математико-статистичну обробку отриманих результатів. Аналіз даних передбачав використання описової статистики, частотного аналізу, аналізу

відмінностей та кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між копінг-стратегіями, сприйнятим стресом і стресостійкістю.

Отримані результати були інтерпретовані відповідно до мети й завдань дослідження, що дозволило визначити провідні особливості копінг-поведінки молоді в умовах тривалого стресу. На основі узагальнення емпіричних даних було розроблено план програми тренінгу розвитку адаптивних копінг-стратегій у молоді з метою підвищення стресостійкості.

Отже, емпіричне дослідження було реалізовано у кілька взаємопов'язаних етапів, кожен із яких виконував окрему методичну функцію. Теоретико-аналітичний етап забезпечив наукове підґрунтя дослідження, організаційно-емпіричний етап дав змогу зібрати необхідні дані щодо особливостей копінг-стратегій молоді в умовах тривалого стресу, а аналітико-узагальнювальний етап дозволив здійснити статистичну обробку результатів, сформулювати висновки та розробити практико-орієнтований план тренінгової програми.

2.2. Відбір та обґрунтування методик дослідження

Відбір психодіагностичних методик дослідження здійснювався відповідно до мети, завдань, об'єкта та предмета роботи. Оскільки дослідження спрямоване на вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій молоді в умовах тривалого стресу, доцільним є використання комплексу методик, які дають змогу оцінити рівень сприйнятого стресу та стресостійкості. Обраний інструментарій поєднує авторську анкету, стандартизовану методику діагностики копінг-стратегій, шкалу сприйнятого стресу та шкалу стресостійкості (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Операціональна картка дослідження

№	Назви інструментів	Перелік показників
---	--------------------	--------------------

1	Авторська анкета особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу	Проблемно-орієнтований копінг (від 0 до 10 б.) Ресурсно-відновлювальний копінг (від 0 до 10 б.) Професійно-підтримувальний копінг (від 0 до 10 б.) Емоційно-регулятивний копінг (від 0 до 10 б.) Унікаючо-дезадаптивний копінг (від 0 до 10 б.)
2	Діагностика копінг стратегій (Brief-COPE)	Активне подолання (від 2 до 8 б.) Використання інформаційної підтримки (від 2 до 8 б.) Позитивний рефреймінг (від 2 до 8 б.) Планування (від 2 до 8 б.) Емоційна підтримка (від 2 до 8 б.) Вираження емоцій (від 2 до 8 б.) Гумор (від 2 до 8 б.) Прийняття (від 2 до 8 б.) Релігія (від 2 до 8 б.) Самозвинувачення (від 2 до 8 б.) Самовідволікання (від 2 до 8 б.) Відмова (від 2 до 8 б.) Вживання психоактивних речовин (від 2 до 8 б.) Поведінкове розмежування (від 2 до 8 б.) Копінг, фокусований на проблемі (від 8 до 32 б.) Копінг, фокусований на емоціях (від 12 до 48 б.) Унікаючий копінг (від 8 до 32 б.)
3	Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)	Сприйнятий стрес (від 0 до 40 б.)

4	Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)	Стресостійкість (від 0 до 40 б.)
---	--	----------------------------------

Інструмент №1. Авторська анкета особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу

Для більш комплексного вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій молоді в умовах тривалого стресу було розроблено авторську анкету особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу. Необхідність створення такого інструменту зумовлена тим, що сучасні умови тривалого психоемоційного навантаження, пов'язаного з воєнними подіями, соціальною нестабільністю та високим рівнем невизначеності, формують специфічні способи подолання стресу, які не завжди повною мірою відображаються у стандартизованих психодіагностичних методиках.

Анкета складається із 10 тверджень, які відображають особливості реагування особистості на тривалий стрес. Респондентам пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду. Зміст тверджень спрямований на виявлення основних типів копінг-поведінки, що проявляються в умовах довготривалого психологічного напруження. Зокрема, у структурі анкети виокремлено проблемно-орієнтований копінг, який характеризується прагненням особистості до активного вирішення проблеми, планування дій та пошуку ефективних способів подолання труднощів. Важливим показником є ресурсно-відновлювальний копінг, що відображає здатність людини підтримувати власний психологічний ресурс через відпочинок, самопідтримку та турботу про емоційний стан.

Окрему увагу приділено професійно-підтримувальному копінг, який пов'язаний із залученням соціальної та професійної підтримки у складних ситуаціях. В умовах тривалого стресу значну роль відіграє емоційно-регулятивний копінг, що проявляється у використанні технік саморегуляції, контролю емоційного напруження та пошуку внутрішньої рівноваги. Поряд із цим анкета дозволяє виявити унікаючо-дезадаптивний копінг, який характеризується уникненням проблеми, емоційним виснаженням, ігноруванням власних потреб та використанням неефективних способів психологічної розрядки.

Кожен із показників оцінюється в межах від 0 до 10 балів, що дозволяє визначити ступінь вираженості окремих копінг-стратегій у досліджуваних. Використання авторської анкети в межах дослідження є доцільним, оскільки дозволяє більш детально виявити специфіку копінг-поведінки молоді в умовах тривалого стресу та доповнює результати стандартизованих психодіагностичних методик.

Інструмент №2. Методика «Діагностика копінг-стратегій» Brief-COPE

Для дослідження особливостей копінг-поведінки молоді в умовах тривалого стресу було використано методику «Діагностика копінг-стратегій» Brief-COPE, розроблену С. Carver та адаптовану українською мовою Т. Яблонською, О. Верником і Г. Гайворонським у 2023 році. Методика є одним із найбільш поширених інструментів для вивчення стратегій подолання стресу та активно застосовується у сучасних психологічних дослідженнях, присвячених психоемоційному благополуччю особистості, адаптації до кризових ситуацій та наслідків тривалого стресу.

Теоретичною основою методики є уявлення про копінг як систему когнітивних та поведінкових стратегій, спрямованих на подолання стресової ситуації або регуляцію емоційних переживань, пов'язаних із нею.

У сучасній психології копінг розглядається як багатовимірна конструкція, яка включає як адаптивні, так і дезадаптивні форми реагування на стрес. Методика Brief-COPE дозволяє оцінити широкий спектр копінг-стратегій та визначити переважаючі способи реагування особистості в умовах психологічного навантаження.

Особливістю Brief-COPE є можливість оцінювання як конструктивних способів подолання стресу, так і дезадаптивних форм реагування, пов'язаних з уникненням проблеми, самозвинуваченням або емоційним дистанціюванням. Це має особливе значення в умовах тривалого стресу, коли молодь може використовувати різні моделі психологічної адаптації залежно від інтенсивності стресових переживань та наявних ресурсів. Використання методики дозволяє простежити взаємозв'язок між способами подолання стресу, рівнем сприйнятого стресу та стресостійкістю особистості.

Доцільність використання Brief-COPE у межах цього дослідження обумовлена також її високими психометричними показниками. Українська адаптація методики продемонструвала достатній рівень валідності та надійності, а результати дослідження підтвердили можливість її використання для вимірювання копінг-поведінки особистості.

Інструмент №3. Методика «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10

З метою визначення рівня суб'єктивного переживання стресу в дослідженні було використано методику «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10, розроблену Ш. Коеном та адаптовану українською мовою О. Вельдбрехт і Н. Тавровецькою в умовах війни. Методика є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу та широко застосовується у психологічних дослідженнях, пов'язаних із психоемоційним станом особистості.

Теоретичною основою шкали є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, відповідно до якої стресова реакція залежить від суб'єктивної оцінки людиною власних можливостей щодо її подолання.

Використання PSS-10 у межах дослідження є особливо доцільним в умовах війни та тривалого психоемоційного навантаження, оскільки методика дозволяє виявити рівень психологічної напруженості та суб'єктивного переживання стресу серед молоді. Українська адаптація шкали продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості та валідності, а також підтвердила ефективність її використання для оцінки сприйняття життєвої ситуації як неконтрольованої та психологічно виснажливої.

Інструмент №4. Методика «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» CD-RISC-10

Для оцінювання рівня стресостійкості молоді у дослідженні було використано методику «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10), адаптовану українською мовою Н. Школіною, І. Шаповал, І. Орловою, І. Кедик та М. Станіславчук. Методика спрямована на визначення здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та зберігати психологічну стійкість в умовах стресу.

У сучасній психології стресостійкість розглядається як важливий особистісний ресурс, який забезпечує ефективну адаптацію людини до несприятливих умов та сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Особливо актуальним вивчення стресостійкості є в умовах тривалого стресу, коли особистість тривалий час перебуває під впливом психотравмуючих факторів та емоційного напруження.

Доцільність використання CD-RISC-10 у межах дослідження полягає в можливості проаналізувати взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та особливостями копінг-стратегій молоді в умовах тривалого стресу.

Методика дозволяє визначити, наскільки особистість здатна адаптуватися до тривалого психологічного навантаження та використовувати ефективні способи подолання стресу. Українська адаптація шкали продемонструвала достатній рівень надійності, внутрішньої узгодженості та можливість її використання у наукових дослідженнях і практичній діяльності.

Отже, обраний комплекс методик відповідає меті та завданням емпіричного дослідження. Сукупне використання цих інструментів створює можливість для комплексного аналізу психологічних особливостей копінг-стратегій молоді та подальшого виявлення взаємозв'язків між копінгом, стресом і стресостійкістю.

2.3. Характеристика вибірки молоді

У ході аналізу статевого розподілу вибірки важливим було, що дослідження охопило однакову кількість чоловіків і жінок (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Статевий розподіл вибірки

Змінні	Фактична частота	Відсоткова частота
Чоловіки	43	50%
Жінки	43	50%
Всього	86	100%

Вибірку склали 86 осіб, серед яких 43 чоловіки та 43 жінки, що становить по 50% від загальної кількості респондентів.

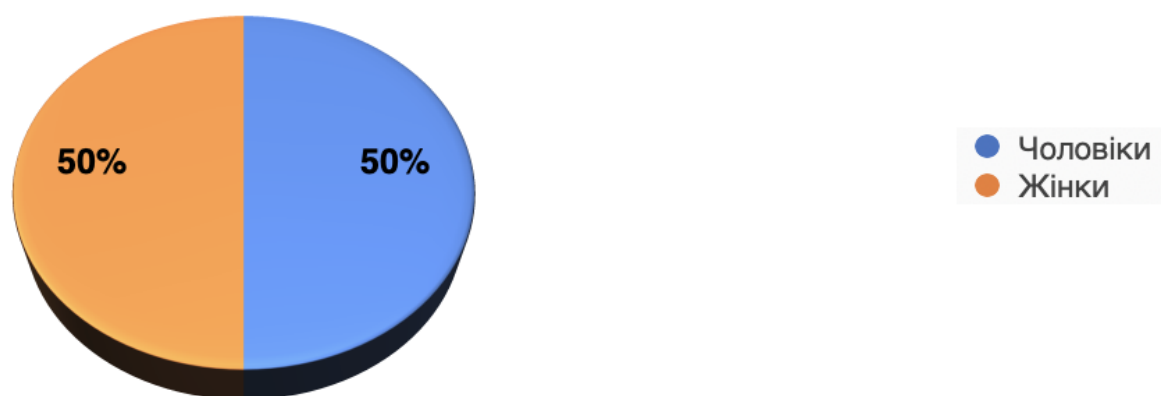


Рис. 2.1. Статевий розподіл вибірки

Такий розподіл є методично вдалим, оскільки забезпечує збалансованість вибірки за статевою ознакою, що дає змогу уникнути переважання однієї статевої групи та створює більш об'єктивні умови для подальшого аналізу психологічних особливостей копінг-стратегій молоді в умовах тривалого стресу.

Аналіз вікової характеристики вибірки показав, що середній вік респондентів становить 32,2 року, а медіанне значення дорівнює 32 рокам (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Вік	32,2	32	5,73	18	55

Близькість середнього значення та медіани свідчить про відносно рівномірний розподіл вікових показників у вибірці без істотного зміщення в бік молодших або старших учасників. Стандартне відхилення становить 5,73, що вказує на помірну варіативність віку респондентів.

Отже, у дослідженні переважно представлена молодь зрілого молодого віку, яка вже має певний життєвий, освітній і професійний досвід.

Це є важливим для дослідження копінг-стратегій, оскільки в цьому віковому періоді людина активно стикається з професійними, сімейними та соціальними викликами, що можуть посилювати вплив тривалого стресу.

Розподіл вибірки за сімейним станом засвідчує, що найбільшу частку становлять респонденти, які не перебувають у стосунках (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за сімейним станом

Змінні	Фактична частота	Відсоткова частота
Не у стосунках	39	45,3%
У стосунках/у цивільному шлюбі	7	8,1%
У шлюбі	32	37,2%
Розлучені	7	8,1%
Вдови та вдівці	1	1,2%

Їх кількість становить 39 осіб, або 45,3% вибірки. Другою за чисельністю групою є респонденти, які перебувають у шлюбі, їх 32 особи, що відповідає 37,2%.

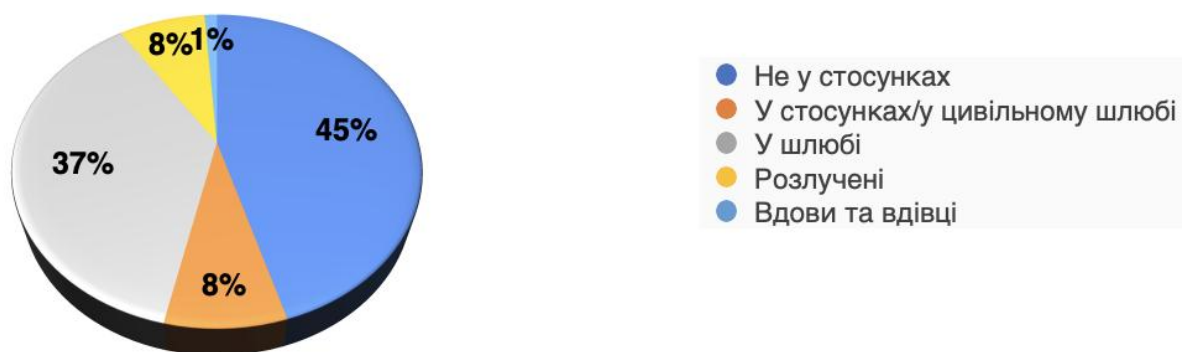


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за сімейним станом

Значно менше представлені учасники, які перебувають у стосунках або цивільному шлюбі, а також розлучені респонденти, по 7 осіб у кожній групі, що становить по 8,1%. Найменш чисельною є група вдів та вдовців, представлена 1 особою, або 1,2%.

Такий розподіл свідчить про різноманітність сімейного досвіду респондентів, що може мати значення для особливостей переживання стресу та вибору копінг-стратегій. Зокрема, наявність або відсутність близьких стосунків може впливати на доступність емоційної підтримки, рівень відповідальності, суб'єктивне відчуття захищеності та способи подолання складних життєвих ситуацій.

За рівнем освіти у вибірці переважають респонденти з вищою освітою (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за рівень освіти

Змінні	Фактична частота	Відсоткова частота
Повна середня	6	7%
Професійно-технічна	7	8,1%
Вища	51	59,3%
Друга вища	19	22,1%
Науковий ступінь	3	3,5%

Їх кількість становить 51 особу, або 59,3% від загальної кількості учасників. Також помітну частку становлять респонденти з другою вищою освітою, їх 19 осіб, що відповідає 22,1%.



Рис. 2.3. Розподіл вибірки за рівень освіти

Особи з професійно-технічною освітою представлені 7 респондентами, або 8,1%, а з повною середньою освітою 6 респондентами, або 7%. Найменшу частку становлять учасники з науковим ступенем, їх 3 особи, або 3,5%.

Отримані дані свідчать про достатньо високий освітній рівень вибірки, а це може бути важливим чинником у контексті дослідження копінг-стратегій, оскільки рівень освіти потенційно пов'язаний із ширшим доступом до інформації, більшою сформованістю рефлексивних навичок, кращим розумінням власного психоемоційного стану та більш усвідомленим вибором способів подолання стресу.

Аналіз розподілу вибірки за видом зайнятості показав, що більшість респондентів мають повну зайнятість (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за видом зайнятості

Змінні	Фактична частота	Відсоткова частота
Тимчасово не працюють	9	10,5%
Навчаються	3	3,5%
Часткова зайнятість	13	15,1%

Повна зайнятість	61	70,9%
------------------	----	-------

До цієї групи належить 61 особа, що становить 70,9% вибірки. Часткову зайнятість мають 13 осіб, або 15,1%. Тимчасово не працюють 9 респондентів, що відповідає 10,5%, а навчаються 3 особи, або 3,5%.



Рис. 2.4. Розподіл вибірки за видом зайнятості

Переважаання осіб із повною зайнятістю свідчить про те, що значна частина учасників дослідження включена в активну професійну діяльність, що має важливе значення для теми роботи, оскільки професійне навантаження, відповідальність, необхідність підтримувати продуктивність і поєднувати робочі обов'язки з особистим життям можуть бути додатковими чинниками тривалого стресу.

При цьому наявність зайнятості може виступати і ресурсом, оскільки робота часто забезпечує структуру повсякденності, соціальні контакти, відчуття стабільності та можливість самореалізації.

Висновки до розділу II

Дослідження було організовано у три послідовні етапи. На теоретико-аналітичному етапі було проаналізовано сучасні наукові джерела з проблематики копінг-стратегій, тривалого стресу, стресостійкості та психологічних особливостей молоді. На організаційно-емпіричному етапі було підготовлено діагностичний інструментарій, сформовано онлайн-анкету за допомогою Google Forms та проведено опитування респондентів.

На аналітико-узагальнювальному етапі було здійснено математико-статистичну обробку результатів, їх інтерпретацію та розроблено план програми тренінгу розвитку адаптивних копінг-стратегій у молоді з метою підвищення стресостійкості.

Для досягнення мети дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно вивчити копінг-поведінку, рівень сприйнятого стресу та стресостійкість респондентів. Авторська анкета особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу була використана для виявлення специфічних форм реагування молоді на довготривале психоемоційне напруження. Методика Brief-COPE дала змогу дослідити окремі копінг-стратегії та визначити проблемно-фокусований, емоційно-фокусований і унікаючий копінг. Шкала PSS-10 була обрана для оцінки рівня суб'єктивного сприйняття стресу, а шкала CD-RISC-10 – для визначення рівня стресостійкості як здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин.

У дослідженні взяли участь 86 респондентів, серед яких було 43 чоловіки та 43 жінки, що забезпечило рівномірний статевий розподіл вибірки. Середній вік учасників становив 32,2 року. За сімейним станом найбільше було осіб, які не перебувають у стосунках, та респондентів у шлюбі. За рівнем освіти у вибірці переважали учасники з вищою освітою, а за видом зайнятості – особи з повною зайнятістю.

Отже, вибірка охопила молодь із різним сімейним, освітнім і професійним досвідом, що є важливим для подальшого аналізу особливостей копінг-стратегій в умовах тривалого стресу.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

3.1. Загальний огляд результатів дослідження

У ході аналізу результатів авторської анкети було виявлено, що серед досліджуваних найбільш вираженим є проблемно-орієнтований копінг (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати авторської анкети особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Проблемно-орієнтований копінг	6,66	6,25	2,19	1,25	10
Ресурсно-відновлювальний копінг	5,13	5	2,24	0	10
Професійно-підтримувальний копінг	4,24	4,38	2,29	0	10
Емоційно-регулятивний копінг	4,36	3,75	2,06	0	10
Уникаючо-дезадаптивний копінг	4,49	3,75	1,8	0	8,75

Досліджувані схильні аналізувати проблему, планувати власні дії, приймати рішення та намагатися контролювати ті аспекти ситуації, на які можуть вплинути. Можна розглядати як позитивну тенденцію, оскільки проблемно-орієнтований копінг зазвичай пов'язаний із більш активною життєвою позицією та готовністю брати участь у подоланні труднощів.

Помірна вираженість ресурсно-відновлювального копіngu показує, що частина респондентів використовує способи відновлення власних сил,

зокрема відпочинок, переключення уваги, підтримання фізичного або психологічного ресурсу.

Професійно-підтримувальний та емоційно-регулятивний копінг мають нижчі показники, що може свідчити про недостатнє звернення молоді до фахової допомоги, соціальної підтримки або спеціальних способів емоційної саморегуляції. Уникаючо-дезадаптивний копінг також виявлений на помірному рівні, однак його наявність вказує на те, що частина молоді у відповідь на тривалий стрес може використовувати уникнення, відкладання вирішення проблем або психологічне дистанціювання.

Отже, результати авторської анкети дають підстави стверджувати, що у вибірці переважає активна спрямованість на подолання труднощів, але існує потреба у розвитку навичок емоційної регуляції, відновлення та конструктивного звернення по підтримку.

За результатами методики Brief-COPE було встановлено, що найвищі середні значення серед окремих складових копінг-стратегій мають прийняття, активне подолання та планування (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати методики «Діагностика копінг стратегій (Brief-COPE)» за складовими копінг стратегій

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Активне подолання	6,52	7	1,24	3	8
Використання інформаційної підтримки	4,9	5	1,72	2	8
Позитивний рефреймінг	5,02	5	1,81	2	8
Планування	6,36	6,5	1,39	3	8

Емоційна підтримка	5,5	6	1,86	2	8
Вираження емоцій	5,3	6	1,44	2	8
Гумор	5,31	6	1,87	2	8
Прийняття	6,94	7	1,18	3	8
Релігія	3,63	3	1,82	2	8
Самозвинувачення	4,53	4	1,92	2	8
Самовідволікання	5,87	6	1,56	2	8
Відмова	4,03	4	1,72	2	8
Вживання психоактивних речовин	3,85	4	1,79	2	8
Поведінкове розмежування	3,42	3	1,28	2	8

Це означає, що значна частина досліджуваних здатна визнавати реальність стресової ситуації, не заперечувати її існування та переходити до пошуку можливих дій. Високий показник прийняття є особливо важливим в умовах тривалого стресу, оскільки не всі обставини можуть бути швидко змінені, а тому психологічна адаптація часто починається з усвідомлення ситуації такою, якою є. Активне подолання та планування доповнюють цей результат, оскільки демонструють прагнення діяти цілеспрямовано.

Достатньо вираженими також є самовідволікання, емоційна підтримка, гумор, вираження емоцій і позитивний рефреймінг. Це свідчить про те, що молодь не обмежується лише раціональним вирішенням проблем, а також використовує емоційні та соціальні способи зниження напруження. Наприклад, гумор і позитивний рефреймінг можуть

допомагати переосмислювати складні події та зменшувати їх суб'єктивну загрозовість. Так, нижчі показники релігії, поведінкового розмежування, відмови та вживання психоактивних речовин свідчать про те, що ці способи реагування не є провідними для більшості респондентів.

Окремої уваги потребує самозвинувачення, яке має помірний рівень вираженості. Це може вказувати на те, що частина досліджуваних у стресових умовах схильна пояснювати труднощі власними помилками або недостатніми зусиллями, що потенційно може посилювати емоційне напруження.

Загалом результати за окремими шкалами Brief-COPE показують поєднання адаптивних і менш продуктивних способів реагування, однак більш вираженими залишаються стратегії прийняття, планування та активного подолання.

Аналіз узагальнених копінг-стратегій за Brief-COPE показав, що найбільш вираженим у вибірці є копінг, фокусований на емоціях, що може пояснюватися специфікою тривалого стресу, коли людина не завжди має можливість безпосередньо змінити зовнішні обставини, тому значну роль починають відігравати способи емоційного пристосування (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати методики «Діагностика копінг стратегій (Brief-COPE)» за копінг стратегіями

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Копінг, фокусований на проблемі	22,8	24	4,19	11	31
Копінг, фокусований на емоціях	31,22	32	5,15	18	44
Уникаючий копінг	17,17	17	3,8	9	27

До таких способів належать прийняття, пошук емоційної підтримки, гумор, позитивне переосмислення та вираження почуттів. Показник проблемно-фокусованого копінгу також є достатньо високим, що підтверджує активну позицію досліджуваних щодо подолання труднощів.

А це означає, що молодь зберігає орієнтацію на практичне вирішення проблем.

Унікаючий копінг має нижче середнє значення порівняно з двома іншими типами, що є позитивною ознакою, оскільки уникнення зазвичай не сприяє довготривалому конструктивному подоланню стресу. Разом із тим його присутність на помірному рівні свідчить, що певна частина респондентів може періодично використовувати дистанціювання, заперечення або відхід від активних дій.

Таким чином, отримані результати показують, що в умовах тривалого стресу молодь поєднує емоційно-регулятивні та проблемно-орієнтовані способи подолання, а уникнення не є домінуючим способом реагування.

Розподіл вибірки за провідною копінг-стратегією дозволяє уточнити загальну картину, отриману за середніми показниками (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за провідною копінг стратегією

Змінні	Фактична частота	Відсоткова частота
Копінг, фокусований на проблемі	56	65,1%
Копінг, фокусований на емоціях	14	16,3%
Унікаючий копінг	16	18,6%

Було встановлено, що у більшості досліджуваних провідним є копінг, фокусований на проблемі. Так, для значної частини молоді характерна орієнтація на активні дії, аналіз ситуації, пошук інформації, планування та

спроби впливати на проблему. Це є важливим показником психологічної адаптації, оскільки навіть за умов тривалого стресу більшість респондентів не займає повністю пасивну позицію.



Рис. 3.1. Розподіл вибірки за провідною копінг стратегією

Менша частина вибірки має провідний емоційно-фокусований копінг, що може свідчити про переважну спрямованість на зниження внутрішньої напруги, пошук підтримки або переосмислення ситуації. Такий тип копінгу не можна оцінювати як негативний, оскільки в ситуаціях, які не завжди піддаються контролю, емоційна регуляція є необхідною умовою збереження психологічної рівноваги.

Отриманий розподіл показує, що загалом вибірка має достатньо конструктивний профіль подолання стресу, однак частина молоді потребує додаткової психологічної підтримки у формуванні більш адаптивних стратегій.

Результати за шкалою сприйнятого стресу PSS-10 свідчать про наявність у вибірці помірного рівня суб'єктивного стресового навантаження (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс

Сприйнятий стрес	20,4	20	7,39	1	37
------------------	------	----	------	---	----

Середнє значення перебуває на рівні, який можна інтерпретувати як достатньо виражене переживання напруження, але без ознак тотального переважання високого стресу в усій групі. Це означає, що більшість респондентів відчуває вплив тривалих стресових обставин, однак інтенсивність цього впливу є різною. Медіана практично збігається із середнім значенням, що свідчить про відносну збалансованість результатів у вибірці та відсутність різкого зміщення показників у бік дуже низьких або дуже високих значень.

Достатньо велике стандартне відхилення вказує на помітну індивідуальну варіативність переживання стресу. Це може означати, що молодь по-різному оцінює власну здатність контролювати життєві обставини, справлятися з труднощами та реагувати на невизначеність.

Отже, за результатами PSS-10 можна зробити висновок, що тривалий стрес є значущим чинником для досліджуваної групи, але його сприйняття залежить від індивідуальних психологічних ресурсів, життєвого досвіду та доступних копінг-стратегій.

Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу показує, що переважна більшість досліджуваних має середній рівень стресу. Тобто, тривалий стрес є помітним, але для більшості респондентів не досягає критично високого рівня (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Розподіл вибірки за рівнем стресостійкості (у%)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Сприйнятий стрес	1,2%	79,1%	19,8%

Так, майже п'ята частина вибірки має високий рівень сприйнятого стресу, що є важливим результатом для подальшого аналізу. Ця група може

бути більш вразливою до емоційного виснаження, зниження працездатності, труднощів у саморегуляції та більш частого використання неадаптивних способів подолання.



Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем стресостійкості

Дуже незначна частка респондентів має низький рівень стресу, що підтверджує загальну актуальність проблеми тривалого стресового впливу для всієї вибірки.

Таким чином, отримані дані демонструють, що більшість молоді перебуває в умовах постійного помірного напруження, яке потребує підтримання адаптивних копінг-ресурсів.

Результати методики CD-RISC-10 засвідчили, що середній показник стресостійкості у вибірці є помірно високим (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати методики «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Стресостійкість	27	27	6,96	14	40

Досліджувані загалом мають певний ресурс для подолання складних життєвих обставин, здатні відновлюватися після труднощів і зберігати

функціональність у стресових умовах. Збіг середнього значення та медіани свідчить про достатньо рівномірний розподіл показників навколо центрального рівня. Частина молоді має більш виражені внутрішні ресурси, тоді як інші можуть відчувати труднощі з адаптацією до тривалого напруження.

Отримані результати важливо розглядати разом із даними про копінг-стратегії, оскільки стресостійкість може підтримуватися за рахунок активного подолання, планування, прийняття ситуації, соціальної підтримки та здатності до емоційної саморегуляції. Загалом дані за CD-RISC-10 показують, що досліджувана молодь має достатній потенціал психологічної витривалості, однак цей потенціал потребує розвитку та підтримки.

Розподіл вибірки за рівнем стресостійкості показав, що найбільша частка досліджуваних має високий рівень стресостійкості (див. табл. 3.7). Це є позитивним результатом, оскільки свідчить про здатність значної частини молоді адаптуватися до складних обставин, зберігати самоконтроль і знаходити способи подолання напруження.

Таблиця 3.7

Розподіл вибірки за рівнем стресостійкості (у%)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Стресостійкість	17,4%	38,4%	44,2%

Понад третина респондентів має середній рівень стресостійкості, що можна розглядати як достатній.

Наявність групи з низьким рівнем стресостійкості також є важливою, оскільки ці респонденти можуть бути найбільш чутливими до тривалого стресу та менш упевненими у власній здатності долати труднощі.

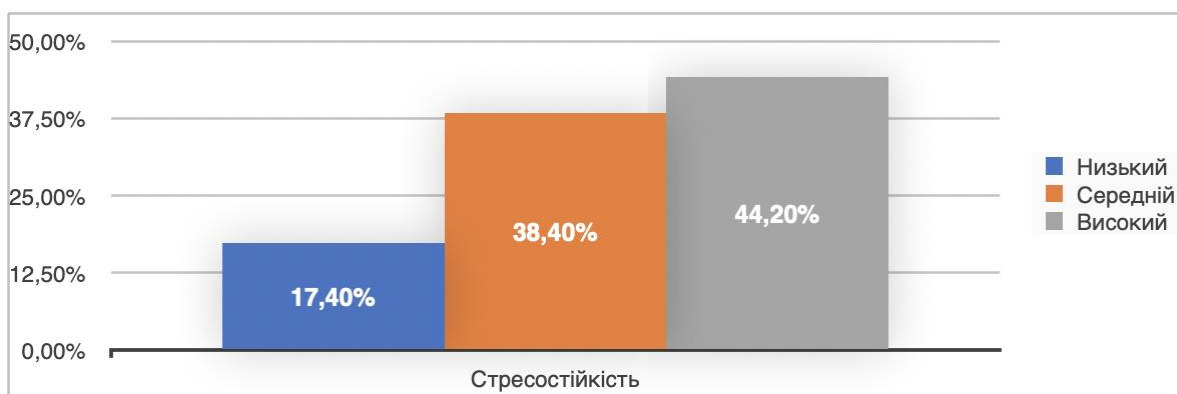


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за рівнем стресостійкості

У цілому результати свідчать, що вибірка має досить сприятливий рівень психологічної витривалості, але не є однорідною.

У ході аналізу результатів авторської анкети залежно від рівня сприйнятого стресу було виявлено, що між групами досліджуваних існують статистично значущі відмінності за проблемно-орієнтованим, ресурсно-відновлювальним та емоційно-регулятивним копінгом (див. табл. 3.8).

Найбільш виражені відмінності спостерігаються за проблемно-орієнтованим копінгом, оскільки молодь із високим рівнем сприйнятого стресу має помітно вищий середній показник порівняно з респондентами, які мають низький та середній рівень стресу. Тобто в умовах більш інтенсивного напруження досліджувані активніше мобілізують зусилля для вирішення проблем, частіше аналізують ситуацію та намагаються впливати на неї через конкретні дії.

Таблиця 3.8

Результати авторської анкети особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу залежно від рівня сприйнятого стресу

Змінні	u-Мана-Уїтні	p	Середнє низького та високого рівня	Середнє високого рівня

			середнього рівня	
Проблемно-орієнтований копінг	277*	0,001	6,27	8,24
Ресурсно-відновлювальний копінг	369*	0,017	4,82	6,4
Професійно- підтримувальний копінг	504	0,367	4,11	4,78
Емоційно-регулятивний копінг	407*	0,048	4,13	5,29
Уникаючо-дезадаптивний копінг	458	0,154	4,62	3,97

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Вищі показники ресурсно-відновлювального копіngu в групі з високим рівнем стресу також є показовими, адже демонструють потребу молоді у відновленні психологічних і фізичних ресурсів за умов сильнішого стресового навантаження. Емоційно-регулятивний копінг також статистично значуще частіше проявляється серед респондентів із високим рівнем стресу, що може означати посилення потреби в контролі емоційних реакцій, зниженні напруги та стабілізації внутрішнього стану.

Так, за професійно-підтримувальним і уникаючо-дезадаптивним копіngом статистично значущих відмінностей не виявлено, що дає підстави припустити, що звернення до професійної підтримки та схильність до уникнення не мають прямої залежності від рівня сприйнятого стресу у цій вибірці.

Особливо цікавим є те, що середній показник унікаючо-дезадаптивного копінгу навіть дещо вищий у групі з низьким і середнім рівнем стресу, однак ця різниця не є статистично значущою, тому її не можна розглядати як підтверджену тенденцію.

Результати порівняння окремих складових копінг-стратегій за методикою Brief-COPE показали більш деталізовану картину відмінностей між групами з різним рівнем сприйнятого стресу (див. табл. 3.9).

У респондентів із високим рівнем стресу статистично значуще вищими є показники активного подолання, використання інформаційної підтримки, позитивного рефреймінгу, планування, емоційної підтримки, прийняття, релігії та вживання психоактивних речовин.

Таблиця 3.9

Результати методики «Діагностика копінг стратегій (Brief-COPE)» за складовими копінг стратегій залежно від рівня сприйнятого стресу

Змінні	u-Мана-Уїтні	p	Середнє низького та середнього рівня	Середнє високого рівня
Активне подолання	199*	0,001	6,26	7,59
Використання інформаційної підтримки	212*	0,001	4,52	6,41
Позитивний рефреймінг	173*	0,001	4,61	6,71
Планування	180*	0,001	6,04	7,65
Емоційна підтримка	315*	0,003	5,22	6,65
Вираження емоцій	515	0,428	5,22	5,65

Гумор	424	0,074	5,13	6,06
Прийняття	286*	0,001	6,74	7,76
Релігія	353*	0,009	3,41	4,53
Самозвинувачення	582	0,965	4,55	4,47
Самовідволікання	457	0,154	5,97	5,47
Відмова	536	0,577	4,09	3,82
Вживання психоактивних речовин	402*	0,037	3,67	4,59
Поведінкове розмежування	394*	0,030	3,57	2,82

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Вищі показники активного подолання та планування означають, що досліджувані з високим рівнем стресу частіше переходять до конкретних дій і намагаються вибудувати послідовність вирішення проблеми.

Зростання використання інформаційної підтримки показує, що така молодь більше потребує порад, пояснень, додаткових знань або орієнтирів щодо того, як діяти в складній ситуації. Позитивний рефреймінг також є більш вираженим у групі з високим рівнем стресу, що може вказувати на прагнення переосмислити складні події та знайти в них певний сенс або можливість для особистісного зростання.

Підвищений рівень емоційної підтримки свідчить про важливість соціального оточення, адже в умовах сильнішого стресу респонденти частіше потребують співпереживання, розуміння та психологічної близькості. Вищий показник прийняття в групі з високим стресом може означати, що за умов тривалого напруження молодь поступово визнає реальність складних обставин і намагається адаптуватися до них.

Разом із цим статистично значущо вищий показник вживання психоактивних речовин у групі з високим рівнем стресу є насторожувальним, оскільки такий спосіб подолання може мати короточасний ефект зниження напруги. Окремо варто звернути увагу на поведінкове розмежування, за яким показник є статистично значуще нижчим у групі з високим рівнем стресу, що може свідчити про те, що молодь із вищим стресовим навантаженням рідше повністю відмовляється від спроб діяти або дистанціюватися від проблеми на поведінковому рівні. За такими шкалами, як вираження емоцій, гумор, самозвинувачення, самовідволікання і відмова, статистично значущих відмінностей не встановлено

Узагальнені результати Brief-COPE залежно від рівня сприйнятого стресу показали, що статистично значущі відмінності виявлено за копінгом, фокусованим на проблемі, та копінгом, фокусованим на емоціях (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Результати методики «Діагностика копінг стратегій (Brief-COPE)» за копінг стратегіями залежно від рівня сприйнятого стресу

Змінні	u-Мана-Уїтні	p	Середнє низького та середнього рівня	Середнє високого рівня
Копінг, фокусований на проблемі	0*	0,001	21,43	28,35
Копінг, фокусований на емоціях	298*	0,002	30,26	35,12
Унікаючий копінг	525	0,506	17,29	16,71

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найбільш помітною є різниця за проблемно-фокусованим копінгом, де середній показник у групі з високим рівнем стресу значно перевищує показник групи з низьким і середнім рівнем стресу. А це підтверджує попередні результати та свідчить про те, що в умовах сильнішого суб'єктивного напруження молодь частіше мобілізує активні способи подолання, пов'язані з плануванням, пошуком інформації та безпосередніми діями. Так, емоційно-фокусований копінг також є статистично значуще вищим у групі з високим рівнем сприйнятого стресу.

Молодь із високим рівнем стресу частіше звертається до прийняття, емоційної підтримки, позитивного переосмислення та інших способів, які допомагають зменшити внутрішнє напруження. Уникаючий копінг не має статистично значущих відмінностей між групами. Це означає, що рівень сприйнятого стресу у межах цього дослідження не визначає суттєвого зростання уникнення.

Більше того, середній показник уникаючого копіngu є майже однаковим у двох групах, що дає підстави говорити про відносну стабільність цього типу реагування незалежно від інтенсивності стресу. Аналіз рівня сприйнятого стресу залежно від провідної копінг-стратегії не виявив статистично значущих відмінностей між групами (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» залежно від провідної копінг стратегії

Змінні	h- Краске ла- Уоліса	p	Середнє копіngu, фокусовано го на проблемі	Середнє копіngu, фокусовано го на емоції	Середнє уникаючо го копіngu

Сприйнятий стрес	0,931	0,628	20,8	19,9	19,4
------------------	-------	-------	------	------	------

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Респонденти з провідним проблемно-фокусованим, емоційно-фокусованим та уникаючим копінгом не відрізняються між собою за загальним рівнем сприйнятого стресу на статистично підтвердженому рівні. Хоча середній показник стресу є дещо вищим у групі з проблемно-фокусованим копінгом, а найнижчим у групі з уникаючим копінгом, ці відмінності є незначними і не можуть трактуватися як надійна закономірність.

Ймовірно, важливішим є наскільки гнучко людина поєднує різні способи подолання, чи відповідають конкретній ситуації та чи має особистість достатні ресурси для їх ефективного використання.

Також можна припустити, що в умовах тривалого стресу різні копінг-стратегії можуть виконувати різні функції. Проблемно-фокусований копінг допомагає діяти, емоційно-фокусований сприяє стабілізації внутрішнього стану, а уникнення в окремих випадках може тимчасово знижувати напруження.

Результати порівняння стресостійкості залежно від провідної копінг-стратегії також не показали статистично значущих відмінностей між групами (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Результати методики «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» залежно від провідної копінг стратегії

Змінні	h-Краске ла-Уоліса	p	Середнє копінгу, фокусова	Середнє копінгу, фокусовано го на емоції	Середнє уникаючог о копінгу
--------	-----------------------	---	---------------------------------	---	-----------------------------------

			ного на проблемі		
Стресостійкість	0,622	0,545	26,9	28,7	25,8

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найвищий середній показник спостерігається у групі з емоційно-фокусованим копінгом, що може вказувати на певну роль емоційної регуляції, прийняття, підтримки та позитивного переосмислення у збереженні психологічної витривалості. Але оскільки статистична значущість не підтверджена, цей результат варто розглядати лише як описову тенденцію, а не як доведену відмінність.

У групі з унікаючим копінгом середній показник стресостійкості є дещо нижчим, що може узгоджуватися з уявленням про меншу адаптивність уникнення в довготривалій перспективі. Проте ця різниця також не є статистично значущою, тому не можна стверджувати, що унікаючий копінг прямо пов'язаний із нижчою стресостійкістю у даній вибірці.

Отримані результати можуть пояснюватися тим, що стресостійкість є складним психологічним утворенням і залежить не лише від провідної копінг-стратегії, а й від особистісних ресурсів, соціальної підтримки, життєвого досвіду, рівня контролю над ситуацією та здатності адаптувати поведінку до конкретних обставин.

3.2. Взаємозв'язок копінг-стратегій та сприйнятого стресу в умовах війни у молоді

У ході кореляційного аналізу показників стресу з особливостями прояву копінг-стратегій за авторською анкетною було встановлено, що більшість конструктивних копінг-стратегій має обернений зв'язок зі сприйнятим стресом та прямий зв'язок зі стресостійкістю (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Кореляційний аналіз показників стресу з особливостями прояву
копінг-стратегій за авторською анкетой**

Змінні	Сприйнятий стрес	Стресостійкість
Проблемно-орієнтований копінг	-0,481*	0,657*
Ресурсно-відновлювальний копінг	-0,594*	0,398*
Професійно-підтримувальний копінг	-0,325*	0,161
Емоційно-регулятивний копінг	-0,410*	0,476*
Уникаючо-дезадаптивний копінг	0,230*	-0,482*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Зокрема, проблемно-орієнтований копінг має помірний негативний зв'язок зі сприйнятим стресом і достатньо сильний позитивний зв'язок зі стресостійкістю. Тобто, чим більше молодь схильна аналізувати проблему, шукати практичні рішення та діяти в напрямі подолання труднощів, тим нижчим є рівень суб'єктивного стресу і тим вищою є здатність витримувати складні обставини.

Ресурсно-відновлювальний копінг також має статистично значущий негативний зв'язок зі сприйнятим стресом і позитивний зв'язок зі стресостійкістю. Це свідчить про те, що вміння відновлювати сили, піклуватися про власний фізичний і психологічний стан, перемикатися з напруження на відпочинок та підтримувати внутрішній ресурс є важливим чинником зниження стресу. Особливо помітним є зв'язок цього виду копіngu зі сприйнятим стресом, адже вказує на те, що відновлення ресурсів

може бути одним із найбільш значущих способів зменшення суб'єктивного напруження в умовах тривалого стресового впливу.

Професійно-підтримувальний копінг має слабший, але статистично значущий негативний зв'язок зі сприйнятим стресом, що може означати, що звернення по допомогу, консультацію або підтримку частково пов'язане зі зниженням напруження. Зв'язок із стресостійкістю не є статистично значущим, тому не можна стверджувати, що цей вид копінгу прямо пов'язаний із вищим рівнем психологічної витривалості в межах цієї вибірки.

Емоційно-регулятивний копінг продемонстрував статистично значущі зв'язки з обома показниками. Його негативна кореляція зі сприйнятим стресом свідчить про те, що здатність регулювати власні емоції, заспокоюватися, осмислювати переживання та не дозволяти напруженню повністю визначати поведінку пов'язана з нижчим рівнем стресу. Позитивний зв'язок зі стресостійкістю показує, що емоційна саморегуляція є важливою складовою психологічної витривалості.

На відміну від конструктивних стратегій, уникаючо-дезадаптивний копінг має протилежну спрямованість зв'язків. Він позитивно пов'язаний зі сприйнятим стресом і негативно зі стресостійкістю. Це означає, що чим частіше молодь використовує уникнення, відкладання вирішення проблем, дистанціювання або інші дезадаптивні способи реагування, тим вищим є рівень пережитого стресу і тим нижчою є здатність ефективно справлятися з напруженням.

У результаті кореляційного аналізу складових копінг-стратегій за методикою Brief-COPE було отримано більш деталізоване уявлення про те, які способи подолання найбільше пов'язані зі сприйнятим стресом та стресостійкістю (див. табл. 3.14).

Найбільш виражені позитивні зв'язки зі стресостійкістю мають активне подолання, позитивний рефреймінг і планування.

Активне подолання також має статистично значущий негативний зв'язок зі сприйнятим стресом, що свідчить про його важливу роль у зменшенні психологічного напруження. Це означає, що респонденти, які частіше переходять до конкретних дій, намагаються впливати на ситуацію та не залишаються пасивними перед труднощами, краще зберігають внутрішню стійкість. Позитивний рефреймінг також пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищою стресостійкістю.

Таблиця 3.14

Кореляційний аналіз показників стресу зі складовими копінг-стратегій за методикою Brief-COPE

Змінні	Сприйнятий стрес	Стресостійкість
Активне подолання	-0,454*	0,661*
Використання інформаційної підтримки	-0,073	0,146
Позитивний рефреймінг	-0,341*	0,485*
Планування	-0,226*	0,446*
Емоційна підтримка	-0,092	0,098
Вираження емоцій	0,021	-0,087
Гумор	-0,067	0,309*
Прийняття	-0,146	0,269*
Релігія	-0,139	0,189
Самозвинувачення	0,267*	-0,221*

Самовідволікання	0,155	-0,240*
Відмова	0,338*	-0,259*
Вживання психоактивних речовин	0,140	-0,001*
Поведінкове розмежування	0,358*	-0,484*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Окремої уваги потребують такі складові, як гумор і прийняття, не мають статистично значущого зв'язку зі сприйнятим стресом, однак позитивно пов'язані зі стресостійкістю. Це може свідчити про те, що гумор і прийняття не завжди безпосередньо знижують рівень пережитого стресу, але допомагають особистості краще витримувати тривале напруження. Гумор може виконувати функцію психологічної розрядки та зменшення емоційної напруги, а прийняття дає змогу не витрачати надмірні сили на заперечення реальності й адаптуватися до складних обставин.

Найбільш несприятливу картину зв'язків демонструють самозвинувачення, відмова та поведінкове розмежування. Самозвинувачення позитивно пов'язане зі сприйнятим стресом і негативно зі стресостійкістю, що свідчить про його дезадаптивний характер. Чим більше людина схильна звинувачувати себе у складних обставинах, тим вищим є її внутрішнє напруження і тим нижчою є психологічна витривалість. Відмова також має позитивний зв'язок зі стресом і негативний зі стресостійкістю, що вказує на ризик погіршення адаптації у разі заперечення проблеми або небажання визнавати складність ситуації.

Найбільш показовим серед неадаптивних реакцій є поведінкове розмежування, яке позитивно корелює зі сприйнятим стресом і має помітний негативний зв'язок зі стресостійкістю. Це означає, що відмова від активних дій, зниження залученості та психологічне відсторонення від

проблеми можуть бути пов'язані з вищим рівнем стресу та нижчою здатністю витримувати труднощі.

Самовідволікання не має значущого зв'язку зі сприйнятим стресом, але негативно пов'язане зі стресостійкістю, тому його можна розглядати як неоднозначну стратегію. У короткостроковій перспективі може допомагати перемикає увагу, однак за надмірного використання не сприяє формуванню стійкості.

Кореляційний аналіз провідних копінг-стратегій за методикою Brief-COPE показав чітке розмежування між адаптивними та дезадаптивними способами подолання стресу (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Кореляційний аналіз показників стресу з провідними копінг-стратегіями за методикою Brief-COPE

Змінні	Сприйнятий стрес	Стресостійкість
Копінг, фокусований на проблемі	-0,393*	0,620*
Копінг, фокусований на емоціях	-0,007	0,173
Уникаючий копінг	0,447*	-0,398*

Примітка «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Копінг, фокусований на проблемі, має статистично значущий негативний зв'язок зі сприйнятим стресом і сильний позитивний зв'язок зі стресостійкістю. Це свідчить про те, що молодь, яка орієнтується на розв'язання проблеми, планування дій, активне подолання та пошук практичних способів впливу на ситуацію, переживає менше суб'єктивного стресу та має вищий рівень психологічної витривалості. У таких умовах проблемно-фокусований копінг може допомагати зберігати відчуття

керованості, структурувати власну поведінку та зменшувати хаотичність емоційних реакцій.

Копінг, фокусований на емоціях, не має статистично значущого зв'язку ні зі сприйнятим стресом, ні зі стресостійкістю. Це не означає, що емоційно-фокусовані стратегії є неважливими, однак у межах цього дослідження не виступають визначальним чинником зниження стресу або підвищення стресостійкості.

Ймовірно, емоційний копінг має різний ефект залежно від того, які його складові переважають. Наприклад, позитивний рефреймінг і прийняття можуть бути корисними, тоді як надмірне вираження емоцій або пасивне переживання не завжди сприяють ефективній адаптації. Тому узагальнений показник емоційно-фокусованого копіngu може не демонструвати вираженого зв'язку з основними показниками стресу.

Натомість уникаючий копінг має статистично значущий позитивний зв'язок зі сприйнятим стресом і негативний зв'язок зі стресостійкістю. А це означає, що чим більше молодь схильна уникати проблем, заперечувати їх, дистанціюватися або відмовлятися від активних дій, тим вищим є рівень сприйнятого стресу і тим нижчою є здатність витримувати напруження.

Умови війни та тривалого стресу роблять уникнення особливо ризикованим, оскільки проблеми часто накопичуються та посилюють психологічне навантаження.

3.3. План програми тренінгу розвитку адаптивних копінг стратегій адаптивних копінг-стратегій у молоді з метою підвищення стресостійкості

Результати емпіричного дослідження показали, що молодь в умовах тривалого стресу загалом орієнтована на активне подолання труднощів, прийняття ситуації, планування та пошук практичних рішень. Водночас було виявлено наявність окремих дезадаптивних проявів, зокрема уникнення, самозвинувачення, відмови від активних дій, поведінкового

розмежування та недостатнього звернення по підтримку. Також встановлено, що конструктивні копінг-стратегії пов'язані з нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищою стресостійкістю, тоді як уникаючо-дезадаптивні способи реагування, навпаки, пов'язані з підвищенням стресу та зниженням психологічної витривалості. Це обґрунтовує необхідність розробки тренінгової програми, спрямованої на розвиток адаптивних копінг-стратегій, емоційної саморегуляції, навичок планування, ресурсного відновлення та конструктивного звернення по підтримку.

Метою тренінгової програми є розвиток у молоді адаптивних способів подолання тривалого стресу та підвищення рівня стресостійкості. Програма передбачає формування усвідомленого ставлення до власних реакцій на стрес, розвиток навичок проблемно-орієнтованого копіngu, емоційної регуляції, позитивного переосмислення, відновлення внутрішніх ресурсів, зниження дезадаптивного уникнення та посилення здатності звертатися по підтримку (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

План програми тренінгу

№	Назва заняття	Час	Вправи	Опис
1	Вступне заняття «Безпечний простір і розуміння власного стресу»	60-70 хвилин	«Правила групової взаємодії», «Мій стан зараз»	заняття спрямоване на знайомство учасників, створення атмосфери довіри, психологічної безпеки та прийняття. Учасники разом формулюють правила групової роботи, визначають власний актуальний емоційний стан і обговорюють, як тривалий стрес проявляється у думках, емоціях, поведінці та тілесних реакціях. Мета заняття – допомогти учасникам усвідомити власний стан і підготуватися

				до подальшої роботи над розвитком адаптивних копінг-стратегій
2	«Мої копінг-стратегії: що допомагає, а що виснажує»	70-80 хвилин	«Моя карта копінгу», «Адаптивне чи дезадаптивне?»	заняття присвячене усвідомленню індивідуальних способів реагування на стрес. Учасники визначають, які стратегії використовують найчастіше, а саме активне подолання, планування, прийняття, звернення по підтримку, уникнення, самозвинувачення або відмову від активних дій. Особлива увага приділяється розмежуванню адаптивних і дезадаптивних способів подолання. Мета заняття – сформувати розуміння того, які реакції допомагають знижувати напруження, а які лише тимчасово полегшують стан, але в довгостроковій перспективі можуть посилювати стрес
3	«Проблемно-орієнтований копінг і навички планування»	80-90 хвилин	«Що я можу контролювати?», «Проблема – ціль – дія»	заняття спрямоване на розвиток активного подолання, планування та здатності структурувати проблемну ситуацію. Учасники вчаться відокремлювати обставини, на які можуть впливати, від тих. Далі формулюють конкретну проблему, визначають реалістичну мету та планують послідовні кроки для її

				вирішення. Мета заняття – посилити відчуття контролю, зменшити хаотичність реагування на стрес і розвинути здатність переходити від переживання напруження до конкретних дій
4	«Емоційна саморегуляція в умовах тривалого стресу»	70-80 хвилин	«Назвати емоцію», «Пауза між емоцією і дією», «Дихання для стабілізації»	заняття присвячене розвитку навичок емоційної саморегуляції. Учасники вчаться розпізнавати власні емоції, називати їх, відстежувати тілесні прояви напруження та використовувати прості способи стабілізації. Окрема увага приділяється формуванню паузи між емоційним імпульсом і поведінковою реакцією. Мета заняття – навчити учасників дозволяти їм повністю керувати поведінкою в умовах тривалого стресу
5	«Позитивне переосмислення, прийняття та робота із самозвинуваченням»	80-90 хвилин	«Інший погляд на ситуацію», «Внутрішній критик і підтримувальний голос»	заняття спрямоване на розвиток позитивного рефреймінгу, прийняття та зменшення схильності до самозвинувачення. Учасники аналізують, як спосіб інтерпретації подій впливає на рівень стресу, вчаться знаходити альтернативні пояснення ситуацій і відрізняти реальну відповідальність від надмірного самозвинувачення. Мета заняття – сформувати більш підтримувальне ставлення до себе та знизити внутрішнє

				напруження, пов'язане з негативними автоматичними думками
6	«Ресурси, відновлення та соціальна підтримка»	70-80 хвилин	«Мій ресурсний список», «Карта підтримки», «Як просити про допомогу»	заняття спрямоване на розвиток ресурсно-відновлювального та підтримувального копінгу. Учасники визначають власні джерела відновлення: відпочинок, фізичну активність, спілкування, творчість, режим дня, інформаційну гігієну та значущі стосунки. Також складають карту підтримки, тобто визначають людей, фахівців або організації, до яких можуть звернутися у складній ситуації. Мета заняття – показати, що стресостійкість формується через регулярне відновлення сил і здатність приймати допомогу
7	Підсумкове заняття «Мій особистий план стресостійкості»	80-90 хвилин	«Мій набір адаптивних стратегій», «План дій у стресовій ситуації»	завершальне заняття спрямоване на узагальнення отриманого досвіду та створення індивідуального плану підтримання стресостійкості. Учасники визначають, які стратегії були для них найбільш корисними, складають власний алгоритм дій у стресовій ситуації та формулюють способи профілактики емоційного виснаження.

				Мета заняття – закріпити набуті навички та перевести їх у практичний план самопомоги, який можна використовувати після завершення тренінгу
--	--	--	--	---

У межах програми розвитку адаптивних копінг-стратегій перше заняття має назву *«Безпечний простір і розуміння власного стресу»* та розраховане на 60-70 хвилин. Його призначення полягає у знайомстві учасників, формуванні довірливої атмосфери та підготовці групи до подальшої психологічної роботи. На початку заняття учасникам пояснюється, що тренінг спрямований на розвиток навичок подолання тривалого стресу.

Перша вправа має назву «Правила групової взаємодії». Її інструкція полягає в тому, що учасники спільно визначають правила, які роблять роботу безпечною та комфортною. Ведучий пропонує обговорити, що допомагає почуватися спокійно в групі, які форми поведінки є прийнятними, а які можуть заважати відкритому спілкуванню. Після цього група узгоджує правила, зокрема повагу до думки іншого, добровільність участі, конфіденційність, уважне слухання та недопущення знецінення. Умовою застосування вправи є початковий етап тренінгу, коли група потребує чітких меж взаємодії.

Друга вправа має назву «Мій стан зараз». Її інструкція передбачає, що кожен учасник коротко описує свій актуальний емоційний стан за допомогою слова, образу, кольору або метафори. Ведучий наголошує, що відповіді приймаються як суб'єктивний досвід. Умовою застосування вправи є потреба м'яко включити учасників у роботу, допомогти їм

усвідомити власні переживання та помітити зв'язок між емоціями, тілесними реакціями, думками й поведінкою.

Друге заняття має назву **«Мої копінг-стратегії: що допомагає, а що виснажує»** та триває 70-80 хвилин. Його зміст спрямований на усвідомлення того, що в умовах тривалого стресу людина використовує різні способи реагування, проте не всі є ефективними в довготривалій перспективі. На початку заняття пояснюється різниця між адаптивними стратегіями, які знижують напруження та підтримують функціональність, і дезадаптивними, які можуть давати тимчасове полегшення, але надалі посилювати стрес.

Перша вправа має назву «Моя карта копінгу». Її інструкція полягає в тому, що учасники пригадують типову стресову ситуацію та визначають, як зазвичай реагують на неї. Учасники можуть зазначити, чи намагаються вирішувати проблему, планувати дії, звертатися по підтримку, уникати розмов, звинувачувати себе або відкладати рішення. Після цього учасники аналізують, які реакції справді допомагали. Умовою застосування вправи є достатній рівень психологічної безпеки, оскільки передбачає звернення до особистого досвіду без обов'язкового детального саморозкриття.

Друга вправа має назву «Адаптивне чи дезадаптивне?». Її інструкція передбачає, що ведучий пропонує приклади реакцій на стрес, а група обговорює їхні можливі наслідки. Планування, звернення по допомогу, прийняття ситуації та відновлення сил розглядаються як більш адаптивні способи, тоді як уникнення, самозвинувачення, заперечення проблеми або відмова від активності – як дезадаптивні. Умовою застосування вправи є попереднє пояснення, що її мета полягає в розумінні її наслідків.

Третє заняття має назву **«Проблемно-орієнтований копінг і навички планування»** та розраховане на 80-90 хвилин. Його мета полягає в розвитку здатності переходити від емоційного переживання стресу до аналізу ситуації та конкретних дій.

Перша вправа має назву «Що я можу контролювати?». Її інструкція полягає в тому, що учасникам пропонується обрати стресову ситуацію та умовно поділити її на три частини: те, на що можна впливати безпосередньо, те, на що можна впливати частково, і те, що не залежить від людини. Після цього учасники визначають, на які дії варто спрямувати сили, а де доцільніше зменшити надмірний контроль і зосередитися на прийнятті. Умовою застосування вправи є наявність конкретного прикладу ситуації, хоча за потреби можна використовувати й нейтральні приклади.

Друга вправа має назву «Проблема – ціль – дія». Її інструкція передбачає послідовну роботу з проблемною ситуацією. Учасник формулює проблему, визначає реалістичний результат і записує кілька кроків, які можуть наблизити його до мети. Ведучий звертає увагу, що ціль має бути досяжною, а дії – конкретними. Умовою застосування вправи є готовність учасників до планування та дотримання принципу реалістичності, щоб план не перетворювався на завищені вимоги до себе.

Четверте заняття має назву **«Емоційна саморегуляція в умовах тривалого стресу»** та триває 70-80 хвилин. Заняття спрямоване на розвиток уміння розпізнавати емоції, знижувати напруження та обирати реакцію більш усвідомлено.

Перша вправа має назву «Назвати емоцію». Її інструкція полягає в тому, що учасники пригадують ситуацію, яка викликала напруження, і визначають конкретні емоції, які тоді переживали, наприклад тривогу, злість, втому, сум, страх або розгубленість. Умовою застосування вправи є пояснення, що емоція її усвідомлення допомагає краще зрозуміти власну потребу.

Друга вправа має назву «Пауза між емоцією і дією». Її інструкція передбачає, що учасники аналізують ситуацію, у якій діють імпульсивно, і тренують коротку паузу між емоцією та поведінкою. Алгоритм полягає в

тому, щоб зупинитися, назвати емоцію, зробити кілька спокійних вдихів, оцінити можливі наслідки реакції та лише потім діяти.

Третя вправа має назву «Дихання для стабілізації». Її інструкція полягає в тому, що учасники займають зручне положення, звертають увагу на дихання та виконують кілька циклів повільного вдиху й видиху з поступовим подовженням видиху. Умовою застосування вправи є добровільність участі та комфортний темп виконання.

П'яте заняття має назву «**Позитивне переосмислення, прийняття та робота із самозвинуваченням**» і розраховане на 80-90 хвилин. Його мета полягає у формуванні більш гнучкого ставлення до складних обставин, зменшенні самозвинувачення та розвитку здатності бачити ситуацію з різних позицій.

Перша вправа має назву «Інший погляд на ситуацію». Її інструкція полягає в тому, що учасники обирають складну ситуацію, записують перше автоматичне пояснення цієї події, а потім знаходять кілька альтернативних поглядів, зокрема нейтральний, підтримувальний або орієнтований на досвід. Ведучий підкреслює, що позитивне переосмислення допомагає зменшити її руйнівний вплив. Умовою застосування вправи є вибір ситуацій помірної складності.

Друга вправа має назву «Внутрішній критик і підтримувальний голос». Її інструкція передбачає, що учасники записують типову самокритичну думку, яка виникає під час стресу, а потім формують більш підтримувальну відповідь. Умовою застосування вправи є уважне ставлення ведучого до емоційних реакцій учасників, оскільки тема самозвинувачення може бути чутливою. Важливо пояснити, що завдання полягає у формуванні більш справедливого й менш руйнівного внутрішнього діалогу.

Шосте заняття має назву «**Ресурси, відновлення та соціальна підтримка**» та триває 70-80 хвилин. Заняття спрямоване на розвиток

ресурсно-відновлювального й підтримувального копінгу, оскільки в умовах тривалого стресу важливо регулярно відновлювати сили.

Перша вправа має назву «Мій ресурсний список». Її інструкція полягає в тому, що учасники складають перелік дій, людей, місць, занять або звичок, які допомагають їм відновлюватися. Це можуть бути сон, прогулянка, фізична активність, спілкування, творчість, музика, обмеження інформаційного навантаження або короткий відпочинок. Умовою застосування вправи є орієнтація на реалістичні й доступні ресурси.

Друга вправа має назву «Карта підтримки». Її інструкція передбачає, що учасники визначають людей або установи, до яких можуть звернутися в різних ситуаціях, зокрема друзів, родичів, колег, психолога, лікаря або громадські організації. Умовою застосування вправи є збереження приватності, тому учасники не зобов'язані називати конкретні імена вголос.

Третя вправа має назву «Як просити про допомогу». Її інструкція полягає в тренуванні коротких формулювань прохання про підтримку. Учасники вчаться говорити про свою потребу конкретно, без надмірного виправдання або очікування, що інші самі здогадаються про їхній стан.

Умовою застосування вправи є доброзичлива атмосфера та попереднє обговорення того, що звернення по допомогу не є проявом слабкості.

Сьоме заняття має назву «*Мій особистий план стресостійкості*» та розраховане на 80-90 хвилин, є підсумковим і спрямоване на узагальнення отриманих знань, закріплення навичок і створення індивідуального плану використання адаптивних копінг-стратегій.

Перша вправа має назву «Мій набір адаптивних стратегій». Її інструкція полягає в тому, що учасники переглядають усі стратегії, з якими працювали під час тренінгу, і обирають найбільш корисні для себе. До такого набору можуть входити планування, аналіз контрольованих і неконтрольованих обставин, дихальні техніки, позитивне переосмислення, звернення по підтримку, ресурсне відновлення та зменшення

самозвинувачення. Умовою застосування вправи є врахування індивідуальності, оскільки для різних учасників ефективними можуть бути різні способи подолання.

Друга вправа має назву «План дій у стресовій ситуації». Її інструкція передбачає створення короткого особистого алгоритму дій на випадок сильного стресу. У цьому плані учасники зазначають, як можуть розпізнати ознаки напруження, що зроблять для стабілізації стану, які кроки допоможуть проаналізувати проблему, до кого можна звернутися по підтримку і які дії сприятимуть відновленню. Умовою застосування вправи є конкретність і практичність плану, щоб його можна було реально використати після завершення тренінгу.

Завершення заняття передбачає коротке обговорення змін, які учасники помітили в собі, та визначення навичок, які готові застосовувати надалі.

Таким чином, запропонована тренінгова програма має комплексний характер і спрямована на розвиток тих копінг-стратегій, які за результатами емпіричного дослідження виявилися найбільш пов'язаними зі зниженням сприйнятого стресу та підвищенням стресостійкості.

Очікуваним результатом реалізації програми є підвищення психологічної витривалості молоді, зменшення схильності до дезадаптивного уникнення, формування більш усвідомленого ставлення до власних реакцій на стрес і розширення репертуару адаптивних способів подолання складних життєвих обставин.

Висновки до розділу III

Отримані дані дали змогу визначити провідні способи подолання стресу, охарактеризувати рівень сприйнятого стресу та стресостійкості, а також встановити зв'язки між копінг-стратегіями й психологічною витривалістю молоді.

За результатами авторської анкети було встановлено, що найбільш вираженим у досліджуваних є проблемно-орієнтований копінг. Це свідчить про схильність молоді аналізувати складні ситуації, планувати власні дії та намагатися впливати на ті обставини, які піддаються контролю.

Ресурсно-відновлювальний, емоційно-регулятивний і професійно-підтримувальний копінг мають помірну вираженість, що вказує на потребу в розвитку навичок відновлення, саморегуляції та конструктивного звернення по підтримку.

За узагальненими показниками Brief-COPE найбільш вираженим є копінг, фокусований на емоціях. Це можна пояснити тим, що в умовах тривалого стресу людина не завжди може швидко змінити зовнішні обставини, тому зростає значення прийняття, емоційної підтримки та позитивного переосмислення. Розподіл за провідною копінг-стратегією показав, що у більшості респондентів домінує проблемно-фокусований копінг, тобто молодь загалом зберігає орієнтацію на активне вирішення проблем.

За шкалою PSS-10 встановлено, що у вибірці переважає середній рівень сприйнятого стресу. Це свідчить про наявність помітного стресового навантаження, яке для більшості респондентів не досягає критично високого рівня. Однак майже п'ята частина досліджуваних має високий рівень стресу, що вказує на наявність групи підвищеної психологічної вразливості.

Результати CD-RISC-10 засвідчили, що загальний рівень стресостійкості у вибірці є помірно високим. Найбільша частка респондентів має високий рівень стресостійкості, що свідчить про здатність значної частини молоді адаптуватися до складних умов і зберігати функціональність. Наявність групи з низьким рівнем стресостійкості підтверджує необхідність психологічної підтримки та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Порівняльний аналіз показав, що респонденти з високим рівнем сприйнятого стресу мають статистично значуще вищі показники проблемно-орієнтованого, ресурсно-відновлювального та емоційно-регулятивного копінгу. За Brief-COPE у цій групі також вищими є активне подолання, інформаційна підтримка, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, прийняття та релігія. Це свідчить про те, що високий стрес може активізувати різні способи подолання. Вищий показник вживання психоактивних речовин у групі з високим стресом є насторожувальним і потребує профілактичної уваги.

Оновлені результати також показали, що за професійно-підтримувальним та унікаючо-дезадаптивним копінгом статистично значущих відмінностей залежно від рівня сприйнятого стресу не виявлено. Також не встановлено значущих відмінностей у рівні сприйнятого стресу та стресостійкості залежно від провідної копінг-стратегії. Це свідчить про те, що важливим є гнучкість використання різних стратегій, їх відповідність конкретній ситуації та наявність особистісних і соціальних ресурсів.

Кореляційний аналіз показав, що конструктивні копінг-стратегії мають обернений зв'язок зі сприйнятим стресом і прямий зв'язок зі стресостійкістю. Проблемно-орієнтований, ресурсно-відновлювальний та емоційно-регулятивний копінг пов'язані з нижчим рівнем стресу та вищою психологічною витривалістю. Натомість унікаючо-дезадаптивний копінг пов'язаний із вищим рівнем сприйнятого стресу та нижчою стресостійкістю.

За методикою Brief-COPE найбільш ресурсними стратегіями виявилися активне подолання, позитивний рефреймінг і планування. Гумор і прийняття також позитивно пов'язані зі стресостійкістю, що підтверджує їхню підтримувальну роль. Самозвинувачення, відмова, самовідволікання та поведінкове розмежування мають менш сприятливі зв'язки зі стресом або стресостійкістю.

На основі отриманих результатів було розроблено план тренінгової програми розвитку адаптивних копінг-стратегій у молоді з метою підвищення стресостійкості. Програма спрямована на усвідомлення власного стресу, аналіз індивідуальних копінг-реакцій, розвиток проблемно-орієнтованого копінгу, емоційної саморегуляції, позитивного переосмислення, ресурсного відновлення та соціальної підтримки.

Отже, у ході емпіричного дослідження було встановлено, що молодь в умовах тривалого стресу загалом має достатньо конструктивний копінг-профіль, у якому важливе місце займають активне подолання, планування, прийняття, позитивне переосмислення та проблемно-орієнтовані дії. Отримані результати підтвердили, що активні, усвідомлені та ресурсно орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищою стресостійкістю молоді.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставлених завдань дослідження було досягнуто наступного:

Встановлено, що копінг-стратегії в сучасній психології розглядаються як складна система когнітивних, емоційних і поведінкових дій, за допомогою яких особистість намагається подолати стресову ситуацію, знизити її негативний вплив або адаптуватися до неї. Теоретичний аналіз дав змогу уточнити, що копінг виступає динамічним

процесом взаємодії людини із середовищем, у якому важливу роль відіграють суб'єктивна оцінка ситуації, рівень саморегуляції, емоційна зрілість, наявність соціальної підтримки та особистісних ресурсів.

У процесі аналізу наукової літератури було встановлено, що найбільш поширеним є поділ копінг-стратегій на адаптивні та неадаптивні. До адаптивних належать активне вирішення проблеми, планування, прийняття, позитивна переоцінка, пошук інформаційної й емоційної підтримки, а також способи відновлення внутрішніх ресурсів.

До неадаптивних належать уникнення, заперечення, самозвинувачення, відмова від активних дій, поведінкове дистанціювання та інші способи реагування, які можуть тимчасово знижувати напруження, але в довготривалій перспективі посилюють психологічну вразливість. Особливу увагу було приділено тому, що ефективність копінгу залежить від гнучкості її застосування відповідно до конкретної ситуації.

Теоретичний аналіз також показав, що молодий вік є особливо важливим періодом для формування індивідуального стилю подолання труднощів. У цей період відбувається становлення ідентичності, автономії, професійного самовизначення, системи життєвих цілей і соціальних зв'язків.

Було встановлено, що адаптивні копінг-стратегії підтримують резильєнтність, сприяють збереженню психічного благополуччя та допомагають молоді ефективніше функціонувати в умовах невизначеності, тоді як дезадаптивні способи реагування можуть підсилювати тривожність, емоційне виснаження та соціальне відсторонення.

Дослідження було організовано у три послідовні етапи. На теоретико-аналітичному етапі було сформовано наукове підґрунтя роботи, на організаційно-емпіричному етапі підготовлено інструментарій і проведено опитування респондентів, а на аналітико-узагальнювальному етапі здійснено статистичну обробку результатів, їх інтерпретацію та

узагальнення. У дослідженні взяли участь 86 осіб віком від 25 до 40 років, серед яких було 43 жінки та 43 чоловіки. Для збору даних було використано соціодемографічну анкету, авторську анкету особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу, методику Brief-COPE, шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та шкалу стресостійкості CD-RISC-10.

Професійно-підтримувальний копінг, емоційно-регулятивний копінг та унікаючо-дезадаптивний копінг виявилися менш вираженими, але їх наявність показує, що частина молоді недостатньо активно звертається по підтримку, не завжди використовує навички емоційної саморегуляції та може вдаватися до уникнення або психологічного дистанціювання.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити важливі зв'язки між копінг-стратегіями, сприйнятим стресом і стресостійкістю. Проблемно-орієнтований копінг мав обернений зв'язок зі сприйнятим стресом і прямий зв'язок зі стресостійкістю. Ресурсно-відновлювальний та емоційно-регулятивний копінг також були пов'язані зі зниженням суб'єктивного стресового навантаження та підвищенням психологічної витривалості.

Натомість унікаючо-дезадаптивний копінг мав позитивний зв'язок зі сприйнятим стресом і негативний зв'язок зі стресостійкістю. Це означає, що активні, ресурсні й емоційно-регулятивні способи подолання виконують захисну функцію, тоді як уникнення, відкладання вирішення проблем і дезадаптивне дистанціювання можуть посилювати переживання стресу та знижувати здатність молоді витримувати тривале психоемоційне навантаження.

У ході емпіричного дослідження також було встановлено, що рівень сприйнятого стресу впливає на інтенсивність використання копінг-стратегій. Молодь із вищим рівнем сприйнятого стресу демонструвала більшу вираженість проблемно-фокусованого та емоційно-фокусованого копіngu, що може свідчити про активізацію спроб впоратися з напруженням у ситуації більшого психологічного навантаження. При цьому унікаючий

копінг не виявив статистично значущих відмінностей залежно від рівня стресу, що дає підстави розглядати його як окремий ризиковий спосіб реагування, властивий частині респондентів.

Загалом емпіричні результати підтвердили, що молодь в умовах тривалого стресу не є пасивною щодо труднощів, однак потребує цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції, ресурсного відновлення, конструктивного звернення по підтримку та зниження дезадаптивного уникнення.

Підґрунтям для її створення стали результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, які показали, що конструктивні копінг-стратегії пов'язані з нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищою стресостійкістю, тоді як унікаючо-дезадаптивні способи реагування пов'язані з підвищенням стресу і зниженням психологічної витривалості.

Розроблена тренінгова програма передбачає формування усвідомленого ставлення до власних реакцій на стрес, розвиток проблемно-орієнтованого копінгу, навичок планування, емоційної регуляції, позитивного переосмислення, ресурсного відновлення, конструктивного звернення по підтримку та зниження дезадаптивного уникнення. Зміст програми побудовано послідовно, починаючи зі створення безпечного простору й усвідомлення власного стану, переходячи до аналізу індивідуальних копінг-стратегій, розвитку навичок активного подолання труднощів, роботи з емоціями, ресурсами й підтримкою.

Отже, поставлена мета дослідження була досягнута. У роботі було з'ясовано, що психологічні особливості копінг-стратегій молоді в умовах тривалого стресу проявляються у поєднанні активних, раціональних і емоційно-регулятивних способів подолання з окремими дезадаптивними тенденціями. Молодь загалом орієнтована на прийняття ситуації, планування та активне подолання труднощів, однак у частини респондентів зберігаються прояви уникнення, самозвинувачення, недостатнього

звернення по підтримку та обмеженого використання ресурсно-відновлювальних практик, що підтверджує практичну значущість розробленої програми, яка може бути використана як основа для психологічної підтримки молоді в умовах тривалого стресу, зокрема воєнного, соціального та особистісного напруження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексійчук, В. О. (2025). Вплив стресу на когнітивні процеси молоді в умовах воєнного стану. Кваліфікаційні бакалаврські роботи.
2. Булденко, А. О. (2023). Особливості психоемоційного стану молоді в умовах війни в Україні.
3. Васильєва, А. В. (2025). Психологічні особливості стресостійкості студентів в сучасних умовах.

4. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології, 2(25), 16-27.
5. Вербовенко, А. В. (2025). Психологічні особливості переживання стресу у молоді шляхи його корекції.
6. Глушук, І. О. (2024). Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
7. Горобець, І. А. (2024). Психологічні особливості впливу стресу на когнітивну сферу під час воєнного стану у студенської молоді.
8. Демченко, А. В. (2025). Особливості копінг-стратегій у подоланні стресу в осіб юнацького віку в умовах війни. Кваліфікаційні бакалаврські роботи.
9. Замерзляк, Д., & Федоренко, А. (2025). Еволюція поняття копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень.
10. Іванова, Т. В., & Ашихмин, О. Г. (2025). Копінг-стратегії та емоційна регуляція молоді з різним рівнем соціальної активності. Вчені записки, 93.
11. Іванцев, Н. І., & Максименко, Д. Ю. (2025). Психологічна допомога молоді в умовах війни крізь призму переживання стресу. In The XXVI International scientific and practical conference «Latest research in the development of science and education», June 30-July 02, 2025, Prague, Czech Republic, 132 p.
12. Клібайс, Т. В., Іваницька, О., & Миколенко, Н. В. (2025). Зв'язок атрибутивного стилю та копінг-стратегій як основа ресурсного потенціалу студентської молоді. Перспективи та інновації науки, Серія «Психологія», 53(7), 1349-1359.
13. Клібайс, Т. В., Іваницька, О., & Миколенко, Н. В. (2025). Зв'язок атрибутивного стилю та копінг-стратегій як основа ресурсного

потенціалу студентської молоді. Перспективи та інновації науки, Серія «Психологія», 53(7), 1349-1359.

14. Косьянова, О. Ю., & Гайдай, О. К. (2024). Особливості копінг-поведінки у різних психотипів в умовах невизначеності. Вчені записки, 14.
15. Лазарус, Р., Фолкман, С., Комарова, Н., & Крюкова, Т. (2025). Особливості копінг-стратегій молодих батьків: теоретичний аналіз. Тернопільський національний педагогічний університет, 445.
16. Лось, Д. С. (2024). Специфіка копінг-стратегій та факторів прийняття рішень у курсантів з різним рівнем толерантності до невизначеності.
17. Магдисюк, І. Е. (2025). Психологічні особливості взаємозв'язку копінг-стратегій особистості з різними типами акцентуацій характеру у молоді (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
18. Меркулова, Г. В. (2024). Психологічні особливості копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни.
19. Мовчан, Ю. А. (2025). Вплив війни на рівень депресії та тривожності студентів: психосоціальні аспекти та шляхи подолання.
20. Мозгова, Р. В. (2024). Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу.
21. Паськевська, Ю. (2022). Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. Psychological journal, 8(1), 110-119.
22. Пташник, М. С. (2025). Копінг-стратегії як фактор стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.
23. Ракович, Ю. А. (2025). Психологічні особливості формування резильєнтності та стресостійкості у молоді (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).

24. Савицька, І. В. (2025). Психологічні ресурси індивідуального стилю подолання стресу в умовах війни (Bachelor's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
25. Ткачишина, О. Р. (2022). Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: психологія, 33(72), 50-54.
26. Циганенко, Д. О. (2025). Особливості копінг-стратегій в осіб юнацького віку з повних і неповних сімей.
27. Шевчук, Ю. А., Якимчук, І. П., & Сафін, О. Д. (2025). Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.
28. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 80(2), 66-72.
29. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Insight: the psychological dimensions of society, (10), 66-89.
30. Abdoli, F., Madahi, M., & Seyrafi, M. (2021). Structural Equation Modeling of Adherence to Treatment on Emotional Regulation Mediated by Coping Strategies by in Women with Breast Cancer Undergoing Chemotherapy. Hormozgan Medical Journal.
31. Aulia, C., Mudatsir, M., & Mawarपुरy, M. (2023). The Role of Coping Strategies in the Resilience of Health Workers During Covid-19 Pandemic. E3S Web of Conferences.
32. Chen, C., Nibbio, G., & Kotozaki, Y. (2025). Editorial: Cognitive and mental health improvement under- and post-COVID-19. Frontiers in Psychology, 16.

- 33.Chen, K. (2024). Adolescent Mental Health Crisis: Current Situation, Challenges and Solutions. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*.
- 34.Cochran, G., Cohen, Z., Paulus, M., Tsuchiyagaito, A., & Kirlic, N. (2023). Sustained increase in depression and anxiety among psychiatrically healthy adolescents during late stage COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14.
- 35.Cooley, J., Fite, P., & Hoffman, L. (2022). Interactive Effects of Coping Strategies and Emotion Dysregulation on Risk for Peer Victimization.. *Journal of applied developmental psychology*, 78.
- 36.Cortez, P., Da Silva Veiga, H., Stelko-Pereira, A., Lessa, J., Martins, J., Fernandes, S., Priolo-Filho, S., Queluz, F., Trombini-Frick, L., & Peres, R. (2023). Brief Assessment of Adaptive and Maladaptive Coping Strategies During Pandemic. *Trends in Psychology*, 1 – 15.
- 37.De Carvalho, N., & Veiga, F. (2022). Psychosocial Development Research in Adolescence: a Scoping Review. *Trends in Psychology*, 30, 640 – 669.
- 38.Elashmawy, A., Abou-Rass, N., Nashef, R., Saad, B., Javanbakht, A., & Grasser, L. (2025). Running up that hill: Applying the challenge model of resilience to understand the impact of the COVID-19 pandemic on youth resettled as refugees. *Journal of Traumatic Stress*, 38, 479 – 488.
- 39.Emezue, C., Froilan, A., Dunlap, A., Shipman, A., Feliciano, D., Ortega-Chavez, S., & Dan-Irabor, D. (2025). Contemporary Coping Patterns Among Violence-Impacted Adolescent Black Males: An Interpretive Descriptive Study. *Youth*.
- 40.Gambin, M., Wnuk, A., Oleksy, T., Sękowski, M., Kubicka, K., Woźniak-Prus, M., Sharp, C., & Bonanno, G. (2023). Depressive and anxiety symptom trajectories in Polish adolescents during the COVID-19

- pandemic and the outbreak of war in Ukraine: uncovering the role of family relations.. *Development and psychopathology*, 1-11.
- 41.Gotaas, M., Landmark, T., Helvik, A., & Fors, E. (2023). Characteristics associated with physical functioning and fatigue in patients with chronic fatigue syndrome (CFS): secondary analyses of a randomized controlled trial. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 11, 66-82.
 - 42.Grzankowska, I., Wójtowicz-Szeffler, M., & Deja, M. (2025). Selected determinants of anxiety and depression symptoms in adolescents aged 11-15 in relation to the pandemic COVID-19 and the war in Ukraine. *Frontiers in Public Health*, 12.
 - 43.Haller, S., Archer, C., Jeong, A., Jaffe, A., Jones, E., Harrewijn, A., Naim, R., Linke, J., Stoddard, J., & Brotman, M. (2022). Changes in Internalizing Symptoms During the COVID-19 Pandemic in a Transdiagnostic Sample of Youth: Exploring Mediators and Predictors. *Child Psychiatry and Human Development*, 55, 206-218.
 - 44.Harrison, T., Ginsburg, G., Smith, I., & Orlando, C. (2022). Youth stress generation: an examination of the role of anxiety, anxiety symptoms and cognitive distortions. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36, 304-319.
 - 45.Hashim, K., Alias, A., Dahlan, N., Radzi, F., & Yunus, F. (2023). Identifying Types of Purpose in Life (PIL): A Comparative Study between High Ability and Typical Adolescents. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*.
 - 46.Hinch, R., & Sirois, F. (2024). A meta-analysis of coping strategies and psychological distress in rheumatoid arthritis.. *British journal of health psychology*.
 - 47.Holzer, J., Korlat, S., Pelikan, E., Schober, B., Spiel, C., & Lüftenegger, M. (2023). The Role of Parental Self-Efficacy Regarding Parental Support for Early Adolescents' Coping, Self-Regulated Learning,

- Learning Self-Efficacy and Positive Emotions. *The Journal of Early Adolescence*, 44, 171-197.
- 48.Kineret, M., & Shirley, B. (2025). Adolescent Coping and Identity Development During the ‘Swords of Iron’ War: Lived Experiences of Adolescents and Perspectives of Their Parents. *Stress and Health*, 41.
 - 49.Kiye, S., & Habes, E. (2024). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship between Cognitive Flexibility and Psychological Well-Being. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
 - 50.Kukkola, A., Mäyry, A., Keinonen, K., Lappalainen, P., Tunkkari, M., & Kiuru, N. (2023). The role of psychological flexibility and socioeconomic status in adolescent identity development. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
 - 51.Luo, L., Shan, M., Zu, Y., Chen, Y., Bu, L., Wang, L., Ni, M., & Niu, W. (2022). Effects of long-term COVID-19 confinement and music stimulation on mental state and brain activity of young people. *Neuroscience Letters*, 791, 136922-136922.
 - 52.Lv, W., Qiu, H., Lu, H., Zhang, Y., , Y., Xing, C., & Zhu, X. (2024). Moderating effect of negative emotion differentiation in chronic stress and fatigue among Chinese employees. *Frontiers in Psychology*, 15.
 - 53.McMahon, T., Villaume, S., & Adam, E. (2023). Daily experiences and adolescent affective wellbeing during the COVID-19 pandemic: The CHESS model. *Current Opinion in Psychology*, 53.
 - 54.Miller, A., Albright, D., Bauer, K., Riley, H., Hilliard, M., Sturza, J., Kaciroti, N., Lo, S., Clark, K., Lee, J., & Fredericks, E. (2022). Self-Regulation as a Protective Factor for Diabetes Distress and Adherence in Youth with Type 1 Diabetes During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Pediatric Psychology*.
 - 55.Minihan, S., Songco, A., Fox, E., Ladouceur, C., Mewton, L., Moulds, M., Pfeifer, J., Van Harmelen, A., & Schweizer, S. (2023). Affect and

- Mental Health Across the Lifespan During a Year of the COVID-19 Pandemic: The Role of Emotion Regulation Strategies and Mental Flexibility. *Emotion* (Washington, D.C.), 24, 67-80.
56. Murad, H. (2024). Investigating The Impact of Digital Technology on Adolescent Identity Formation on Selected Students in SAIS: A Psychological Approach. *International Journal of Innovative Science and Research Technology (IJISRT)*.
 57. Nibbio, G., Kotozaki, Y., & Chen, C. (2025). Editorial: Cognitive and mental health improvement under- and post-COVID-19, volume II. *Frontiers in Psychology*, 16.
 58. Novotný, J., Srt, L., & Stokin, G. (2024). Emotion regulation shows an age- and sex-specific moderating effect on the relationship between chronic stress and cognitive performance. *Scientific Reports*, 14.
 59. Öztekin, G., Gómez-Salgado, J., & Yildirim, M. (2025). Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology*, 16.
 60. Perzow, S., Bristol, M., Ruzicka, E., Clementi, M., Handing, E., Vargas, E., Gutierrez-Colina, A., Gulley, L., & Shomaker, L. (2025). Systematic review and meta-analysis of psychological interventions for depression symptoms in young people with long-term physical health conditions.. *Journal of pediatric psychology*.
 61. Ruiz, W., & Yabut, H. (2024). Autonomy and identity: the role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15.
 62. Runyan, T., Lich, K., Umble, K., Li, K., Baca, K., & Frerichs, L. (2025). Identifying engagement strategies for Hispanic youth with anxiety: A youth-centered, Design-Thinking approach. *PLOS ONE*, 20.

63. Schetsche, C., Jaume, L., Caccia, P., Zelaya, M., & Azzollini, S. (2023). Is emotional support the key to improving emotion regulation? A machine learning approach. *Health Psychology Report*, 11, 295-308.
64. Spikol, E., McGlinchey, E., Robinson, M., & Armour, C. (2024). Flexible emotional regulation typology: associations with PTSD symptomology and trait resilience. *BMC Psychology*, 12.
65. Steinmetz, C. (2021). Coping with Incidents: a First Step Towards a Thorough Overhaul. , 05, 79-105.
66. Theodoratou, M., & Argyrides, M. (2024). Neuropsychological Insights into Coping Strategies: Integrating Theory and Practice in Clinical and Therapeutic Contexts. *Psychiatry International*.
67. Van Der Hallen, R., De Pauw, S., & Prinzie, P. (2023). Coping, (mal)adaptive personality and identity in young adults: A network analysis.. *Development and psychopathology*, 1-14.
68. Van Der Hallen, R., Jongerling, J., & Godor, B. (2020). Coping and resilience in adults: a cross-sectional network analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33, 479-496.
69. Wolff, M., Enge, S., Kräplin, A., Krönke, K., Bühringer, G., Smolka, M., & Goschke, T. (2020). Chronic Stress, Executive Functioning, and Real-Life Self-Control: An Experience Sampling Study.. *Journal of personality*.
70. Yurchuk, S. (2024). Study of strategies for coping with stressful situations in adolescents in a situation of uncertainty. *Personality and Environmental Issues*, 3(2), 33-39.
71. Zimmer-Gembeck, M. (2021). Coping Flexibility: Variability, Fit, and Associations with Efficacy, Emotion Regulation, Decentering, and Responses to Stress.. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета особливостей копінг-стратегій під впливом тривалого стресу

Перелік питань/тверджень:

1. У відповідь на тривалий стрес я намагаюся конкретно планувати свої дії й розв'язувати проблеми крок за кроком.
2. Я відкладаю складні завдання «на потім», сподіваючись, що ситуація якось вирішиться сама по собі.

3. Я свідомо планую відпочинок і відновлення (сон, перерви, вільний час), навіть коли дуже завантажений(-а) роботою.
4. У стресових ситуаціях я звертаюся по професійну підтримку (супервізія, інтервізія, колеги).
5. Коли рівень стресу зростає, я починаю ігнорувати власні емоційні потреби, зосереджуючись лише на клієнтах/пацієнтах.
6. Я використовую техніки саморегуляції (дихання, усвідомленість, релаксація тощо), щоб знизити напруження.
7. Я намагаюся осмислити стресову ситуацію, знаходячи в ній можливості для професійного чи особистісного зростання.
8. Під впливом тривалого стресу я починаю уникати складних клієнтів/тем або мінімізую контакт із ними.
9. У період тривалого стресу я частіше, ніж зазвичай, використовую способи розрядки, які потім сприймаю як малокорисні для себе (переїдання, «залипання» в соцмережах, надмірні серіали тощо).
10. Я вмію вчасно встановлювати межі в роботі (обмеження навантаження, відмова від додаткових завдань, дотримання графіку), щоб зберегти свій ресурс.

Додаток Б

Методика «Діагностика копінг стратегій (Brief-COPE)»

Перелік питань/тверджень:

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально» .

4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).

28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Додаток В

Методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Перелік питань/тверджень:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища» ?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток Г

Методика «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)»

Перелік питань/тверджень:

1. Я можу адаптуватися до змін.

2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.