

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**Психологічні особливості копінг-стратегій юнаків і дівчат**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
заочної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 «Психологія»

**Матюнки Тараса Івановича**

**Науковий керівник**

професор кафедри практичної  
психології,  
доктор психологічних наук, доцент

**Євген КАРПЕНКО**

**Рецензент**

професор кафедри загальної та  
соціальної психології,  
доктор психологічних наук,  
професор

**Галина ЛЯЛЮК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«   » \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол №

завідувач кафедри практичної психології

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2026

## АНОТАЦІЯ

*Матюнка Т.І. Психологічні особливості копінг-стратегій юнаків і дівчат.*

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному дослідженню психологічних особливостей копінг-поведінки молоді в умовах сучасних соціальних викликів. У першому розділі проведено теоретичний аналіз, який дозволив визначити копінг-стратегії як динамічну систему когнітивних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових факторів. Встановлено, що юнацький вік є сензитивним періодом для формування індивідуального стилю подолання труднощів, на який суттєво впливають процеси гендерної соціалізації та наявні психологічні ресурси, такі як життєстійкість і самоефективність.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, які виявили суттєву гендерну диференціацію в адаптаційних моделях. Встановлено, що юнаки частіше застосовують проблемно-орієнтований копінг та демонструють вищий рівень життєстійкості, особливо в компоненті «контроль». Натомість у дівчат домінує емоційно-орієнтований стиль та спостерігається значно вищий рівень сприйнятого стресу. Виявлено, що соціальна підтримка є критичним компенсаторним ресурсом для дівчат, тоді як юнаки більше покладаються на внутрішні ресурси. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий негативний зв'язок між життєстійкістю та рівнем стресу, що доводить захисну функцію стійкості.

Гіпотеза дослідження про наявність гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій та їхнього зв'язку з рівнем стресу і психологічними ресурсами знайшла часткове підтвердження. Результати довели, що юнаки більшою мірою орієнтовані на активні дії та планування, тоді як дівчата – на емоційну регуляцію та залучення соціальних ресурсів для подолання стресу.

**Ключові слова:** *копінг-стратегії, юнацький вік, психологічний стрес, гендерні відмінності, життєстійкість, соціальна підтримка, психологічна адаптація, емоційна регуляція.*

## ANNOTATION

### **Matyunka T.I. Psychological features of coping strategies of young men and women.**

The qualification work is devoted to a comprehensive study of the psychological characteristics of youth coping behavior in the context of contemporary social challenges. In the first chapter, a theoretical analysis was conducted, which allowed defining coping strategies as a dynamic system of cognitive and behavioral efforts of an individual aimed at overcoming stressors. It was established that adolescence is a sensitive period for the formation of an individual style of overcoming difficulties, which is significantly influenced by gender socialization processes and existing psychological resources, such as resilience and self-efficacy.

The second chapter presents the results of an empirical study that revealed significant gender differentiation in adaptation models. It was found that young men more often employ problem-oriented coping and demonstrate a higher level of resilience, particularly in the «control» component. In contrast, young women are dominated by an emotion-oriented style and exhibit a significantly higher level of perceived stress. It was revealed that social support is a critical compensatory resource for girls, while young men rely more on internal resources. Correlation analysis confirmed a statistically significant negative relationship between resilience and stress levels, proving the protective function of resilience.

The research hypothesis regarding the existence of gender differences in the choice of coping strategies and their connection with stress levels and psychological resources was partially confirmed. The results proved that young men are more oriented toward active actions and planning, while girls are oriented toward emotional regulation and the involvement of social resources to overcome stress.

**Keywords:** *coping strategies, youth/adolescence, psychological stress, gender differences, resilience (hardiness), social support, psychological adaptation, emotional regulation.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ.....</b>	
<b>6</b>	
1.1. Поняття стресу в психологічній науці.....	8
1.2. Сутність копінг-стратегій у сучасній психології.....	9
1.3. Основні теоретичні підходи до дослідження копінг-поведінки.....	11
1.4. Типологія копінг-стратегій.....	13
1.5. Особливості копіngu в юнацькому віці .....	17
1.6. Гендерні відмінності у стрес-долаючій поведінці.....	19
1.7. Психологічні ресурси особистості як основа ефективного копіngu.....	22
Висновки до розділу 1.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ.....</b>	
<b>28</b>	
2.1. Організація та методи дослідження, характеристика вибірки.....	28
2.2. Методики дослідження.....	29
2.3. Порівняльний аналіз результатів дослідження та його інтерпретація.....	32

2.4. Кореляційний аналіз та його інтерпретація .....	
47	
Висновки до розділу 2.....	
51	
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	
<b>54</b>	
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>57</b>

## ВСТУП

У сучасному суспільстві проблема психологічного стресу серед молоді набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням навчальних, соціальних та особистісних навантажень. Юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, формування життєвих стратегій поведінки, а також розвитку механізмів емоційної регуляції.

Особливого значення в цьому процесі набувають копінг-стратегії – індивідуальні способи подолання стресових ситуацій, які визначають ефективність адаптації особистості до складних життєвих обставин. Згідно з класичним визначенням Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг розглядається як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на управління вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси індивіда.

У сучасних психологічних дослідженнях В. Олефір [20], І. Чухрій [33], А. Карвер [36] наголошується, що ефективність копінг-стратегій безпосередньо пов'язана з рівнем психологічного благополуччя, стресостійкості та соціальної адаптації особистості. Водночас вибір конкретних стратегій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик, серед яких особливе місце займає гендерна належність.

Дослідження зарубіжних авторів свідчать, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу, тоді як чоловіки – проблемно-орієнтовані Н. Джансен [40], Л. Лампе [41], С. Трудел-Фітцгеральд [44]. Українські науковці І. Ананова [2], І. Андрущенко [3], Л. Карамушка [10], Р. Кулаков [15] також підтверджують наявність гендерних відмінностей у копінг-поведінці студентської молоді, однак підкреслюють недостатність комплексних емпіричних досліджень у цій сфері.

У сучасних умовах особливого загострення набуває питання психологічного благополуччя молоді в Україні, що пов'язано з тривалими соціально-політичними викликами, зокрема умовами воєнного стану. Війна є

потужним хронічним стресором, який впливає на всі сфери життя особистості – безпеку, навчання, міжособистісні стосунки, професійне самовизначення та базове відчуття стабільності майбутнього. Для юнаків і дівчат це означає необхідність постійної психологічної адаптації до ситуацій невизначеності, підвищеної тривожності та емоційного напруження.

У таких умовах значно зростає роль індивідуальних ресурсів подолання стресу, серед яких ключове місце займають копінг-стратегії. Саме вони визначають, яким чином особистість реагує на кризові події, чи здатна вона зберігати психологічну рівновагу, ефективно регулювати емоційні стани та підтримувати функціональність у складних життєвих обставинах.

Актуальність вивчення копінг-стратегій у юнацькому віці в умовах війни зумовлена тим, що саме цей період є сензитивним для формування стійких моделей поведінки у стресі. Набуті в цей час способи подолання труднощів можуть визначати подальшу психологічну стійкість особистості у дорослому житті. Водночас недостатній рівень адаптивних копінг-стратегій може призводити до підвищення тривожності, емоційного виснаження та зниження якості життя.

Таким чином, дослідження копінг-стратегій юнаків і дівчат є особливо актуальним у сучасних українських реаліях, оскільки дозволяє не лише глибше зрозуміти психологічні механізми подолання стресу, але й розробити практичні підходи до підтримки психічного здоров'я молоді в умовах тривалого кризового навантаження.

**Мета дослідження** – виявити психологічні особливості копінг-стратегій юнаків і дівчат у сучасних умовах підвищеного стресового навантаження (зокрема в умовах воєнного стану в Україні) та визначити гендерні відмінності у способах подолання стресових ситуацій.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення стресу та копінг-стратегій.

2. Розкрити психологічну сутність копінг-поведінки як механізму адаптації особистості.

3. Визначити основні типи копінг-стратегій та їх функціональні особливості.

4. Охарактеризувати специфіку копінг-поведінки у юнацькому віці.

5. Проаналізувати гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій.

6. Дослідити особливості копінг-поведінки юнаків і дівчат в умовах підвищеного стресового навантаження, зумовленого сучасною соціальною ситуацією в Україні.

**Об'єкт дослідження** – копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості копінг-стратегій юнаків і дівчат.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз наукової літератури;
- психодіагностичні методики;
- порівняльний аналіз;
- кореляційний аналіз (Пірсона);
- статистична обробка даних (t-критерій Стьюдента).

**Наукова новизна** дослідження полягає у виявленні сучасних особливостей копінг-стратегій юнаків і дівчат в умовах підвищеного хронічного стресу, зумовленого соціальними трансформаціями та воєнним станом в Україні.

У роботі уточнюються гендерні відмінності у виборі стратегій подолання стресу в умовах тривалого психоемоційного навантаження, що дозволяє розширити уявлення про адаптаційні ресурси молоді.

Отримані результати доповнюють сучасні уявлення про копінг як багаторівневий психологічний процес, що залежить не лише від індивідуальних особливостей, але й від соціального контексту, в якому перебуває особистість.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ

### 1.1. Поняття стресу в психологічній науці

Поняття стресу є одним із центральних у сучасній психології, оскільки воно відображає універсальну реакцію організму та психіки людини на зовнішні та внутрішні вимоги, які перевищують або сприймаються як такі, що перевищують її адаптаційні можливості. Уперше термін «стрес» був введений у науковий обіг Г. Сельє, який розглядав його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що висувається до нього з боку середовища [43].

У межах класичного підходу Г. Сельє стрес розглядається як загальний адаптаційний синдром, що включає три стадії: тривогу, резистентність і виснаження. Ця модель стала фундаментальною для подальших досліджень стресу у психології та медицині, оскільки дозволила описати фізіологічні та психологічні аспекти реакції організму на напруження [43].

Подальший розвиток уявлень про стрес пов'язаний із когнітивною теорією Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман. На їхню думку, стрес не є лише реакцією на подію, а виникає в результаті когнітивної оцінки ситуації індивідом. Якщо особистість оцінює вимоги середовища як такі, що перевищують її ресурси, виникає стан психологічного стресу [18; 30]. Таким чином, ключовим є не сама подія, а її суб'єктивне сприйняття.

У сучасній психології стрес розглядається як багатовимірне явище, що включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. За визначенням R. Lazarus, стрес є динамічним процесом взаємодії між особистістю та середовищем, у якому важливу роль відіграє оцінка загрози та наявних ресурсів подолання [29].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють хронічному стресу, який є особливо актуальним для молоді в умовах нестабільного соціального

середовища. Дослідники зазначають, що тривалий вплив стресогенних факторів може призводити до емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей особистості [44; 13].

У контексті психології розвитку важливо підкреслити, що юнацький вік є періодом підвищеної чутливості до стресових впливів. У цей час активно формуються механізми саморегуляції, самооцінка та життєві стратегії поведінки, що визначає подальшу адаптацію особистості [14; 41].

В українській психологічній науці проблема стресу розглядається як багаторівневе явище, що особливо загострюється в умовах соціальних криз. Зокрема, підкреслюється, що рівень стресового навантаження у молоді значно зріс у сучасних умовах, що вимагає розвитку ефективних стратегій психологічної адаптації [24; 25; 26]. Також зазначається, що стрес у студентському середовищі має як навчальний, так і соціальний характер, що впливає на загальний рівень психологічного благополуччя [42].

Таким чином, стрес у сучасній психології розглядається як складний адаптаційний процес, який залежить не лише від об'єктивних умов, але й від суб'єктивного сприйняття ситуації. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах тривалого соціального напруження, коли ефективність адаптації визначає психологічне здоров'я та якість життя особистості.

## **1.2. Сутність копінг-стратегій у сучасній психології**

У сучасній психологічній науці копінг-стратегії розглядаються як система когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання або зменшення впливу стресових ситуацій, які оцінюються як значущі та такі, що перевищують наявні ресурси індивіда. Поняття «coping» у психологію було введене в межах транзакційної моделі стресу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман, які розглядали копінг як динамічний процес взаємодії особистості з вимогами середовища [18; 30].

Згідно з цією моделлю, копінг не є стабільною рисою особистості, а змінюється залежно від оцінки ситуації та ресурсів людини. Автори

підкреслюють, що ефективність подолання стресу визначається первинною оцінкою ситуації (чи є вона загрозовою) та вторинною оцінкою (які ресурси доступні для її подолання) [18].

Подальші дослідження Чарльза Карвера та його колег розширили уявлення про копінг-стратегії, запропонувавши їх багатовимірну структуру. Вони виділяють активні (проблемно-орієнтовані) та пасивні (емоційно-орієнтовані або унікальні) стратегії подолання стресу, підкреслюючи, що вибір стратегії залежить від контексту ситуації та індивідуальних особливостей особистості [11; 10].

У межах сучасної психології копінг також тісно пов'язаний із концепцією саморегуляції та психологічного благополуччя. Так, дослідження Дж. Гросса показують, що здатність до емоційної регуляції є ключовим компонентом ефективного копінгу, оскільки дозволяє знижувати інтенсивність негативних емоцій і підтримувати адаптивну поведінку в стресових умовах [20; 21].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із теорією самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, які розглядають копінг як процес, що залежить від рівня автономії, компетентності та соціальної підтримки особистості. Згідно з їх підходом, внутрішньо мотивовані особистості частіше використовують конструктивні копінг-стратегії [14; 15].

У сучасних дослідженнях також підкреслюється, що копінг-стратегії не є універсальними, а залежать від вікових, гендерних та соціальних чинників. Зокрема, у юнацькому віці відбувається активне формування індивідуального стилю подолання стресу, який надалі може впливати на рівень психологічної адаптації у дорослому житті [13; 41].

Українські дослідники наголошують, що копінг-стратегії у студентської молоді формуються під впливом освітнього середовища, рівня соціальної підтримки та особистісних ресурсів. Важливу роль у цьому процесі відіграє здатність до саморегуляції та емоційної стійкості [24; 38]. Також зазначається, що в умовах сучасних соціальних викликів зростає значення адаптивних

копінг-стратегій як чинника збереження психологічного благополуччя [19; 23].

Таким чином, копінг-стратегії можна розглядати як складний багаторівневий процес, що відображає активну взаємодію особистості з вимогами середовища та визначає її здатність до психологічної адаптації. Їх ефективність залежить від індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та соціального контексту, у якому перебуває особистість.

Важливо зазначити, що копінг-стратегії не завжди є усвідомленими. Часто вони формуються як автоматизовані способи реагування на стресові ситуації, закріплені попереднім досвідом. Саме тому одні й ті самі стресові події різні люди можуть переживати по-різному: для одних вони стають стимулом до розвитку, тоді як для інших – джерелом дезадаптації. У цьому контексті копінг виконує не лише функцію подолання стресу, а й регуляції загального рівня психологічної рівноваги особистості.

У сучасних умовах підвищеного стресового навантаження, зокрема в умовах воєнного стану, питання формування ефективних копінг-стратегій набуває особливої актуальності. Здатність особистості конструктивно реагувати на складні життєві обставини визначає не лише її психологічне благополуччя, але й рівень соціальної адаптації та стійкості до тривалих кризових впливів.

### **1.3. Основні теоретичні підходи до дослідження копінг-поведінки**

Сучасне розуміння копінг-поведінки сформувалося в межах кількох провідних теоретичних підходів, серед яких найбільш впливовими є транзакційна модель стресу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман, а також структурний підхід Чарльза Карвера. Ці концепції стали фундаментом для більшості сучасних досліджень у сфері психології стресу та адаптації.

Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман є однією з найбільш розроблених і широко використовуваних у психології. В її основі лежить уявлення про те, що стрес виникає не як прямий вплив зовнішнього

стимулу, а як результат взаємодії між особистістю та середовищем. Центральним елементом моделі є когнітивна оцінка ситуації, яка включає первинну оцінку (визначення значущості та загрозовості події) і вторинну оцінку (оцінка власних ресурсів для подолання ситуації) [18; 30]. Від цієї оцінки залежить вибір копінг-стратегії та подальша поведінка індивіда.

У межах цього підходу копінг розглядається як процес постійної зміни когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як перевищуючі ресурси особистості [18]. Автори виділяють два основні типи копінгу: проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації) та емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію емоційного стану).

Чарльз Карвер та його колеги розширили цю модель, запропонувавши більш деталізовану класифікацію копінг-стратегій. Вони розглядають копінг як багатовимірну систему, що включає активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки, прийняття ситуації, уникнення, заперечення та інші форми реагування [10; 11]. Особливістю підходу Карвера є акцент на функціональній різноманітності копінг-стратегій та їхній ситуативній ефективності.

Згідно з цим підходом, не існує універсально “правильних” або “неправильних” стратегій копінгу. Ефективність кожної стратегії визначається контекстом ситуації, її тривалістю, рівнем контрольованості та індивідуальними особливостями особистості. Таким чином, навіть уникнення у певних умовах може виконувати адаптивну функцію, знижуючи рівень емоційного напруження [11].

Окремий теоретичний внесок у дослідження копінг-поведінки пов'язаний із підходом Дж. Гросса, який акцентує увагу на процесах емоційної регуляції. У його моделі копінг розглядається як частина ширшої системи управління емоціями, що включає як попереджувальні (переоцінка ситуації), так і реактивні (контроль емоційних проявів) механізми [20].

Узагальнюючи основні підходи, можна зазначити, що транзакційна модель Лазаруса та Фолкман формує концептуальну основу розуміння копінгу як процесу взаємодії з середовищем, тоді як підхід Карвера деталізує його структуру та різноманіття форм, а теорія емоційної регуляції Гросса розширює розуміння внутрішніх механізмів копінг-поведінки.

У сучасній психології ці підходи розглядаються як взаємодоповнюючі, оскільки дозволяють комплексно аналізувати як когнітивні, так і емоційні та поведінкові аспекти подолання стресу. Особливої актуальності їх інтеграція набуває при дослідженні копінг-стратегій у юнацькому віці, коли відбувається формування стійких моделей реагування на життєві труднощі.

#### **1.4. Типологія копінг-стратегій**

У сучасній психологічній науці існує кілька підходів до класифікації копінг-стратегій, проте найбільш поширеною є типологія, яка ґрунтується на характері спрямованості зусиль особистості у стресовій ситуації. У межах цього підходу виділяють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії подолання стресу.

Загалом копінг-стратегії розглядаються як динамічна система реакцій, яка змінюється залежно від ситуаційних умов, рівня стресового навантаження та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Важливим є те, що жодна з стратегій не є абсолютно ефективною або неефективною – їх адаптивність визначається контекстом застосування [9; 14].

Важливо підкреслити, що у реальному житті копінг-стратегії рідко використовуються ізольовано. Найчастіше особистість застосовує комбіновані форми подолання стресу, поєднуючи проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії залежно від інтенсивності ситуації та власного емоційного стану. Така гнучкість розглядається як ознака психологічної зрілості та високого рівня адаптаційних можливостей індивіда [14; 15].

Окремо слід зазначити, що ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від особистісних ресурсів, таких як самооцінка, рівень самоефективності, локус контролю та здатність до емоційної регуляції. Особи з високим рівнем внутрішнього локусу контролю частіше використовують активні, проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як особи з переважанням зовнішнього локусу контролю схильні до уникнення або пасивного реагування на стресові ситуації [14; 19].

У сучасних умовах, зокрема в період соціальних кризових подій, зростає значення адаптивності копінг-поведінки. Гнучке використання різних стратегій дозволяє особистості знижувати рівень психологічного напруження та підтримувати функціональність навіть у ситуаціях високої невизначеності. Це особливо актуально для юнацького віку, коли формується базова модель реагування на стрес, яка може впливати на подальший життєвий шлях особистості [22; 24].

1. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на активне подолання або зміну самої стресової ситуації. Вони передбачають аналіз проблеми, пошук інформації, планування дій та реалізацію конкретних кроків для усунення джерела стресу.

У межах транзакційної моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман такі стратегії розглядаються як найбільш адаптивні у ситуаціях, які піддаються контролю та зміні [18]. До них належать планування, активне вирішення проблем, пошук ресурсів та інструментальних рішень.

Дослідження показують, що використання проблемно-орієнтованого копінгу пов'язане з вищим рівнем психологічної стійкості, самоефективності та адаптації до стресових умов [14; 19].

2. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на регуляцію емоційного стану, який виникає у відповідь на стресову ситуацію. Вони не змінюють саму проблему, але дозволяють зменшити її емоційне напруження.

До таких стратегій належать емоційне вираження, пошук емоційної підтримки, переоцінка ситуації, самоуспокоєння та прийняття. У певних випадках ці стратегії є адаптивними, особливо тоді, коли ситуація не піддається контролю [16; 17].

Дж. Гросс підкреслює, що емоційна регуляція є ключовим механізмом психологічної адаптації, оскільки дозволяє знижувати інтенсивність негативних переживань і підтримувати внутрішню рівновагу особистості [20; 21].

3. Стратегії уникнення передбачають відхід від проблемної ситуації або заперечення її значущості. Це може проявлятися у фізичному або психологічному дистанціюванні, переключенні уваги, ігноруванні проблеми чи її мінімізації.

У короткостроковій перспективі такі стратегії можуть знижувати рівень тривоги, однак у довготривалому вимірі вони часто пов'язані з накопиченням стресу та зниженням адаптаційних можливостей особистості [4; 6].

Ч. Карвер зазначає, що уникнення може мати як дезадаптивний, так і частково захисний характер, залежно від ситуації та інтенсивності стресового впливу [11].

Таким чином, копінг-стратегії становлять складну багаторівневу систему реакцій особистості на стрес, яка включає як активні, так і пасивні форми поведінки. Їх ефективність визначається не типом стратегії як таким, а відповідністю ситуаційним умовам, особистісним ресурсам та рівнем психологічної зрілості індивіда. У юнацькому віці спостерігається активне формування індивідуального стилю копінгу, що має важливе значення для подальшої соціально-психологічної адаптації.

Сучасне розуміння копінг-поведінки сформувалося в межах кількох провідних теоретичних підходів, серед яких найбільш впливовими є транзакційна модель стресу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман, а також структурний підхід Чарльза Карвера. Ці концепції стали фундаментом для більшості сучасних досліджень у сфері психології стресу та адаптації.

Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман є однією з найбільш розроблених і широко використовуваних у психології. В її основі лежить уявлення про те, що стрес виникає не як прямий вплив зовнішнього стимулу, а як результат взаємодії між особистістю та середовищем. Центральним елементом моделі є когнітивна оцінка ситуації, яка включає первинну оцінку (визначення значущості та загрозовості події) і вторинну оцінку (оцінка власних ресурсів для подолання ситуації) [18; 27]. Від цієї оцінки залежить вибір копінг-стратегії та подальша поведінка індивіда.

У межах цього підходу копінг розглядається як процес постійної зміни когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як перевищуючі ресурси особистості [28]. Автори виділяють два основні типи копінгу: проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації) та емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію емоційного стану).

Чарльз Карвер та його колеги розширили цю модель, запропонувавши більш деталізовану класифікацію копінг-стратегій. Вони розглядають копінг як багатовимірну систему, що включає активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки, прийняття ситуації, уникнення, заперечення та інші форми реагування [31; 35]. Особливістю підходу Карвера є акцент на функціональній різноманітності копінг-стратегій та їхній ситуативній ефективності.

Згідно з цим підходом, не існує універсально “правильних” або “неправильних” стратегій копінгу. Ефективність кожної стратегії визначається контекстом ситуації, її тривалістю, рівнем контрольованості та індивідуальними особливостями особистості. Таким чином, навіть уникнення у певних умовах може виконувати адаптивну функцію, знижуючи рівень емоційного напруження [8].

Окремий теоретичний внесок у дослідження копінг-поведінки пов'язаний із підходом Дж. Гросса, який акцентує увагу на процесах емоційної регуляції. У його моделі копінг розглядається як частина ширшої системи

управління емоціями, що включає як попереджувальні (переоцінка ситуації), так і реактивні (контроль емоційних проявів) механізми [32].

Узагальнюючи основні підходи, можна зазначити, що транзакційна модель Лазаруса та Фолкман формує концептуальну основу розуміння копінгу як процесу взаємодії з середовищем, тоді як підхід Карвера деталізує його структуру та різноманіття форм, а теорія емоційної регуляції Гросса розширює розуміння внутрішніх механізмів копінг-поведінки.

У сучасній психології ці підходи розглядаються як взаємодоповнюючі, оскільки дозволяють комплексно аналізувати як когнітивні, так і емоційні та поведінкові аспекти подолання стресу. Особливої актуальності їх інтеграція набуває при дослідженні копінг-стратегій у юнацькому віці, коли відбувається формування стійких моделей реагування на життєві труднощі.

### **1.5. Особливості копінгу в юнацькому віці**

Юнацький вік є одним із найбільш сензитивних періодів у розвитку особистості, оскільки саме в цей час відбувається активне формування життєвих цінностей, світогляду, самосвідомості та стабільних моделей поведінки у стресових ситуаціях. У цей період молода людина стикається з необхідністю професійного самовизначення, побудови міжособистісних стосунків, формування автономії та відповідальності за власні рішення.

У психологічній літературі підкреслюється, що юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю та нестабільністю емоційної регуляції, що безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегій. У цей період ще триває становлення механізмів саморегуляції, тому реакції на стрес можуть бути як конструктивними, так і імпульсивними або недостатньо усвідомленими [13; 41].

Згідно з дослідженнями Б. Компаса та колег, підлітки та юнаки частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії копінгу порівняно з дорослими, що пов'язано з недостатнім розвитком когнітивної переоцінки та навичок проблемного вирішення ситуацій [34]. Водночас із

віком відбувається поступовий перехід до більш адаптивних, проблемно-орієнтованих стратегій.

Важливу роль у формуванні копінг-поведінки в юнацькому віці відіграє соціальне середовище, зокрема сім'я, навчальний заклад та група однолітків. Соціальна підтримка виступає одним із ключових ресурсів подолання стресу, оскільки сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню більш конструктивних способів реагування на труднощі [24; 37].

Українські дослідники наголошують, що в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, у молоді спостерігається підвищення загального рівня тривожності та емоційного напруження, що впливає на вибір копінг-стратегій. У таких умовах значна частина юнаків і дівчат може частіше звертатися до емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій як способу тимчасового зниження психологічного навантаження [12; 39].

Окремо слід зазначити, що саме в юнацькому віці формується індивідуальний стиль подолання стресу, який надалі має стабільний характер у дорослому житті. Цей стиль визначається поєднанням особистісних характеристик, попереднього досвіду подолання труднощів та рівня розвитку рефлексії і саморегуляції [8; 9].

Таким чином, копінг у юнацькому віці є динамічним процесом, який перебуває на етапі активного формування. Його особливості визначаються як внутрішніми (психологічними ресурсами особистості), так і зовнішніми (соціальними та ситуативними) чинниками, що робить цей період особливо важливим для дослідження в контексті психології стресу та адаптації.

Варто також зазначити, що у юнацькому віці значну роль у формуванні копінг-стратегій відіграє розвиток когнітивної сфери, зокрема здатність до абстрактного мислення, рефлексії та переоцінки ситуацій. Зі зростанням рівня когнітивної зрілості поступово підвищується здатність аналізувати стресові події не лише емоційно, а й раціонально, що сприяє переходу від імпульсивних реакцій до більш усвідомлених і конструктивних способів подолання труднощів [7; 41].

Крім того, важливим чинником є формування самоідентичності, яке, за Е. Еріксоном, є центральним завданням юнацького віку. Невизначеність у сфері “Я-образу” може посилювати вразливість до стресових впливів та сприяти використанню менш ефективних копінг-стратегій, таких як уникнення або емоційне заперечення [17]. Натомість сформована ідентичність пов’язана з більшою стійкістю та здатністю до активного подолання життєвих труднощів.

Узагальнюючи, можна зазначити, що особливості копінг-поведінки в юнацькому віці визначаються складною взаємодією когнітивного розвитку, емоційної зрілості та соціального досвіду. Саме тому цей віковий період є ключовим для формування довготривалих моделей реагування на стрес, які впливають на подальшу життєву адаптацію особистості.

### **1.6. Гендерні особливості реагування на стрес**

Проблема гендерних відмінностей у копінг-поведінці є однією з ключових у сучасній психології стресу, оскільки вона дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні механізми адаптації особистості до складних життєвих ситуацій. Гендер у цьому контексті розглядається не лише як біологічна характеристика, а як соціально сформована система ролей, очікувань і моделей поведінки, що впливають на способи переживання та подолання стресу.

Дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть по-різному оцінювати стресові ситуації та обирати різні копінг-стратегії. Зокрема, у жінок частіше спостерігається схильність до емоційно-орієнтованих стратегій, які передбачають вираження емоцій, пошук соціальної підтримки та переосмислення ситуації. У чоловіків, навпаки, частіше домінують проблемно-орієнтовані або унікальні стратегії, що пов’язані з активним вирішенням проблем або дистанціюванням від них [3].

Такі відмінності значною мірою зумовлені особливостями соціалізації. У процесі виховання дівчат частіше заохочують до емоційної відкритості,

комунікації та звернення по допомогу, тоді як хлопців – до автономності, стриманості емоцій та самостійного вирішення труднощів. Це формує різні стилі реагування на стресові події вже на ранніх етапах розвитку особистості [42].

Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що гендерні відмінності не є жорстко детермінованими. Ефективність копінг-стратегій залежить не стільки від статі, скільки від рівня емоційної зрілості, когнітивної гнучкості та наявності соціальної підтримки. У деяких випадках як чоловіки, так і жінки можуть використовувати як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії залежно від контексту ситуації [19; 20].

Окремо слід зазначити, що в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, гендерні відмінності у копінгу можуть набувати специфічних форм. Підвищений рівень невизначеності та хронічного стресу може змінювати традиційні моделі реагування, сприяючи більш гнучкому використанню різних стратегій як у юнаків, так і у дівчат [24].

Таким чином, гендерні особливості копінг-поведінки слід розглядати як результат складної взаємодії біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Їх вивчення є важливим для розуміння індивідуальних відмінностей у подоланні стресу та розробки ефективних програм психологічної підтримки молоді.

Проблема гендерних особливостей копінг-поведінки є однією з найбільш досліджуваних у сучасній психології стресу, оскільки дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні механізми адаптації особистості до складних життєвих ситуацій. Гендер у сучасному науковому розумінні розглядається не лише як біологічна стать, а як соціально та культурно сформована система ролей, норм і очікувань, які визначають способи емоційного реагування, поведінкові реакції та стратегії подолання труднощів.

У межах транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман наголошується, що вибір копінг-стратегій залежить від когнітивної оцінки ситуації та доступних ресурсів, однак сучасні дослідження доповнюють цю

модель, вказуючи на важливу роль соціокультурних факторів, серед яких гендер займає одне з ключових місць [18; 30].

Емпіричні дослідження свідчать, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які передбачають вираження почуттів, пошук соціальної підтримки, вербалізацію переживань та переосмислення ситуації. Такий стиль реагування пов'язаний із більшою орієнтацією на міжособистісні стосунки та емоційну включеність у соціальні зв'язки [21].

Чоловіки, навпаки, частіше демонструють схильність до проблемно-орієнтованих стратегій або стратегій уникнення. Проблемно-орієнтований копінг у чоловіків проявляється у вигляді активного вирішення проблем, планування дій та прагнення контролювати ситуацію, тоді як уникнення може виражатися у відстороненні від проблеми або зниженні її суб'єктивної значущості [11].

Такі відмінності значною мірою формуються під впливом процесу соціалізації. З раннього дитинства дівчат частіше заохочують до емоційної відкритості, емпатії та комунікації, тоді як хлопців – до самостійності, стриманості емоцій та орієнтації на вирішення завдань. У результаті ці соціальні очікування формують різні стилі емоційної регуляції та копінг-поведінки [38].

Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що гендерні відмінності не є жорстко фіксованими. Вони мають імовірнісний характер і значною мірою залежать від індивідуальних психологічних характеристик, рівня стресостійкості, емоційної зрілості та соціального контексту. У деяких випадках жінки можуть демонструвати високий рівень проблемно-орієнтованого копіngu, а чоловіки – активно використовувати емоційну підтримку, що свідчить про гнучкість сучасних моделей поведінки [20; 14].

Особливого значення набуває аналіз гендерних відмінностей у контексті сучасних соціальних викликів, зокрема умов воєнного стану. Хронічний стрес, пов'язаний із невизначеністю, загрозою безпеці та соціальною нестабільністю, може змінювати традиційні патерни реагування. У таких умовах як юнаки, так

і дівчата частіше використовують комбіновані копінг-стратегії, що включають одночасно емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [24].

Крім того, важливим є врахування вікового аспекту. У юнацькому віці гендерні відмінності можуть бути менш стабільними, ніж у дорослому віці, оскільки особистість перебуває на етапі активного формування власного стилю подолання стресу. Це означає, що спостережувані відмінності є радше тенденціями, ніж жорсткими закономірностями.

Таким чином, гендерні особливості копінг-поведінки слід розглядати як результат складної взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Їх дослідження є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації особистості та розробки ефективних програм психологічної підтримки молоді в умовах сучасних стресогенних викликів.

### **1.7. Психологічні ресурси особистості як основа ефективного копіngu**

Психологічні ресурси особистості є ключовим чинником ефективного подолання стресових ситуацій, оскільки вони визначають здатність індивіда адаптуватися до вимог середовища, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати психологічне благополуччя. У сучасній психології ресурси розглядаються як внутрішні та зовнішні можливості, які людина може використовувати для регуляції стресу та подолання життєвих труднощів.

До внутрішніх психологічних ресурсів належать самооцінка, самоефективність, рівень життєстійкості, емоційна стабільність, когнітивна гнучкість та локус контролю. Зокрема, високий рівень самоефективності сприяє більш активному використанню проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та підвищує впевненість у власних можливостях подолання складних ситуацій [4; 3].

Важливим ресурсом є також життєстійкість (hardiness), яка включає такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття виклику. Особи з високим рівнем життєстійкості сприймають стресові ситуації не як загрозу, а як

можливість для розвитку, що значно підвищує їх адаптаційний потенціал [31].

Окрему роль відіграє самооцінка, яка визначає загальне ставлення людини до себе та своїх можливостей. Висока адекватна самооцінка сприяє більш конструктивному подоланню стресу, тоді як занижена самооцінка може бути пов'язана з унікальними або пасивними стратегіями поведінки [1].

Когнітивна гнучкість також є важливим ресурсом, оскільки дозволяє людині змінювати способи інтерпретації ситуацій, знаходити альтернативні рішення та зменшувати рівень психологічного напруження. Вона тісно пов'язана з процесами когнітивної переоцінки, які описує Дж. Гросс у теорії емоційної регуляції [20].

До зовнішніх ресурсів належить соціальна підтримка, яка включає емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу з боку сім'ї, друзів та значущого соціального оточення. Дослідження показують, що наявність стабільної соціальної підтримки значно знижує рівень стресу та сприяє більш ефективному використанню адаптивних копінг-стратегій [50; 13].

У контексті теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана важливим ресурсом є також задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми. Їх задоволення сприяє формуванню внутрішньої мотивації та більш ефективної саморегуляції поведінки у стресових ситуаціях [14; 15].

Українські дослідники підкреслюють, що в умовах сучасних соціальних криз, зокрема воєнного стану, роль психологічних ресурсів значно зростає. Саме вони виступають ключовим фактором збереження психічного здоров'я та адаптації молоді до складних життєвих умов [24; 25].

Особливо важливим є те, що психологічні ресурси не є статичними утвореннями, а можуть розвиватися та зміцнюватися в процесі життєвого досвіду. Формування ефективних копінг-стратегій безпосередньо пов'язане з розвитком цих ресурсів, що робить їх важливим об'єктом психологічної підтримки та психокорекційної роботи.

Таким чином, психологічні ресурси особистості виступають основою ефективного подолання стресу, визначаючи здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати якість життя.

Також важливим психологічним ресурсом є здатність до усвідомлення та рефлексії власних емоційних станів. Рефлексивність дозволяє особистості аналізувати власні реакції на стрес, розуміти їх причини та свідомо обирати більш ефективні способи подолання труднощів. Високий рівень рефлексії пов'язаний із більш адаптивними копінг-стратегіями та кращою емоційною регуляцією [20; 41].

Окремо слід підкреслити роль психологічної резильєнтності (психологічної стійкості), яка визначається як здатність особистості відновлюватися після стресових або травматичних подій. Резильєнтність формується на основі поєднання внутрішніх ресурсів і досвіду подолання складних ситуацій, а також значною мірою залежить від соціального середовища та підтримки [31; 53].

Важливим є також те, що психологічні ресурси взаємопов'язані між собою і утворюють цілісну систему. Наприклад, висока самооцінка сприяє розвитку самоефективності, а соціальна підтримка підсилює відчуття безпеки та знижує рівень тривожності, що в сукупності формує більш ефективні копінг-стратегії. Таким чином, ефективність подолання стресу визначається не окремим ресурсом, а їх комплексною взаємодією [14].

У сучасних умовах особливої актуальності набуває питання збереження та розвитку психологічних ресурсів у молоді. Тривале перебування в умовах соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та воєнного стресу може виснажувати ресурси особистості, що призводить до зниження адаптаційних можливостей. У цьому контексті розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності та соціальної підтримки є важливим напрямом психологічної допомоги [24].

Отже, психологічні ресурси особистості є фундаментальною основою ефективного копіngu, оскільки саме вони визначають здатність людини не лише реагувати на стрес, але й активно його перетворювати, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя та адаптивність у складних життєвих умовах.

### **Висновки до 1 розділу**

У першому теоретичному розділі було здійснено аналіз наукових підходів до проблеми копіng-стратегій особистості, зокрема у юнацькому віці, а також розглянуто основні концепції стресу, механізми його виникнення та психологічні ресурси подолання.

Встановлено, що стрес у сучасній психології розглядається як динамічний процес взаємодії особистості та середовища, який виникає внаслідок когнітивної оцінки ситуації як такої, що перевищує наявні ресурси індивіда. Важливе значення у цьому процесі мають індивідуальні особливості сприйняття та оцінки стресових подій, що визначає подальшу поведінкову реакцію людини [18; 30].

Показано, що копіng-стратегії є складною системою когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або зменшення впливу стресових факторів. У сучасній психології найбільш поширеною є їх класифікація на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, ефективність яких визначається контекстом ситуації та індивідуальними ресурсами особистості [10; 11; 18].

Аналіз теоретичних підходів (R. Lazarus, S. Folkman, C. Carver) дозволив встановити, що копіng є не статичною рисою, а динамічним процесом адаптації, який змінюється залежно від когнітивної оцінки ситуації, рівня стресу та доступних ресурсів особистості. Важливим є те, що різні теоретичні моделі доповнюють одна одну, формуючи цілісне уявлення про механізми стрес-долаючої поведінки [18; 30; 11].

Визначено, що юнацький вік є сенситивним періодом формування індивідуального стилю копінгу, що пов'язано з активним розвитком самосвідомості, емоційної регуляції та системи цінностей. У цей період спостерігається переважання емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій, які поступово трансформуються у більш адаптивні форми поведінки [13; 41].

Окрему увагу приділено гендерним особливостям копінг-поведінки, які проявляються у різних способах реагування на стресові ситуації у юнаків і дівчат. Встановлено, що дівчата частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як юнаки – проблемно-орієнтовані або унікальні, що значною мірою зумовлено особливостями соціалізації та гендерних ролей [41].

Також було розглянуто психологічні ресурси особистості як ключовий чинник ефективного подолання стресу. До них належать самооцінка, самоефективність, життєстійкість, когнітивна гнучкість та соціальна підтримка. Їх сукупна взаємодія забезпечує адаптивність поведінки та визначає здатність особистості зберігати психологічне благополуччя в умовах стресу [14; 31].

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що копінг-стратегії є багатовимірним психологічним феноменом, який формується під впливом вікових, гендерних та особистісних чинників. Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки юнаків і дівчат.

Отримані теоретичні положення дозволяють зробити висновок, що ефективність копінг-стратегій безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку психологічних ресурсів особистості та її здатністю до усвідомленої саморегуляції. Саме поєднання когнітивної оцінки ситуації, емоційної регуляції та поведінкової гнучкості визначає успішність адаптації до стресових умов. Це особливо актуально для юнацького віку, коли відбувається інтенсивне формування стабільних моделей реагування на життєві труднощі,

що надалі впливають на загальний рівень психологічного благополуччя та соціальної адаптації особистості.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ**

### **2.1. Організація та методи дослідження**

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей копінг-стратегій юнаків і дівчат та виявлення гендерних відмінностей у способах подолання стресових ситуацій. Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та анонімності.

#### **Вибірка дослідження**

У дослідженні взяли участь 50 осіб юнацького віку (18–22 роки), серед яких:

- 25 дівчат
- 25 юнаків

Респонденти були студентами закладів вищої освіти України:

- Львівський національний університет імені Івана Франка
- Національний університет «Львівська політехніка»
- Український католицький університет

Вибірка є репрезентативною для дослідження студентської молоді та дозволяє порівняти особливості копінг-поведінки за гендерною ознакою.

Такий склад вибірки забезпечує відносну однорідність соціокультурного середовища та дозволяє більш точно проаналізувати гендерні особливості копінг-стратегій у студентської молоді.

#### **Організація дослідження**

Дослідження проводилося у кілька етапів:

1. Підбір та аналіз психодіагностичного інструментарію
2. Проведення тестування серед студентів
3. Обробка отриманих даних
4. Порівняльний та кореляційний аналіз результатів
5. Інтерпретація отриманих результатів

Методики дослідження

1. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire). Визначає базові способи подолання стресу: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії.
2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10, S. Cohen). Дозволяє оцінити суб'єктивний рівень переживання стресу.
3. Тест життєстійкості (Hardiness Survey, S. Maddi). Вимірює рівень психологічної стійкості як внутрішнього ресурсу подолання стресу.
4. Шкала багатовимірної сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS, G. Zimet et al.). Оцінює рівень підтримки з боку сім'ї, друзів та значущого оточення.

### **Методи обробки даних**

Для аналізу результатів використовувалися:

- методи описової статистики (середні значення, відсотковий розподіл);
- порівняльний аналіз між групами юнаків і дівчат;
- кореляційний аналіз (виявлення зв'язків між змінними).

Таким чином, організація дослідження дозволяє комплексно проаналізувати особливості копінг-стратегій у юнацькому віці та виявити гендерні відмінності у способах подолання стресових ситуацій на основі валідного психодіагностичного інструментарію.

## **2.2. Методики дослідження**

Методики, які дозволяють комплексно оцінити копінг-стратегії, рівень стресу та психологічні ресурси особистості.

### **1. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire)**

Методика призначена для дослідження способів когнітивного та поведінкового подолання стресових ситуацій. Вона базується на транзакційній моделі стресу, відповідно до якої копінг є процесом постійної взаємодії особистості з вимогами середовища.

Опитувальник містить твердження, які респондент оцінює залежно від того, наскільки часто він використовує певну поведінку у стресових ситуаціях.

**Шкали методики:**

- **Проблемно-орієнтований копінг** (активне вирішення проблем, планування, пошук інформації)
- **Емоційно-орієнтований копінг** (регуляція емоцій, вираження почуттів, переоцінка ситуації)
- **Уникаючий копінг** (відхід від проблеми, заперечення, дистанціювання)

Результати дозволяють визначити провідний стиль подолання стресу у респондента.

**2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10, S. Cohen)**

Методика спрямована на оцінку суб'єктивного рівня стресу, який переживає особистість у повсякденному житті. Вона вимірює не самі стресові події, а те, як людина їх сприймає та оцінює.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюються за шкалою частоти переживання.

**Шкала відповідей:**

- 0 – ніколи
- 1 – майже ніколи
- 2 – інколи
- 3 – досить часто
- 4 – дуже часто

**Інтерпретація:**

- низький рівень сприйнятого стресу
- середній рівень
- високий рівень стресового навантаження

Вищі бали свідчать про більшу психологічну напругу та уразливість до стресу.

### **3. Тест життєстійкості (Hardiness Survey, S. Maddi)**

Методика призначена для визначення рівня психологічної стійкості (hardiness) як внутрішнього ресурсу подолання стресу. Життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що включає здатність витримувати складні життєві обставини.

#### **Структура шкал:**

- **Залученість (Commitment)** – схильність бути включеним у життєві події
- **Контроль (Control)** – відчуття впливу на події власного життя
- **Виклик (Challenge)** – сприйняття труднощів як можливостей для розвитку

#### **Інтерпретація:**

- високий рівень життєстійкості – адаптивність, стресостійкість
- середній рівень – ситуативна стабільність
- низький рівень – підвищена вразливість до стресу

### **4. Шкала багатовимірної сприйнятої соціальної підтримки**

Методика оцінює рівень суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки як важливого ресурсу подолання стресу.

Опитувальник включає твердження, що оцінюють доступність і якість підтримки з боку найближчого оточення.

#### **Шкали:**

- **Підтримка сім'ї**
- **Підтримка друзів**
- **Підтримка значущих осіб**

#### **Шкала відповідей:**

- 1 – повністю не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – нейтрально

- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

#### **Інтерпретація:**

- високий рівень соціальної підтримки – ресурсність, адаптивність
- середній рівень – часткова підтримка
- низький рівень – дефіцит зовнішніх ресурсів

Таким чином, використані методики дозволяють комплексно дослідити копінг-поведінку особистості через три рівні аналізу:

- поведінковий (копінг-стратегії),
- емоційний (стрес),
- ресурсний (життєстійкість і соціальна підтримка).

Це забезпечує цілісне розуміння механізмів подолання стресу у юнацькому віці.

### **2.3. Порівняльний аналіз результатів дослідження та його інтерпретація**

Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволив виявити гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій, рівні сприйнятого стресу та вираженості психологічних ресурсів особистості.

#### **1. Опитувальник копінг-стратегій (R. Lazarus, S. Folkman)**

Для визначення провідних способів подолання стресових ситуацій було використано опитувальник копінг-стратегій. Отримані результати дозволили визначити домінуючий тип копінг-поведінки у юнаків та дівчат (рис.2.3).

Розподіл домінуючого типу копіngu (%)

<b>Тип копіngu</b>	<b>Юнаки (n=25)</b>	<b>Дівчата (n=25)</b>
Проблемно-орієнтований	48% (12 осіб)	28% (7 осіб)
Емоційно-орієнтований	24% (6 осіб)	52% (13 осіб)
Уникнення	28% (7 осіб)	20% (5 осіб)

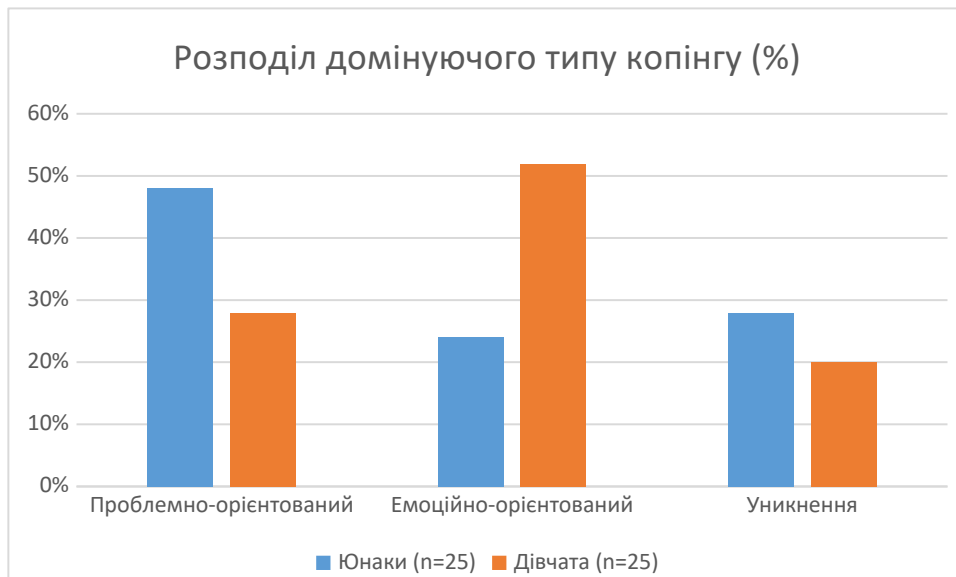


Рис.2.3.1 Порівняння типів копінгу серед юнаків і дівчат

У юнаків домінує проблемно-орієнтований стиль копінгу (48%), що свідчить про схильність до:

- активного вирішення труднощів
- аналізу ситуації
- пошуку конкретних рішень
- планування дій

Водночас 28% юнаків демонструють тенденцію до уникнення, що може бути механізмом психологічного захисту в умовах хронічного стресу (зокрема воєнного).

Емоційний копінг у юнаків є менш вираженим (24%), що може пояснюватися:

- соціальними нормами стриманості
- меншою готовністю до вербалізації почуттів
- установкою на самостійне вирішення проблем

У дівчат домінує емоційно-орієнтований копінг (52%), що проявляється через:

- обговорення переживань
- пошук емоційної підтримки

- підвищену рефлексивність
- вираження почуттів

Проблемно-орієнтований стиль займає друге місце (28%), що свідчить про поєднання раціональних і емоційних способів реагування.

Стратегії уникнення у дівчат представлені у 20% випадків, що дещо нижче, ніж у юнаків.

Отримані результати демонструють чітку гендерну диференціацію стилів копінгу:

- Юнаки частіше орієнтуються на активне вирішення проблем.
- Дівчата частіше використовують емоційно-фокусований спосіб подолання стресу.
- Уникнення залишається значущою стратегією в обох групах.

Такі відмінності можуть пояснюватися:

1. Гендерною соціалізацією (очікування “сили” та “контролю” від юнаків).
2. Вищим рівнем емоційної чутливості у дівчат.
3. Особливостями юнацького віку – нестабільністю самооцінки, формуванням ідентичності.
4. Сучасним соціальним контекстом (воєнний стан), що підвищує загальний рівень напруги.

Середній інтегральний бал адаптивних стратегій (проблемний + конструктивний емоційний копінг) (рис.2.3.2):

- Юнаки – 61%
- Дівчата – 64%



Рис.2.3.2. Порівняння середніх інтегральних балів адаптивних стратегій серед юнаків і дівчат

Це свідчить про загалом достатній рівень адаптивності обох груп, хоча механізми її реалізації різняться.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей у структурі копінг-поведінки. Юнаки частіше демонструють раціонально-дієвий стиль подолання стресу, тоді як дівчата – емоційно-комунікативний. Обидві групи потребують розвитку гнучкості копінг-репертуару, що дозволить ефективніше адаптуватися до сучасних соціальних викликів.

Результати за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) дозволила оцінити суб'єктивний рівень напруження, перевантаженості та відчуття втрати контролю над життєвими обставинами серед юнаків і дівчат (рис.2.3.3).

**Середні показники (у балах)**

Група	Мін.–макс.	Середній бал	Стандартне відхилення
Юнаки (n=25)	12–29	<b>21,4</b>	4,2
Дівчата (n=25)	18–34	<b>27,8</b>	4,8

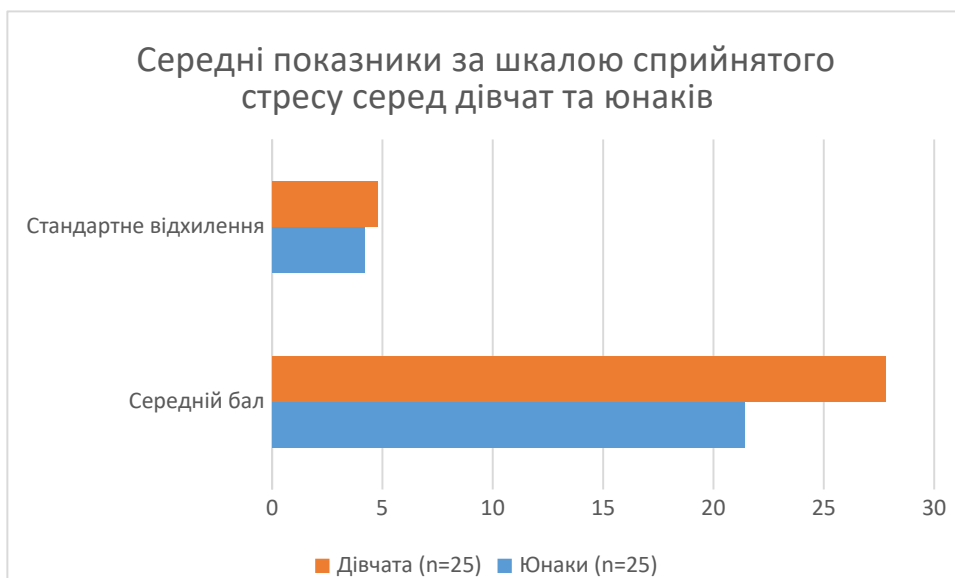


Рис.2.3.3. Середні показники (у балах) за шкалою сприйнятого стресу

Максимально можливий бал – 40.

#### Рівні сприйнятого стресу (%) (рис.2.3.4)

Рівень	Юнаки	Дівчата
Низький (0–13)	20% (5 осіб)	8% (2 особи)
Середній (14–26)	48% (12)	32% (8)
Високий (27–40)	32% (8)	60% (15)

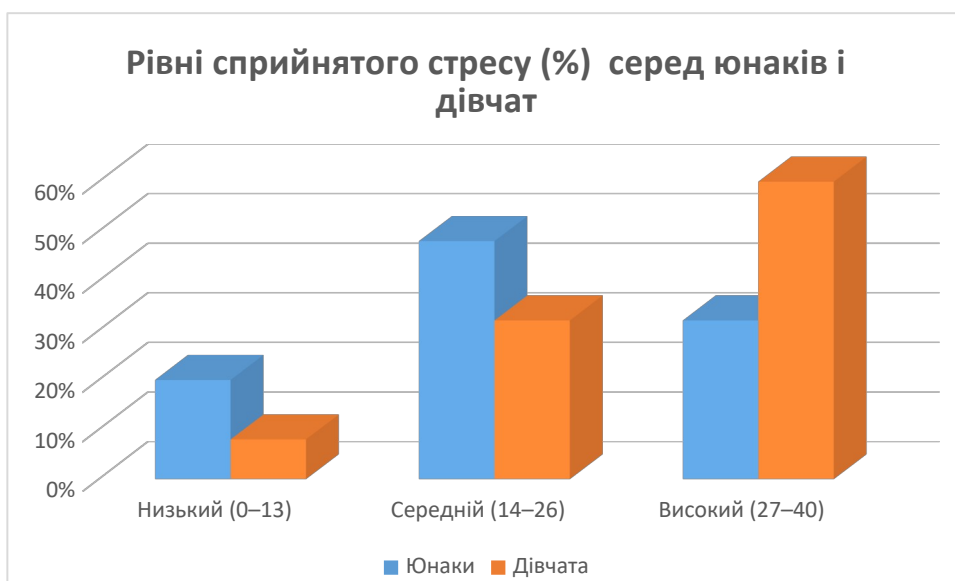


Рис.2.3.4. Порівняння рівнів сприйнятого стресу середі дівчат та юнаків

Дівчата продемонстрували значно вищий рівень суб'єктивного стресу. Частка високого рівня у них на 28% більша, ніж у юнаків (60% проти 32%).

Середній бал у дівчат перевищує показник юнаків на 6,4 бала, що є суттєвою різницею для даної шкали.

Високі показники свідчать про:

- часте відчуття перевантаження
- суб'єктивне переживання втрати контролю
- труднощі з регуляцією напруги
- емоційне виснаження
- підвищену тривожність

Таким чином, 60% дівчат перебувають у стані підвищеного психологічного напруження.

Причиною цього можуть бути наступні чинники:

- 1) вища емоційна чутливість. Дівчата частіше схильні до глибокої рефлексії та переживання подій.
- 2) соціальна відповідальність. У юнацькому віці дівчата частіше переймаються міжособистісними стосунками, думкою інших, майбутнім.
- 3) воєнний контекст. Умови війни підсилюють почуття невизначеності, небезпеки та тривоги, що більш виражено впливає на емоційно орієнтованих осіб.
- 4) більш відкрите визнання переживань. Юнаки можуть частіше мінімізувати або раціоналізувати стрес, що знижує суб'єктивну оцінку напруги.

Нижчий рівень може пояснюватися:

- більшою орієнтацією на контроль ситуації
- схильністю до проблемно-орієнтованого копіngu
- меншою вербалізацією внутрішнього напруження
- соціальною установкою на стриманість

Однак 32% юнаків з високим рівнем стресу – це також значний показник, що свідчить про наявність прихованої напруги.

Отримані дані свідчать про те, що:

- у юнацькому віці стрес є масовим явищем;
- дівчата перебувають у зоні підвищеного ризику емоційного виснаження;
- юнаки можуть демонструвати зовнішню стабільність при внутрішній напрузі.

Високий рівень сприйнятого стресу пов'язаний з:

- зниженням концентрації уваги
- погіршенням академічної успішності
- підвищеною тривожністю
- ризиком психосоматичних проявів

Результати за шкалою PSS-10 демонструють виражені гендерні відмінності у переживанні стресу. Дівчата частіше відчують перевантаження та втрату контролю над подіями, тоді як юнаки демонструють більш помірні показники, що може бути пов'язано як із реальними відмінностями в емоційному реагуванні, так і з особливостями самопрезентації.

Отримані результати узгоджуються з даними про домінування емоційно-орієнтованого копіngu у дівчат та проблемно-орієнтованого – у юнаків.

Результати за тестом життєстійкості (S. Maddi), який дозволив визначити рівень сформованості внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що забезпечують ефективне подолання стресу. Життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика, яка включає три компоненти: залученість, контроль та виклик.

**Загальний показник життєстійкості (у балах)**

Група	Мін.–макс.	Середній бал	Стандартне відхилення
<b>Юнаки (n=25)</b>	62–94	78,5	7,6
<b>Дівчата (n=25)</b>	58–88	70,2	8,4

Різниця між середніми показниками становить 8,3 бала, що свідчить про помітну перевагу юнаків за рівнем життєстійкості.

Рівні життєстійкості (%) (рис.2.3.5)

Рівень	Юнаки	Дівчата
<b>Високий</b>	52% (13 осіб)	36% (9 осіб)
<b>Середній</b>	36% (9)	44% (11)
<b>Низький</b>	12% (3)	20% (5)

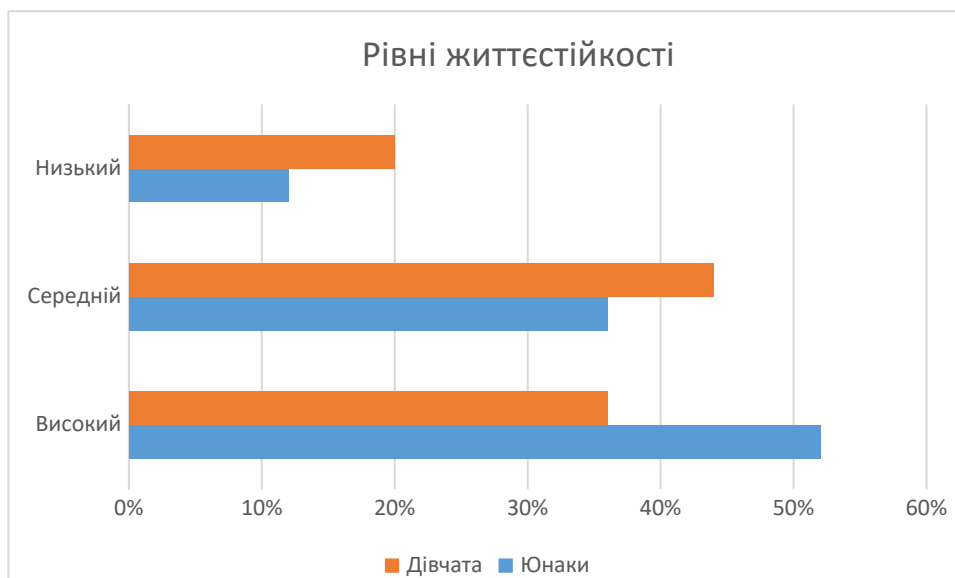


Рис.2.3.5 Порівняння рівнів життєстійкості серед дівчат та юнаків

### Аналіз компонентів життєстійкості

#### 1. Компонент «Контроль»

Група	Середній бал
Юнаки	28,4
Дівчата	23,7

Юнаки значно вище оцінюють власну здатність впливати на події свого життя. Це означає, що вони частіше відчувають внутрішній локус контролю, відповідальність за результат та здатність змінювати ситуацію.

## 2. Компонент «Залученість»

Група	Середній бал
Юнаки	27,1
Дівчата	24,5

Юнаки частіше демонструють активну включеність у життєві процеси, академічну діяльність та соціальні ролі.

## 3. Компонент «Виклик»

Група	Середній бал
Юнаки	23,0
Дівчата	22,0

Різниця менш виражена, але юнаки трохи частіше сприймають труднощі як можливість для розвитку.

Високі показники свідчать про:

- здатність витримувати стрес без руйнівних наслідків
- адаптивність
- внутрішню стійкість
- оптимістичну інтерпретацію труднощів
- збереження активності в складних умовах

Тобто 52% юнаків демонструють сформовані внутрішні ресурси протистояння стресу.

### - **Соціалізаційний фактор.**

Юнаків частіше виховують у парадигмі автономності, сили, самостійності.

### - **Орієнтація на дію.**

Проблемно-орієнтований копінг корелює з високим компонентом контролю.

### - **Менша емоційна рефлексія.**

Менша схильність до тривалого переживання негативних емоцій може створювати відчуття більшої стійкості.

Водночас 44% дівчат мають середній рівень життєстійкості, що свідчить про потенціал до розвитку ресурсності.

Отримані результати свідчать про зв'язок між:

- проблемно-орієнтованим копінгом та високою життєстійкістю;
- емоційним копінгом та зниженим компонентом контролю;
- високим рівнем стресу та низьким показником життєстійкості.

Юнаки демонструють більш виражений внутрішній ресурс протидії стресу, тоді як дівчата частіше потребують зовнішньої підтримки як компенсаторного механізму.

Життєстійкість виступає ключовим ресурсом ефективного копінгу в юнацькому віці. Юнаки частіше демонструють високий рівень контролю та включеності, що сприяє активному подоланню труднощів. Дівчата, маючи вищий рівень стресу, демонструють помірні показники життєстійкості, що свідчить про необхідність розвитку внутрішніх ресурсів та навичок психологічної саморегуляції.

Результати за шкалою багатовимірної сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) дозволили оцінити суб'єктивне відчуття доступності та достатності підтримки з боку:

- сім'ї
- друзів
- значущих осіб

Соціальна підтримка розглядається як важливий зовнішній ресурс подолання стресу та фактор психологічної стабільності.

#### **Загальний рівень соціальної підтримки**

<b>Група</b>	<b>Мін.–макс.</b>	<b>Середній бал</b>	<b>Стандартне відхилення</b>
Юнаки (n=25)	38–68	<b>54,6</b>	6,8
Дівчата (n=25)	45–74	<b>62,3</b>	7,1

Максимальний бал – 84.

Різниця між середніми показниками становить **7,7 бала**, що свідчить про вищий рівень сприйнятої підтримки у дівчат.

### Рівні соціальної підтримки (%) (рис.2.3.6)

Рівень	Юнаки	Дівчата
Високий	44% (11 осіб)	72% (18 осіб)
Середній	40% (10)	24% (6)
Низький	16% (4)	4% (1)

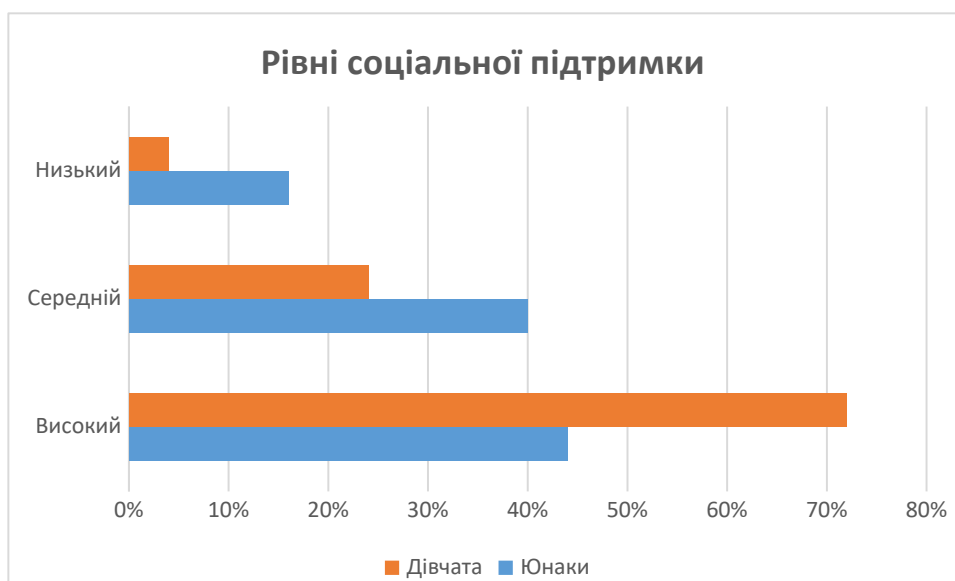


Рис.2.3.6 Порівняння рівнів соціальної підтримки і дівчат та юнаків

#### 1. Підтримка сім'ї

Група	Середній бал
Юнаки	18,2
Дівчата	21,7

Дівчата значно вище оцінюють підтримку з боку родини.

#### Інтерпретація:

Це може свідчити про більшу емоційну відкритість у сімейному колі та більш тісний контакт з батьками.

#### 2. Підтримка друзів

Група	Середній бал
Юнаки	19,0
Дівчата	22,5

Дівчата частіше відчують підтримку з боку однолітків.

### **Інтерпретація:**

У юнацькому віці міжособистісні стосунки є центральним чинником емоційної стабільності, і дівчата більше інвестують у підтримку соціальних зв'язків.

### **3. Підтримка значущих осіб**

<b>Група</b>	<b>Середній бал</b>
Юнаки	17,4
Дівчата	20,1

Різниця також на користь дівчат.

Високі показники свідчать про:

- відчуття безпеки
- наявність емоційного ресурсу
- можливість звернутися по допомогу
- зниження ризику психологічного виснаження

Тобто 72% дівчат мають потужний компенсаторний ресурс у вигляді підтримки.

- Соціалізація через стосунки.

Дівчата з раннього віку більше орієнтовані на підтримання емоційних контактів.

- Вербалізація переживань.

Вони частіше діляться труднощами, що підсилює відчуття підтримки.

- Емоційний копінг. Переважання емоційно-орієнтованого стилю передбачає звернення до інших.

- Орієнтація на автономність.

- Менша готовність звертатися по допомогу.

- Соціальна установка на самостійність.

Це не означає, що підтримка відсутня, але вона може не усвідомлюватися або не використовуватися як ресурс.

Отримані результати логічно узгоджуються з:

- вищим рівнем стресу у дівчат (PSS-10)
- більш вираженим емоційним копінгом
- нижчим рівнем життєстійкості

Тобто соціальна підтримка у дівчат виступає компенсаторним механізмом при підвищеній емоційній напрузі.

У юнаків же внутрішній ресурс (життєстійкість) частково компенсує меншу опору на зовнішню підтримку.

Соціальна підтримка є важливим фактором психологічної адаптації в юнацькому віці. Дівчата демонструють значно вищий рівень її сприйняття, що пояснюється більшою орієнтацією на міжособистісні стосунки та емоційний обмін. Юнаки частіше покладаються на внутрішні ресурси, що може підвищувати їхню автономність, але водночас обмежувати використання зовнішніх джерел допомоги.

Отримані дані підтверджують, що ефективний копінг у юнацькому віці формується через баланс внутрішніх ресурсів та зовнішньої підтримки.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості копінг-стратегій юнаків і дівчат через призму чотирьох взаємопов'язаних показників: стилю подолання стресу, рівня сприйнятого стресу, життєстійкості та соціальної підтримки. Отримані результати виявили чітку гендерну диференціацію як у структурі копінг-поведінки, так і в ресурсному забезпеченні адаптації.

За результатами опитувальника копінг-стратегій встановлено, що юнаки частіше використовують проблемно-орієнтований стиль подолання труднощів (48%), тоді як у дівчат домінує емоційно-орієнтований копінг (52%). Це свідчить про різні механізми реагування на стресові ситуації: юнаки переважно спрямовані на зміну ситуації, тоді як дівчата – на регуляцію власних переживань. Водночас стратегії уникнення залишаються поширеними в обох групах (28% у юнаків і 20% у дівчат), що може бути пов'язано з

загальним високим рівнем соціальної напруги та невизначеності сучасного середовища.

Результати за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) підтвердили наявність суттєвих гендерних відмінностей. У 60% дівчат виявлено високий рівень стресу, тоді як серед юнаків цей показник становить 32%. Середній бал у дівчат (27,8) значно перевищує показник юнаків (21,4). Це означає, що дівчата частіше відчують перевантаження, втрату контролю та емоційне напруження. Ймовірно, це пов'язано з більшою емоційною включеністю, схильністю до рефлексії та переживання міжособистісних труднощів, а також із сучасними соціальними викликами, зокрема воєнним контекстом.

Аналіз життестійкості показав протилежну тенденцію: юнаки демонструють вищий рівень внутрішніх ресурсів. 52% юнаків мають високий рівень життестійкості проти 36% дівчат. Особливо вираженим є компонент «контроль», що свідчить про більшу впевненість у можливості впливати на події власного життя. Дівчата частіше демонструють середній або знижений рівень життестійкості, що корелює з підвищеним рівнем стресу. Таким чином, внутрішній ресурс стійкості у юнаків виступає буфером проти стресового навантаження, тоді як у дівчат цей ресурс потребує додаткового розвитку.

Разом з тим результати за шкалою соціальної підтримки (MSPSS) показали, що дівчата мають значно вищий рівень сприйнятої підтримки (72% високих показників проти 44% у юнаків). Це свідчить про більшу орієнтацію дівчат на міжособистісні стосунки та емоційну взаємодію. Соціальна підтримка для них виступає компенсаторним механізмом при підвищеному рівні стресу. Юнаки ж частіше покладаються на внутрішні ресурси, демонструючи більшу автономність, але меншу залученість до зовнішньої допомоги.

Узагальнюючи отримані результати, можна виділити дві різні моделі адаптації до стресу в юнацькому віці:

- **Модель юнаків:** вищий рівень життєстійкості + домінування проблемно-орієнтованого копінгу + помірний рівень стресу + відносно нижча соціальна підтримка.
- **Модель дівчат:** вищий рівень сприйнятого стресу + домінування емоційно-орієнтованого копінгу + середній рівень життєстійкості + висока соціальна підтримка.

Ці результати свідчать про те, що ефективність копінгу не визначається лише вибором стратегії, а формується через баланс внутрішніх ресурсів (життєстійкість) і зовнішніх факторів (соціальна підтримка). Юнаки більше спираються на внутрішній контроль, тоді як дівчата – на міжособистісну взаємодію.

В умовах сучасної соціальної нестабільності та воєнного контексту такі відмінності набувають особливої значущості. Підвищений рівень стресу у дівчат може створювати ризик емоційного виснаження, однак наявність соціальної підтримки частково компенсує цю вразливість. Юнаки, маючи вищу життєстійкість, демонструють більшу автономність, але потенційно можуть недооцінювати потребу в емоційній підтримці.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність гендерних відмінностей у структурі копінг-стратегій та ресурсів подолання стресу. Виявлені закономірності мають практичне значення для розробки програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на розвиток гнучкості копінг-репертуару, формування внутрішнього контролю та підвищення стресостійкості.

#### **2.4. Кореляційний аналіз та його інтерпретація**

Для визначення взаємозв'язків між показниками було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r$ ). Даний статистичний показник дозволяє встановити силу та напрям лінійного зв'язку між двома змінними.

Отримані коефіцієнти свідчать про наявність системних взаємозв'язків між рівнем стресу, копінг-стратегіями, життєстійкістю та соціальною підтримкою. Найбільш виражені зв'язки виявлено між життєстійкістю та проблемно-орієнтованим копінгом ( $r = 0,64$ ), а також між рівнем стресу та життєстійкістю ( $r = -0,62$ ), що підтверджує провідну роль внутрішніх психологічних ресурсів у подоланні стресу.

### **1. Взаємозв'язок між рівнем сприйнятого стресу та життєстійкістю**

Встановлено статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) та загальним показником життєстійкості ( $r = -0,62$ ,  $p < 0,01$ ).

Це означає, що зі зростанням життєстійкості рівень суб'єктивного стресу знижується. Найсильніший зворотний зв'язок виявлено з компонентом «контроль» ( $r = -0,68$ ), дещо слабший – з компонентами «залученість» ( $r = -0,54$ ) та «прийняття ризику» ( $r = -0,47$ ).

Особи, які відчують контроль над власним життям, менше сприймають ситуації як некеровані й загрозові. Життєстійкість виступає внутрішнім психологічним буфером, що знижує інтенсивність переживання стресу. Фактично йдеться не про меншу кількість стресових подій, а про інший спосіб їх когнітивної оцінки.

Цей результат підтверджує, що життєстійкість виконує захисну функцію в структурі психологічного благополуччя.

### **2. Взаємозв'язок між рівнем сприйнятого стресу та копінг-стратегіями**

Виявлено такі кореляційні залежності:

- позитивний зв'язок між рівнем стресу та емоційно-орієнтованим копінгом ( $r = 0,58$ ,  $p < 0,01$ );
- позитивний зв'язок між стресом та стратегією уникнення ( $r = 0,49$ ,  $p < 0,05$ );
- негативний зв'язок між стресом та проблемно-орієнтованим копінгом ( $r = -0,52$ ,  $p < 0,01$ ).

Чим вищий рівень сприйнятого стресу, тим частіше особа вдається до емоційного реагування та уникнення. Це може свідчити про перевантаження адаптаційних ресурсів: коли ситуація здається неконтрольованою, поведінка зміщується в бік емоційного розрядження або дистанціювання.

Натомість проблемно-орієнтований стиль пов'язаний зі зниженням стресу, оскільки передбачає активні дії, планування та пошук рішень. Таким чином, активна позиція у складних ситуаціях асоціюється з меншим суб'єктивним напруженням.

### **3. Взаємозв'язок між життєстійкістю та копінг-стратегіями**

Отримано позитивний кореляційний зв'язок між життєстійкістю та проблемно-орієнтованим копінгом ( $r = 0,64$ ,  $p < 0,01$ ), а також негативний зв'язок із копінгом уникнення ( $r = -0,51$ ,  $p < 0,05$ ).

Особи з високою життєстійкістю частіше обирають активні способи подолання труднощів. Вони сприймають складнощі як завдання, а не як загрозу. Компонент «прийняття ризику» особливо пов'язаний із готовністю діяти в умовах невизначеності.

Натомість низький рівень життєстійкості супроводжується схильністю до уникнення, що може формувати замкнене коло: уникнення → відсутність вирішення → зростання напруги → посилення стресу.

### **4. Взаємозв'язок між соціальною підтримкою та рівнем стресу**

Виявлено негативний кореляційний зв'язок між загальним показником соціальної підтримки та рівнем сприйнятого стресу ( $r = -0,46$ ,  $p < 0,05$ ).

Найсильніший зв'язок простежується між підтримкою з боку родини та рівнем стресу ( $r = -0,50$ ).

Соціальна підтримка виконує компенсаторну функцію, знижуючи інтенсивність стресових переживань. Усвідомлення того, що є люди, на яких можна покластися, зменшує відчуття ізольованості та безпорадності.

Проте зв'язок середньої сили свідчить про те, що соціальна підтримка не повністю нівелює вплив стресових факторів, а лише частково пом'якшує їх дію.

Отримані результати дозволяють сформулювати цілісну модель психологічної адаптації:

1. Життестійкість є ключовим внутрішнім ресурсом, що знижує сприйнятий стрес.
2. Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний із вищою життестійкістю та нижчим рівнем стресу.
3. Емоційно-орієнтований копінг і уникнення асоціюються з підвищеним рівнем стресу.
4. Соціальна підтримка виступає зовнішнім ресурсом, що пом'якшує вплив стресу.

Таким чином, адаптація до стресових умов формується через взаємодію трьох компонентів:

- когнітивної оцінки (життестійкість),
- поведінкової стратегії (копінг),
- соціального ресурсу (підтримка).

Виявлені зв'язки мають статистичну значущість і підтверджують гіпотезу про взаємозалежність копінг-стратегій та ресурсів психологічної стійкості.

У групі дівчат виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків між рівнем сприйнятого стресу, копінг-стратегіями та психологічними ресурсами.

Зокрема, встановлено:

- негативний зв'язок між життестійкістю та рівнем сприйнятого стресу ( $r \approx -0,50$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить: чим вищий рівень внутрішньої стійкості, тим нижчим є суб'єктивне переживання стресу;
- позитивний зв'язок між рівнем стресу та емоційно-орієнтованими стратегіями ( $r \approx 0,40$ ;  $p < 0,05$ );
- позитивний зв'язок між рівнем стресу та стратегіями уникнення ( $r \approx 0,45$ ;  $p < 0,01$ );
- позитивний зв'язок між соціальною підтримкою та емоційно-орієнтованим копінгом ( $r \approx 0,42$ ;  $p < 0,05$ ).

Отримані результати свідчать, що у дівчат підвищення рівня стресу супроводжується посиленням емоційної реактивності та схильністю до уникнення. Водночас соціальна підтримка виступає важливим компенсаторним ресурсом, який дозволяє знижувати інтенсивність негативних переживань. Для дівчат характерною є більш виражена залежність копінг-поведінки від емоційного стану та міжособистісної взаємодії.

Таким чином, у жіночій підгрупі простежується модель, де психологічна адаптація значною мірою опосередковується рівнем емоційної регуляції та наявністю підтримки з боку соціального оточення.

У групі юнаків виявлено дещо іншу структуру взаємозв'язків.

Було встановлено:

- виражений негативний зв'язок між життестійкістю та рівнем сприйнятого стресу ( $r \approx -0,55$ ;  $p < 0,01$ );
- позитивний зв'язок між життестійкістю та проблемно-орієнтованим копінгом ( $r \approx 0,48$ ;  $p < 0,01$ );
- помірний негативний зв'язок між проблемно-орієнтованими стратегіями та рівнем стресу ( $r \approx -0,35$ ;  $p < 0,05$ );
- позитивний зв'язок між стратегіями уникнення та рівнем стресу ( $r \approx 0,38$ ;  $p < 0,05$ ).

Ці результати свідчать, що у юнаків ключовим чинником ефективного подолання стресу виступає життестійкість як інтегральна особистісна характеристика. Вища життестійкість пов'язана з активним, раціонально орієнтованим подоланням труднощів і нижчим рівнем суб'єктивного стресу.

На відміну від дівчат, у юнаків соціальна підтримка має менш виражений прямий зв'язок із рівнем стресу, що може пояснюватися більшою орієнтацією на автономність і самостійне вирішення проблем.

Отже, кореляційний аналіз засвідчив, що:

- у дівчат структура взаємозв'язків більш емоційно детермінована, а соціальна підтримка відіграє значущу роль у регуляції стресу;

- у юнаків провідним механізмом подолання стресу є внутрішні ресурси – життєстійкість і проблемно-орієнтований копінг;
- для обох груп стратегії уникнення пов'язані з вищим рівнем сприйнятого стресу, що підтверджує їх нижчу адаптивність у довготривалій перспективі.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що гендерні відмінності у копінг-поведінці проявляються не лише у частоті використання стратегій, але й у структурі взаємозв'язків між психологічними ресурсами та рівнем стресу.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій юнаків і дівчат, а також проаналізовано їх взаємозв'язок із рівнем сприйнятого стресу, життєстійкістю та соціальною підтримкою.

Дослідження проводилося на вибірці з 50 студентів юнацького віку (18–22 роки), серед яких 25 юнаків і 25 дівчат. Для реалізації поставленої мети було використано чотири психодіагностичні методики: опитувальник копінг-стратегій (COPE), Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), Тест життєстійкості (S. Maddi) та Шкалу багатовимірної сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS).

Аналіз результатів за опитувальником копінг-стратегій засвідчив, що в цілому в досліджуваній вибірці переважають проблемно-орієнтовані способи подолання труднощів. Юнаки частіше демонструють активний копінг і планування як стратегії реагування на стресові ситуації. Дівчата, у свою чергу, частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії та звертаються по соціальну підтримку. Стратегії уникнення виявилися більш характерними для респондентів із вищими показниками сприйнятого стресу, що свідчить про їх зв'язок із недостатньою ефективністю психологічної адаптації.

Результати за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) показали, що більшість студентів мають середній рівень суб'єктивного переживання стресу. При цьому дівчата продемонстрували дещо вищі показники сприйнятого стресу порівняно з юнаками. Це може свідчити про більш виражену емоційну

реактивність та глибше переживання життєвих труднощів у жіночої частини вибірки.

Аналіз даних тесту життєстійкості показав, що у вибірці переважає середній рівень психологічної стійкості. Юнаки продемонстрували вищі показники за компонентами «контроль» та «виклик», що може зумовлювати їх більшу орієнтацію на активні форми подолання труднощів. Водночас дівчата продемонстрували достатній рівень залученості, що свідчить про їх готовність емоційно включитися у значущі життєві події.

Результати дослідження соціальної підтримки (MSPSS) засвідчили високий або середній рівень сприйнятої підтримки у більшості респондентів. Дівчата частіше відзначали високу підтримку з боку друзів і значущих осіб, тоді як юнаки частіше оцінювали як достатню підтримку з боку сім'ї. Це підтверджує важливість соціального середовища як ресурсу подолання стресу в юнацькому віці.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Виявлено негативний зв'язок між рівнем життєстійкості та сприйнятим стресом, що свідчить про захисну функцію психологічної стійкості. Також зафіксовано позитивний зв'язок між життєстійкістю та проблемно-орієнтованим копінгом, що підтверджує роль внутрішніх ресурсів у виборі конструктивних стратегій подолання труднощів. Натомість стратегії уникнення позитивно корелюють із рівнем стресу, що може свідчити про їх адаптивну обмеженість у довготривалій перспективі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність гендерних відмінностей у використанні копінг-стратегій, а також довели значущість психологічних ресурсів – життєстійкості та соціальної підтримки – у регуляції стресових переживань. Отримані дані дозволяють стверджувати, що ефективність подолання стресу в юнацькому віці визначається поєднанням індивідуально-психологічних характеристик та особливостей соціального оточення.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного супроводу студентської молоді, зокрема при розробці програм розвитку життєстійкості, формування навичок конструктивного копіngu та підвищення рівня психологічної адаптації.

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської роботи було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій юнаків і дівчат у сучасних соціально-психологічних умовах.

Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що проблема стресу та способів його подолання є однією з центральних у сучасній психологічній науці. Стрес розглядається як складний психофізіологічний та соціально-психологічний феномен, що виникає внаслідок взаємодії особистості з вимогами середовища та суб'єктивної оцінки цих вимог. Відповідно до транзакційної моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман, стрес є результатом когнітивної оцінки ситуації та наявних ресурсів для її подолання, а копінг виступає динамічним процесом регуляції поведінки, емоцій і мислення.

Було з'ясовано, що копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активне вирішення труднощів, планування та пошук рішень; емоційно-орієнтований – на регуляцію переживань; уникнення – на відсторонення від проблемної ситуації. Ефективність кожної стратегії залежить від контексту, особистісних характеристик і доступних ресурсів.

У теоретичній частині також визначено, що юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, формування ідентичності та системи саморегуляції. Саме в цей період відбувається інтенсивний пошук життєвих орієнтирів, професійного самовизначення та соціальної ролі. Водночас молодь сьогодні функціонує в умовах підвищеної соціальної нестабільності, зокрема в умовах воєнного стану, що суттєво посилює психоемоційне навантаження та актуалізує проблему ефективних стратегій подолання стресу.

Особлива увага приділялася гендерним особливостям копінг-поведінки. Наукові дані свідчать, що юнаки частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як дівчата більш схильні до емоційно-орієнтованого копінгу та пошуку соціальної підтримки. Водночас ефективність подолання

стресу значною мірою залежить від таких психологічних ресурсів, як життєстійкість, внутрішній локус контролю, соціальна підтримка та рівень саморегуляції.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 50 студентів (25 дівчат і 25 юнаків) різних закладів вищої освіти України. У роботі було використано чотири психодіагностичні методики: опитувальник копінг-стратегій (COPE), Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), Тест життєстійкості (S. Maddi) та Шкалу соціальної підтримки (MSPSS).

Результати дослідження показали, що загалом у вибірці переважає середній рівень сприйнятого стресу, що відображає адаптаційний характер переживань студентської молоді в умовах соціальної напруженості. Водночас у дівчат виявлено дещо вищі показники суб'єктивного переживання стресу, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та схильністю до внутрішнього переживання труднощів.

Аналіз копінг-стратегій продемонстрував, що юнаки частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, зокрема планування та активні дії, тоді як дівчата частіше використовують емоційно-орієнтований копінг і звернення по соціальну підтримку. Стратегії уникнення були більш характерні для осіб із вищим рівнем сприйнятого стресу.

Дослідження життєстійкості показало, що юнаки мають дещо вищі показники за компонентами «контроль» і «виклик», що може пояснювати їх більшу орієнтацію на активне подолання труднощів. Водночас дівчата продемонстрували вищі показники соціальної підтримки, особливо за шкалою підтримки з боку друзів і значущих осіб.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та життєстійкістю (негативний зв'язок), між життєстійкістю та проблемно-орієнтованим копінгом (позитивний зв'язок), а також між стресом і стратегіями уникнення (позитивний зв'язок). Отримані дані підтверджують, що високий рівень життєстійкості та соціальної підтримки виступає важливим психологічним ресурсом, який знижує

інтенсивність стресових переживань і сприяє використанню більш конструктивних копінг-стратегій.

Таким чином, гіпотеза дослідження про наявність гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій та їх зв'язку з рівнем стресу і психологічними ресурсами знайшла часткове підтвердження. Виявлено, що юнаки більшою мірою орієнтовані на проблемно-орієнтований копінг, тоді як дівчата – на емоційну регуляцію та соціальну підтримку.

Отримані результати мають практичне значення для розроблення психологічних програм підтримки студентської молоді, спрямованих на розвиток життєстійкості, формування навичок конструктивного копінгу та підвищення рівня психологічної адаптації в умовах соціальної нестабільності. Особливо актуальним є впровадження тренінгових програм розвитку проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, емоційної саморегуляції та навичок звернення по підтримку.

Перспективами подальших досліджень може бути розширення вибірки, включення інших вікових груп, а також аналіз впливу специфічних стресогенних факторів (воєнний досвід, вимушене переміщення, дистанційне навчання) на формування копінг-поведінки.

Отже, копінг-стратегії виступають важливим механізмом психологічної адаптації молоді, а їх ефективність значною мірою визначається поєднанням внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішньої соціальної підтримки. Формування конструктивних стратегій подолання стресу є одним із ключових напрямів забезпечення психологічного благополуччя сучасної студентської молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 6–16.
2. Ананова І. Диференційна характеристика копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту у осіб з різним рівнем емоційної врівноваженості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 5–14.
3. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. 2018. Вип. 6. С. 4–8.
4. Астремська І. В., Позднякова А. М. Дослідження стратегій копінг-поведінки та рівня стресостійкості студентів-психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 60–64.
5. Васютинський В. О., Мартинюк О. А. Спроба історико-психологічної реконструкції особливостей самоусвідомлення української молоді в другій половині XIX – на початку XX ст. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1(19). С. 9–23.
6. Вовчик-Блакитна О. О. Оптимізм як основа вибору стратегії подолання наслідків травматичних подій. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, вип. 41. С. 61–69.
7. Гончарова Я. Життєстійкість у структурі копінг-поведінки поліцейських. *Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Кропивницький, 19 квіт. 2024 р.)*. Кропивницький : ДонДУВС, 2024. С. 751–756.
8. Громова З. В. Внутрішні психологічні чинники опору змінам: тривожність, копінг-стратегії, ригідність. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 34–42.

9. Долгієр А., Дрозд О. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2024. Вип. 19. С. 32–37.
10. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
11. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Карамушка Т., Трофімов А., Вісч О., Полівко Л., Трофімова Д., Зварич Р. Зв'язок копінг-стратегій в умовах війни у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 26–36.
12. Комар Т., Горенко М. Психологічні особливості готовності майбутніх психологів до консультативної діяльності. *Психологічний журнал*. 2024. № 11. С. 25–31. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298391>
13. Кузікова С., Щербак Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 39–46.
14. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 138–153.
15. Кулаков Р., Кулакова Л. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. Вип. 22. С. 34–41.
16. Купрєєва О. Програма психологічної допомоги молоді з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1(19). С. 98–115. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).6](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).6)
17. Лабезна Л. П. Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. *Науковий вісник*

*Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 1(2). С. 155–159.*

18. Мушкевич М. Теорія і практика психологічного консультування сімей. *Психологічні перспективи. 2022. № 39. С. 291–305.*

19. Никоненко І. О. Механізми психологічного захисту як чинники формування копінг-стратегій особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 2(1). С. 57–60.*

20. Олефір В. О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981, вип. 47. С. 168–172.*

21. Онуфрієва Л. А., Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. *Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 41. С. 228–239. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_41\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_41_21)*

22. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. 2023. Вип. 3. С. 76–79.*

23. Палько Т. В., Травіна К. В. Специфіка прояву та функціонування механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у підлітків під час війни. *Перспективи та інновації науки. 2025. № 4. С. 1622–1638.*

24. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життестійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 2. С. 64–72.*

25. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життестійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2022. Вип. 2. С. 5–13.*

26. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3(56). С. 78–84.

27. Предко Д. Аналіз концепту тривоги в контексті релігійності особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 1(54). С. 61–67.

28. Ремесник Н. Ю. Психологічні основи корекційної програми самоприйняття та саморегуляції. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1(19). С. 132–144. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).8](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).8)

29. Рисинець Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 1. С. 280–287.

30. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37–41. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2017\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2017_1_8)

31. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

32. Чистовська Ю. Ю., Марциняк-Дорош О. М., Дунець Л. М., Варіна Г. Б., Дворніченко Л. Л. Технології розвитку психологічної стійкості й формування ефективних копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану та надзвичайних подій. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 12. С. 1261–1274. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/siat\\_2025\\_12\\_101](http://nbuv.gov.ua/UJRN/siat_2025_12_101)

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

34. Шевченко Н., Хрищанович Д. Психологічні особливості розвитку ціннісного компонента особистісної ідентичності в студентів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2023. № 61. С. 119–137.

35. Яновська Т. А. Порівняльний аналіз механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей. *Габітус*. 2024. Вип. 65. С. 111–115.
36. Candeias A. A., Galindo E., Reschke K., Bidzan M., Stueck M. Editorial: The interplay of stress, health, and well-being: unraveling the psychological and physiological processes. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 1471084.
37. Danyliuk I., Kurapov A., Yagiiiev I., Malysheva K., Loshenko O., Lytvyn S. Psychometric properties of the vaccine conspiracy beliefs scale, the epistemic beliefs questionnaire, and the cynical distrust scale in a Ukrainian sample. *Psychological Journal*. 2023. Vol. 9, no. 4. P. 19–29.
38. Danyliuk I. V., Serdiuk O. A. Psychological factors of personal tolerance to uncertainty. *Ukrainian Psychological Journal*. 2023. No. 1(19). P. 46–59.
39. Furman A. Методологія і психологія в рефлексивній структурі концентрів методологування. *Психологія та особистість*. 2023. № 2. С. 9–83.
40. Jansen N., Köhl J., Eller N. [et al.]. Mentalizing capacity partially mediates the relationship between attachment and stress, depression, and anxiety in social work students. *Clinical Social Work Journal*. 2023. Vol. 51. P. 339–353.
41. Lampe L. C., Müller-Hilke B. Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. *BMC Medical Education*. 2021. Vol. 21, no. 1. P. 145.
42. Omelchenko I., Kondratiuk Z. Передумови формування професійної ідентичності фахівців (консультантів) інклюзивно-ресурсних центрів. *Психологія та особистість*. 2023. № 1. С. 119–138.
43. Pavlova I., Rogowska A. Exposure to war, war nightmares, insomnia, and war-related posttraumatic stress disorder: A network analysis among university students during the war in Ukraine. *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 342. P. 148–156.

44. Trudel-Fitzgerald C. et al. Coping and emotion regulation: A conceptual and measurement scoping review. *Canadian Psychology*. 2024. Vol. 65, no. 3. P. 149–162.