

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології
на тему: « Психологічні особливості копінг-стратегій у ситуаціях стресу
сучасної молоді »

Допущено до захисту

«__» _____ 2026 р.

студента групи: Пс 02-22

факультету туризму, бізнесу і психології
освітньої програми: Практична
психологія

за спеціальністю: 053 Психологія

Підлісної Валентини Віталіївни

Завідувач кафедри психології
проф. Бондаренко О.Ф

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Кириленко В. Г.

4-бальна шкала _____

100-бальна шкала _____

Оцінка ЄКТС _____

КИЇВ - 2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Bachelor's qualification work in psychology

on the topic: "Psychological features of coping strategies in stressful situations of modern youth"

Admitted to defence of thesis

«__» _____ 2026 p.

student of Group Ps 02-22

Faculty of Tourism, Business and
Psychology

Of the educational program: Practical
Psychology

in specialty: 053 Psychology

Pidlisna Valentina Vitaliivna

*Head of the Department of
Psychology*

Prof. O.F. Bondarenko

Scientific supervisor:

PhD in Psychology, Associate Professor

Kyrylenko V. H.

4-point scale _____

100-point scale _____

ECTS _____

KYIV - 2026

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ | 10 |
| 1.1. Стрес як психологічний феномен: сутність, види та чинники виникнення | 10 |
| 1.2. Копінг та копінг-стратегії в психології: основні теоретичні підходи та класифікації | 15 |
| 1.3. Психологічні особливості переживання стресу молоддю в сучасних умовах | 21 |
| 1.4. Копінг-стратегії як ресурс подолання стресових ситуацій у молодіжному віці | 25 |
| Висновки до першого розділу | 30 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИКА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ | 33 |
| 2.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження | 33 |
| 2.2. Опис вибірки та етапів проведення дослідження | 35 |
| 2.3. Характеристика використаних психодіагностичних методик | 40 |
| 2.4. Аналіз рівня сприйманого стресу, копінг-стратегій та особливостей близьких стосунків сучасної молоді | 46 |
| 2.5. Взаємозв'язок між рівнем стресу, копінг-стратегіями та особливостями близьких стосунків | 55 |
| 2.6. Вплив соціально-демографічних характеристик на рівень стресу та копінг-стратегії | 59 |
| 2.7. Практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій у стресових | |

| | |
|-----------------------------------|----|
| ситуаціях | 70 |
| Висновки до другого розділу | 76 |
| ВИСНОВКИ | 81 |
| РЕЗЮМЕ | 86 |
| RESUME | 87 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 88 |
| ДОДАТКИ | 94 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. На тлі стрімких суспільних трансформацій, інтенсивного потоку відомостей і невизначеності подальших перспектив питання ефективного подолання психоемоційного напруження посідає провідне місце серед актуальних напрямів сучасних психологічних досліджень. Молоде покоління, яке перебуває у періоді формування індивідуальності, професійного самовизначення та вироблення власних життєвих пріоритетів, належить до категорій населення, що найбільш чутливо реагують на дію чинників, здатних провокувати стрес. Постійний тиск соціальних очікувань, академічні вимоги, фінансова невизначеність, а також виклики цифрової епохи зумовлюють необхідність ефективних способів адаптації до напружених ситуацій. У цьому контексті зростає інтерес до вивчення копінг-стратегій — індивідуальних способів подолання стресу, які відіграють ключову роль у підтриманні психічного здоров'я, емоційної стабільності та соціальної адаптації молодих людей.

Проблематика копінгу стала предметом численних міждисциплінарних досліджень. Так, у філософії вона розглядається крізь призму смисложиттєвих орієнтацій, свободи вибору та людської здатності долати страждання. У межах соціологічного підходу особлива увага приділяється ролі соціальних зв'язків, матеріально-економічних обставин і культурних установок у виробленні способів реагування на стресові ситуації та механізмів їх подолання. Педагогіка досліджує роль освітнього середовища, академічного навантаження та підтримки викладачів у формуванні конструктивних способів реагування на труднощі. Медичні науки аналізують біопсихосоціальні аспекти стресу, зокрема вплив хронічної напруги на соматичне здоров'я.

Найглибше феномен копінгу вивчається у психології. Вагомий внесок у його теоретичне обґрунтування зробили Richard S. Lazarus та Susan Folkman, які створили транзакційну модель стресу та копінгу, де процес подолання розглядається як результат когнітивної оцінки ситуації та власних ресурсів. Shelley E. Taylor досліджувала соціальні аспекти копінгу, зокрема роль підтримки та гендерних відмінностей у стресових реакціях. Charles S. Carver розробив шкалу

COPE Inventory, що дозволило систематизувати копінг-стратегії за типами — проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні. Michael Rutter і Aaron Antonovsky підкреслювали важливість психологічної стійкості (*resilience*) та відчуття когерентності як базових умов ефективного подолання труднощів. Важливою є також концепція Albert Bandura про віру у власну ефективність (*self-efficacy*), яка визначає успішність копінгової поведінки.

У сучасній психотерапевтичній практиці проблема розвитку копінг-компетентності молоді також є надзвичайно актуальною. У межах когнітивно-поведінкової терапії (А. Beck, J. Beck) копінг розглядається як навчання альтернативних думок і дій, що знижують рівень дистресу. Donald Meichenbaum запропонував модель “психологічної вакцинації” (*stress inoculation training*), спрямовану на формування навичок ефективного реагування на стрес. Marsha Linehan у діалектико-поведінковій терапії розвиває здатність до емоційної регуляції й толерантності до дистресу, що є критично важливим для молодих людей. Jon Kabat-Zinn через програму Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) наголошує на усвідомленості як ключовому копінг-ресурсі. Позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана розглядає копінг як активізацію внутрішніх ресурсів і пошук сенсу у складних ситуаціях. Її мета — допомогти людині сприймати труднощі як можливості для розвитку. Через усвідомлення власних здібностей до любові, пізнання та гнучкого мислення цей підхід сприяє формуванню стійкості, оптимізму й ефективних стратегій подолання стресу, що є особливо важливим для молоді. Екзистенційний підхід (Viktor Frankl, Irvin Yalom) акцентує увагу на пошуку сенсу та прийнятті неминучості життєвих труднощів як способах внутрішнього подолання.

Таким чином, копінг-стратегії становлять багатовимірне психологічне явище, яке поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти адаптації особистості. Їх вивчення в молодіжному середовищі є особливо важливим, оскільки саме у цьому віці закладаються основи стресостійкості, саморегуляції та життєвої компетентності. Попри наявність численних досліджень, питання про психологічні особливості вибору та ефективності копінг-стратегій у сучасної молоді залишається відкритим і потребує подальшого комплексного аналізу. Саме

це зумовлює вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості копінг-стратегій у ситуаціях стресу сучасної молоді».

Об'єкт дослідження : копінг-стратегії у ситуаціях стресу.

Предмет дослідження: психологічні особливості копінг-стратегії у ситуаціях стресу сучасної молоді.

Мета дослідження: Теоретично узагальнити та емпірично обґрунтувати особливості копінгової поведінки сучасної молоді в ситуаціях проживання стресу.

Формулювання мети дає змогу окреслити головні завдання нашого дослідження:

1. вивчивши наукові джерела з окресленої проблеми, проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення стресу та копінг-стратегій у сучасній психологічній науці і визначити психологічні особливості копінг-поведінки сучасної молоді у ситуаціях стресу.

2. розробивши програму дослідження, вивчити рівень сприйманого стресу у досліджуваної вибірки та виявити домінуючі копінг-стратегії у респондентів.

3. використовуючи отримані результати та їх аналіз, проаналізувати взаємозв'язок між рівнем стресу та копінг-стратегіями сучасної молоді та встановити взаємозв'язок між особливостями близьких стосунків, тривожністю, уникненням та копінг-поведінкою й встановити можливий вплив віку, статі, сімейного статусу та виду діяльності на особливості копінг-стратегій та рівень стресу.

4. на основі аналізу отриманих результатів дослідження, розробити практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій у ситуаціях стресу.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, систематизація, класифікація, конкретизація, узагальнення та порівняння теоретичних і експериментальних даних;

емпіричні: методи опитування (тестування).

Для визначення рівня сприйманого стресу, особливостей копінг-поведінки та характеристик близьких стосунків у респондентів було використано ряд психодіагностичних методик:

а) для визначення рівня сприйманого стресу було використано Шкалу сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale);

б) з метою дослідження особливостей копінг-поведінки у стресових ситуаціях було використано методику CISS (Coping Inventory for Stressful Situations);

в) для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій було використано опитувальник Brief-COPE К. Карвера (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023);

г) з метою дослідження особливостей близьких міжособистісних взаємин було використано опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships, ECR).

методи статистично-математичної обробки даних: для перевірки нормальності розподілу даних було використано критерій Шапіро–Уїлка; для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між досліджуваними показниками застосовано кореляційний аналіз Пірсона; для оцінки впливу соціально-демографічних характеристик на рівень сприйманого стресу використано дисперсійний аналіз із коваріантою (ANCOVA); для оцінювання практичної значущості отриманих результатів проведено аналіз величини ефекту (η^2p); для перевірки однорідності дисперсій між групами використано критерій Левена. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм Jamovi 2.7.29 та Microsoft Office Excel 2003.

Практична значущість: Результати дослідження можуть слугувати у практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників для підвищення ефективності роботи з молоддю, яка перебуває в умовах стресових впливів. На основі отриманих даних можливо розробляти рекомендації та тренінгові програми зі стрес-менеджменту, формування адаптивних копінг-стратегій, розвитку емоційної регуляції та психологічної стійкості. Практичне впровадження отриманих результатів може сприяти запобіганню розвитку тривожних і депресивних розладів, зміцненню психічного благополуччя та полегшенню процесів соціального пристосування серед молоді.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження було представлено у вигляді тез та доповіді на Міжнародної науково-практичної конференції «Ad orbem per linguas. До світу через мови».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 61 найменування (з них – 48 іноземною мовою), додатків на 37 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 79 сторінках і містить 14 таблиць, 4 рисунків, на відповідних сторінках. Загальний обсяг роботи – 131 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1 Стрес як психологічний феномен: сутність, види та чинники виникнення

Стрес, у ролі психологічного явища, являє собою одну із центральних категорій поточної психології разом із психофізіологією. Дослідження про нього розпочалися на початку ХХ століття. Проте, все ж таки, перші систематичні теоретичні спроби відносяться до праць у Ганса Сельє. Сельє (1950) висунув ідею загального адаптаційного синдрому, і стрес бачиться як реакція у його рамках. Ця реакція являється неспецифічною реакцією для організму на будь-які зовнішні або внутрішні вимоги, незалежно від їхнього характеру. Ця концепція відрізняється тим, що в ній акцентовано увагу саме на фізіологічному механізмі стресу, а конкретно на вираженні його в тривозі, опорі та виснаженні.

Водночас сучасні дослідження демонструють, що стрес не обмежується виключно фізіологічними реакціями організму, а охоплює складну взаємодію психічних, емоційних та нейробиологічних процесів. Зокрема, О. Хаустова у сучасних дослідженнях психосоматичних розладів та хронічного стресу підкреслює, що тривале психоемоційне перенапруження здатне впливати на функціонування нервової системи, емоційну регуляцію та загальний рівень психологічної адаптації особистості. Дослідниця зазначає, що за умов тривалого впливу стресогенних чинників значно підвищується ризик розвитку тривожних, депресивних та психосоматичних проявів, особливо в умовах сучасної соціальної нестабільності (Хаустова, 2023).

Перший етап стресу називається етапом тривоги або сигналізації про небезпеку. На цьому етапі організм виявляє подразник як загрозу та активізує захисні механізми, що забезпечують готовність до дії. Під час цього етапу спостерігаються наступні фізіологічні зміни: активізується симпатична нервова система, підвищується частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, рівень

кортизолу та адреналіну. Що стосується психологічних проявів то під час етапу тривоги посилюється увага, концентрація знаходиться на джерелі загрози, можливе відчуття тривоги або страху. Організм готується до швидкої реакції – боротьби або втечі, що дозволяє ефективно реагувати на стресор. Цей етап є критичним, оскільки визначає початкову здатність організму адекватно оцінювати загрозу і мобілізувати ресурси для протидії стресору (Selye, 1950).

У разі тривалості стресора організм переходить до другого етапу, до етапу опору, де активність системи адаптації залишається підвищеною, але починається спроба стабілізації. Гормональна активність і надалі залишається на підвищеному рівні, підтримується також стабільний рівень енергії та метаболізму, так само зберігається високий рівень фізіологічної мобілізації. Протягом даного етапу людина може демонструвати ефективне застосування ресурсів для долання стресору. До того ж, активізуються когнітивні стратегії регулювання заради адаптування. Задля тривалого протистояння зі стресовим впливом організм оптимізує витрати енергії й ресурсів.

На цьому етапі можлива психологічна компенсація: людина навчається справлятися з труднощами, використовує соціальні та внутрішні ресурси, а організм зберігає гомеостаз у стресовій ситуації (Selye, 1950.).

Третій етап зветься етапом виснаження та настає у випадку, якщо стресор триває занадто довго або ресурси організму виснажені. Адаптаційні механізми на цьому етапі виснажуються, а стійкість до хвороб знижується. Знижується імунна функція, можливі серцево-судинні, ендокринні та метаболічні порушення, зростає тривога, відчуття безпорадності, психоемоційне виснаження, зниження когнітивної ефективності.

Без вчасного відновлення організму можливий розвиток хронічних захворювань, психосоматичних розладів чи серйозних психологічних порушень. Подібну думку підтримують і сучасні українські дослідники. Так, О. Романчук у роботах, присвячених психологічній травмі та комплексному ПТСР, наголошує на тому, що тривале перебування людини в умовах невизначеності, небезпеки чи емоційного перевантаження може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, порушення емоційної регуляції та формування дезадаптивних способів

реагування на стрес. Особливо вразливою до впливу хронічного стресу, на думку дослідника, є молодь, оскільки саме у молодому віці ще триває формування механізмів психологічної стійкості та саморегуляції (Романчук, 2022).

Етап виснаження демонструє межу адаптивності організму: якщо ресурси не відновлюються, тривала активізація систем адаптації стає шкідливою, а стрес переходить у дезадаптивний стан (Selye, 1950).

Розуміння цих етапів дозволяє не лише пояснити фізіологічні реакції організму на стресори, але й розробляти стратегії психологічної та фізіологічної саморегуляції, спрямовані на попередження негативних наслідків тривалого стресу. Сельє підкреслював, що незалежно від природи стресору ці етапи формують універсальну схему адаптації, яка є основою для розуміння механізмів реакції людини на труднощі (Selye, 1950).

У подальшому розвитку психологічної концепції стресу Річард Лазарус здійснив вклад, зробивши пропозицію щодо когнітивної моделі стресу, яка зосереджена на оцінці подій для ресурсів особи з метою подолання складнощів. Лазарус (1966) визначав стрес як стан, котрий виникає тоді, коли відбувається суб'єктивна оцінка ситуації; вона є загрозливою або перевищує ресурси людини. Саме такий підхід підкреслює, що стрес не є об'єктивною властивістю події, а в значній мірі залежить від сприйняття й інтерпретації особи. Подібний підхід знаходить підтвердження і в сучасних дослідженнях психічного здоров'я. Зокрема, О. Романчук зазначає, що переживання стресу та психологічної травми значною мірою залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації, попереднього досвіду людини, рівня соціальної підтримки та наявних психологічних ресурсів. Дослідник підкреслює, що одна й та сама подія може викликати різний рівень психологічного дистресу залежно від індивідуального значення ситуації для особистості та її здатності до психологічної адаптації (Романчук, 2023). У рамках цієї моделі виділяють два ключові етапи оцінки. Цими етапами є первинна та вторинна оцінки. Початкова оцінка визначає подію або як загрозливу, або шкідливу, чи як виклик. Вторинна оцінка, зі свого боку, фокусується на наявних ресурсах й стратегіях подолання (Lazarus & Folkman, 1984). Отже, стрес виникає як результат динамічної взаємодії між особистісними

рисами, ресурсами, а також довкіллям. Це дозволяє пояснити багатогранність стресу й індивідуальні розбіжності.

Сучасні дослідження демонструють, що психологічний стрес має різні форми і види, які можна класифікувати за тривалістю, джерелом та характером впливу. Основні види стресу включають:

- Гострий стрес – короткочасна реакція на конкретну подію або ситуацію. Він характеризується швидкою мобілізацією фізіологічних та психологічних ресурсів, підвищенням уваги, активізацією нервової та гормональної систем. Гострий стрес є адаптивним, оскільки допомагає організму швидко реагувати на вимоги середовища (Lazarus, 1966).

- Хронічний стрес – тривалий, постійний вплив стресорів, який виснажує ресурси організму і може призводити до розвитку психосоматичних розладів. Хронічний стрес часто виникає у відповідь на соціальні та професійні труднощі, тривалі конфлікти або постійні навантаження (Hobfoll, 1989).

- Емоційний стрес – зумовлений внутрішніми психологічними конфліктами, переживаннями, страхом або тривогою. Цей вид стресу тісно пов'язаний із когнітивними викривленнями та негативними очікуваннями, які підсилюють суб'єктивне відчуття загрози (Beck, 1979; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979).

- Фізіологічний стрес – реакція організму на фізичні подразники, такі як хвороба, перевантаження або травма, що супроводжується змінами в гормональній системі, метаболізмі та імунній відповіді (Selye, 1950).

- Культурно-обумовлений чи соціальний стрес, котрий пов'язаний із соціальними очікуваннями, ролями та нормами, що накладають додаткові вимоги на індивіда. Хобфолл (2001) наголошує на деяких речах. Згідно з Хобфоллом (2001), соціокультурні чинники формують специфічні джерела стресу й визначають доступність ресурсів задля його подолання. Вказаний різновид стресу показує нам вагомість впливу зовнішніх умов на психіку людини, котра є не меншою, ніж когнітивні чи фізіологічні аспекти.

Теорія про збереження ресурсів Хобфолла є важливим сучасним підходом для розуміння стресу; вона описує стрес як процес, що відбувається при втраті

ресурсів чи загрозі їх втрати, або коли їх недостатньо для проблем подолання. Ресурси можуть включати матеріальні та соціальні компоненти. Психологічні компоненти також можуть входити до ресурсів. Вони можуть включати ще енергетичні компоненти. Згідно із твердженням Хобфолла (1989, 2018), стрес виникає у той час, коли особа відчуває вичерпаність ресурсів. Чи як тільки особа відчуває, ніби наявних ресурсів бракує для ефективної відповіді на потреби довкілля. Ця теорія підкреслює ідею стосовно мультирівневого характеру стресу, поєднуючи фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти, і дозволяє пояснити різноманіття його проявів у різних контекстах. Окрім цього, Хобфолл (2001) зазначає, що культурні та спільнотні чинники визначають способи мобілізації ресурсів. Також Хобфолл (2001) наголошує на важливості соціального середовища для психологічного благополуччя, підкреслюючи стратегії подолання стресу.

Головною складовою психологічного стресу виступає його поетапність та динамічність. Інтегруючи концепції Сельє та Лазаруса, можна виділити такі послідовні етапи:

1. Реакція на подразник – початкова мобілізація фізіологічних та психологічних механізмів у відповідь на загрозу.
2. Когнітивна оцінка – визначення рівня загрози та доступних ресурсів для подолання ситуації.
3. Мобілізація ресурсів – активне використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для адаптації.
4. Адаптивна або дезадаптивна відповідь – ефективне подолання стресору або виникнення виснаження й дискомфорту (Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 1950).

З погляду когнітивної психології, стрес тісно пов'язаний із когнітивними схемами, разом з автоматичними думками, котрі формують сприйняття подій, також визначають емоційну реакцію. Аарон Бек у межах своїх праць щодо когнітивної терапії підкреслював те, що негативні когнітивні переключення, а також низька віра у власні можливості, сприяють підвищеній вразливості до стресу (Beck, 1979; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). Альберт Бандура у своїй теорії

самоєфективності зазначав: впевненість визначає реакцію людини. Низький рівень самоєфективності збільшує сприйняття ситуацій як загрозливих (Bandura, 1977).

Слід також звернути увагу щодо соціальних аспектів стресу. Сельє та Лазарус фокусувалися переважно на механізмах, а саме фізіологічних та когнітивних. Однак Хобфолл (2001) підкреслює, що соціальне середовище визначає очікування для можливостей подолання стресових ситуацій, а також доступність ресурсів. Отже, одна та сама подія може викликати значно різні реакції у різних соціокультурних умовах, цим підкреслюється потреба комплексного підходу до її вивчення.

У сучасних українських дослідженнях також наголошується на важливості соціального контексту у переживанні стресу. О. Хаустова зазначає, що тривалий вплив інформаційного навантаження, соціальної нестабільності та емоційної напруги суттєво впливає на рівень психічного благополуччя людини та може посилювати прояви тривожності, емоційного виснаження й психосоматичних реакцій. Дослідниця підкреслює, що одним із ключових факторів психологічної стійкості виступає здатність людини використовувати адаптивні способи емоційної регуляції та підтримувати стабільні соціальні зв'язки (Хаустова, 2024).

На сьогодні дослідження підтверджують те, що стрес не є одним лише негативним явищем. Коли наявні ресурси особи достатні для його подолання, стрес може виступати в ролі механізму адаптації, а також стимулювати розвиток когнітивних та поведінкових стратегій, плюс підвищувати стійкість до майбутніх труднощів. Отже, сучасне розуміння стресу об'єднує класичні фізіологічні концепції Сельє. зазначений підхід інтегрує когнітивні концепції Р. Лазаруса та ресурсну теорію С. Хобфолла, що дає змогу інтерпретувати його як складне багатовимірне психологічне явище, яке має суттєве значення для підтримання психофізіологічної рівноваги та процесів адаптації особистості (Hobfoll, 1989, 2001; Hobfoll et al., 2018; Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 1950).

Отже, психологічний стрес являє собою складний динамічний процес. Він включає в себе фізіологічні, когнітивні, емоційні, а також іще соціальні компоненти. Розуміння щодо його видів, механізмів виникнення та етапів розвитку дозволяє формувати ефективні стратегії управління стресом із розвитком

психологічної стійкості. Поєднання класичних із сучасними підходами забезпечує ґрунтовну теоретичну базу для подальших досліджень та практичної психології.

1.2. Копінг та копінг-стратегії в психології: основні теоретичні підходи та класифікації

У сучасній психологічній науці копінг інтерпретується не просто як спосіб подолання стресових ситуацій, а як комплексний і багатовимірний процес, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Він забезпечує можливість індивіду пристосовуватися до життєвих викликів, підтримувати внутрішню психологічну рівновагу, зберігати стійкість психіки та цілісність особистісної структури (Никоненко & Козачук, 2025, с. 431).

Копінг (від англ. *coping* — “справлятися”) розглядається як свідомі когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення або контроль стресових впливів. Вибір стратегії копіngu залежить від низки чинників — особистісних рис, рівня саморегуляції, соціальної підтримки, життєвого досвіду та типу стресора. Від того, які саме копінг-механізми використовує людина, залежить її психологічна стійкість, здатність до саморозвитку й гармонійного функціонування у складних життєвих умовах. Для молоді, яка часто стикається з невизначеністю, кризами самоідентичності та тиском суспільства, ефективні копінг-стратегії є запорукою психічного благополуччя та профілактикою розвитку тривожних і депресивних станів.

У межах гуманістичної традиції підкреслюється, що навіть у ситуаціях значного психологічного напруження людина залишається активним суб'єктом власного досвіду, а копінг постає як спосіб усвідомленого вибору дій, що дозволяє шукати внутрішню опору та підтримку у соціальному оточенні. Це означає, що процес подолання стресу є не випадковим чи автоматичним, а формується на основі оцінки особистістю ситуації, її ресурсів та можливостей, і тому включає як розумові, так і емоційні компоненти, а також конкретні поведінкові дії.

Когнітивно-транзакційна модель стресу та копіngu від Лазаруса і Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) наголошує, що процес адаптації до стресових ситуацій починається з оцінки особистістю події, а також із визначення її значущості. Згідно з цією оцінкою активуються певні стратегії копіngu. Це дозволяє людині зменшити психологічний дискомфорт, і це також дає можливість зберегти контроль над її життєвими обставинами. Усвідомлення щодо власних ресурсів та вибір адекватної стратегії стають основою для формування внутрішньої гармонії та психологічної рівноваги (Никоненко & Козачук, 2025, с. 432). Відповідний підхід логічно поєднує когнітивні оцінки з емоційними реакціями, показуючи, що копінг зовсім не є статичним, а змінюється залежно від розвитку стресової ситуації та індивідуальних особливостей людини.

Соціально-емоційний аспект копіngu відіграє важливу роль у сучасних дослідженнях, тобто в умовах тривалого стресу чи колективних травм, наприклад, під час війни. Дорослі українці за складних умов, як зазначили Журавльова та Баранова (2024), схильні до стратегій, котрі бережуть сенс життя, моральну цілісність з внутрішньою опорою. Ці стратегії включають в себе активний пошук підтримки у близьких людей, а також відбувається переосмислення різних подій та ще розвиток внутрішньої стійкості. Означений підхід робить акцент на тому, що копінг допомагає пережити складні часи. Він формує ресурс для особистісного зростання також. Це дозволяє людині краще розуміти власні потреби у пріоритетах стосовно життєвих цінностей.

Водночас копінг розглядається у ролі чинника професійної чи соціальної зрілості. Згідно із дослідженням Гринчука (2018), ефективні копінг-стратегії формують психологічну готовність для майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності в стресогенних умовах, що підтверджує зв'язок копіngu не тільки з приватним життям, але і з соціальними та професійними ролями. Ця інтеграція певних аспектів соціальних та індивідуальних підкреслює потребу у тому, щоб розглядати копінг. Копінг варто розглядати як систему багаторівневу, в якій функціонують водночас оцінки когнітивні, регуляція емоційна і стратегії поведінкові.

У сучасних українських дослідженнях копінг також розглядається як важливий компонент професійного функціонування та психологічного благополуччя особистості. Так, Л. М. Карамушка (2023) зазначає, що ефективність стрес-долаючої поведінки значною мірою визначає здатність людини підтримувати внутрішню психологічну рівновагу в умовах високого емоційного навантаження та соціальної нестабільності. Дослідниця підкреслює, що адаптивні способи подолання стресу тісно пов'язані з формуванням психологічної пластичності, свідомого самоконтролю та вмій ефективної взаємодії з соціальним оточенням. Це дає підстави трактувати копінг не лише як інструмент реакції на стресові події в конкретній ситуації, а й як значущий чинник професійної результативності, психічної витривалості та особистісного зростання.

У той самий час, сучасні підходи роблять акцент більше на індивідуальності в копінг-поведінці. Никоненко та Козачук (2025, с. 433) зазначають, що ефективні копінг-стратегії дозволяють людині не лише подолати труднощі, але й переосмислити власний досвід, активізувати внутрішні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу. Отже, копінг постає як багатовимірний та динамічний процес, котрий інтегрує когнітивні оцінки, емоційні реакції, а також поведінкові стратегії, плюс внутрішні цінності та життєві орієнтації. Будь-яка дія у межах цього процесу спрямована на підтримку психологічної рівноваги й внутрішньої цілісності, внаслідок чого копінг є важливим механізмом саморегуляції.

Цей процесуальний підхід знаходить підтвердження у лонгітюдних дослідженнях Фолкман і Лазаруса (Folkman & Lazarus, 1985), які демонструють, що на різних етапах стресової ситуації людина може використовувати різні, інколи протилежні за спрямованістю, стратегії, і саме їх варіативність забезпечує адаптацію. Позитивні емоції у процесі копінгу сприяють збереженню ресурсів, а також підтримці мотивації до подолання труднощів (Folkman, 1997). Це підкреслює ресурсно орієнтовану природу копінгу.

Класифікації копінг-стратегій дозволяють систематизувати різноманіття способів подолання стресу. Так, Карвер (1989) розглядає копінг як частину процесу саморегуляції, де активні стратегії спрямовані на відновлення контролю над

ситуацією, а пасивні або унікальні – на тимчасове зниження напруження. Скорочена версія інструменту Brief COPE (Carver, 1997) демонструє, що ефективність копіngu формується комбінацією стратегій, а не окремими діями.

Стильовий підхід, запропонований Ендлером і Паркером (Endler & Parker, 1990; Endler & Parker, 1994), підкреслює, що індивідуальні схильності до певних стратегій мають вплив на психологічне благополуччя, але жоден стиль не може бути універсально адаптивним або неадаптивним, а адаптивність визначається контекстом і гнучкістю у використанні різних стилів (Endler & Parker, 1999). Логічним продовженням цього підходу виступає інтегративна перспектива Скіннера та колег (Skinner et al., 2003), котра дозволяє систематизувати стратегії за допомогою їхніх функцій, регуляція емоцій, управління проблемою та підтримання соціальних зв'язків. Це створює можливість для узгодження процесуальних підходів. Також це створює можливість для узгодження стильових підходів, показуючи, що всі стратегії незалежно від термінології виконують конкретні функції у процесі адаптації.

Важливим аспектом адаптаційного значення копіngu є його співвідношення до механізмів психологічного захисту. Вайянт (Vaillant, 1992; 2000) підкреслює в тому, що захисні механізми діють переважно несвідомо; копінг передбачає свідомий вибір та активне втручання особистості в процес подолання стресу. Проте насправді вказані процеси тісно пов'язані, формуючи систему пристосування, яка дає змогу особі краще відповідати на важкі життєві обставини та зберігати власну психологічну єдність.

Культурний, як і суспільний, контекст має важливе значення у процесі формування копінг-стратегій. Згідно з дослідженням Журавльової та Баранової (2024), ефективність стратегій визначається через міру доступності соціальних ресурсів, а також культурні норми та колективні уявлення про стрес. Ратхор зі співавторами (2024) відзначають також те, як соціальні очікування визначають переважні способи. У різних соціальних групах певний рівень підтримки значною мірою впливає на подолання труднощів. Це підкреслює важливість контексту. Оцінювання копіngu є неможливим без соціального та від культурного контексту.

Для систематизації підходів до класифікації копінг-стратегій можна виділити кілька основних критеріїв, що логічно об'єднують різні моделі. В таблиці 1.2.1. представлено інтеграцію класичних і сучасних підходів до питання копінгу як складної системи через поєднання когнітивних оцінок, емоційних реакцій й поведінкових дій, а також надає можливість збудувати зв'язок від теоретичних моделей до емпіричних технік.

Таблиця 1.2.1.

| Критерій | Типи копінг-стратегій | Функціональне призначення |
|--------------------------|------------------------------|--|
| Спрямованість реагування | Проблемно-орієнтовані | Активне вирішення проблем, планування дій, пошук ресурсів |
| | Емоційно-орієнтовані | Регуляція емоцій, переосмислення ситуації, збереження психологічного комфорту |
| Стиль реагування | Завдання-орієнтований | Активна взаємодія із ситуацією, зміна умов стресу |
| | Унікальний | Тимчасове дистанціювання, відволікання або соціальне уникання |
| Рівень усвідомленості | Усвідомлені копінг-стратегії | Цілеспрямовані дії для подолання стресу |
| | Механізми захисту | Автоматичне зниження напруження |
| Адаптивність | Гнучкі стратегії | Здатність змінювати підхід залежно від обставин |
| | Ригідні стратегії | Схильність до повторного використання однієї стратегії незалежно від контексту |

Класифікація копінг-стратегій за основними теоретичними критеріями

В таблиці продемонстровано логічне об'єднання різних підходів, тому це дозволяє перейти до практичного вимірювання стратегій. Вона наголошує щодо необхідності врахування контексту та гнучкості стосовно інтегративності підходів у конкретних досліджуваних групах.

Отже, через поєднання процесуального, стильового, функціонального й соціокультурного підходів утворюється комплексне розуміння копінгу як динамічного, багатовимірного й адаптивного феномену, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти і творить міцну концептуальну основу для здійснення переходу до емпіричної частини дослідження.

1.3. Психологічні особливості переживання стресу молоддю в сучасних умовах

Психологічні особливості переживання стресу молоддю за сучасних умов становлять одну з центральних проблем сучасної психології розвитку та психології здоров'я, оскільки саме цей віковий період характеризується поєднанням інтенсивних внутрішніх змін та зростаючого зовнішнього тиску. Молодь перебуває в процесі формування ідентичності, професійного самовизначення та вибудовування автономних соціальних відносин, що апріорі створює підвищену чутливість до стресогенних впливів. В класичних теоріях розвитку цей період розглядається як нормативно напружений. Проте він потенційно продуктивний для особистісного зростання. Так, у психосоціальній концепції Е. Еріксона центральним завданням юності є досягнення цілісної ідентичності, що відбувається через подолання внутрішніх конфліктів і зовнішніх викликів, а отже, неминуче супроводжується переживанням стресу різної інтенсивності (Erikson, 1998).

Традиційне уявлення про юність як періоду «бурі та натиску» було сформульоване ще на початку ХХ століття, однак у сучасній психології воно зазнало суттєвого перегляду. Дж. Арнетт, аналізуючи емпіричні дані, показав, що стрес і емоційна нестабільність не є універсальною та обов'язковою

характеристикою підліткового й юнацького віку, а значною мірою залежать від соціальних умов, індивідуальних ресурсів і культурного контексту (Arnett, 1999). Водночас автор наголошує, що саме перехідний характер цього етапу розвитку підвищує ймовірність зіткнення з численними стресорами, пов'язаними з навчанням, міжособистісними відносинами, очікуваннями дорослого світу та необхідністю прийняття відповідальних рішень. Отже, стресові переживання молодих людей варто трактувати не як прояв патології, а як багатогранне психологічне явище, що формується внаслідок взаємодії між віковими завданнями особистісного становлення та впливом сучасних соціокультурних умов.

Емпіричні дослідження початку 1990-х років уже демонстрували, що негативні життєві події та хронічні труднощі мають тісний зв'язок із переживанням дистресу в ранньому підлітковому та юнацькому віці. У роботі Р. Ларсона та М. Хем було показано, що частота негативних подій корелює з рівнем дисфоричного афекту, проте цей зв'язок не є лінійним і опосередковується індивідуальними особливостями емоційної регуляції та соціальної підтримки (Larson & Ham, 1993). Вже на ранніх етапах становлення психологічної науки стало зрозуміло, що стресові переживання молодих людей не є лише прямим наслідком зовнішніх впливів, адже їх виникнення та інтенсивність значною мірою залежать від індивідуального сприйняття життєвих обставин і наявного адаптаційного потенціалу особистості.

У теперішній час кількість чинників стресу, з якими має справу молодь, дуже збільшилася. Академічний стрес посідає одне з чільних місць серед усіх факторів психологічного напруження, тому що навчальна діяльність найчастіше поєднується з досить високими вимогами до успішності, конкуренцією, невизначеністю перспектив у майбутньому та постійною оцінкою отриманих результатів. Дослідження, зроблене в межах цифрового та урбанізованого середовища, засвідчило, що сучасні підлітки разом із молодими дорослими переживають академічний стрес не тільки як наслідок навчального навантаження, але також як результат постійного інформаційного тиску, порівняння себе з іншими та очікувань соціального успіху (Wang et al., 2025). Ці фактори формують хронічне

напруження; воно може накопичуватися разом із тим, призводячи до емоційного виснаження.

Важливим доповненням до розуміння академічного стресу є дослідження, що аналізують вплив способу життя молоді на їхній психічний і фізичний стан. У дослідженні Кароля та співавторів показано, що поєднання академічного стресу із малорухливим способом життя значним чином підвищує ризик розвитку психосоматичних порушень та зниження загального рівня благополуччя (Karol et al., 2026). Авторами підкреслюється саме те, що недостатня фізична активність зменшує можливості для здійснення природної регуляції стресу, тоді як тривале сидіння та надмірне використання цифрових пристроїв значно посилюють когнітивне перевантаження. У такому контексті стрес молоді набуває комплексного характеру з поєднанням психологічних і поведінкових компонентів. Він також сполучає фізіологічні компоненти.

Психофізіологічні аспекти щодо переживання стресу молоддю привертають все більше уваги від дослідників. Експериментальні роботи свідчать про наявний вплив гострого стресу. Ці впливи можуть різнитися за віком. Вони стосуються нервової системи, когнітивних процесів та емоційної реактивності. У дослідженні Г. Мікневичюте було встановлено, що у молодих дорослих гострий стрес викликає виражені зміни в увазі, робочій пам'яті та швидкості обробки інформації, водночас підвищуючи емоційну напруженість (Mikneviciute, 2023). Порівняльний аналіз із групою осіб старшого віку засвідчив, що представники молодого покоління характеризуються вищим рівнем когнітивної пластичності та здатністю швидше адаптуватися до змін, однак водночас демонструють більшу чутливість до негативних емоційних наслідків стресових впливів.

Тісно пов'язаним із психофізіологічними реакціями на стрес є порушення сну, які дедалі частіше розглядаються як ключовий медіатор між стресом і зниженням когнітивної ефективності. Дослідження К. Равал засвідчило, що високий рівень стресу у молодих дорослих асоціюється зі скороченням тривалості сну, зниженням його якості та порушенням циркадних ритмів, що, у свою чергу, негативно впливає на концентрацію уваги, пам'ять і навчальну продуктивність (Rawal, 2024). Таким чином, стрес у молоді має тенденцію формувати замкнене

коло, у якому психологічне напруження призводить до порушення сну, а дефіцит відновлення посилює вразливість до подальших стресорів.

Теперішні дослідження вказують також на значення специфічних соціально-психологічних чинників, котрі властиві для цифрової культури. Одним з важливих чинників виступає страх перед тим, щоб випадково не пропустити важливі події чи можливості соціального характеру, що знаний як FOMO. У роботі Чіна та Се показано, що FOMO може виступати у ролі поведінкового шляху, через який стрес і тривожність трансформуються в порушення сну та депресивні симптоми у молодих дорослих (Chin & Xie, 2025). Загальна залученість до цифрових комунікацій спільно із соціальними мережами створює всі передумови для хронічної психічної активації, котра значно ускладнює усі процеси відновлення для емоційної регуляції.

Значущим аспектом у переживанні стресу молоддю виступають гендерні відмінності, а також роль соціальної підтримки. Дослідження Н. Ялчин разом з колегами продемонстрували, що жінки в межах періоду *emerging adulthood* зазвичай повідомляють про дещо вищий рівень сприйманого стресу у порівнянні з чоловіками, і при цьому більшою мірою залучають соціальну підтримку як ресурс подолання труднощів (Yalcin et al., 2021). Дослідники підкреслюють, що психологічна резильєнтність у поєднанні з відчуттям наявності соціальної підтримки суттєво знижує інтенсивність негативних наслідків стресових впливів. Отримані висновки акцентують увагу на вагомій ролі соціального середовища під час вивчення психологічного благополуччя представників молодого покоління.

На особливу увагу заслуговує досвід стресу молоддю в умовах соціальних криз та травматичних подій. У дослідженні Długosz про українських біженців зазначено таке про молодь. Вона має гострий та хронічний стрес через воєнну травму та вимушений переїзд, що діє на емоції, почуття захищеності та плани на майбутнє (Długosz, 2023). Разом з тим, автор зазначає, що навіть в таких самих умовах молодь демонструє різноманітні стратегії адаптації, і це свідчить про значний потенціал психологічної стійкості за наявності підтримувального середовища.

Разом з тим у працях О. Андрющенка, присвячених нейропсихологічним та кризовим аспектам переживання травматичних подій, наголошується, що тривалий вплив екстремального стресу здатний викликати не лише емоційне виснаження, але й зміни у функціонуванні когнітивних процесів, системи емоційної регуляції та механізмів адаптації (Андрющенко, 2024). Автор зазначає, що в умовах воєнної небезпеки молодь перебуває у стані постійної психофізіологічної мобілізації, котра супроводжується підвищеним рівнем тривожності, гіперпильністю та труднощами відновлення емоційної рівноваги. Разом з тим підкреслюється, що наявність підтримувального соціального середовища, стабільних міжособистісних зв'язків та навичок саморегуляції може виступати важливим чинником психологічної резильєнтності навіть за умов тривалого стресу.

Водночас у сучасних українських психологічних дослідженнях значна увага приділяється проблемі відновлення особистості після переживання травматичних подій. У роботах Т. Титаренко наголошується, що переживання кризових ситуацій у молодому віці суттєво впливає на процеси самовизначення, формування життєвих смислів та побудову особистісної перспективи (Титаренко, 2023). Дослідниця зазначає, що в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів молодь змушена постійно переосмислювати власний досвід, адаптувати життєві плани та шукати нові способи психологічного відновлення. Особливого значення при цьому набувають механізми психологічної гнучкості, здатність до пошуку соціальної підтримки та формування нових смислів у складних життєвих обставинах. Таким чином, сучасні українські дослідження підкреслюють, що переживання стресу молоддю в умовах тривалих кризових подій має не лише деструктивний, але й потенційно трансформаційний характер, оскільки може супроводжуватися розвитком нових адаптаційних ресурсів особистості.

Узагальнюючи результати сучасних наукових робіт, можна дійти висновку, що стресові переживання молодих людей у сучасному контексті становлять складний багатовимірний процес, який інтегрує вікові завдання становлення особистості, соціокультурні виклики, психофізіологічні реакції організму та індивідуальні ресурсні можливості. Стрес відображає рівень зовнішнього тиску; до того ж, він виступає індикатором процесів адаптації, саморегуляції та

формування ідентичності. Внаслідок проведеного аналізу психологічних особливостей переживання стресових станів молодими людьми формується належна теоретична база для подальшого дослідження копінг-стратегій та механізмів ефективного подолання стресу, що дозволяє логічно перейти до емпіричного дослідження способів адаптації молодих людей у складних життєвих умовах.

1.4. Копінг-стратегії як ресурс подолання стресових ситуацій у молодіжному віці

Молодіжний вік, що охоплює період пізнього підліткового та раннього дорослого розвитку (18–30 років), характеризується високою інтенсивністю життєвих змін і підвищеним рівнем стресового навантаження. Саме на даному етапі життєвого розвитку інтенсивно відбувається становлення особистісної ідентичності, визначення професійного шляху, формування автономності від батьківської сім'ї, а також вибудовування близьких міжособистісних і соціально значущих взаємин. Поєднання цих завдань розвитку з соціальною та економічною нестабільністю сучасного світу зумовлює зростання психологічної напруги та актуалізує проблему ефективного подолання стресових ситуацій.

У психологічній науці копінг розглядається як динамічний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання або зменшення негативного впливу стресових подій. Класичне визначення копінгу підкреслює його адаптаційний характер і залежність від контексту ситуації, індивідуальних ресурсів та вікових особливостей розвитку (Comras et al., 2001). У молодому віці спостерігається перехід від переважно імпульсивних і реактивних способів реагування до більш усвідомлених і регуляторних стратегій подолання, що пов'язано з розвитком саморегуляції, рефлексії та планування.

Згідно з розвитковим підходом, копінг-стратегії формуються в процесі соціалізації та ускладнюються в міру когнітивного й емоційного дозрівання. Comras

(2017) зазначає, що в період молодіжного віку копінг дедалі більше інтегрується з механізмами саморегуляції та стає не лише реакцією на стрес, а й довготривалим ресурсом психологічної адаптації. Це дозволяє розглядати копінг як важливий компонент особистісної компетентності, що підтримує ефективне функціонування в умовах постійних життєвих змін.

Сучасні українські дослідження також підтверджують значущість копінг-стратегій як засобу психологічної адаптації молодого покоління в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Зокрема, Г. Дубчак (2023), аналізуючи специфіку подолальної поведінки студентів у межах освітнього середовища, зауважує, що результативність процесу психологічного пристосування значною мірою визначається рівнем життєвої стійкості, сформованістю навичок самоконтролю та спроможністю індивіда застосовувати конструктивні методи подолання складних ситуацій. Дослідниця акцентує, що студенти, які переважно обирають проблемно-орієнтовані способи подолання, характеризуються вищою психологічною витривалістю, більш ефективною адаптацією до навчальних вимог і нижчим рівнем емоційного виснаження (Дубчак, 2023). У цьому контексті копінг-стратегії доцільно трактувати не тільки як ситуаційний спосіб реагування на стресові чинники, а й як суттєвий ресурс забезпечення психологічного добробуту молодих людей.

У сучасних дослідженнях копінг-стратегії традиційно класифікують за їх спрямованістю та функціональною ефективністю. Найбільш поширеним є поділ на проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активну зміну або контроль стресової ситуації та включають аналіз проблеми, постановку цілей, пошук інформації й прийняття рішень. Емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на регуляції емоційних переживань і охоплюють прийняття, когнітивну переоцінку, емоційне вираження та пошук соціальної підтримки (Compas, 2017).

Для молоді характерне комбінування проблемно- та емоційно-орієнтованих стратегій залежно від суб'єктивної оцінки контрольованості ситуації. Важливим є також розмежування адаптивних і неадаптивних форм копінгу. Адаптивні стратегії, зокрема активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка та звернення

по соціальну підтримку, пов'язані з кращими показниками психічного здоров'я та життєвої задоволеності. Водночас стратегії поведінки, що ґрунтуються на ухиленні від вирішення проблем, ігноруванні дійсності та повторному прокручуванні негативних переживань, пов'язуються з посиленням психоемоційного напруження, а також із вищою ймовірністю появи депресивних і тривожних станів серед осіб молодого віку (Konaszewski et al., 2022).

Особливе місце у структурі копінг-стратегій посідає уникання. У короткостроковій перспективі унікальні стратегії можуть знижувати інтенсивність негативних переживань, однак у довготривалому вимірі їх систематичне використання пов'язане з хронізацією стресу та погіршенням психічного благополуччя. Van Gundy та Burke (2025) показують, що в умовах тривалого стресу молоді люди, які переважно використовують уникаючий копінг, демонструють вищий рівень тривожних і депресивних симптомів у період становлення дорослості.

Особливої актуальності проблема копінг-поведінки молоді набула в умовах воєнного часу, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невизначеності та хронічного психоемоційного напруження. У сучасних українських дослідженнях І. Галян та О. Галян (2024) аналізують особливості копінг-реагування молоді в умовах воєнного стресу із використанням методики «Coping Inventory for Stressful Situations» (CISS).

Дослідники зазначають, що в ситуаціях тривалого стресу у частини молоді посилюється схильність до емоційно-орієнтованого та унікального копінгу, що супроводжується зростанням рівня тривожності та емоційного виснаження. Водночас проблемно-орієнтовані стратегії, соціальна підтримка та психологічна гнучкість виступають важливими чинниками психологічної адаптації й підтримання психоемоційної стійкості особистості в кризових умовах (Галян & Галян, 2024). Отримані результати узгоджуються із сучасними уявленнями про копінг як багатовимірний механізм психологічного подолання стресу у молодіжному віці.

У рамках сучасних наукових підходів усе більшої актуальності та поширення набуває теорія копінг-профілів, що передбачає вивчення відносно стабільних

комбінацій способів подолання стресових ситуацій. Raquette et al. (2025) виявили, що у молодіжному віці можна виокремити кілька типових копінг-профілів, які відрізняються за рівнем психологічного функціонування та адаптивності. Найбільш сприятливими виявилися профілі, що поєднують активні проблемно-орієнтовані стратегії з ефективною емоційною регуляцією, тоді як домінування уникання та пасивності асоціюється зі зниженням життєвої задоволеності.

Важливим чинником формування копінг-стратегій у молоді є соціальне середовище. Пошук соціальної підтримки може виконувати як інструментальну, так і емоційну функцію та виступає значущим ресурсом подолання стресу за умови поєднання з автономною та активною позицією особистості (Compas et al., 2001). Водночас у сучасних соціокультурних умовах зростає роль нових стресорів, пов'язаних із цифровим середовищем. Зокрема, феномен страху пропущених можливостей (FoMO) розглядається як специфічний чинник стресу, характерний для молодіжного віку. Дослідження Littman-Ovadia та Russo-Netzer (2024) свідчать, що неадаптивні способи подолання FoMO, такі як надмірний моніторинг соціальних мереж і соціальне порівняння, можуть посилювати стрес і знижувати психологічне благополуччя.

Емпіричні дані також підтверджують тісний взаємозв'язок копінг-стратегій із психічним здоров'ям у молодіжному віці. Активні та рефлексивні стратегії подолання пов'язані з нижчим рівнем депресивної симптоматики та вищою життєвою задоволеністю, тоді як пасивні й унікальні форми копіngu виступають предикторами емоційного виснаження та психологічної дезадаптації (Konaszewski et al., 2022). Особливу роль у цьому контексті відіграють когнітивні стратегії регуляції, зокрема когнітивна переоцінка, яка дозволяє змінювати інтерпретацію стресових подій і зменшувати інтенсивність негативних емоцій (Compas, 2017).

Таким чином, копінг-стратегії у молодіжному віці слід розглядати як динамічний і багатовимірний ресурс подолання стресових ситуацій, ефективність якого визначається гнучкістю, усвідомленістю та відповідністю вимогам конкретного життєвого контексту. Молодіжний вік є сенситивним періодом для формування копінг-компетентності, що має довготривалі наслідки для психічного здоров'я та якості життя.

Відтак, теоретичний аналіз дозволяє розглядати копінг-стратегії як ключовий психологічний ресурс подолання стресу в сучасній молоді, що обґрунтовує доцільність їх емпіричного дослідження. У зв'язку з цим у подальшій емпіричній частині роботи буде проаналізовано особливості використання копінг-стратегій у осіб віком від 18 до 30 років та їхній зв'язок із переживанням стресових ситуацій.

Висновки до першого розділу

У ході здійсненого теоретичного опрацювання наукових джерел було всебічно проаналізовано явище психологічного стресу, специфіку копінгу та копінг-стратегій, а також особливості переживання стресових станів молодими людьми в сучасному соціокультурному контексті. Систематизація результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень дала змогу сформуванню цілісного розуміння багатовимірної сутності стресу та способів його подолання. Виходячи з цього, можна сформулювати такі висновки:

1. Установлено, що психічне напруження виступає як комплексне та динамічно змінне явище, у якому інтегруються фізіологічні реакції організму, пізнавальні процеси, емоційні переживання та соціальні складові взаємодії. Аналіз класичних і сучасних концепцій (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Хобфолл) засвідчив, що стрес не зводиться до простої реакції організму на подразник, а формується у процесі взаємодії індивіда з середовищем. Він включає поетапну мобілізацію ресурсів, когнітивну оцінку ситуації та подальшу адаптивну або дезадаптивну відповідь. Таким чином, стрес може виконувати як деструктивну, так і адаптаційну функцію залежно від тривалості впливу, інтенсивності стресорів і наявності ресурсів подолання.

2. Розкрито сутність і різновиди стресу відповідно до сучасних наукових підходів, що дозволило систематизувати його прояви за тривалістю, джерелом і характером впливу. Проаналізовано гострий, хронічний, емоційний, фізіологічний та соціокультурно зумовлений стрес, кожен з яких має специфічні механізми виникнення та наслідки для психологічного благополуччя особистості.

Встановлено, що особливу небезпеку для психічного здоров'я становить хронічний стрес, який призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, зростання психоемоційного напруження та ризику психосоматичних порушень. Це підкреслює важливість раннього виявлення стресогенних чинників і формування ефективних стратегій саморегуляції.

3. Розглянуто копінг як складний багатокомпонентний механізм подолання стресових ситуацій, який охоплює розумові, емоційні та поведінкові ресурси й активність індивіда. Встановлено, що у сучасній психології копінг розглядається не як окрема реакція, а як процес, який змінюється залежно від етапів стресової ситуації, суб'єктивної оцінки її значущості та доступності ресурсів. Узагальнення теоретичних моделей (Лазарус і Фолкман, Карвер, Ендлер і Паркер, Скіннер та ін.) показало, що жодна окрема стратегія не є універсально ефективною, а адаптація забезпечується гнучкістю та варіативністю копінг-поведінки. Особливе значення має інтеграція проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій, а також усвідомлений вибір способів подолання труднощів.

4. З'ясовано, що молодіжний вік є сенситивним періодом щодо переживання стресу та формування копінг-стратегій, оскільки він пов'язаний із виконанням важливих завдань розвитку — становленням ідентичності, професійним самовизначенням і формуванням автономії. Аналіз емпіричних досліджень засвідчив, що переживання стресу молоддю значною мірою опосередковується академічними навантаженнями, соціальними очікуваннями, цифровим середовищем, нестабільністю майбутніх перспектив і соціальними кризами. При цьому індивідуальні ресурси, рівень самоефективності, соціальна підтримка та психологічна резильєнтність відіграють ключову роль у пом'якшенні негативних наслідків стресу.

5. Встановлено, що копінг-стратегії виступають важливим психологічним ресурсом адаптації молоді до стресових ситуацій, а їх ефективність залежить від усвідомленості, контекстуальної відповідності та здатності до саморефлексії. Адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка та пошук соціальної підтримки, асоціюються з кращими показниками психічного здоров'я та життєвої задоволеності. Натомість домінування унікальних

і пасивних форм копінгу пов'язане з підвищеним рівнем дистресу, емоційного виснаження та ризиком дезадаптації. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку копінг-компетентності у молодіжному віці.

Підсумки проведеного теоретичного аналізу засвідчують, що стресові реакції та процеси копінгу доцільно трактувати як взаємопов'язані, складні багатовимірні психологічні явища, що виникають у результаті взаємодії індивідуальних особистісних особливостей і соціокультурного середовища. Сформульовані висновки забезпечують надійну теоретичну базу для подальшого емпіричного вивчення специфіки застосування копінг-стратегій молодими людьми та їхнього взаємозв'язку з переживанням стресових ситуацій у сучасних реаліях

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СИТУАЦІЯХ СТРЕСУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження

Питання психічного напруження та шляхів його подолання належить до найбільш значущих і актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки суспільні трансформації у соціальній, економічній та міжособистісній сферах суттєво позначаються на емоційному й психологічному стані молодого покоління. У сьогоднішній молоді люди часто зустрічаються з великим психологічним тиском, непевністю щодо перспектив, проблемами у виборі фаху, сутичками між людьми, і ще мусять оперативно пристосовуватись до мінливих обставин. З огляду на цю обставину, дослідження копінг-стратегій набуває особливого значення. Це є важливими механізмами психологічного подолання стресових ситуацій.

Копінг-стратегії визначають особливості реагування особистості при стресі та впливають на рівень психологічної адаптації, емоційного благополуччя й ефективність функціонування людини в складних життєвих умовах. Разом з тим, ефективність копінг-поведінки великою мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, від рівня сприйманого стресу, від характеру емоційної регуляції та від особливостей міжособистісної взаємодії. Дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-стратегіями є особливо важливим у молодому віці. Це важливо, оскільки саме в цей період активно формуються стійкі моделі реагування на різні життєві труднощі. Емпіричне дослідження було орієнтоване на ідентифікацію психічних характеристик подолальних стратегій представників сучасної молоді в умовах стресогенних ситуацій, а також на встановлення кореляційних зв'язків між рівнем суб'єктивно пережитого стресу, моделями копінг-поведінки та специфікою тісних міжособистісних взаємин. Вивчення здійснювалося серед респондентів вікової категорії від 18 до 44 років. Сукупна вибірка охоплювала 32 учасники дослідження. У вибірці були представлені індивіди різної гендерної належності, сімейного становища та професійної/діяльничної приналежності, що забезпечило більш всебічний аналіз особливостей подолальної поведінки в умовах стресу.

Ціллю дослідницької роботи виступає теоретичне обґрунтування та практико-емпіричне опрацювання психологічних характеристик копінг-стратегій у

стресових обставинах сучасної молоді. Для реалізації визначеної мети сформульовано такі дослідницькі завдання: дослідити рівень суб'єктивного сприйняття стресу у досліджуваній групі та визначити провідні типи копінг-стратегій у респондентів; здійснити аналіз взаємозв'язку між інтенсивністю стресових переживань і копінг-моделями сучасної молоді, а також дослідити зв'язок між параметрами близьких взаємин, рівнем тривожності, схильністю до уникнення та особливостями подолальної поведінки; виявити можливий вплив вікових характеристик, гендерної належності, сімейного стану та виду діяльності на специфіку копінг-стратегій і ступінь стресового навантаження.

З метою виконання визначених дослідницьких завдань було застосовано сукупність психодіагностичних інструментів, що забезпечили комплексне вивчення специфіки стресових переживань і особливостей подолальної поведінки у сучасної молоді. Зокрема, у дослідженні було застосовано: Шкалу сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale), спрямовану на визначення рівня суб'єктивного переживання стресу; методику дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), що дозволяє виявити домінування копіngu, орієнтованого на вирішення проблем, емоційного копіngu та уникнення; опитувальник Brief-COPE К. Карвера (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023), який дає можливість детально дослідити різноманітні способи подолання стресу; опитувальник «Досвід близьких стосунків», спрямований на визначення рівня тривожності та уникнення у міжособистісних взаєминах.

Відповідно до мети та теоретичного аналізу проблеми було сформульовано гіпотезу дослідження. Отже, гіпотеза дослідження полягає в такому припущенні, що наявний статистично значущий взаємозв'язок між рівнем сприйманого стресу й особливостями копінг-стратегій сучасної молоді. Вважається, що люди з більшим стресом частіше застосовують емоційні та уникаючі копінг-стратегії, а молодь з меншим стресом схильна більше використовувати проблемно-орієнтовані методи боротьби. Особливості близьких міжособистісних стосунків можуть бути пов'язані зі специфікою копінг- поведінки у стресових ситуаціях. До того ж, передбачається рівень

тривожності та уникнення.

Таким чином, емпіричне дослідження націлене на детальне вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій сучасної молоді, що дає можливість глибше зрозуміти механізми подолання стресу і визначити можливі напрямки психологічної підтримки та профілактики дезадаптивних форм реагування.

2.2. Опис вибірки та етапів проведення дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій у ситуаціях стресу сучасної молоді проводилося з метою вивчення особливостей переживання стресу та використання копінг-стратегій особами молодого віку. Організація дослідження здійснювалася відповідно до поставленої мети кваліфікаційної роботи – теоретично узагальнити та психолого-емпірично обґрунтувати особливості копінгової поведінки сучасної молоді як системи адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації.

У дослідженні взяли участь 32 респонденти віком від 18 до 44 років. До вибірки були включені особи різної статі, сімейного статусу та професійної діяльності, що дозволило більш комплексно дослідити особливості копінгової поведінки сучасної молоді. Вибір саме такого вікового діапазону обумовлений сучасними міжнародними підходами до розуміння молодого віку. Зокрема, відповідно до сучасних підходів Всесвітньої організації охорони здоров'я та концепції розширення меж молодого віку у сучасному суспільстві, молодість розглядається не лише як біологічний, але й як соціально-психологічний етап розвитку особистості, що може охоплювати період до 44 років (World Health Organization, 2025). У межах цього вікового періоду відбувається активне професійне становлення, формування стабільних міжособистісних стосунків, сімейної ідентичності, життєвих цінностей та індивідуальних механізмів психологічної адаптації, що безпосередньо пов'язано із особливостями переживання стресу та вибором копінг-стратегій.

Дослідження проводилося у форматі анонімного онлайн-опитування (див. Додаток Б). Такий формат дозволив забезпечити добровільність участі, комфортні умови проходження опитування та підвищити рівень відкритості відповідей респондентів. Перед початком дослідження учасникам повідомлялася інформація про мету дослідження, гарантувалася конфіденційність результатів та наголошувалося, що отримані дані використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді в межах кваліфікаційної роботи.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють дослідити різні аспекти переживання стресу та копінгової поведінки особистості. Для дослідження були використані:

– Шкала сприйманого стресу (PSS-10); (Додаток А) Шкала сприйманого стресу (PSS-10) застосовувалася з метою визначення ступеня суб'єктивного відчуття стресового навантаження у респондентів. Дана методика дає змогу встановити, якою мірою індивід оцінює життєві обставини як напружені, непередбачувані та такі, що важко піддаються контролю.

Методика дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations — CISS); (Додаток А). Методика CISS використовувалася для ідентифікації провідних стилів подолальної поведінки в умовах стресу. Інструмент дає змогу оцінити копінг, спрямований на розв'язання проблем, емоційно орієнтовані стратегії, а також поведінкові прояви уникнення.

Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997; адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023); (Додаток А) Опитувальник Brief-COPE використовувався для більш детального дослідження окремих копінг-стратегій, серед яких активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення, уникнення, самозвинувачення та інші способи реагування на стресові ситуації.

– Опитувальник «Досвід близьких стосунків». (Додаток А) Для дослідження особливостей емоційної близькості та міжособистісної взаємодії використовувався опитувальник «Досвід близьких стосунків», який дозволяє визначити рівень тривожності та уникнення у близьких міжособистісних стосунках.

Процедуру дослідження було організовано поетапно. На початковому етапі здійснено теоретичне опрацювання наукових джерел, присвячених проблематиці стресу, копінг-поведінки та психологічних характеристик сучасної молоді. Розглянуто як класичні, так і сучасні теоретичні підходи до розуміння стресу й копіngu, що дало змогу сформувавши концептуальну основу роботи та окреслити ключові напрями подальшого емпіричного аналізу.

Другий етап включав організаційно-емпіричну частину дослідження. Було відібрано вибірку учасників, розроблено онлайн-форму опитування та забезпечено процес збору первинних емпіричних даних. Перед проходженням психодіагностичних методик учасники надавали загальну соціально-демографічну інформацію, зокрема зазначали вік, стать, сімейний статус та вид діяльності.

Третій етап дослідження включав систематизацію отриманих результатів та статистично-математичну обробку даних за допомогою програм Jamovi та Microsoft Excel.

Для кращого розуміння вибірки та більш глибокого аналізу в опитування було додано соціально-демографічні характеристики: стать, сімейний статус, діяльність та вік. Загальні результати опитувальника подано в додатку Е.

В цілому аналізуючи вибірку можна спостерігати, що серед респондентів переважали жінки – 62,5 %, тоді як чоловіки становили 37,5% вибірки. Це свідчить про відносну статеву неоднорідність вибірки, однак дозволяє здійснювати подальший аналіз копінгової поведінки з урахуванням статевих особливостей.

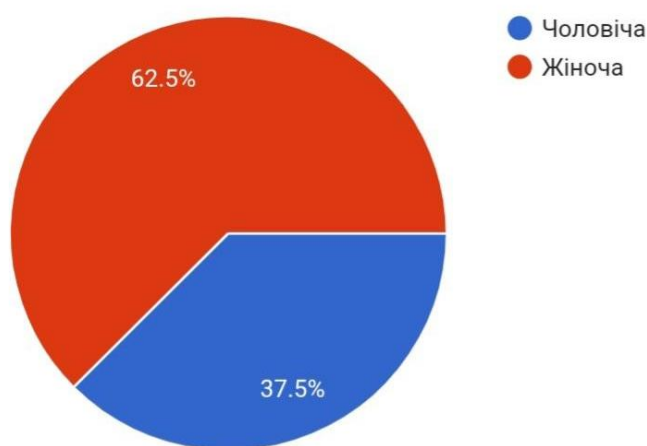


Рис. 2.2.1 Розподіл респондентів за статтю

В той час як аналіз сімейного статусу респондентів показав, що 21,9% учасників перебувають у шлюбі, 34,4 % — у стосунках, тоді як найбільшу частку становила категорія «інше» — 43,8 %. До останньої категорії переважно належали особи, що не перебувають в будь-яких романтичних відносинах або особи, що втратили партнера.

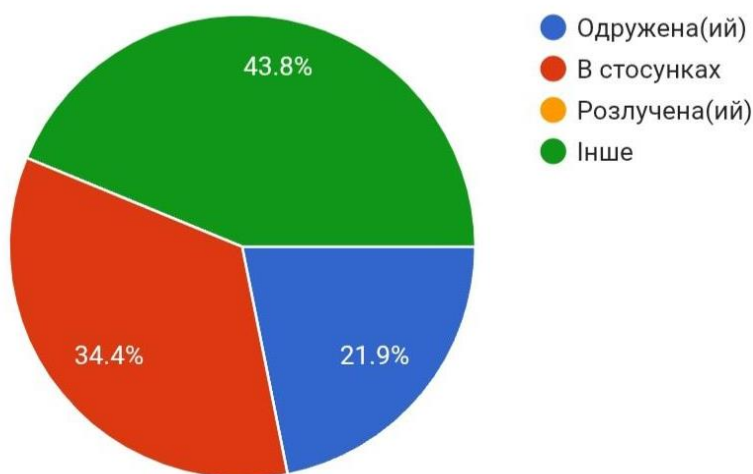


Рис. 2.2.2 Розподіл респондентів за сімейним статусом

Водночас при дослідженні професійної діяльності респондентів продемонструвало, що 40,6 % опитаних працюють, 34,4 % навчаються, а 25 % поєднують навчання та професійну діяльність. Такий розподіл свідчить про різноманітність вибірки та дозволяє враховувати особливості життєвого навантаження й соціальної активності учасників дослідження.



Рис. 2.2.3 Розподіл респондентів за видом діяльності

Що стосується вікового розподілу, найбільшу частку вибірки становили особи віком 21 рік, однак загалом вибірка характеризувалася достатньо рівномірним розподілом вікових категорій. Це дозволяє дослідити особливості копінгової поведінки не лише у ранньому молодому віці, але й у періоді молоді дорослості.

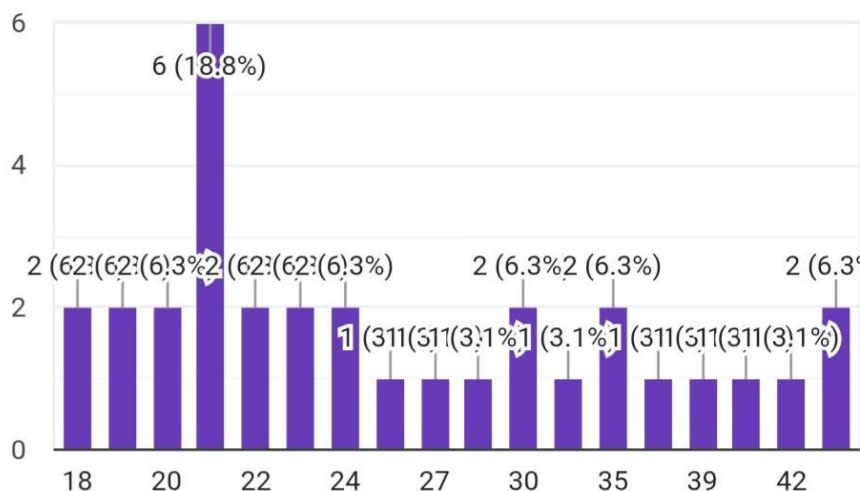


Рис. 2.2.4 Віковий розподіл респондентів

Таким чином, сформована вибірка дозволяє комплексно дослідити психологічні особливості копінг-стратегій сучасної молоді у ситуаціях стресу з урахуванням соціально-демографічних характеристик респондентів. Використання комплексу психодіагностичних методик забезпечило можливість багатовимірного дослідження особливостей переживання стресу, копінгової поведінки та міжособистісної взаємодії особистості.

2.3. Характеристика використаних психодіагностичних методик

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань у кваліфікаційній роботі було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня переживання стресу, особливостей копінг-поведінки та міжособистісних характеристик сучасної молоді. Добір методичного інструментарію здійснювався відповідно до теми дослідження «Психологічні особливості копінг- стратегій у ситуаціях стресу сучасної молоді», а також з

урахуванням психометричних характеристик методик, їх валідності, надійності та актуальності використання у сучасних психологічних дослідженнях.

Однією з основних методик, використаних у дослідженні, стала Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale — PSS-10), розроблена С.Коеном, Т. Камарком та Р. Мермельштейном (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Ця методика належить до найуживаніших психодіагностичних засобів, що застосовуються для визначення суб'єктивного рівня стресового навантаження та специфіки сприйняття індивідом власних життєвих ситуацій як напружених, непередбачуваних або таких, що виходять з-під контролю.

Теоретичною основою методики є когнітивна концепція стресу Р.Лазаруса, відповідно до якої психологічний стрес визначається не лише впливом зовнішніх подій, а насамперед індивідуальним сприйняттям ситуації та оцінкою власних ресурсів для її подолання (Lazarus & Folkman, 1984). Саме тому шкала PSS-10 дозволяє оцінити не об'єктивну кількість стресових подій, а суб'єктивний рівень напруження та переживання стресу особистістю. Методика складається із 10 тверджень, котрі спрямовані на визначення того, наскільки часто респондент протягом останнього місяця відчував себе перевантаженим, неспроможним контролювати важливі життєві обставини або, навпаки, здатним ефективно давати собі раду з труднощами. Відповіді оцінюються за шкалою частоти прояву певних переживань. Шкала є п'ятибальною: від «ніколи» і до «дуже часто». Певна частина тверджень має пряме кодування, також інша частина має зворотне кодування, це дозволяє зменшити ризик формального заповнення, а ще підвищити достовірність результатів. Важливо зазначити, що шкала PSS-10 орієнтована виключно на виявлення психологічного компонента стресу, тобто суб'єктивного переживання напруження, але не фізіологічних реакцій чи клінічних симптомів. Це є особливо актуальним у дослідженні сучасної молоді, а саме у такому контексті. У цьому віковому періоді індивідуальна інтерпретація життєвих труднощів, соціальних змін, професійної невизначеності та міжособистісних конфліктів відіграє значну роль.

Використання даної методики у межах кваліфікаційної роботи дозволило оцінити рівень сприйманого стресу у респондентів та визначити, якою мірою

досліджувані переживають власне життя як емоційно напружене. Отримані результати надалі співвідносяться з показниками копінг-стратегій, що дало можливість проаналізувати взаємозв'язок між рівнем стресу та способами його подолання.

Наступною методикою, застосованою в межах дослідження, став Опитувальник Brief-COPE, розроблений Ч. Карвером в 1997 році (Carver, 1997). Методика використовується для вивчення індивідуальних копінг-стратегій, а також для ідентифікації характерних способів психологічного реагування особи на складні або стресогенні життєві обставини. В роботі застосовано українську версію методики, виконану Т.Яблонською, О.Вернік та Г.Гайворонським (Яблонська, Вернік, Гайворонський, 2023).

У сучасній психологічній науці копінг трактується як комплекс розумових, емоційних і поведінкових зусиль індивіда, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які особа сприймає як надмірні чи такі, що перевищують її наявні ресурси (Lazarus & Folkman, 1984). Власне, копінг-стратегії виступають чинником, що визначає специфіку адаптаційних процесів людини в стресових умовах, рівень її психологічного добробуту та ефективність функціонування у складних життєвих обставинах.

Опитувальник Brief-COPE є скороченою версією методики COPE Inventory та включає 28 тверджень, які об'єднані у 14 шкал. Кожна шкала складається з двох окремих тверджень і репрезентує відповідну копінг-стратегію. Структура методики охоплює такі способи подолання: активне вирішення проблем, планувальну діяльність, позитивну переоцінку ситуації, прийняття, використання гумору, пошук емоційної підтримки, звернення по інструментальну допомогу, релігійні практики, відволікання, заперечення, поведінкове уникнення, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин, а також емоційно-реактивні форми реагування.

Учасникам опитування слід оцінити частоту використання конкретних стратегій подолання стресу. Відповіді фіксуються за чотирибальною шкалою, а саме: від «зовсім не роблю цього» до «роблю це дуже часто». Поданий формат дає змогу ідентифікувати провідні та найчастіше використовувані копінг-стратегії.

Також цей формат надає можливість визначити менш виражені способи психологічного реагування копінг-стратегії.

У методиці Brief-COPE особливість полягає в тому, що вона не поділя копінг-стратегії виключно на «хороші» чи «погані», адже ефективність певної стратегії залежить від конкретної ситуації, особистісних ресурсів та контексту життєвих обставин. Разом з цим, в сучасних психологічних дослідженнях прийнято умовно виокремлювати адаптивні, а також дезадаптивні форми копінгу. До адаптивних найчастіше відносять активне подолання, планування, позитивне переосмислення, а також пошук підтримки, тоді як уникнення, заперечення чи зловживання психоактивними речовинами можуть розглядатися як менш ефективні способи реагування на стрес.

Українська адаптація Brief-COPE, здійснена Т. Яблонською, О. Вернік та Г. Гайворонським, дозволила забезпечити культурну та мовну відповідність методики українській вибірці. Автори адаптації здійснили переклад та психометричну перевірку опитувальника, підтвердивши його надійність та валідність у дослідженнях українського населення. У своїй роботі дослідники зазначають, що Brief-COPE є ефективним інструментом для вивчення копінг-поведінки в умовах сучасних соціальних викликів та кризових ситуацій (Яблонська, Вернік, Гайворонський, 2023).

Надзвичайно важливим є застосування цієї методики в контексті вивчення сучасної молоді, адже саме в період юності відбувається інтенсивне становлення індивідуальних способів реагування на складні ситуації, формуються сталі патерни подолання стресових впливів і закріплюються механізми психологічного пристосування. Суспільні трансформації, нестійкість, фахова непевність, міжособистісні складнощі й високий рівень інформаційного навантаження значною мірою впливають на емоційний стан молоді та способи реагування на стресові ситуації.

В рамках даного дослідження методика Brief-COPE використовувалася задля визначення провідних копінг-стратегій респондентів. Крім того, її використовували для дослідження ефективних і неефективних (деадаптивних) способів подолання стресових ситуацій, а також для виявлення взаємозв'язку між

інтенсивністю суб'єктивно сприйманого стресу та специфікою копінг-поведінкових реакцій. Отримані результати надали можливість для більш глибокого аналізу психологічних особливостей реагування сучасної молоді на стресові ситуації, а також для визначення специфіки використання різних копінг-стратегій у досліджуваній вибірці.

До того ж, вагомою методикою, що застосовувалася в рамках окресленого дослідження, була Методика дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях, The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), котру розробили Н. Ендлером та Д. За Паркером (Enderler & Parker, 1990). Зазначена методика є одним з найбільш визнаних й широко використовуваних інструментів для вивчення індивідуальних стилів подолання стресу, а також особливостей копінг-поведінки особистості.

Теоретичною основою методики є положення щодо того, що у стресових ситуаціях люди схильні використовувати відносно стійкі стилі реагування, які визначають особливості їх психологічної адаптації. Brief-COPE зорієнтований переважно на аналіз окремих копінг-стратегій та конкретних способів реагування, а методика CISS дозволяє дослідити більш узагальнені стилі копінг-поведінки в різних життєвих ситуаціях (Enderler & Parker, 1990). Ці стилі проявляються у різних життєвих ситуаціях.

Методика включає 48 тверджень, які описують типові реакції людини на стресові обставини. Респонденту пропонується оцінити, наскільки часто він використовує певний спосіб реагування у складних або напружених ситуаціях. Відповіді фіксуються за п'ятибальною шкалою – від «ніколи» до «дуже часто». У структурі методики виділяються три основні стилі копінгу:

- Проблемно-орієнтований копінг (Task-Oriented Coping) характеризується активним прагненням для вирішення проблеми, щоб проаналізувати ситуацію, віднайти шляхи подолання труднощів, а також змінити обставини, котрі викликають стрес. Люди з переважанням даного стилю копінгу схильні використовувати раціональний аналіз та планування. Також вони схильні до пошуку інформації та активних дій.

- Емоційно-орієнтований копінг (Emotion-Oriented Coping) пов'язаний з концентрацією у власних переживаннях, емоційному напруженні, тривозі, почутті провини або самозвинуваченні. У цьому випадку увага людини спрямовується переважно на внутрішній емоційний стан, але не на безпосереднє вирішення проблеми.

- Копінг, орієнтований на уникнення (Avoidance-Oriented Coping) визначається через прагнення уникати ситуації стресу, чи психологічно дистанціюватися від неї. Цей стиль містить відволікання, зміну діяльності чи соціальне відволікання через спілкування з іншими людьми.

У межах сучасних психологічних досліджень проблемно-орієнтований копінг переважно розглядається як адаптивний стиль реагування. Це відбувається через те, що він сприяє активному подоланню труднощів та підвищує рівень психологічної стійкості особистості. Натомість емоційно спрямовані стратегії подолання та унікальний тип копінгу можуть виконувати як конструктивну, так і неконструктивну функцію, залежно від конкретних обставин, інтенсивності стресового навантаження та індивідуальних ресурсних можливостей особистості (Endler & Parker, 1999).

Застосування методики CISS у даному дослідженні є важливим через кілька причин. По-перше, вона дозволяє визначити стиль копінг-поведінки сучасної молоді. Цей стиль домінує у ситуаціях стресу. По-друге, результати методики дають можливість для оцінки загальної спрямованості реагування особистості на труднощі, а саме активне вирішення проблеми, емоційне переживання або ж уникнення стресової ситуації. По-третє, застосування CISS разом з Brief-COPE дозволяє отримати більш комплексне уявлення про копінг-поведінку респондентів. Обґрунтованість щодо одночасного застосування двох методик на дослідження копінг-стратегій, Brief-COPE та CISS, пояснюється тим, що вони доповнюють одна відносно одної й дозволяють проаналізувати копінг-поведінку на різних рівнях. Brief-COPE орієнтований щодо вивчення конкретних способів реагування у стресових ситуаціях, наприклад пошуку підтримки, позитивного переосмислення чи уникнення, тоді як CISS дозволяє визначити загальний стиль подолання стресу. Таким чином, відбувається поєднання методик. Це забезпечує більш глибокий

аналіз особливостей психологічних копінг-поведінки сучасної молоді та підвищує інформативність для дослідження.

Окрім того, використання двох різних методик дозволяє зіставити результати задля виявлення взаємозв'язків між окремими копінг- стратегіями та загальними стилями реагування на стрес. Зокрема, високі показники за шкалами активного подолання та планування у Brief-COPE можуть поєднуватися з високим рівнем проблемно-орієнтованого копінгу у CISS. Водночас виражене самозвинувачення чи поведінкове уникнення можуть корелювати з емоційно-орієнтованим або ж унікаючим стилем реагування.

Наступною методикою, використаною у дослідженні, став Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships — ECR), розроблений К. Бреннаном, К. Кларк та Ф. Шейвером (Brennan, Clark & Shaver, 1998) Методика спрямована на дослідження особливостей емоційної прив'язаності особистості у близьких міжособистісних стосунках та базується на теорії прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворт. Теорія прив'язаності розглядає ранній досвід взаємодії з близькими людьми, а також їх вплив як основу для формування емоційних моделей поведінки, котрі надалі впливають на міжособистісні стосунки, рівень довіри, емоційну стабільність та способи реагування на стресові ситуації (Bowlby, 1988). У дорослому віці особливості прив'язаності здатні проявлятися. Зокрема, це відбувається через рівень тривожності у стосунках та схильність до емоційного уникнення.

Опитувальник ECR складається з тверджень, які дозволяють оцінити два основні параметри прив'язаності:

- Тривожність у близьких стосунках, то є характеристика страху перед відторгненням, потреба у постійному підтвердженні значущості, та підвищена емоційна залежність із переживанням щодо стабільності стосунків.
- Уникнення близькості є відображенням дискомфорту в різноманітних ситуаціях емоційної близькості. Воно ще відображає прагнення щодо зберігання дистанції, труднощі в вираженні почуттів та схильність стосовно уникнення надмірної емоційної залежності.

Учасникам дослідження пропонується визначити рівень власної згоди з кожним із наведених тверджень шляхом вибору позначки «плюс» або «мінус». Отримані результати дозволяють визначити особливості емоційної прив'язаності та характер міжособистісної взаємодії досліджуваних.

У межах дослідження використання даної методики є важливим моментом, тому що особливості прив'язаності напряму пов'язані зі способами реагування людини в стресі. У близьких стосунках особи з високим рівнем тривожності схильні демонструвати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Вони мають схильність у напрямку переживання, самозвинувачення а також емоційної нестабільності. Натомість високий рівень уникнення може поєднуватися разом із дистанціюванням. До того ж, він може поєднуватися зі зменшенням проблем чи зниженням звернення по соціальну підтримку.

Особливо актуальним дослідження даних особливостей є саме у молодому віці, оскільки період ранньої та середньої дорослості характеризується активним формуванням близьких стосунків, емоційної ідентичності та моделей міжособистісної взаємодії. Водночас особливості прив'язаності можуть впливати на психологічну стійкість людини, рівень переживання стресу та ефективність використання копінг-стратегій. Таким чином, застосування опитувальника «Досвід близьких стосунків» у поєднанні з методиками PSS-10, Brief-COPE та CISS дозволило комплексно дослідити психологічні особливості сучасної молоді, визначити взаємозв'язок між рівнем стресу, стилями копінг-поведінки та особливостями емоційної прив'язаності. Комплексне використання зазначених психодіагностичних методик забезпечило більш глибоке розуміння механізмів психологічної адаптації особистості у стресових ситуаціях.

2.4. Аналіз рівня сприйманого стресу, копінг-стратегій та особливостей близьких стосунків сучасної молоді

З метою реалізації розробленої програми дослідження нами було проведено констатувальний експеримент, спрямований на виявлення особливостей

переживання стресу, копінг-стратегій та близьких міжособистісних стосунків сучасної молоді віком від 18 до 44 років. У дослідженні на волонтерських засадах взяли участь 32 респонденти. Для дослідження рівня сприйманого стресу було використано Шкалу сприйманого стресу PSS-10 (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), що дозволяє визначити суб'єктивний рівень переживання стресових ситуацій та оцінити, наскільки людина сприймає власне життя як напружене, неконтрольоване та емоційно перевантажене.

За результатами проведення методики було встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень сприйманого стресу. Зокрема, у 62,5 % досліджуваних було виявлено середній рівень стресу, у 25 % – високий рівень, а у 12,5 % – низький рівень переживання стресу. Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 2.4.1

Таблиця 2.4.1

Рівень сприйманого стресу сучасної молоді за методикою PSS-10

| Рівні розвитку | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
|---------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Кількісні показники | 25 % | 62,5 % | 12,5 % |

Отримані результати свідчать відносно того, що більшість респондентів характеризуються помірним ступенем переживання стресу, котре загалом відповідає особливостям сучасного молодого віку. Молодь перебуває в тих умовах постійних соціальних змін, професійного становлення, а також необхідності адаптації до нових умов життя та ще високого інформаційного навантаження, що може супроводжуватися емоційним напруженням та переживанням невизначеності. Водночас наявність близько чверті респондентів із високим рівнем сприйманого стресу може свідчити про недостатню ефективність окремих механізмів психологічної адаптації та підвищену чутливість до стресогенних факторів. У невеликої кількості осіб спостерігається низький рівень стресу, що може вказувати на сформовані навички емоційної саморегуляції. Також це може вказувати на ефективні способи подолання труднощів і вищий рівень психологічної стійкості.

Отже, результати підтверджують актуальність дослідження копінг-стратегій. Вони є механізмами психологічного реагування на стресові ситуації. Окрім дослідження рівня стресу, у межах емпіричного дослідження було проведено аналіз копінг-стратегій сучасної молоді за допомогою опитувальника Brief-COPE (Carver, 1997; адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023) (Додаток Г).

Методика дозволила дослідити найбільш характерні способи реагування респондентів у стресових ситуаціях, основні показники яких ми унаочнили в таблиці 2.4.2

Таблиця 2.4.2

Рівень вираженості основних копінг-стратегій сучасної молоді за опитувальником Brief-COPE

| Копінг-стратегії | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
|-------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Проблемно-орієнтований копінг | 53,1 % | 37,5 % | 9,4 % |
| Емоційно-орієнтований копінг | 31,3 % | 50 % | 18,7 % |
| Унікаючий | 25 % | 46,9 % | 28,1 % |

Для більш узагальненого аналізу результатів опитувальника Brief-COPE отримані показники було об'єднано у три основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та унікаючий копінг. Такий підхід дозволяє більш комплексно оцінити загальну спрямованість копінг-поведінки сучасної молоді у ситуаціях стресу.

До категорії копінгу, орієнтованого на розв'язання проблем, зараховано такі способи реагування, як активні дії щодо подолання труднощів, попереднє планування, позитивна когнітивна переоцінка подій і звернення по практичну (інструментальну) підтримку. Аналіз отриманих даних показав, що саме цей стиль подолальної поведінки є переважаючим у більшості респондентів.

Отже, саме великий рівень проблемно-орієнтованого копінгу було виявлено у 53,1 % досліджуваних осіб, помірний рівень у 37,5 %, та зовсім низький рівень тільки у 9,4 % респондентів. Це свідчить стосовно схильності значної частини

сучасної молоді використовувати відносно адаптивні способи для подолання стресу. Вони націлені на дієве розв'язання проблеми, аналіз ситуації, а ще на відшукання способів вийти зі скрутних життєвих обставин.

Емоційно-орієнтований копінг вмщував у собі стратегії на кшталт пошуку емоційної підтримки, емоційного реагування, прийняття, а також самозвинувачення.

Відповідно до результатів дослідження, в 31,3 % респондентів зафіксовано високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу. Він являвся середнім у 50 %, та ще низьким у 18,7 %. Здобуті результати можуть засвідчувати стосовно того, що у значної частини молоді помітна концентрація на власних емоційних переживаннях в ситуаціях стресу. У помірному прояві такі реакції можуть виконувати адаптивну функцію, однак надмірна емоційна зосередженість може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, внутрішньої напруги та емоційної нестабільності.

До уникаючого копінгу зараховували поведінкове уникнення, самовідволікання і ще й заперечення. Відповідно до аналізу результатів, для 25 % респондентів властивий високий рівень уникаючого копінгу, для 46,9 %, середній, а для 28,1 % досліджуваних — низький. Це свідчить про те, що в середовищі сучасної молоді частина схиляється до використання дистанціювання від проблемних ситуацій або ж уникнення емоційно складних переживань як до способу для психологічного захисту. Цей рівень стратегії здатний виконувати тимчасову адаптивну функцію, тобто давати змогу людині зменшити емоційне навантаження. Це відбувається в обставинах великого перенапруження.

Отже, результати дослідження за допомогою опитувальника Brief-COPE засвідчили переважання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у середовищі сучасної молоді, і це загалом свідчить про достатній рівень психологічної адаптації та схильність до конструктивного подолання труднощів. Водночас, у частини респондентів було виявлено виражені емоційно-орієнтовані, та ще уникаючі форми реагування. За деяких обставин вони здатні ускладнити процес вирішення стресових ситуацій, а також викликати значне психологічне напруження.

Для більш комплексного дослідження особливостей копінг-поведінки сучасної молоді поряд із опитувальником Brief-COPE було використано методику

CISS (The Coping Inventory for Stressful Situations) Н. Ендлера та Д. Паркера, результати якої зазначено в додатку К. Якщо Brief-COPE дозволяє детально проаналізувати окремі копінг-стратегії, які використовує особистість у стресових ситуаціях, то методика CISS спрямована на визначення більш узагальнених стилів копінг-поведінки.

Використання двох методик у межах одного дослідження дало можливість комплексно оцінити як конкретні способи реагування на стрес, так і загальну спрямованість копінгової поведінки сучасної молоді. Кількісні показники результатів за методикою CISS подано у таблиці 2.4.3

Таблиця 2.4.3

Рівень вираженості стилів копінг-поведінки сучасної молоді за методикою
CISS

| Стилі копінгу | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
|-------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Проблемно-орієнтований копінг | 53,1 % | 37,5 % | 9,4 % |
| Емоційно-орієнтований копінг | 34,4 % | 46,9 % | 18,7 % |
| Копінг уникнення | 25 % | 50 % | 25 % |

Для дослідження загальних стилів реагування на стресові ситуації у сучасної молоді було використано методику CISS (The Coping Inventory for Stressful Situations) Н. Ендлера та Д. Паркера (Endler & Parker, 1990).

Методика дозволяє визначити домінуючі стилі копінг-поведінки особистості: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та копінг, орієнтований на уникнення.

З аналізу результатів випливає, що у більшості респондентів наявний проблемно-орієнтований стиль копінгу. Високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу було виявлено у 53,1 % досліджуваних осіб. Натомість низький рівень спостерігався лише у 9,4 % респондентів, а середній рівень був у 37,5 %. Отримані результати свідчать про схильність значної частини сучасної молоді активно реагувати на стресові ситуації. Крім того, вони схильні аналізувати проблему й шукати шляхи для її вирішення. Осіб з високим рівнем проблемно-орієнтованого копінгу можливо охарактеризувати через прагнення контролювати ситуацію, щоб

приймати рішення та щоб використовувати раціональні способи для подолання труднощів. Подібний стиль реагування вважається одним із найбільш адаптивних, позаяк він сприяє підвищенню психологічної стійкості та ефективнішій адаптації до стресових умов. Середній рівень проблемно-орієнтованого копіngu, виявлений у більше третини респондентів, здатен свідчити про достатню сформованість навичок конструктивного подолання труднощів, проте їх використання може залежати від складності ситуації, рівня стресу чи індивідуальних психологічних ресурсів. Для незначної частини досліджуваних був характерний низький рівень даного стилю копіngu, і це може вказувати на труднощі з активним вирішенням проблем або на схильність уникати відповідальності за подолання стресових ситуацій.

Емоційно-орієнтований копінг характеризується концентрацією людини на власних емоційних переживаннях, тривожності, внутрішньому напруженні та негативних емоціях, пов'язаних зі стресовою ситуацією. За результатами дослідження високий рівень емоційно-орієнтованого копіngu було зафіксовано у 34,4 % респондентів, середній -- у 46,9 %, а низький -- у 18,7 % досліджуваних.

Одержані результати можуть свідчити про те, що для деякої частини сучасної молоді характерним є емоційне реагування на труднощі, внутрішнє переживання напруги та схильність до концентрації на почуттях власних у стресових ситуаціях. Люди з інтенсивним емоційно-орієтованим копіngом можуть мати більшу схильність до психологічного вигорання, тривоги й емоційної лабільності. Помірний рівень емоційного реагування є природним для молодого віку; також він може виступати нормальним компонентом у процесі психологічної адаптації. Низький рівень емоційно-орієтованого копіngu свідчить про меншу схильність у респондентів концентруватися на негативних переживаннях та більшу здатність контролювати власний емоційний стан у ситуаціях стресу.

Орієтований на уникнення копінг передбачає прагнення людини до дистанціювання від стресової ситуації, до переключення уваги на інші види діяльності або до уникнення безпосереднього переживання проблеми. Дослідження показало високий рівень унікального копіngu у 25 % опитаних, а

середній рівень спостерігався у 50 % досліджуваних. Низький рівень було виявлено у 25 % респондентів.

Отримані результати свідчать про періодичне використання уникнення. Воно є способом психологічного реагування на стресові ситуації для значної частини молоді. У помірному прояві така стратегія може виконувати захисну функцію для тимчасового зниження рівня емоційного напруження. Однак надмірне використання унікального копінгу здатне перешкоджати ефективному розв'язанню проблем, викликати накопичення психологічної напруги, а також ускладнювати процес адаптації. Високий рівень копінгу уникнення може свідчити про схильність у частини респондентів уникати складних життєвих ситуацій, відкладати вирішення проблем чи дистанціюватися від емоційно значущих переживань. Натомість, низький рівень уникнення копінгу може вказувати на більшу готовність людини для безпосередньої взаємодії зі стресовими обставинами та пошуку конструктивних способів їх подолання.

Отже, результати, отримані за методикою CISS, засвідчили переважання у середовищі сучасної молоді проблемно-орієнтованого стилю копінгу, і це свідчить про загальну схильність респондентів до активного подолання різноманітних труднощів. Водночас в частини досліджуваних виявлено емоційно-орієнтовані й унікальні форми реагування, котрі можуть бути пов'язані з підвищеним рівнем психологічного напруження, та з менш ефективною адаптацією до стресових ситуацій.

Важливим аспектом даного дослідження стало вивчення особливостей близьких міжособистісних стосунків сучасної молоді. Разом із тим, досліджувався рівень стресу та особливості копінг-поведінки. Це пов'язано з тим, що характер емоційної прив'язаності має вплив. Також особливості взаємодії з близькими людьми можуть впливати на способи реагування у стресових ситуаціях. З метою вивчення психологічних рис застосували опитувальник «Experiences in Close Relationships, ECR», що дає змогу встановити вираженість тривоги та уникнення в міжлюдських стосунках. Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 2.4.4.

Таблиця 2.4.4

Рівень тривожності та уникнення у близьких стосунках за опитувальником ECR

| Показники прив'язаності | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
|----------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Тривожність у близьких стосунках | 31,3 % | 53,1 % | 15,6 % |
| Уникнення близькості | 21,9 % | 56,3 % | 21,9 % |

За результатами дослідження особливостей близьких стосунків з опитувальником ECR видно, що для більшості респондентів характерний середній рівень тривожності та уникнення у міжособистісних взаєминах. Це може бути свідченням щодо відносно сформованих моделей емоційної прив'язаності, а також достатнього рівня психологічної адаптації у межах сфери близьких стосунків.

Майже третина респондентів продемонструвала високий рівень тривожності. Це спостерігалось у близьких стосунках. Такі результати можуть вказувати на підвищену потребу в емоційній підтримці та страх втрати значущих стосунків. Крім того, результати вказують на чутливість до міжособистісного відторгнення та схильність до емоційної залежності. Люди з великою тривожністю у стосунках можуть набагато сильніше переживати міжособистісні конфлікти, а також демонструвати більш виражене емоційне реагування у стресових ситуаціях.

Показники уникнення близькості виявилися менш вираженими, проте у частини досліджуваних було зафіксовано високий рівень стосовно уникнення емоційної близькості. Це може свідчити про труднощі у встановленні довірливих стосунків. Разом з тим, є прагнення зберегти психологічну дистанцію й уникати надмірної емоційної залученості.

Загалом за результатами опитувальника «Досвід близьких стосунків» можна припустити, що особливості емоційної прив'язаності здатні впливати на характер копінг-поведінки та специфіку реагування молоді у стресових ситуаціях. Отже, значний рівень тривожності в стосунках може бути поєднаний з емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями, а уникнення близькості може супроводжуватися дистанціюванням і уникненням проблемних ситуацій.

Отже, результати цього проведеного дослідження дають змогу констатувати, що сучасна молодь в основному характеризується середнім рівнем сприйманого

стресу разом зі схильністю до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та стилів реагування на стресові ситуації. Це вказує на застосування більшістю опитаних доволі адаптивних стратегій боротьби з проблемами, націлених на дієве розв'язання питань, планування й пошук засобів для психологічної адаптації.

Разом із тим, у частини досліджуваних виявили підвищені показники емоційно-орієнтованого та унікального копіngu, а також високий рівень тривожності у близьких стосунках, це може свідчити про емоційну вразливість, внутрішню напругу та труднощі адаптації у стресових ситуаціях. Отримані результати підтверджують важливість комплексного дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу та копінг-поведінкою.

Результати підкреслюють важливість вивчення особливостей міжособистісної взаємодії сучасної молоді. Загалом результати даного підрозділу створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками та визначення впливу соціально-демографічних і психологічних чинників на особливості копінг-стратегій у ситуаціях стресу. Результати ранжування основних показників дослідження наведено в Додатку Д

2.5. Взаємозв'язок між рівнем стресу, копінг-стратегіями та особливостями близьких стосунків

Перед проведенням кореляційного аналізу було здійснено перевірку розподілу даних на нормальність із використанням критерію Шапіро–Уїлка. Дана процедура є необхідною для визначення можливості застосування параметричних методів статистичного аналізу, зокрема коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати перевірки нормальності подано у Додатку Е.

Аналіз показав, що більшість досліджуваних показників мали розподіл, близький до нормального, оскільки значення p за критерієм Шапіро–Уїлка перевищували 0,05. Зокрема, нормальний розподіл продемонстрували показники рівня сприйманого стресу ($W = 0,942$; $p = 0,087$), копіngu, фокусованого на проблемі

($W = 0,948$; $p = 0,127$), копінгу, фокусованого на емоціях ($W = 0,949$; $p = 0,138$), унікального копінгу ($W = 0,962$; $p = 0,303$), копінгу, орієнтованого на емоції за методикою CISS ($W = 0,954$; $p = 0,183$), унікального копінгу за методикою CISS ($W = 0,951$; $p = 0,152$), а також шкали тривожності у близьких стосунках ($W = 0,971$; $p = 0,532$). Водночас окремі показники продемонстрували певне відхилення від нормального розподілу.

Зокрема, копінг, орієнтований на вирішення проблеми, мав значення $W = 0,878$ при $p = 0,002$, а шкала уникнення у близьких стосунках — $W = 0,923$ при $p = 0,025$. Це свідчить про наявність помірних відхилень від нормальності для окремих змінних. Однак, з огляду на те, що у більшості показників виявили розподіл, котрий є наближеним до нормального, та беручи до уваги достатню стійкість коефіцієнта кореляції Пірсона щодо помірних порушень нормальності розподілу, було ухвалено рішення застосувати саме параметричний кореляційний аналіз. Важливість асиметрії а також стандартних відхилень не засвідчувала критичні порушення структури вибірки. Зважаючи на це, стало можливо проводити подальший статистичний аналіз щодо отриманих результатів.

Таким чином, результати перевірки нормальності розподілу підтвердили можливість застосування коефіцієнта кореляції Пірсона для дослідження взаємозв'язків між рівнем стресу, копінг-стратегіями та особливостями близьких міжособистісних стосунків сучасної молоді. Заради якісної інтерпретації наявних результатів нами здійснено статистичну обробку емпіричних даних через використання коефіцієнта кореляції Пірсона. Даний метод дозволяє виявити наявність лінійного зв'язку поміж досліджуваними змінними, ще й визначити силу із напрямком цього зв'язку. Аналіз проводився відносно показників рівня сприйманого стресу за шкалою PSS-10. Аналізувалися також копінг-стратегії з використанням методик Brief-COPE й CISS та особливості близьких міжособистісних стосунків за опитувальником «Досвід близьких стосунків» (ECR). Результати щодо кореляційного аналізу подано для ознайомлення у Додатку Е. Кореляційний аналіз виявив цілу низку статистично значущих взаємозв'язків поміж рівнем стресу, копінг-стратегіями, а також особливостями близьких стосунків. Найбільш виражені зв'язки були встановлені відносно рівня

сприйманого стресу та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Також зв'язки виявлені між шкалами тривожності у близьких стосунках та емоційним копінгом.

Одним із найбільш виражених результатів у дослідженні став позитивний статистично значущий зв'язок між рівнем сприйманого стресу та копінгом, фокусованим на емоціях ($r = 0,484$; $p = 0,005$). Це свідчить про те, що із ростом рівня психологічного напруження респонденти частіше використовують емоційно-орієнтовані способи реагування на труднощі.

Подібний результат є логічно обґрунтованим, оскільки в умовах високого рівня стресу людина схильна концентруватися насамперед на власних емоційних переживаннях, внутрішньому напруженні, тривозі та негативних емоціях, а не на безпосередньому вирішенні проблеми. Це узгоджується із транзакційною теорією стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), відповідно до якої емоційно-орієнтований копінг частіше проявляється у ситуаціях, що сприймаються як важко контрольовані або надмірно загрозливі.

Окрім того, в межах застосування методики CISS було виявлено позитивний зв'язок між рівнем стресу та копінгом, орієнтованим на емоції ($r = 0,537$; $p = 0,002$). Це додатково підтверджує тенденцію до посилення емоційного реагування. У респондентів із підвищеним рівнем психологічного напруження це також спостерігається. Учасники, у яких були більш високі показники стресу, частіше демонстрували схильність до емоційної фіксації на проблемі, переживання невпевненості та внутрішнього напруження, а також труднощів із психологічною саморегуляцією. Такі результати узгоджуються також із дослідженнями Endler & Parker (1999), де емоційно-орієнтований копінг пов'язується з вищим рівнем дистресу та психологічного виснаження. Результати кореляційного аналізу показали позитивний статистично значущий взаємозв'язок поміж копінгом, фокусованим на проблемі, та копінгом, орієнтованим на вирішення проблеми ($r = 0,578$; $p < 0,001$). Це свідчить про узгодженість результатів двох методик — Brief-COPE та CISS. А це підтверджує, що респонденти, котрі використовують активні стратегії подолання труднощів, водночас демонструють схильність до раціонального аналізу ситуації, планування та активного розв'язання проблем.

Також було встановлено позитивний зв'язок між проблемно-орієнтованим копінгом та шкалою тривожності у близьких стосунках ($r = 0,447$; $p = 0,010$). Отриманий результат може свідчити про те, що особи з підвищеною міжособистісною тривожністю іноді намагаються компенсувати внутрішню невпевненість через більш активний контроль ситуації та прагнення до вирішення проблем.

Крім того, виявлено позитивний зв'язок між копінгом, фокусованим на проблемі, та копінгом уникання згідно з методикою CISS ($r = 0,439$; $p = 0,012$). Це може свідчити про те саме, що у складних стресових ситуаціях респонденти можуть використовувати одночасно декілька моделей реагування в залежності від обставин, а також рівня психологічного навантаження.

У ході дослідження також виявлено позитивний взаємозв'язок між копінгом, орієнтованим на уникнення, із шкалою уникнення у близьких стосунках ($r = 0,398$; $p = 0,024$). Це свідчить про те, що особи схильні до емоційного дистанціювання у міжособистісних взаєминах. Крім того, ці особи частіше використовують унікальні способи реагування на стресові ситуації.

Схожий результат є закономірним, бо уникнення емоційної близькості й уникнення стресових ситуацій мають спільний психологічний механізм, прагнення знизити внутрішнє напруження шляхом дистанціювання від джерела дискомфорту. Люди з високим рівнем уникнення можуть рідше звертатися по підтримку й уникати відкритого обговорення проблем. Вони також намагаються емоційно ізолюватися від переживань.

Водночас між шкалою тривожності та копінгом, орієнтованим на емоції, також було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок ($r = 0,647$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що підвищена тривожність у близьких стосунках пов'язана із більш інтенсивним емоційним реагуванням на стресові події.

У рамках дослідження також аналізувався взаємозв'язок між віком респондентів і досліджуваними психологічними показниками. Проте статистично значущих кореляцій між віком і рівнем стресу чи основними копінг-стратегіями виявлено так і не було. Зважаючи на це, можливо припустити, що вікові

відмінності у копінг-поведінці можуть проявлятися більшою мірою за умов більшої вибірки або за додаткового врахування соціальних та професійних чинників.

У сучасних дослідженнях зазначається, що з плином віку поступово зростає рівень психологічної стійкості, навички емоційної регуляції та ефективність використання адаптивних способів подолання труднощів (Comras et al., 2017). Отримані результати мають важливе теоретичне значення, а також практичне значення. З теоретичної точки зору, вони дозволяють ліпше зрозуміти психологічні механізми. Це стосується взаємозв'язку між переживанням стресу, особливостями копінг-поведінки та емоційною прив'язаністю сучасної молоді.

Результати підтверджують, що високий рівень стресу пов'язаний насамперед з використанням емоційно-орієнтованих й унікальних копінг-стратегій, а проблемно-орієнтовані способи реагування можуть виступати як більш адаптивні механізми подолання труднощів.

Практичне значення дослідження міститься в тому, що отримані результати можна використати. Вони необхідні для створення психокорекційних і психопрофілактичних програм, спрямованих на формування більш адаптивних копінг-стратегій, розвиток умінь емоційної саморегуляції та підвищення рівня психологічної стійкості молодих людей. Подібні втручання можуть включати компоненти когнітивно-поведінкової терапії, тренінгові заняття з розвитку емоційної компетентності, навчання конструктивним способам подолання стресових ситуацій, формування навичок пошуку соціальної підтримки, а також опрацювання більш безпечних і ефективних моделей міжособистісної взаємодії.

Результати проведеного кореляційного аналізу засвідчили існування взаємозв'язків між рівнем суб'єктивно сприйманого стресового навантаження, специфікою копінг-стратегій та характеристиками близьких міжособистісних взаємин у сучасної молоді.

Виражені зв'язки були встановлені між рівнем стресу та емоційно-орієнтованими формами копінгу, а також між характеристиками емоційної прив'язаності та способами реагування на ситуації стресу.

2.6. Вплив соціально-демографічних характеристик на рівень стресу та копінг-стратегії

З метою дослідження впливу соціально-демографічних характеристик на рівень сприйманого стресу, копінг-стратегії та особливості емоційної прив'язаності було проведено дисперсійний аналіз із використанням ANCOVA. У якості залежних змінних виступали показники рівня стресу, копінг-стратегій та особливостей близьких стосунків, тоді як незалежними змінними були стать, вид діяльності та сімейний статус. Вік респондентів використовувався як ко-варіата.

Попередньо також було здійснено спробу застосування багатовимірного дисперсійного аналізу MANCOVA з одночасним включенням декількох залежних змінних. Проте у процесі аналізу виникли труднощі із дотриманням статистичних припущень моделі, що унеможливило коректну інтерпретацію результатів. Ймовірною причиною цього стала невелика чисельність вибірки ($N = 32$) у поєднанні з великою кількістю залежних змінних та міжгрупових взаємодій. За таких умов знижується статистична потужність аналізу, збільшується ризик мультиколінеарності між показниками, а також можуть порушуватися припущення щодо однорідності ко-варіаційних матриць. Крім того, окремі змінні демонстрували відхилення від нормального розподілу та неоднорідність дисперсій, що також ускладнювало застосування MANCOVA. Саме тому для подальшого аналізу було обрано ANCOVA як більш стійкий та коректний метод для роботи з даною вибіркою.

Також у процесі статистичного аналізу розглядалася можливість застосування однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA. Проте використання саме ANCOVA виявилось більш доцільним для даного дослідження, оскільки вона дозволяє враховувати вплив додаткової змінної — віку респондентів — як коваріати. Врахування віку є важливим у контексті дослідження копінг-стратегій та переживання стресу, оскільки навіть у межах молодого та раннього дорослого віку можуть спостерігатися відмінності у рівні психологічної зрілості, емоційної регуляції та способах реагування на стресові ситуації. На відміну від ANOVA, яка аналізує лише міжгрупові відмінності,

ANCOVA дозволяє частково контролювати вплив сторонніх факторів та підвищує точність оцінки впливу основних незалежних змінних. У даному дослідженні це дало можливість більш коректно оцінити вплив статі, виду діяльності та сімейного статусу на рівень стресу та копінг-стратегії з урахуванням вікових особливостей респондентів. Крім того, застосування ANCOVA дозволило зменшити вплив індивідуальної варіативності вибірки та підвищити статистичну чутливість аналізу, що є особливо важливим за умов невеликої чисельності вибірки. Саме тому використання ANCOVA у межах даного дослідження було більш обґрунтованим порівняно з класичним дисперсійним аналізом ANOVA.

У процесі аналізу оцінювалися як основні ефекти незалежних змінних, так і їх взаємодії між собою. Повні результати статистичного аналізу наведено у Додатку Е.

Для дослідження впливу соціально-демографічних характеристик на рівень сприйманого стресу було проведено ANCOVA, де залежною змінною виступав рівень стресу за шкалою PSS-10, незалежними змінними – стать, вид діяльності та сімейний статус, а вік використовувався як коваріата. Таблиця 2.6.1

Результати аналізу показали, що статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на рівень сприйманого стресу виявлено не було ($p > 0.05$). Зокрема, вік респондентів не продемонстрував статистично значущого впливу на рівень стресу ($F = 0.0219$; $p = .884$; $\eta^2p = 0.001$), що свідчить про відсутність виражених вікових відмінностей у переживанні стресу серед учасників дослідження.

Таблиця 2.6.1

Вплив соціально-демографічних характеристик на рівень стресу

| Показник | F | p | η^2p |
|-----------------|--------|------|-----------|
| Вік | 0.0219 | .884 | 0.001 |
| Стать | 1.4873 | .240 | 0.085 |
| Діяльність | 0.0637 | .939 | 0.008 |
| Сімейний статус | 0.2262 | .800 | 0.027 |

Також статистично значущого впливу не було виявлено для статі ($F = 1.4873$; $p = .240$; $\eta^2p = 0.085$), виду діяльності ($F = 0.0637$; $p = .939$; $\eta^2p = 0.008$) та сімейного

статусу ($F = 0.2262$; $p = .800$; $\eta^2p = 0.027$). Водночас величина ефекту для статі була помірною ($\eta^2p = 0.085$), що може свідчити про тенденцію до певних відмінностей у переживанні стресу між чоловіками та жінками, хоча статистичної значущості ці відмінності не досягли. Очікувані граничні середні значення свідчили про тенденцію до дещо вищого рівня стресу у чоловіків порівняно з жінками. Проте з огляду на невелику чисельність вибірки та відсутність статистичної значущості результати слід інтерпретувати обережно.

Перевірка статистичних припущень показала, що для шкали стресу було дотримано припущення нормальності розподілу (Shapiro–Wilk $W = 0.966$; $p = .407$), а також однорідності дисперсій (Levene’s $F = 1.66$; $p = .158$). Це дозволяє вважати результати ANCOVA статистично коректними.

Відсутність статистично значущих відмінностей може бути частково зумовлена невеликою чисельністю вибірки, що обмежує статистичну потужність аналізу та ускладнює виявлення слабких міжгрупових ефектів. Детальні результати ANCOVA для шкали стресу подано у Додатку Е.

Оскільки переживання стресу безпосередньо пов’язане зі способами його психологічного подолання, наступним етапом аналізу стало дослідження впливу соціально-демографічних характеристик на копінг-стратегії за методикою Brief-COPE. Результати унаочнено в таблиці 2.6.2.

Таблиця 2.6.2

Вплив соціально-демографічних характеристик на копінг, фокусований на проблемі

| Показник | F | p | η^2p |
|-----------------|---------|------|-----------|
| Вік | 0.00695 | .935 | 0.000 |
| Стать | 0.08429 | .775 | 0.005 |
| Діяльність | 1.57738 | .237 | 0.165 |
| Сімейний статус | 0.80877 | .463 | 0.092 |

Результати аналізу не виявили статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на копінг, сфокусований на проблемі ($p > .05$). Водночас величина ефекту для виду діяльності була відносно високою ($\eta^2p =$

0.165), що може свідчити про тенденцію до впливу даного чинника на використання проблемно-орієнтованого копінгу.

Очікувані граничні середні значення показали, що респонденти, які поєднують навчання та роботу, а також ті, хто навчається, демонстрували тенденцію до більш активного використання проблемно-орієнтованих способів подолання труднощів порівняно з респондентами, які лише працюють. Це може пояснюватися необхідністю більш активного використання навичок планування, саморегуляції та вирішення проблем за умов підвищеного навантаження.

Водночас результати слід інтерпретувати обережно з огляду на відсутність статистичної значущості та невелику чисельність вибірки. Перевірка статистичних припущень показала, що припущення однорідності дисперсій не було порушене (Levene's $p = .091$), проте для даної моделі спостерігалось часткове відхилення від нормального розподілу (Shapiro–Wilk $p = .037$). У зв'язку з цим результати також потребують обережної інтерпретації. Детальні результати ANCOVA для копінгу, фокусованого на проблемі, подано у Додатку Е.

На відміну від проблемно-орієнтованого копінгу, емоційно-орієнтовані способи реагування виявили дещо інші тенденції залежно від соціально-демографічних характеристик респондентів (див. Таблиця 2.6.3).

Таблиця 2.6.3

Вплив соціально-демографічних характеристик на копінг, сфокусований на емоціях

| Показник | F | p | η^2p |
|-----------------|------|------|-----------|
| Вік | 1.91 | .186 | 0.107 |
| Стать | 1.77 | .202 | 0.100 |
| Діяльність | 1.03 | .379 | 0.114 |
| Сімейний статус | 1.60 | .232 | 0.167 |

Результати ANCOVA показали відсутність статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на емоційно-орієнтований копінг ($p > .05$). Проте величини ефектів для окремих показників були помірними та відносно високими. Зокрема, найбільший ефект спостерігався щодо сімейного статусу ($\eta^2p = 0.167$), що може свідчити про тенденцію до впливу особливостей

міжособистісних стосунків на використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.

Очікувані граничні середні значення свідчили про тенденцію до більш вираженого емоційно-орієнтованого копіngu серед одружених респондентів порівняно з іншими групами. Також спостерігалася тенденція до дещо вищих показників емоційно-орієнтованого копіngu у чоловіків порівняно з жінками, однак статистичної значущості ці відмінності не досягли.

Перевірка статистичних припущень показала порушення однорідності дисперсій (Levene's $F = 2.56$; $p = .033$), хоча нормальність розподілу не була порушена (Shapiro–Wilk $W = 0.971$; $p = .542$). У зв'язку з цим результати даної моделі потребують обережної інтерпретації. Відсутність статистично значущих результатів також може бути пов'язана із недостатньою статистичною потужністю вибірки. Детальні результати ANCOVA для копіngu, фокусованого на емоціях, подано у Додатку Е.3.

Поряд із проблемно- та емоційно-орієнтованими стратегіями було також проаналізовано особливості унікального копіngu, який у сучасних дослідженнях нерідко розглядається як менш адаптивний спосіб реагування на стресові ситуації (див.Таблицю 2.6.4).

Таблиця 2.6.4

Вплив соціально-демографічних характеристик на унікаючий копінг

| Показник | F | p | η^2p |
|-----------------|---------|------|-----------|
| Вік | 0.00499 | .945 | 0.000 |
| Стать | 1.86370 | .191 | 0.104 |
| Діяльність | 0.82641 | .455 | 0.094 |
| Сімейний статус | 1.26791 | .308 | 0.137 |

Результати аналізу показали відсутність статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на унікаючий копінг ($p > .05$). Водночас для сімейного статусу ($\eta^2p = 0.137$) та статі ($\eta^2p = 0.104$) спостерігалися помірні та наближені до високих величини ефекту.

Очікувані граничні середні значення свідчили відносно тенденції до більш вираженого унікаючого копіngu у чоловіків порівняно з жінками. Також Дещо

вищі показники спостерігалися серед респондентів у шлюбі. Під час перевірки статистичних припущень було показано дотримання нормальності розподілу (Shapiro-Wilk $W = 0.975$; $p = .641$), але все ж було виявлено порушення однорідності дисперсій (Levene's $p = .002$). Це свідчить про потребу обережної інтерпретації результатів даної моделі.

Водночас отримані результати можуть свідчити про наявність певних тенденцій впливу соціально-демографічних характеристик на особливості унікаючої копінг-поведінки сучасної молоді, однак для підтвердження таких закономірностей необхідні подальші дослідження на більшій вибірці. Детальні результати ANCOVA для унікаючого копінгу подано у Додатку Е.

З метою доповнення результатів Brief-COPE було проведено аналіз стилів копінг-поведінки за методикою CISS, яка дозволяє оцінити загальну спрямованість реагування особистості на стресові ситуації. Таблиця 2.6.5.

Таблиця 2.6.5

Вплив соціально-демографічних характеристик на проблемно-орієнтований

| Показник | F | p | η^2p |
|-----------------|-------|------|-----------|
| Вік | 3.340 | .086 | 0.173 |
| Стать | 0.132 | .721 | 0.008 |
| Діяльність | 1.546 | .243 | 0.162 |
| Сімейний статус | 1.289 | .303 | 0.139 |

копінг (CISS)

Результати ANCOVA не виявили статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на проблемно-орієнтований копінг за методикою CISS ($p > .05$)

Водночас найбільшу величину ефекту продемонстрував вік ($\eta^2p = 0.173$), а також вид діяльності ($\eta^2p = 0.162$), що може свідчити про певну тенденцію впливу вікових особливостей та професійного навантаження на використання проблемно-орієнтованих способів реагування.

Очікувані граничні середні значення свідчили стосовно тенденції у бік більш вираженого проблемно-орієнтованого копіngu у респондентів, які поєднують навчання та роботу. Це може пояснюватися через потребу в більш активному використанні стратегій для планування, контролю, та розв'язання проблем у ситуаціях підвищеного навантаження.

Перевірка статистичних припущень продемонструвала наявність помірного відхилення від нормального розподілу. Це було виявлено у даної моделі (Shapiro, Wilk $p = .037$). Водночас, припущення щодо однорідності дисперсій залишилося непорушним. Значення p за критерієм Левене становило $.091$. У зв'язку з цим саме тому результати потребують ретельної інтерпретації.

Відсутність статистично значущих результатів може бути частково зумовлена недостатньою статистичною потужністю вибірки. Детальні результати ANCOVA для проблемно-орієнтованого копіngu за методикою CISS подано у Додатку Е.

Водночас за емоційно-орієнтований копінг було отримано наступний результат Таблиця 2.6.6

Таблиця 2.6.6

Вплив соціально-демографічних характеристик на емоційно-орієнтований копінг (CISS)

| Показник | F | p | η^2p |
|-----------------|-------|------|-----------|
| Вік | 2.020 | .170 | 0.088 |
| Стать | 0.279 | .603 | 0.013 |
| Діяльність | 1.478 | .251 | 0.123 |
| Сімейний статус | 0.093 | .912 | 0.009 |

Результати ANCOVA показали відсутність статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на емоційно-орієнтований копінг ($p > .05$). Водночас найбільшу величину ефекту продемонстрував вид діяльності ($\eta^2p =$

0.123), що може свідчити про певну тенденцію впливу професійного та навчального навантаження на емоційне реагування у стресових ситуаціях. Очікувані граничні середні значення вказували щодо тенденції до трохи більш вираженого емоційно-орієнтованого копіngu у колі одружених респондентів.

Також було виявлено тенденцію до відносно вищих показників емоційно-орієнтованого копіngu серед чоловіків у порівнянні з жінками, але статистично значущими ці відмінності не були.

Перевірка статистичних припущень показала порушення однорідності дисперсій (Levene's $p = .014$), але нормальність розподілу не була порушена (Shapiro, Wilk $p = .107$). У зв'язку з цим, результати даної моделі слід інтерпретувати з обережністю. У Додатку Е подано детальні результати ANCOVA щодо емоційно-орієнтованого копіngu за методикою CISS.

Водночас за унікаючий копінг було отримано наступний результат Таблиця 2.6.7

Таблиця 2.6.7

Вплив соціально-демографічних характеристик на унікаючий копінг (CISS)

| Показник | F | p | η^2p |
|-----------------|-------|------|-----------|
| Вік | 0.813 | .381 | 0.048 |
| Стать | 1.652 | .217 | 0.094 |
| Діяльність | 0.966 | .402 | 0.108 |
| Сімейний статус | 1.093 | .359 | 0.120 |

Аналіз отриманих даних засвідчив, що статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на формування унікаючого типу копінг-поведінки не виявлено ($p > .05$). Водночас для сімейного статусу ($\eta^2p = 0.120$) та виду діяльності ($\eta^2p = 0.108$) спостерігалися помірні величини ефекту.

Граничні середні значення очікувано свідчили про тенденцію відносно більш вираженого унікаючого копіngu у респондентів. Опитані були одружені чи

належали до категорії “інше”. Крім того, якщо казати щодо унікаючого копінгу, то трохи більші показники спостерігалися у чоловіків.

Відповідно до перевірки статистичних припущень, виявилось дотримання нормальності розподілу (Shapiro, Wilk $p = .659$), проте виявлено порушення стосовно однорідності дисперсій (Levene's $p = .002$). Це вказує наявність потреби щодо зваженого тлумачення стосовно висновків цієї моделі.

Отримані результати можуть свідчити про певні тенденції впливу соціально-демографічних характеристик на використання унікаючих копінг-стратегій, однак для підтвердження таких закономірностей необхідні подальші дослідження на більшій вибірці. Детальні результати ANCOVA для унікального копінгу за методикою CISS подано у Додатку Е.

Оскільки особливості міжособистісної взаємодії та емоційної прив'язаності можуть впливати на способи реагування людини у стресових ситуаціях, важливим напрямом аналізу стало дослідження особливостей близьких стосунків за опитувальником ECR. Перш за все було проаналізовано вплив соціально-демографічних характеристик на рівень тривожності у близьких стосунках. Таблиця 2.6.8

Таблиця 2.6.8

Вплив соціально-демографічних характеристик на тривожність у близьких стосунках (ECR)

| Показник | F | p | η^2p |
|-----------------|-------|------|-----------|
| Вік | 0.256 | .620 | 0.016 |
| Стать | 0.144 | .710 | 0.009 |
| Діяльність | 0.091 | .914 | 0.011 |
| Сімейний статус | 0.443 | .650 | 0.052 |

Результати ANCOVA не виявили статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на рівень тривожності у близьких стосунках ($p >$

.05). Водночас найбільшу величину ефекту продемонстрував сімейний статус ($\eta^2p = 0.052$), однак величина ефекту залишається невисокою.

Очікувані граничні середні значення показали тенденцію до більш високого рівня тривожності серед респондентів, які перебували у стосунках або належали до категорії «інше».

Перевірка статистичних припущень показала дотримання нормальності розподілу (Shapiro–Wilk $p = .257$) та однорідності дисперсій (Levene’s $p = .270$), що дозволяє вважати результати моделі статистично коректними. Детальні результати ANCOVA для шкали тривожності ECR подано у Додатку Е.

Поряд із тривожністю у близьких стосунках було також досліджено особливості уникнення емоційної близькості як одного з ключових компонентів прив’язаності Таблиця 2.6.9.

Таблиця 2.6.9.

Вплив соціально-демографічних характеристик на уникнення близькості (ECR)

| Показник | F | p | η^2p |
|-----------------|-------|------|-----------|
| Вік | 0.329 | .574 | 0.020 |
| Стать | 0.210 | .653 | 0.013 |
| Діяльність | 0.209 | .813 | 0.025 |
| Сімейний статус | 0.309 | .739 | 0.037 |

Результати ANCOVA показали відсутність статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на уникнення близькості ($p > .05$). Водночас найбільшу величину ефекту продемонстрував сімейний статус ($\eta^2p = 0.037$), однак отримані величини ефекту залишалися низькими.

Очікувані граничні середні значення свідчили про тенденцію до більш вираженого уникнення близькості серед респондентів, які належали до категорії «інше» або поєднували навчання та роботу.

Перевірка статистичних припущень показала часткове порушення нормальності розподілу (Shapiro–Wilk $p = .374$), проте припущення однорідності дисперсій не було порушене (Levene's $p = .559$). У зв'язку з цим результати потребують обережної інтерпретації. Детальні результати ANCOVA для шкали уникнення близькості ECR подано у Додатку Е.

Таким чином, результати ANCOVA свідчать про те, що немає статистично значущого впливу соціально-демографічних характеристик на стилі копінг-поведінки за методикою CISS та на особливості близьких стосунків за опитувальником ECR. Окремі чинники демонстрували помірні або відносно високі величини ефекту водночас. Це може свідчити про наявність тенденцій впливу соціального досвіду, міжособистісних взаємин і життєвого навантаження на особливості адаптації сучасної молоді.

2.7. Практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій у стресових ситуаціях

Отримані результати емпіричного вивчення психологічних характеристик копінг-стратегій у сучасної молоді зумовлюють необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення способів подолання стресових ситуацій, формування більш адаптивних копінг-стратегій і посилення рівня психологічної стійкості особистості.

Результати кореляційного аналізу показали зв'язок високого рівня сприйманого стресу насамперед із емоційно-орієнтованими формами копіngu. зв'язок також є з унікаючими формами копіngu, а ще з підвищеним рівнем тривожності у близьких стосунках. Водночас проблемно-орієнтовані способи подолання труднощів продемонстрували тенденцію до більш адаптивного реагування на стресові ситуації.

Отримані результати узгоджуються із сучасними психологічними дослідженнями, відповідно до яких ефективність психологічної адаптації значною мірою залежить від здатності людини використовувати конструктивні способи

подолання труднощів, навички емоційної регуляції та пошуку соціальної підтримки (Lazarus & Folkman, 1984; Carver, 1997). У зв'язку з цим практичні рекомендації були спрямовані насамперед на:

- розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій;
- зниження рівня емоційного уникнення;
- підвищення психологічної гнучкості;
- розвиток емоційної саморегуляції;
- зниження рівня тривожності у міжособистісних стосунках;
- формування навичок конструктивного подолання стресу.

1. Розвиток когнітивної переоцінки стресових ситуацій

Теоретична основа: когнітивна теорія стресу Р. Лазаруса

Основні автори: Lazarus & Folkman (1984)

Механізм дії: зміна суб'єктивного сприйняття стресової ситуації та зниження рівня емоційного напруження.

Згідно з транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса та С. Фолкманом (1984), психологічний стрес визначається значною мірою не ситуацією як такою, а її когнітивною оцінкою. Власне тому одним з найбільш ефективних способів для оптимізації копінг-поведінки є розвиток потрібних навичок когнітивної переоцінки. Особи з високим рівнем стресу часто схильні інтерпретувати життєві труднощі як неконтрольовані чи загрозливі, що підсилює емоційне напруження, а також сприяє використанню емоційно-орієнтованих або уникаючих стратегій подолання.

Когнітивна переоцінка дозволяє змінювати сприйняття ситуації, а також знижувати рівень психологічного дистресу.

Дослідження показують зв'язок із вищим рівнем психологічної адаптації.

Здатність до позитивного переосмислення та когнітивної гнучкості пов'язана з емоційною стійкістю (Gross, 2015).

Застосування:

У стресових ситуаціях рекомендується ставити собі запитання:

«Що саме у цій ситуації я можу контролювати?»;

«Чи існують альтернативні способи оцінки цієї проблеми?»;

«Який досвід або ресурс може допомогти мені впоратися із труднощами?». Подібна практика сприяє зниженню катастрофізації, розвитку психологічної гнучкості та формуванню більш адаптивного ставлення до життєвих труднощів.

2. Техніка проблемно-орієнтованого планування

Теоретична основа: проблемно-орієнтований копінг

Основні автори: Lazarus & Folkman (1984); Endler & Parker (1990)

Механізм дії: розвиток активних способів подолання труднощів та підвищення відчуття контролю над ситуацією.

Результати дослідження показали, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії поєднані з більш адаптивним реагуванням на стресові ситуації. З цієї причини розвиток навичок планування являється дуже важливим напрямом для психологічної допомоги. Крім того, важливим є структуроване вирішення проблем.

Орієнтований на проблему копінг містить пильний аналіз щодо ситуації, пошук способів для її вирішення та вживання чітких поведінкових стратегій подолання складнощів (Endler & Parker, 1990).

Застосування:

У складній ситуації рекомендується:

1. Чітко визначити проблему.
2. Поділити її на декілька конкретних завдань.
3. Визначити можливі способи вирішення.
4. Оцінити доступні ресурси.
5. Скласти послідовний план дій.

Подібний підхід дозволяє знизити рівень невизначеності та підвищити відчуття контролю над ситуацією.

3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції

Теоретична основа: теорія емоційної регуляції

Основний автор: James Gross (2015)

Механізм дії: зниження емоційного перенапруження та підвищення здатності контролювати власні емоційні реакції.

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили, що підвищений рівень переживаного стресу корелює з переважанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, серед яких самозвинувачення, концентрація на емоційних аспектах проблеми та посилене переживання тривожних станів. У цьому зв'язку одним із ключових напрямів психопрофілактичної роботи виступає формування та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Емоційна регуляція розглядається як здатність індивіда усвідомлювати власні емоційні стани, керувати їх інтенсивністю та обирати конструктивні способи реагування у складних психологічних ситуаціях (Gross, 2015).

Застосування:

Ефективними можуть бути:

- дихальні вправи;
- техніки м'язової релаксації;
- ведення щоденника емоцій;
- практики майндфулнес;
- техніка «емоційної паузи» перед реагуванням у стресовій ситуації.

Регулярне використання подібних технік сприяє зниженню рівня тривоги та емоційного виснаження.

4. Зниження унікальної поведінки

Теоретична основа: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Основні автори: Beck (2011); Hayes et al. (1999)

Механізм дії: зменшення поведінкового та емоційного уникнення.

Аналіз отриманих даних дозволив встановити, що між високим рівнем переживаного стресу та схильністю до унікального копіngu існує виражений взаємозв'язок. При цьому така стратегія може давати короточасний ефект у вигляді зниження емоційної напруги, однак у перспективі вона не забезпечує вирішення проблемної ситуації та нерідко супроводжується посиленням психологічного дистресу.

З позицій когнітивно-поведінкового підходу уникнення трактується як чинник, що підтримує тривожні переживання і сприяє закріпленню неадаптивних моделей поведінки (Beck, 2011).

Застосування:

Рекомендується поступове зіткнення зі стресовою ситуацією замість її ігнорування. Наприклад:

- виконання складного завдання невеликими етапами;
- поступове обговорення проблемної ситуації;
- формування коротких досяжних цілей.

Подібний підхід сприяє підвищенню психологічної стійкості та зниженню рівня поведінкового уникнення.

5. Розвиток навичок пошуку соціальної підтримки

Теоретична основа: теорія соціальної підтримки

Основні автори: Cohen & Wills (1985)

Механізм дії: зниження рівня психологічного стресу через міжособистісну підтримку.

Отримані результати дослідження показали взаємозв'язок між особливостями близьких стосунків та копінг-поведінкою. Особи з високим рівнем уникнення у близьких стосунках рідше звертаються по підтримку та частіше використовують уникаючі способи реагування.

Соціальна підтримка розглядається як один із важливих захисних факторів у подоланні стресу та психологічної дезадаптації (Cohen & Wills, 1985).

Застосування:

Рекомендується:

- підтримувати емоційно значущі міжособистісні контакти;
- відкрито обговорювати власні переживання;
- формувати навички конструктивної комунікації;
- звертатися по психологічну підтримку у разі потреби.

Розвиток навичок міжособистісної взаємодії сприяє підвищенню емоційної стабільності та покращенню психологічної адаптації.

6. Практики майндфулнес та психологічної гнучкості

Теоретична основа: mindfulness-підхід та АСТ-терапія

Основні автори: Kabat-Zinn (1990); Hayes et al. (1999)

Механізм дії: розвиток усвідомленості та психологічної гнучкості.

Практики усвідомленості зорієнтовані на формування здатності людини концентрувати увагу на теперішньому моменті без надмірного емоційного оцінювання власних переживань. Наявні дослідження свідчать про те, що mindfulness-практики сприяють значному зниженню рівня тривоги, емоційного напруження та психологічного виснаження (Kabat-Zinn, 1990).

Застосування:

Ефективними можуть бути:

- короткі медитативні практики;
- концентрація на диханні;
- техніки усвідомленого спостереження за власними думками та емоціями;
- вправи на повернення уваги до теперішнього моменту.

Подібні техніки сприяють розвитку психологічної стійкості та зменшенню автоматичних дезадаптивних реакцій на стрес.

7. Техніка самоспівчуття (Self-Compassion Break)

Теоретична основа: концепція self-compassion

Основний автор: Kristin Neff

Сучасні дослідження: Neff & Germer (2021)

Механізм дії: зниження рівня самокритики, емоційного виснаження та стресу через формування більш підтримувального ставлення до себе.

Сучасні дослідження свідчать про те, що високий рівень самокритики й емоційної напруги пов'язаний з використанням дезадаптивних копінг-стратегій, наприклад, уникнення, емоційної фіксації на проблемі та самозвинувачення. Одним із сучасних напрямів у психологічній допомозі є розвиток self-compassion, здатності ставитися до себе з розумінням, із прийняттям та з підтримкою у складних ситуаціях (Neff & Germer, 2021).

Практики самоспівчуття допомагають знижувати рівень психологічного дистресу, тривоги та емоційного виснаження, також сприяють розвитку психологічної стійкості й адаптивних способів реагування на стрес. Техніка Self-Compassion Break є короткою практикою емоційної саморегуляції. Її використовують у момент переживання стресу чи внутрішньої напруги.

Застосування:

У момент переживання стресової ситуації рекомендується послідовно виконати три етапи:

- Усвідомлення переживання:

«Зараз мені складно» або «Я переживаю стрес».

- Нормалізація досвіду:

«Багато людей у подібних ситуаціях також переживають труднощі».

- Підтримувальне ставлення до себе:

«Я можу підтримати себе у цій ситуації» або

«Я маю право на помилки та труднощі».

Регулярне використання техніки сприяє зниженню рівня самозвинувачення, розвитку емоційної стійкості та формуванню більш адаптивних копінг-стратегій.

Перспективним напрямом для подальших досліджень являється детальне вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями, емоційною прив'язаністю, рівнем психологічної стійкості разом із соціальною підтримкою у сучасній молоді. Також доцільним є проведення дослідження щодо впливу цифрового середовища, інформаційного навантаження, професійного стресу та емоційного вигорання на особливості копінг-поведінки.

Практично значущим є напрям розробки психокорекційних і тренінгових програм. Ці програми спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, навичок емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та конструктивної міжособистісної взаємодії у молоді.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження обумовлюють такі висновки другого розділу дослідження.

1. Організація проведення емпіричного дослідження полягала у послідовному вивченні психологічних особливостей копінг-стратегій у ситуаціях стресу сучасної молоді з урахуванням рівня сприйманого стресу, особливостей

близьких міжособистісних стосунків та соціально-демографічних характеристик респондентів. Відповідно до поставленої мети було сформульовано завдання та дослідницьку гіпотезу, що передбачала вивчення взаємозв'язків між інтенсивністю суб'єктивного переживання стресу, специфікою копінг-поведінки та особливостями емоційної прив'язаності.

Емпіричне дослідження проводилося за участю 32 респондентів віком від 18 до 44 років, що дозволило охопити період молодого та раннього дорослого віку, який характеризується активним особистісним, професійним та міжособистісним становленням. До вибірки увійшли особи різної статі, сімейного статусу та виду діяльності, що забезпечило можливість врахування соціально-демографічних особливостей учасників дослідження та подальшого аналізу їх можливого впливу на досліджувані показники.

Дослідження здійснювалося у форматі анонімного онлайн-опитування із дотриманням принципів добровільності та конфіденційності. Процес організації роботи передбачав теоретичне опрацювання наукових джерел, формування вибірки, збір емпіричних даних та їх подальшу статистичну обробку за допомогою програм Jamovi та Microsoft Excel.

2. Під час проведення діагностики було використано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечили всебічне дослідження окресленої проблематики. Для оцінки рівня суб'єктивного переживання стресу застосовувалася Шкала сприйманого стресу PSS-10. Опитувальник Brief-COPE використовувався для аналізу окремих копінг-стратегій, які респонденти залучають у складних життєвих ситуаціях. Методика CISS дала змогу визначити домінуючі стилі копінг-поведінки, а саме проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникаючий копінг. Для дослідження особливостей емоційної прив'язаності було використано опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR), який дозволив оцінити рівень тривожності та уникнення у міжособистісних взаєминах.

Важливим методичним рішенням стало одночасне використання двох інструментів для вивчення копінг-поведінки — Brief-COPE та CISS. Такий підхід дозволив розглядати копінг як на рівні конкретних стратегій подолання стресу, так

і на рівні узагальнених поведінкових стилів реагування на складні життєві ситуації. Це забезпечило більш комплексне дослідження особливостей копінг-поведінки сучасної молоді та дало можливість співвіднести окремі способи реагування із загальною спрямованістю адаптаційних механізмів особистості.

3. Результати емпіричного дослідження дають можливість констатувати, що більшість досліджуваних характеризується середнім рівнем сприйманого стресу та переважанням проблемно-орієнтованих способів подолання стресових ситуацій. Зокрема, середній рівень сприйманого стресу було виявлено у 62,5 % респондентів, високий — у 25 %, а низький — лише у 12,5 % досліджуваних. Отримані результати можуть свідчити про те, що значна частина сучасної молоді перебуває в умовах помірного психологічного навантаження, пов'язаного з високим темпом життя, навчальними та професійними вимогами, а також необхідністю постійної адаптації до соціальних змін.

Разом із тим наявність чверті респондентів із високим рівнем сприйманого стресу може свідчити про підвищену емоційну вразливість, труднощі емоційної саморегуляції та ризик формування психологічного перенапруження за умов тривалого впливу стресогенних чинників. Натомість низький рівень стресу у частини досліджуваних може бути пов'язаний із більш сформованими навичками саморегуляції, ефективним використанням адаптивних копінг-стратегій та вищим рівнем психологічної резильєнтності.

Аналіз копінг-стратегій показав, що у більшості респондентів переважають конструктивні способи реагування на стресові ситуації. Зокрема, високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу за методикою Brief-COPE було виявлено у 53,1 % досліджуваних, а результати методики CISS також засвідчили домінування проблемно-орієнтованого стилю реагування. Це свідчить про схильність значної частини сучасної молоді використовувати активне вирішення проблем, планування, раціональний аналіз ситуації, пошук ресурсів та контроль власної поведінки у складних життєвих обставинах.

Водночас у частини респондентів було виявлено підвищені показники емоційно-орієнтованого та уникаючого копінгу. Подібні стратегії можуть тимчасово виконувати захисну функцію, однак за умов тривалого впливу стресу

здатні ускладнювати процес психологічної адаптації, сприяти накопиченню внутрішнього напруження та підвищувати ризик емоційного виснаження.

Результати дослідження особливостей близьких стосунків показали, що для більшості респондентів характерний середній рівень тривожності та уникнення у міжособистісній сфері. Водночас у частини досліджуваних було виявлено високі показники міжособистісної тривожності, що може бути пов'язано зі страхом втрати значущих взаємин, підвищеною потребою в емоційній підтримці та чутливістю до міжособистісного відторгнення. Показники уникнення близькості виявилися дещо нижчими, однак у деяких респондентів також було зафіксовано прагнення до емоційного дистанціювання та труднощі у формуванні довірливих взаємин.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу, копінг-стратегіями та особливостями близьких стосунків. Найбільш виражені зв'язки були виявлені між рівнем сприйманого стресу та емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0,484$; $p = 0,005$), а також між рівнем стресу та емоційно-орієнтованим копінгом за методикою CISS ($r = 0,537$; $p = 0,002$). Крім того, було встановлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між тривожністю у близьких стосунках та емоційним копінгом ($r = 0,647$; $p < 0,001$), а також між уникненням близькості та уникаючим копінгом ($r = 0,398$; $p = 0,024$).

Отримані результати дозволяють припустити, що особливості міжособистісної взаємодії можуть впливати на способи реагування особистості у стресових ситуаціях. Особи з підвищеним рівнем міжособистісної тривожності частіше демонструють інтенсивне емоційне реагування, тоді як схильність до уникнення близькості може супроводжуватися використанням дистанціювання та уникання як способів подолання труднощів.

Результати статистичної обробки емпіричних даних засвідчили наявність статистично значущих кореляційних взаємозв'язків між окремими показниками дослідження. Водночас результати дисперсійного аналізу (ANCOVA) не виявили статистично значущого впливу віку, статі, виду діяльності та сімейного статусу на рівень стресу, копінг-стратегії та особливості близьких стосунків ($p > .05$). Разом із тим було зафіксовано окремі тенденції та помірні величини ефекту, що може

свідчити про потенційний вплив вікових особливостей, професійного навантаження та сімейного статусу на використання певних способів подолання стресових ситуацій. Однак отримані результати потребують обережної інтерпретації з огляду на невелику чисельність вибірки та часткові порушення статистичних припущень у деяких моделях.

4. Предметом практичних рекомендацій є розвиток адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості сучасної молоді. Основними напрямками психопрофілактичної та психокорекційної роботи визначено розвиток проблемно-орієнтованого копінгу, формування навичок когнітивної переоцінки стресових ситуацій, удосконалення емоційної саморегуляції та психологічної гнучкості. Окрему увагу доцільно приділяти зниженню вираженості уникаючої поведінки, розвитку навичок пошуку соціальної підтримки, формуванню більш безпечних моделей міжособистісної взаємодії, а також розвитку самоспівчуття, усвідомленості та конструктивного ставлення до власних емоційних переживань.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що копінг-стратегії сучасної молоді мають комплексний характер і пов'язані не лише з рівнем сприйманого стресу, а й з особливостями емоційної прив'язаності та міжособистісної взаємодії. Незважаючи на переважання відносно адаптивних способів подолання стресу, наявність у частини досліджуваних високого рівня стресу, емоційно-орієнтованого та уникаючого копінгу свідчить про необхідність подальшої психопрофілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток ефективної копінг-поведінки, емоційної саморегуляції та зміцнення психологічної стійкості сучасної молоді.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій у ситуаціях стресу сучасної молоді дозволило комплексно проаналізувати особливості переживання стресу, характер використання копінг-стратегій, а також їх взаємозв'язок з особливостями близьких міжособистісних стосунків. На основі опрацювання наукових джерел і результатів проведеного емпіричного дослідження здійснено узагальнення сучасних теоретичних підходів до проблематики стресу та копінг-поведінки, а також сформульовано такі загальні висновкові положення:

1. Аналіз наукових джерел у теоретичному розрізі дозволив дійти висновку, що психологічний стрес слід розглядати як багатовимірне та складно організоване явище, яке формується в процесі постійної взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Його структура охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти, що функціонують у взаємозв'язку. У сучасній психології акцент зміщується з розуміння стресу як простої реакції на зовнішній стимул на його інтерпретацію як результату суб'єктивної оцінки ситуації, рівня її контрольованості та доступності внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Аналіз концепцій Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкман, С. Хобфолла та інших дослідників дозволив встановити, що характер переживання стресу значною мірою залежить від особливостей копінг-поведінки особистості та її здатності до психологічної адаптації.

2. У ході теоретичного аналізу встановлено, що копінг виступає як динамічний процес психологічного подолання життєвих труднощів, у межах якого

реалізуються когнітивні, емоційні та поведінкові способи реагування на стресові обставини. У сучасних психологічних підходах копінг-стратегії трактуються як один із ключових механізмів адаптації особистості, ефективність якого визначається специфікою ситуаційного контексту, рівнем психологічної гнучкості індивіда, здатністю до емоційної саморегуляції та наявністю його особистісних ресурсів. Узагальнення теоретичних моделей копінгу показало, що найбільш адаптивними вважаються проблемно-орієнтовані стратегії, які пов'язані з активним вирішенням проблем, плануванням та пошуком соціальної підтримки. Водночас домінування емоційно-орієнтованих та унікальних форм копінгу може супроводжуватися підвищеним рівнем психологічного дистресу, тривожності та емоційного виснаження.

3. Аналіз наукових досліджень дозволив з'ясувати, що молодіжний вік є особливо чутливим періодом щодо переживання стресових ситуацій та формування копінг-стратегій. Молодь перебуває в умовах інтенсивних соціальних, професійних та особистісних змін, що супроводжується підвищеним психологічним навантаженням, невизначеністю майбутніх перспектив та необхідністю адаптації до нових умов життя. Було встановлено, що рівень психологічної стійкості, самоефективності, соціальної підтримки та особливості міжособистісних взаємин можуть суттєво впливати на характер копінг-поведінки сучасної молоді.

4. На етапі організації емпіричного дослідження було теоретично обґрунтовано необхідність застосування комплексного підходу до вивчення копінг-стратегій у сучасної молоді. Для досягнення поставленої мети сформовано відповідний психодіагностичний інструментарій, який дав змогу всебічно проаналізувати рівень суб'єктивно сприйманого стресу, специфіку копінг-поведінкових реакцій, а також особливості функціонування близьких міжособистісних стосунків. Використання методик PSS-10, Brief-COPE, CISS та ECR забезпечило можливість комплексного аналізу як окремих копінг-стратегій, так і загальної спрямованості реагування особистості у стресових ситуаціях.

5. Результати емпіричного дослідження показали, що для більшості респондентів характерний середній рівень сприйманого стресу. Водночас у частини досліджуваних було виявлено високий рівень психологічного напруження,

що може свідчити про емоційну вразливість, труднощі психологічної адаптації та недостатню ефективність окремих механізмів саморегуляції. Отримані результати дозволяють припустити, що сучасна молодь перебуває в умовах постійного інформаційного, соціального та емоційного навантаження, яке потребує активного використання копінг-ресурсів.

6. Аналіз копінг-стратегій за методиками Brief-COPE та CISS засвідчив переважання проблемно-орієнтованих способів подолання труднощів серед сучасної молоді. Це свідчить про схильність значної частини респондентів до активного вирішення проблем, планування власних дій, раціонального аналізу ситуації та використання конструктивних способів реагування на стрес. Разом із тим у частини досліджуваних було виявлено підвищені показники емоційно-орієнтованого та унікального копінгу. Такі стратегії можуть мати короточасний захисний ефект, проте за тривалого або високого рівня стресового навантаження вони здатні ускладнювати процеси психологічної адаптації та призводити до поступового накопичення емоційної напруги.

7. Дослідження особливостей близьких міжособистісних стосунків показало, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем тривожності та уникнення у сфері емоційної прив'язаності. Водночас майже третина досліджуваних продемонструвала високий рівень тривожності у близьких стосунках. Це може свідчити про підвищену потребу в емоційній підтримці, страх втрати значущих взаємин, чутливість до міжособистісного відторгнення та схильність до емоційної залежності. Також у частини респондентів спостерігалися тенденції до підвищеного уникнення близькості, що може бути пов'язано з труднощами встановлення довірливих взаємин, емоційною дистанційованістю та прагненням зберігати автономність у міжособистісній взаємодії.

8. Результати проведеного кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між інтенсивністю суб'єктивно сприйманого стресу, характером копінг-стратегій та особливостями близьких міжособистісних стосунків. Зокрема, встановлено, що зі зростанням рівня стресового напруження підсилюється схильність до використання емоційно-орієнтованого копінгу, що відображає тенденцію до більш вираженого емоційного реагування у складних

ситуаціях. Окрім цього, зафіксовано зв'язок між тривожністю у сфері близьких стосунків і емоційними способами подолання стресу, а також між уникненням емоційної близькості та переважанням унікального копіngu. Отримані дані частково підтверджують припущення про те, що характеристики емоційної прив'язаності та специфіка міжособистісної взаємодії можуть бути тісно пов'язані з індивідуальними стратегіями реагування на стресові ситуації.

9. Аналіз впливу соціально-демографічних характеристик за допомогою ANCOVA не виявив статистично значущого впливу віку, статі, виду діяльності та сімейного статусу на рівень сприйманого стресу, копіng-стратегії та особливості близьких стосунків ($p > .05$). Водночас для окремих показників були зафіксовані помірні величини ефекту, зокрема щодо впливу віку та виду діяльності на проблемно-орієнтований копіng, а також окремі тенденції стосовно впливу сімейного статусу й виду діяльності на емоційно-орієнтовані та унікальні способи реагування. Водночас отримані результати слід інтерпретувати з певною обережністю, враховуючи обмежений обсяг вибірки, а також наявність часткових порушень базових статистичних припущень у деяких моделях ANCOVA. Зокрема, йдеться про відхилення від нормальності розподілу даних та недотримання умови однорідності дисперсій.

10. Практична цінність отриманих результатів полягає в їх потенційній застосовності для конструювання психопрофілактичних і психокорекційних програм, орієнтованих на вдосконалення копіng-стратегій у сучасної молоді. У межах проведеного дослідження було визначено низку практичних рекомендацій, спрямованих на посилення проблемно-орієнтованих способів подолання стресу, розвиток навичок когнітивної переоцінки ситуацій, формування емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної гнучкості, а також удосконалення вмінь пошуку соціальної підтримки й розвиток самоспівчуття. До перспективних напрямів психологічного супроводу можуть бути віднесені елементи когнітивно-поведінкової терапії, практики усвідомленості (mindfulness), методики розвитку емоційної компетентності та тренінгові програми з формування психологічної стійкості.

11. Узагальнюючи, слід зазначити, що результати проведеного дослідження мають як теоретичну, так і практичну значущість. З позицій теорії вони розширюють і додатково підтверджують уявлення про багатовимірний характер взаємозв'язків між суб'єктивним рівнем сприйманого стресу, використанням копінг-стратегій та специфікою міжособистісної взаємодії у сучасній молоді. У практичному аспекті отримані дані можуть бути використані як основа для розробки програм психопрофілактичного спрямування, орієнтованих на зміцнення психологічної стійкості, формування більш адаптивних стратегій подолання труднощів, а також зниження ризику емоційної дезадаптації в умовах тривалого стресового навантаження.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що копінг-стратегії сучасної молоді становлять складний багатокомпонентний психологічний феномен, формування якого відбувається під впливом як індивідуально-психологічних характеристик, так і особливостей міжособистісної взаємодії. Попри те, що в цілому переважають більш адаптивні способи реагування на стресові ситуації, у частини респондентів фіксуються підвищені показники використання емоційно-орієнтованого та унікального копінгу. Це може вказувати на необхідність подальшої психопрофілактичної роботи, а також цілеспрямованого розвитку навичок психологічної саморегуляції.

РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей копінг-стратегій у ситуаціях стресу сучасної молоді. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості стресогенних чинників у сучасному суспільстві, підвищенням інформаційного навантаження та необхідністю адаптації молодих людей до швидких соціальних змін.

У роботі проаналізовано теоретичні підходи до вивчення психологічного стресу та копінг-стратегій, розкрито особливості переживання стресу молоддю, а також визначено роль копінг-поведінки у процесі психологічної адаптації особистості. Особливу увагу приділено впливу соціальних, емоційних і міжособистісних чинників на вибір способів подолання стресових ситуацій.

Емпіричне дослідження проведено серед молоді віком від 18 до 44 років із використанням Шкали сприйманого стресу (PSS-10), опитувальника Brief-COPE, методики дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (CISS) та опитувальника «Досвід близьких стосунків» (ECR). Проаналізовано взаємозв'язки між рівнем сприйманого стресу, особливостями копінг-поведінки та характеристиками близьких міжособистісних стосунків, а також вплив соціально-демографічних чинників.

Результати дослідження не виявили статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами, однак дозволили виявити окремі тенденції щодо взаємозв'язку між використанням копінг-стратегій, рівнем сприйманого стресу та особливостями міжособистісних стосунків. Отримані результати можуть бути використані для розроблення рекомендацій, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, навичок емоційної саморегуляції та психологічної стійкості сучасної молоді.

Ключові слова: стрес, копінг-стратегії, копінг-поведінка, сучасна молодь, психологічна адаптація, психологічна стійкість.

RESUME

The qualification paper is devoted to the study of the psychological characteristics of coping strategies in stressful situations among modern youth. The relevance of the topic is determined by the growing number of stress-related factors in modern society, increasing information overload, and the need for young people to adapt to rapid social changes.

The paper analyzes theoretical approaches to the study of psychological stress and coping strategies, describes the characteristics of stress experiences among young people, and determines the role of coping behavior in psychological adaptation. Particular attention is paid to the influence of social, emotional, and interpersonal factors on the choice of coping strategies.

The empirical study involved participants aged 18 to 44 years and employed the Perceived Stress Scale (PSS-10), Brief-COPE questionnaire, Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), and the Experiences in Close Relationships Questionnaire (ECR). The relationships between perceived stress, coping behavior, and characteristics of close interpersonal relationships, as well as the influence of socio-demographic factors, were analyzed.

The results did not reveal statistically significant differences between the studied groups; however, several trends regarding the relationship between coping strategies, perceived stress, and interpersonal relationships were identified. The findings may be used to develop recommendations aimed at enhancing adaptive coping strategies, emotional self-regulation, and psychological resilience among modern youth.

Keywords: stress, coping strategies, coping behavior, modern youth, psychological adaptation, psychological resilience.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Андрющенко, О. (2024). Психологічні наслідки хронічного воєнного стресу та механізми адаптації особистості. *Психологія і особистість*, 1(25), 15–27.
- Галян, І., & Галян, О. (2024). Особливості копінг-поведінки молоді в умовах воєнного стресу: аналіз за методикою CISS. *Наукові перспективи*, 5(47), 312–321.
- Гринчук, О. (2018). Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники. *Збірник наукових праць: психологія*, 22, 106–115. <https://doi.org/10.15330/psp.22.106-115>
- Дубчак, Г. (2023). Особливості копінг-поведінки та життєстійкості студентської молоді в умовах академічного стресу. *Психологічний часопис*, 9(3), 45–53.
- Журавльова, Л. П., & Баранова, А. В. (2024). Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2, 20–26. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4>
- Карамушка, Л. М. (2023). Психологічне здоров'я особистості в умовах війни: копінг-стратегії та ресурси подолання стресу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(30), 15–24.
- Никоненко, О., & Козачук, В. (2025). Теоретико-методологічні аспекти дослідження копіngu як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(79), 429–436. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-429-436>
- Романчук, О. І. (2022). Психологічна травма та стресові розлади в умовах воєнних подій: сучасні підходи до психотерапії. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*, 7(142), 14–20.

- Романчук, О. І. (2023). Психологічна стійкість та адаптація особистості в умовах тривалого стресу. *Практична психологія та соціальна робота*, 2, 5–11.
- Титаренко, Т. М. (2023). Соціально-психологічні технології відновлення особистості в умовах війни. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.
- Хаустова, О. О. (2023). Психоемоційний стрес та психосоматичні розлади в умовах сучасних кризових викликів. *Український медичний часопис*, 2, 45–51.
- Хаустова, О. О. (2024). Психічне здоров'я та хронічний стрес у сучасних умовах: психосоматичний аспект. *Медицина сьогодні і завтра*, 93(1), 112–118.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin Publishing Group.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chin, B., & Xie, Y. (2025). Insomnia as a behavioral pathway from fear of missing out to depression in emerging adults. *Brain Sciences*, *15*, Article 917. <https://doi.org/10.3390/brainsci15090917>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Compas, B. E. (2017). Coping, regulation, and development during childhood and adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *46*(5), 623–634.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, *127*(1), 87–127.
- Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, *6*(1), 50–60.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). Coping inventory for stressful situations (CISS): Manual. Multi-Health Systems.
- Erikson, E. H. (1998). The life cycle completed (Extended version). W. W. Norton & Company.

- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)00040-3)
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421.
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *Stress and Health*, 34(2), 173–191.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte.
- Karol, M., Koseska, K., Borowicz, J., Górecki, B., Kloch, K., Romaniuk, P., Lohin, M.-K., Strawińska, A., & Bednarczyk, M. (2026). Sedentary lifestyle and academic stress as risk factors for health disorders in young adults: Implications for health education and prevention. *Journal of Education, Health and Sport*, 87, Article 67461. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2026.87.67461>
- Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Kolemba, M. (2022). Coping and mental health during emerging adulthood: The relationships between coping strategies and risk of depression and life satisfaction among students in higher education. *Polish Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.24425/ppb.2022.141139>

- Larson, R., & Ham, M. (1993). Stress and “storm and stress” in early adolescence: The relationship of negative events with dysphoric affect. *Developmental Psychology*, *29*(1), 130–140. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.1.130>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Littman-Ovadia, H., & Russo-Netzer, P. (2024). Exploring the lived experience and coping strategies of fear of missing out (FoMO) among emerging adults. *Current Psychology*, *43*, 32665–32685. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06793-w>
- Miknevičiute, G. (2023). Psychophysiological and cognitive effects of acute stress in young and older adults. <https://doi.org/10.13097/archive-ouverte/unige:168621>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2021). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.
- Paquette, V., Danyluk, A., Gilbert, W., Houle, S., Lavoie, P., Eltanoukhi, R., & Morin, A. (2025). Coping profiles and functioning during emerging adulthood: A comparative person-centered longitudinal approach. *Journal of Youth and Adolescence*, *54*, 3062–3085. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02252-2>
- Pilecka, J., Wojciechowski, J., Bargiel, W., Terczynska, M., Zakowicz, P., Bojarski, D., Wasicka-Przewozna, K., & Skibinska, M. (2025). Coping styles and defense mechanisms in healthy young adults—Correlations with tPA-BDNF pathway. *Brain Sciences*, *15*, Article 575. <https://doi.org/10.3390/brainsci15060575>
- Rathore, K., Srivastwa, H., Tiwari, A., Pandey, A., Biswal, M., & Kumari, J. (2024). Stress and coping strategies. *International Journal for Multidisciplinary Research*, *6*, 1–17. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i06.31322>
- Rawal, K. (2024). Impact of stress on the sleep pattern and cognitive performance on young adults. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, *12*, 1086–1101. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2024.61712>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, *1*, 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping. *Psychological Bulletin*, *129*(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Vaillant, G. E. (1992). Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers. American Psychological Association.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, *55*(1), 89–98.
- Van Gundy, K., & Burke, J. (2025). Chronic strain, coping style, and mental health in emerging adulthood: Considering age-linked patterns in the stress process. *Emerging Adulthood*, *13*. <https://doi.org/10.1177/21676968251352015>
- Wang, R., Yang, S., Xu, X., Mi, S., & Hao, N. (2025). Exploring adolescent academic stress in the digital and urban age: A mixed-methods study from CIT to checklist validation. *Frontiers in Psychology*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1692113>
- World Health Organization. (2025). Youth health and development. World Health Organization.
- Yablonska, T., Vernyk, O., & Haivoronskyi, H. (2023). Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, *10*, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
- Yalcin, N., Pichler, T., Welte, A.-S., Hoertnagl, C., Klasen, C., Kemmler, G., Siedentopf, C., & Hofer, A. (2021). Sex matters: Stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Archives of Women's Mental Health*, *24*, 1–9. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01076-2>

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій дослідження
Шкала сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale)

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale-10, PSS-10)*(Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R., 1983**в адаптації Вельдбрехт О. О., Тавровецької Н. І., 2022)*

Інструкція: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

| № | питання | варіанти відповідей | | | | |
|-----|---|---------------------|--------------|---------|--------------|-------|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |
| 2. | Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |
| 3. | Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |
| 4. | Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |
| 5. | Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |
| 6. | Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |
| 7. | Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |
| 8. | Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |
| 9. | Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |
| 10. | Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати? | ніколи | майже ніколи | іноколи | доволі часто | часто |

Обробка результатів: Залежно від сприйняття цих подій та переживань загальний бал за тестом може віднести одного з них у категорію

- низького стресу (0-10), а іншого – у категорію
- високого стресу (30-40)

Методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations)

3.4. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS))

(Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

(Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>)

Загальна характеристика методики:

Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу 1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми); 2) «Соціальне відволікання» (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег); 3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях); 4) «Уникнення» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми); 5) «Відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

Інструкція для учасників опитування:

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поведитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

| Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Найчастіше |
|--------|-------|-------|-------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Текст опитувальника:

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Намагаюся ретельно розподілити свій час. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Намагаюся бути на людях. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Звинувачую себе в нерішучості. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Заглиблююся у свій біль та страждання. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Думаю про те, що для мене головне. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Намагаюся більше спати. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Дозволю собі покуштувати улюблену їжу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Відчуваю нервові напруження. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Відчуваю емоційний шок. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Купую собі якусь річ. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Визначаю план дій і дотримуюся його. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Іду на вечірку. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Намагаюся осмислити ситуацію. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Іду в гості до друга. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Непокоюся, що я тепер робитиму. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Іду на прогулянку. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 35. Розмовляю з людиною, чию пораду я особливо ціную. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Телефоную друзів. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Відчуваю роздратування. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Дивлюся кінофільм. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Контролюю ситуацію. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Виплескую переживання на інших. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Дивлюся телевізор. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для *копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання*, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для *копінгу, спрямованого на емоції*, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для *копінгу, що має за мету уникнення*, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати *шкалу відволікання* з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

Опитувальник Brief-COPE К. Карвера (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023)



Tetiana Yablonska
Oleksiy Vernyk
Hlib Haivoronskyi

Додаток

Опитувальник Brief-COPE С. Карвер, 1997)

(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

| Твердження | Я зазвичай цього не робив/не робила | Я рідко це робив/робила | Я робив/робила це час від часу | Це саме те, що я зазвичай робив/робила |
|--|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| 1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок. | | | | |
| 2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся. | | | | |
| 3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально". | | | | |
| 4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще. | | | | |
| 5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших. | | | | |
| 6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим. | | | | |
| 7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію. | | | | |
| 8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося. | | | | |
| 9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів. | | | | |
| 10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей. | | | | |
| 11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це. | | | | |
| 12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним. | | | | |
| 13. Я критикував(ла) себе. | | | | |
| 14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій. | | | | |
| 15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось. | | | | |
| 16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися. | | | | |
| 17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається. | | | | |
| 18. Я жартував(ла) з цього приводу. | | | | |
| 19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки. | | | | |
| 20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося. | | | | |
| 21. Я виражав(ла) свої негативні почуття. | | | | |
| 22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях. | | | | |
| 23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити. | | | | |
| 24. Я вчив(ла)ся жити з цим. | | | | |
| 25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації. | | | | |
| 26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося. | | | | |
| 27. Я молив(ла)ся або медитував(ла). | | | | |
| 28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією. | | | | |

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

ISSN 2663-970X

insight.stateuniversity.ks.ua



Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Experiences in Close Relationships, ECR)

ДОДАТОК А

Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (-) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.

10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.

11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.

12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.

13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.

14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.

15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.

16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.

17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.

18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.

19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.

20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.

21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.

46

Science and Education, № 4, 2022

22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.

23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.

24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.

25. Я багато хвилююся через свої стосунки.

26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.

27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.

28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Методика є сучасною, адаптованою, і її можна застосовувати як окрему (основну) методику дослідження, так і в складі батареї методик. Тест містить 36 тверджень, які становлять дві шкали – шкалу тривожності у відносинах прив'язаності (тобто рівня впевненості чи невпевненості у надійності та чуйності значущої особи) та шкалу уникнення близькості у відносинах прив'язаності (тобто ступеня дискомфорту, що виникає при психологічному зближенні з іншою людиною та формування залежності від нього/неї). Остаточний варіант адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві рівноважні за кількістю пунктів шкали.

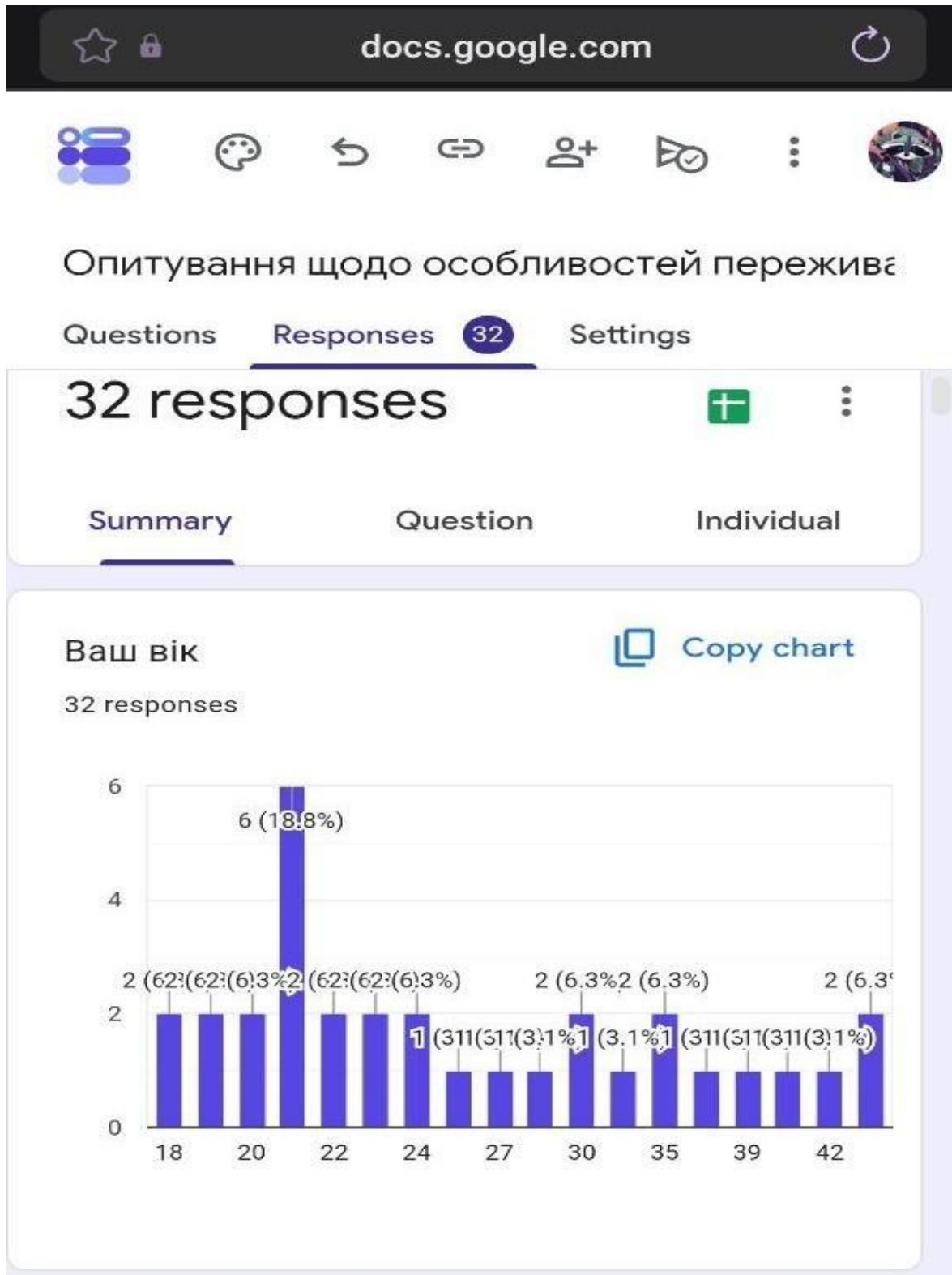
Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

Посилання на google-форму опитувальника

Посилання на Google-форму опитувальника:

https://docs.google.com/forms/u/1/d/1LLu_IpGYfpNkbpQCifg1oCdZSyINwO64s1k2vQkOyEA/edit?usp=drive_open&ouid=103654558058411045502

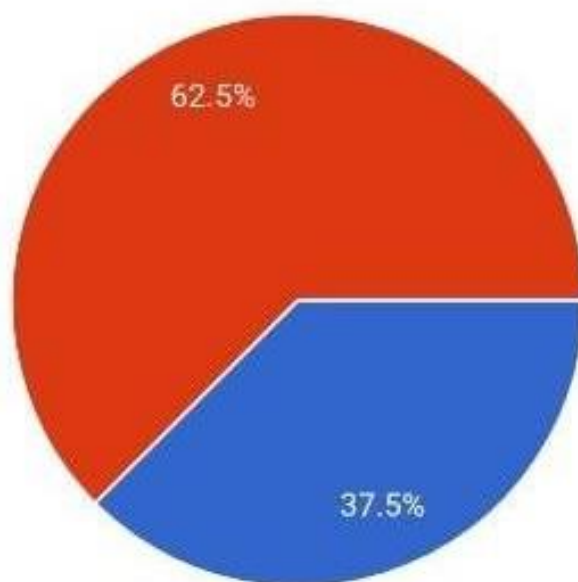
Статистика опитування респондентів (Google Forms)





Ваша статъ

32 responses

 Copy chart



-  Чоловіча
-  Жіноча



Опитування щодо особливостей пережива

Questions

Responses

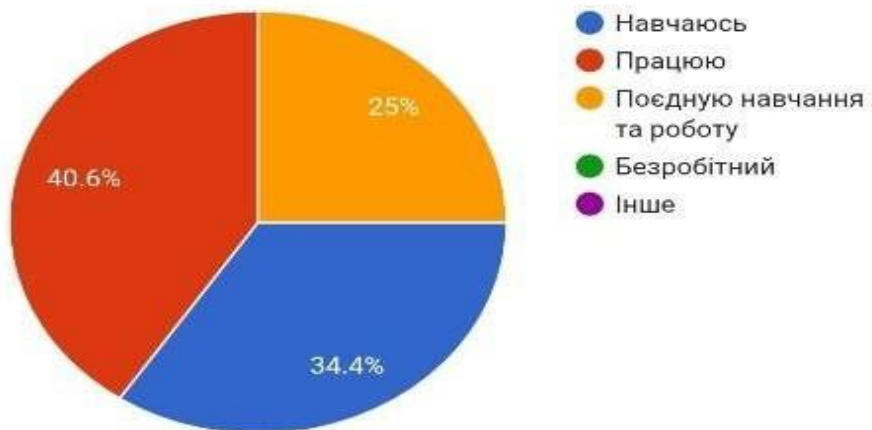
32

Settings

Діяльність, яку Ви здійснюєте в даний час

32 responses

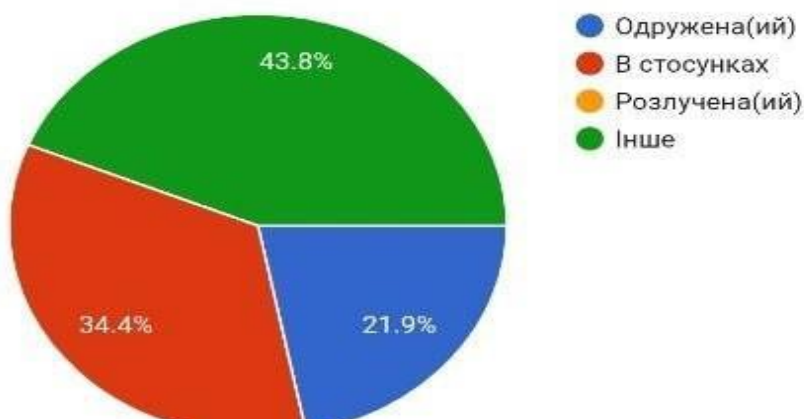
Copy chart



Ваш сімейний статус

32 responses

Copy chart





Опитування щодо особливостей пережива

Questions

Responses

32

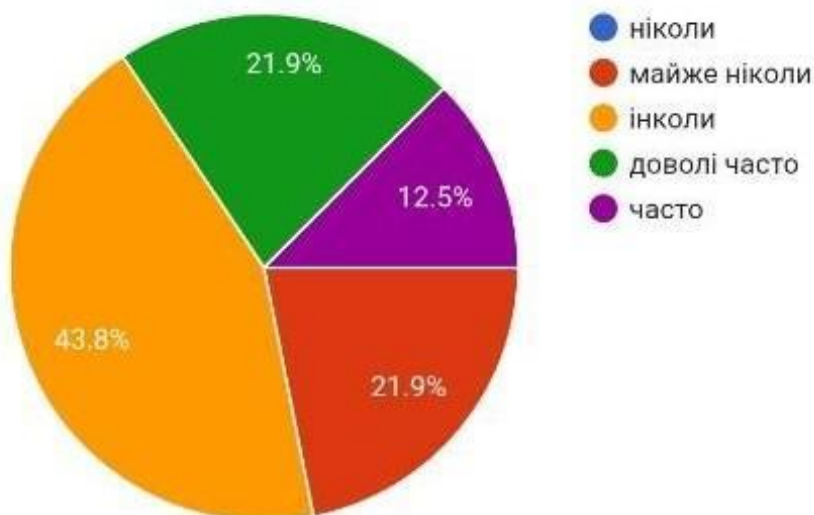
Settings

Шкала сприйманого стресу (PSS-10)

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?

 Copy chart

32 responses





Опитування щодо особливостей переживання

Questions

Responses **32**

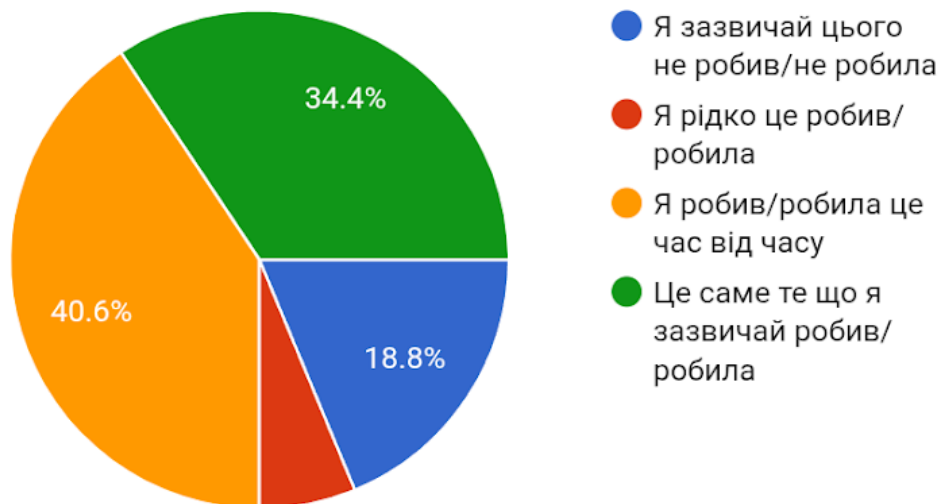
Settings

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997)
(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г:
Гайворонський, 2023)

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи
іншої діяльності,
щоб відволіктися від думок.

Copy chart

32 responses





Опитування щодо особливостей переживання

Questions

Responses

32

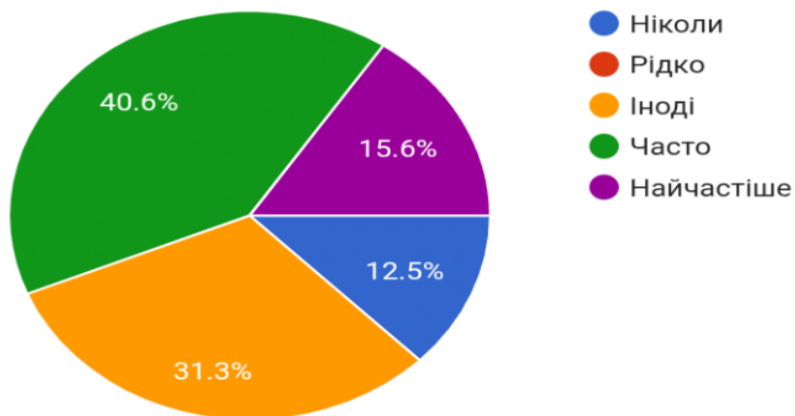
Settings

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS))

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.

32 responses

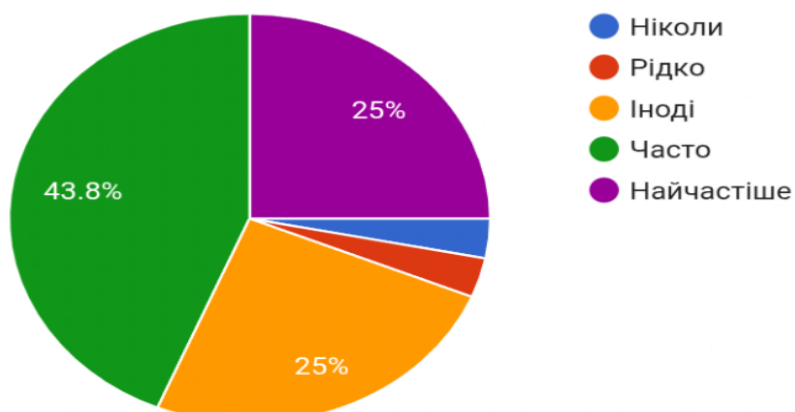
Copy chart



2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.

32 responses

Copy chart





Опитування щодо особливостей переживання

Questions

Responses

32

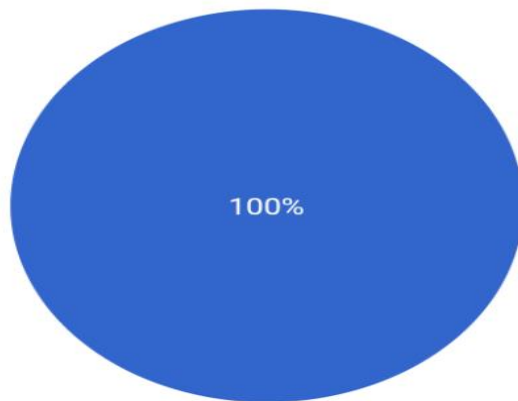
Settings

Оптувальник «Досвід близьких стосунків»

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.

 Copy chart

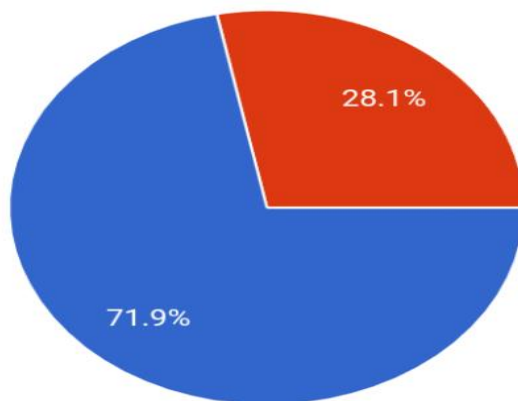
32 responses



2. Я говорю своєму партнеру практично про все

 Copy chart

32 responses



Узагальнена таблиця з показниками «сірих балів» проведеного дослідження

| Респондент N° | Вік | Стать * | Діяльність ** | Сімейний статус | Стрес | Brief-COPE | | | CISS | | | Досвід близьких відносин | |
|---------------|-----|---------|---------------|-----------------|-------|--------------------------|-------------------------|------------------|--------------|-------------|------------------|--------------------------|-----------------|
| | | | | | | Копінг, фок. на проблемі | Копінг, фок. на емоціях | Унікаючий копінг | Коп. рішення | Коп. емоцій | Унікаючий копінг | Шкала тривожності | Шкала уникнення |
| 1 | 21 | 1 | 1 | інше | 22 | 29 | 39 | 25 | 61 | 59 | 59 | 5 | 4 |
| 2 | 42 | 2 | 2 | одружений | 20 | 25 | 31 | 22 | 73 | 43 | 46 | 5 | 9 |
| 3 | 22 | 1 | 1 | інше | 22 | 18 | 26 | 18 | 52 | 51 | 36 | 5 | 11 |
| 4 | 21 | 1 | 2 | інше | 30 | 15 | 30 | 14 | 19 | 52 | 34 | 4 | 4 |
| 5 | 23 | 1 | 2 | інше | 33 | 25 | 31 | 22 | 52 | 69 | 56 | 12 | 8 |
| 6 | 41 | 1 | 3 | одружений | 22 | 21 | 42 | 10 | 62 | 36 | 57 | 1 | 2 |
| 7 | 20 | 1 | 1 | інше | 15 | 21 | 26 | 16 | 50 | 37 | 38 | 3 | 7 |
| 8 | 20 | 2 | 1 | інше | 22 | 21 | 28 | 15 | 61 | 29 | 32 | 0 | 9 |
| 9 | 21 | 1 | 3 | інше | 27 | 26 | 39 | 15 | 73 | 37 | 33 | 9 | 2 |
| 10 | 35 | 1 | 2 | інше | 20 | 26 | 33 | 17 | 65 | 39 | 59 | 7 | 1 |
| 11 | 37 | 2 | 2 | в стосунках | 22 | 24 | 39 | 26 | 53 | 55 | 45 | 7 | 11 |
| 12 | 24 | 1 | 3 | одружений | 32 | 29 | 40 | 25 | 57 | 50 | 58 | 8 | 1 |
| 13 | 39 | 2 | 2 | в стосунках | 26 | 18 | 26 | 21 | 58 | 47 | 35 | 3 | 6 |
| 14 | 44 | 1 | 2 | інше | 34 | 20 | 27 | 16 | 59 | 55 | 39 | 7 | 8 |
| 15 | 18 | 2 | 1 | інше | 26 | 18 | 34 | 22 | 35 | 54 | 43 | 7 | 3 |
| 16 | 25 | 1 | 2 | в стосунках | 23 | 17 | 23 | 11 | 60 | 37 | 48 | 2 | 3 |
| 17 | 24 | 1 | 2 | в стосунках | 23 | 23 | 31 | 19 | 62 | 33 | 58 | 3 | 1 |
| 18 | 44 | 2 | 2 | одружений | 21 | 21 | 22 | 19 | 61 | 40 | 50 | 6 | 2 |
| 19 | 32 | 1 | 1 | інше | 16 | 21 | 27 | 16 | 67 | 29 | 52 | 6 | 4 |
| 20 | 19 | 1 | 3 | в стосунках | 25 | 21 | 33 | 22 | 51 | 62 | 50 | 8 | 8 |
| 21 | 19 | 2 | 1 | в стосунках | 14 | 22 | 33 | 17 | 55 | 46 | 65 | 7 | 9 |
| 22 | 18 | 2 | 1 | в стосунках | 19 | 19 | 32 | 18 | 53 | 46 | 31 | 4 | 7 |
| 23 | 22 | 2 | 3 | інше | 20 | 20 | 30 | 16 | 63 | 34 | 42 | 4 | 4 |
| 24 | 27 | 1 | 2 | в стосунках | 19 | 20 | 33 | 16 | 64 | 38 | 43 | 2 | 1 |
| 25 | 30 | 2 | 2 | одружений | 17 | 21 | 27 | 18 | 51 | 46 | 41 | 5 | 8 |
| 26 | 21 | 1 | 3 | інше | 29 | 29 | 42 | 10 | 77 | 51 | 40 | 8 | 3 |
| 27 | 21 | 1 | 1 | інше | 18 | 27 | 38 | 17 | 60 | 38 | 57 | 8 | 4 |
| 28 | 21 | 1 | 1 | в стосунках | 23 | 26 | 27 | 18 | 63 | 37 | 48 | 8 | 5 |
| 29 | 35 | 1 | 3 | одружений | 21 | 21 | 29 | 11 | 51 | 33 | 38 | 2 | 3 |
| 30 | 29 | 1 | 1 | одружений | 20 | 24 | 34 | 12 | 53 | 39 | 33 | 1 | 1 |
| 31 | 23 | 2 | 3 | в стосунках | 22 | 20 | 27 | 21 | 58 | 40 | 41 | 6 | 4 |
| 32 | 30 | 1 | 2 | в стосунках | 22 | 28 | 33 | 16 | 69 | 57 | 47 | 5 | 6 |

* 1 — жіноча стать; 2—чоловіча стать

**Діяльність : 1—навчальна; 2—працюю; 3—поєдную навчання та роботу

Повні Результати опитувальника Brief-COPE

| Актив. подол. | Вик. інф. підтр. | Позитив рефр. | План. | Коп.,фок.на проб. | Brief-COPE | | | | | | | | | | Поведін. розмеж. | Уник.копінг |
|---------------|------------------|---------------|-------|-------------------|-----------------|---------------|-------|-----------|---------|-----------|-------------------|-----------|---------|-----------------|------------------|-------------|
| | | | | | Емоц. підтримка | Вираз. емоцій | Гумор | Прийняття | Релігія | Самозвин. | Коп.,фок.на емоц. | Самовідв. | Відмова | Вжив.психак.реч | | |
| 8 | 6 | 7 | 8 | 29 | 7 | 7 | 8 | 7 | 4 | 6 | 39 | 7 | 6 | 6 | 6 | 25 |
| 8 | 5 | 6 | 6 | 25 | 6 | 2 | 7 | 6 | 2 | 8 | 31 | 7 | 4 | 6 | 5 | 22 |
| 5 | 4 | 3 | 6 | 18 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 7 | 26 | 7 | 4 | 2 | 5 | 18 |
| 6 | 2 | 3 | 4 | 15 | 3 | 6 | 7 | 5 | 2 | 7 | 30 | 3 | 5 | 2 | 4 | 14 |
| 5 | 7 | 6 | 7 | 25 | 6 | 5 | 4 | 6 | 2 | 8 | 31 | 5 | 8 | 2 | 7 | 22 |
| 6 | 5 | 6 | 4 | 21 | 8 | 4 | 8 | 7 | 6 | 6 | 42 | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 21 | 5 | 6 | 4 | 5 | 2 | 4 | 26 | 6 | 4 | 2 | 4 | 16 |
| 7 | 4 | 4 | 6 | 21 | 4 | 5 | 6 | 6 | 2 | 5 | 28 | 6 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| 7 | 5 | 6 | 8 | 26 | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | 3 | 39 | 7 | 3 | 2 | 3 | 15 |
| 6 | 6 | 6 | 8 | 26 | 8 | 5 | 6 | 7 | 2 | 5 | 33 | 7 | 4 | 2 | 4 | 17 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 24 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 39 | 7 | 5 | 8 | 6 | 26 |
| 8 | 8 | 7 | 7 | 29 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 40 | 8 | 6 | 6 | 5 | 25 |
| 6 | 3 | 3 | 6 | 18 | 3 | 2 | 6 | 6 | 3 | 6 | 26 | 7 | 4 | 6 | 4 | 21 |
| 7 | 4 | 2 | 7 | 20 | 5 | 4 | 2 | 6 | 4 | 6 | 27 | 5 | 3 | 4 | 4 | 16 |
| 4 | 6 | 3 | 5 | 18 | 7 | 8 | 4 | 7 | 2 | 6 | 34 | 8 | 5 | 2 | 7 | 22 |
| 6 | 4 | 2 | 5 | 17 | 4 | 7 | 2 | 6 | 2 | 2 | 23 | 5 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| 7 | 4 | 6 | 6 | 23 | 7 | 3 | 6 | 6 | 2 | 5 | 31 | 6 | 6 | 4 | 3 | 19 |
| 6 | 3 | 4 | 8 | 21 | 7 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 22 | 6 | 5 | 6 | 2 | 19 |
| 5 | 4 | 4 | 8 | 21 | 5 | 4 | 5 | 8 | 3 | 2 | 27 | 3 | 2 | 8 | 3 | 16 |
| 6 | 3 | 6 | 6 | 21 | 4 | 6 | 5 | 6 | 7 | 5 | 33 | 6 | 7 | 6 | 3 | 22 |
| 3 | 6 | 7 | 6 | 22 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 4 | 33 | 4 | 4 | 5 | 4 | 17 |
| 6 | 4 | 2 | 7 | 19 | 6 | 4 | 8 | 6 | 2 | 6 | 32 | 6 | 4 | 4 | 4 | 18 |
| 6 | 5 | 2 | 7 | 20 | 5 | 6 | 6 | 7 | 2 | 4 | 30 | 6 | 2 | 4 | 4 | 16 |
| 6 | 4 | 6 | 4 | 20 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 33 | 5 | 4 | 3 | 4 | 16 |
| 5 | 4 | 6 | 6 | 21 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 27 | 5 | 6 | 4 | 3 | 18 |
| 7 | 6 | 8 | 8 | 29 | 8 | 7 | 8 | 8 | 4 | 7 | 42 | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 |
| 6 | 8 | 8 | 5 | 27 | 8 | 7 | 8 | 7 | 2 | 6 | 38 | 8 | 3 | 4 | 3 | 17 |
| 8 | 6 | 5 | 7 | 26 | 5 | 5 | 4 | 7 | 2 | 4 | 27 | 8 | 2 | 4 | 4 | 18 |
| 6 | 3 | 6 | 6 | 21 | 6 | 5 | 5 | 7 | 4 | 2 | 29 | 4 | 2 | 3 | 2 | 11 |
| 5 | 6 | 7 | 6 | 24 | 8 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 34 | 6 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 6 | 5 | 3 | 6 | 20 | 5 | 4 | 6 | 6 | 2 | 4 | 27 | 7 | 4 | 6 | 4 | 21 |
| 8 | 7 | 6 | 7 | 28 | 7 | 6 | 5 | 7 | 2 | 6 | 33 | 7 | 4 | 2 | 4 | 16 |

Повні результати опитувальника CISS

| Респондент N° | CISS | | | | |
|---------------|--------------|-------------|------------------|--------------------|-------------------------|
| | Коп. рішення | Коп. емоцій | Унікаючий копінг | Шкала відволікання | Шкала соц. відволікання |
| 1 | 61 | 59 | 59 | 28 | 21 |
| 2 | 73 | 43 | 46 | 22 | 16 |
| 3 | 52 | 51 | 36 | 19 | 9 |
| 4 | 19 | 52 | 34 | 20 | 8 |
| 5 | 52 | 69 | 56 | 32 | 13 |
| 6 | 62 | 36 | 57 | 24 | 24 |
| 7 | 50 | 37 | 38 | 21 | 11 |
| 8 | 61 | 29 | 32 | 18 | 10 |
| 9 | 73 | 37 | 33 | 12 | 14 |
| 10 | 65 | 39 | 59 | 27 | 21 |
| 11 | 53 | 55 | 45 | 27 | 10 |
| 12 | 57 | 50 | 58 | 30 | 17 |
| 13 | 58 | 47 | 35 | 17 | 12 |
| 14 | 59 | 55 | 39 | 22 | 11 |
| 15 | 35 | 54 | 43 | 23 | 15 |
| 16 | 60 | 37 | 48 | 23 | 16 |
| 17 | 62 | 33 | 58 | 34 | 15 |
| 18 | 61 | 40 | 50 | 24 | 15 |
| 19 | 67 | 29 | 52 | 26 | 17 |
| 20 | 51 | 62 | 50 | 23 | 18 |
| 21 | 55 | 46 | 65 | 29 | 22 |
| 22 | 53 | 46 | 31 | 18 | 11 |
| 23 | 63 | 34 | 42 | 20 | 16 |
| 24 | 64 | 38 | 43 | 21 | 14 |
| 25 | 51 | 46 | 41 | 18 | 11 |
| 26 | 77 | 51 | 40 | 14 | 17 |
| 27 | 60 | 38 | 57 | 24 | 23 |
| 28 | 63 | 37 | 48 | 20 | 18 |
| 29 | 51 | 33 | 38 | 20 | 12 |
| 30 | 53 | 39 | 33 | 13 | 13 |
| 31 | 58 | 40 | 41 | 18 | 16 |
| 32 | 69 | 57 | 47 | 20 | 17 |

Ранжування результатів дослідження за часткою респондентів із високим рівнем вираженості показників

| Показник | Високий рівень (%) |
|--|--------------------|
| Проблемно-орієнтований копінг (Brief-COPE) | 53.1% |
| Копінг, орієнтований на завдання (CISS) | 53.1% |
| Емоційно-орієнтований копінг (CISS) | 34.4% |
| Емоційно-орієнтований копінг(Brief-COPE) | 31.3% |
| Тривожність у близьких стосунках(ECR) | 31.3% |
| Рівень сприйманого стресу (PSS-10) | 25% |
| Копінг уникнення(CISS) | 25% |
| Уникнення (Brief-COPE) | 25% |
| Уникнення близькості | 21.9% |

Перевірку розподілу даних на нормальність із використанням критерію Шапіро–Уїлка.

Описові статистики

Описові статистики

| | Стрес | Копінг, фок. на проблемі | Копінг, фок. на емоціях | Унікаючий копінг | Коп. рішення | Коп. емоцій | Унікаючий копінг | Шкала тривожності | Шкала уникнення |
|-----------------------|-------|--------------------------|-------------------------|------------------|--------------|-------------|------------------|-------------------|-----------------|
| N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Пропущений | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Середнє значення | 22.7 | 22.4 | 31.6 | 17.5 | 57.8 | 44.3 | 45.4 | 5.25 | 4.97 |
| Медіана | 22.0 | 21.0 | 31.0 | 17.0 | 59.5 | 41.5 | 44.0 | 5.00 | 4.00 |
| Стандартне відхилення | 4.95 | 3.74 | 5.40 | 4.26 | 10.8 | 10.0 | 9.53 | 2.72 | 3.08 |
| Мінімум | 14 | 15 | 22 | 10 | 19 | 29 | 31 | 0 | 1 |
| Максимум | 34 | 29 | 42 | 26 | 77 | 69 | 65 | 12 | 11 |
| Шапіро-Уїлк W | 0.942 | 0.948 | 0.949 | 0.962 | 0.878 | 0.954 | 0.951 | 0.971 | 0.923 |
| Шапіро-Уїлк р | .087 | .127 | .138 | .303 | .002 | .183 | .152 | .532 | .025 |

Результати щодо кореляційного аналізу

| Кореляційна матриця | | Вік | Стрес | Копінг, фок. на проблемі | Копінг, фок. на емоціях | Унікаючий копінг | Коп. рішення | Коп. емоцій | Унікаючий копінг | Шкала тривожності | Шкала уникнення |
|--------------------------|--------------------|--------|--------|--------------------------|-------------------------|------------------|--------------|-------------|------------------|-------------------|-----------------|
| Вік | Пірсона r | — | | | | | | | | | |
| | df (ступенів своб) | — | | | | | | | | | |
| | r-значення | — | | | | | | | | | |
| | Спірмен р(rho) | — | | | | | | | | | |
| | df (ступенів своб) | — | | | | | | | | | |
| Стрес | Пірсона r | 0.03 | — | | | | | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | — | | | | | | | | |
| | r-значення | 0.87 | — | | | | | | | | |
| | Спірмен р(rho) | -0.014 | — | | | | | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | — | | | | | | | | |
| Копінг, фок. на проблемі | Пірсона r | -0.036 | 0.087 | — | | | | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | — | | | | | | | |
| | r-значення | 0.634 | 0.634 | — | | | | | | | |
| | Спірмен р(rho) | 0.021 | 0.007 | — | | | | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | — | | | | | | | |
| Копінг, фок. на емоціях | Пірсона r | -0.159 | 0.184 | 0.609*** | — | | | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | — | | | | | | |
| | r-значення | 0.385 | 0.312 | <.001 | — | | | | | | |
| | Спірмен р(rho) | -0.192 | 0.13 | 0.582*** | — | | | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | — | | | | | | |
| Унікаючий копінг | Пірсона r | 0.292 | 0.477 | <.001 | — | | | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | — | | | | | | |
| | r-значення | 0.634 | 0.448 | 0.258 | 0.701 | — | | | | | |
| | Спірмен р(rho) | -0.038 | 0.117 | 0.152 | 0.036 | — | | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | — | | | | | |
| Коп. рішення | Пірсона r | 0.838 | 0.523 | 0.408 | 0.844 | — | | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | — | | | | | |
| | r-значення | 0.164 | 0.402 | <.001 | 0.304 | 0.497 | — | | | | |
| | Спірмен р(rho) | 0.284 | -0.052 | 0.453** | 0.202 | -0.226 | — | | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — | | | | |
| Коп. емоцій | Пірсона r | 0.115 | 0.779 | 0.009 | 0.267 | 0.214 | -0.306 | — | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — | | | |
| | r-значення | 0.603 | 0.002 | 0.376 | 0.183 | 0.003 | 0.088 | — | | | |
| | Спірмен р(rho) | -0.087 | 0.430* | 0.091 | 0.237 | 0.515** | -0.343 | — | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — | | | |
| Унікаючий копінг | Пірсона r | 0.634 | 0.014 | 0.619 | 0.192 | 0.003 | 0.055 | — | | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — | | | |
| | r-значення | 0.054 | -0.108 | 0.439* | 0.262 | 0.291 | 0.211 | 0.118 | — | | |
| | Спірмен р(rho) | 0.771 | 0.556 | 0.012 | 0.117 | 0.106 | 0.247 | 0.519 | — | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — | | |
| Шкала тривожності | Пірсона r | 0.131 | -0.083 | 0.462** | 0.274 | 0.360* | 0.245 | 0.074 | — | | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — | | |
| | r-значення | 0.474 | 0.65 | 0.008 | 0.129 | 0.043 | 0.176 | 0.688 | — | | |
| | Спірмен р(rho) | -0.167 | 0.397* | 0.447* | 0.243 | 0.458** | 0.08 | 0.547** | 0.358* | — | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — | |
| Шкала уникнення | Пірсона r | 0.36 | 0.025 | 0.01 | 0.18 | 0.008 | 0.664 | 0.001 | 0.044 | — | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — | |
| | r-значення | -0.2 | 0.33 | 0.473** | 0.289 | 0.431* | 0.078 | 0.464** | 0.352* | — | |
| | Спірмен р(rho) | 0.273 | 0.065 | 0.006 | 0.109 | 0.014 | 0.669 | 0.008 | 0.048 | — | |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — | |
| Шкала тривожності | Пірсона r | -0.018 | -0.081 | -0.17 | -0.235 | 0.323 | -0.145 | 0.398* | -0.182 | 0.155 | — |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — |
| | r-значення | 0.924 | 0.659 | 0.354 | 0.196 | 0.071 | 0.428 | 0.024 | 0.32 | 0.398 | — |
| | Спірмен р(rho) | -0.16 | -0.09 | -0.151 | -0.298 | 0.295 | -0.3 | 0.370* | -0.197 | 0.13 | — |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — |
| Шкала уникнення | Пірсона r | 0.383 | 0.623 | 0.411 | 0.098 | 0.101 | 0.096 | 0.037 | 0.279 | 0.477 | — |
| | df (ступенів своб) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | — |

Детальні результати ANCOVA для шкали стресу

ANCOVA

ANCOVA - Стрес

| | Сума квадратів | df (ступенів свободи) | Середній квадрат | F | p | η^2p |
|-------------------------|----------------|-----------------------|------------------|-------|-----|-----------|
| Вік | 0.413 | 1 | 0.413 | 0.021 | .88 | 0.00 |
| | | | | 9 | 4 | 1 |
| Стать | 28.026 | 1 | 28.026 | 1.487 | .24 | 0.08 |
| | | | | 3 | 0 | 5 |
| Діяльність | 2.399 | 2 | 1.200 | 0.063 | .93 | 0.00 |
| | | | | 7 | 9 | 8 |
| Сімейний статус | 8.525 | 2 | 4.263 | 0.226 | .80 | 0.02 |
| | | | | 2 | 0 | 7 |
| Стать * Діяльність | 26.339 | 2 | 13.170 | 0.698 | .51 | 0.08 |
| | | | | 9 | 2 | 0 |
| Стать * Сімейний статус | 20.444 | 2 | 10.222 | 0.542 | .59 | 0.06 |
| | | | | 5 | 2 | 4 |
| Вік * Стать | 16.828 | 1 | 16.828 | 0.893 | .35 | 0.05 |
| | | | | 0 | 9 | 3 |
| Вік * Діяльність | 13.314 | 2 | 6.657 | 0.353 | .70 | 0.04 |
| | | | | 3 | 8 | 2 |
| Вік * Сімейний статус | 19.249 | 2 | 9.624 | 0.510 | .61 | 0.06 |
| | | | | 7 | 0 | 0 |
| Решти | 301.500 | 16 | 18.844 | | | |

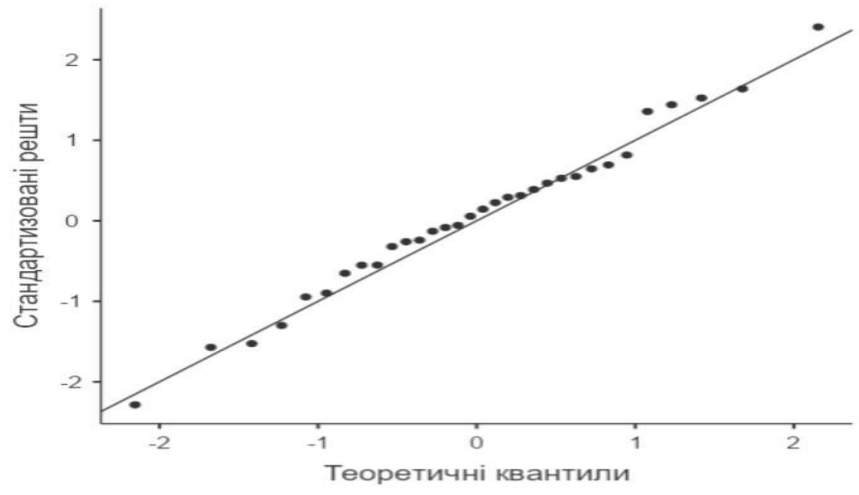
Перевірка припущень

Критерій однорідності дисперсій
(Левена)

| F | df1 | df2 | p |
|------|-----|-----|------|
| 1.66 | 13 | 18 | .158 |

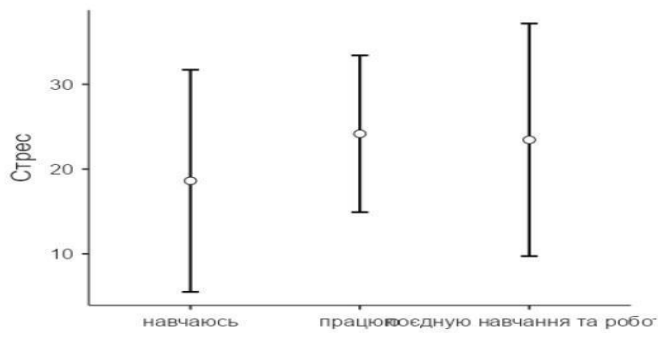
Тест на нормальність
(Шапіро-Вілка)

| Статистика | p |
|------------|------|
| 0.966 | .407 |

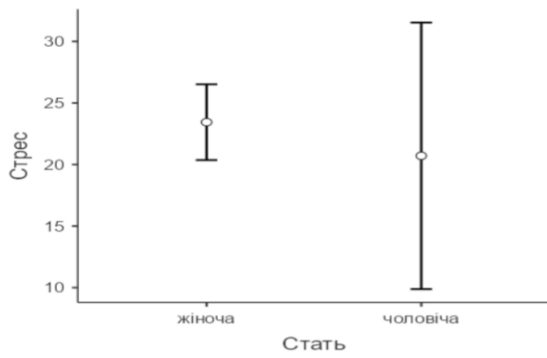


Очікувані граничні середні значення

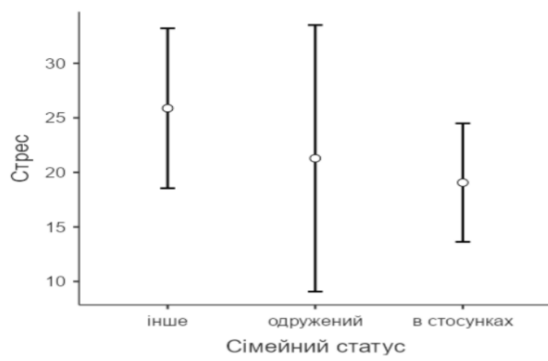
Діяльність



Стать



Сімейний статус



Детальні результати ANCOVA для копіngu, фокусованого на проблемі

ANCOVA

ANCOVA - Копінг, фок. на проблемі

| | Сума квадратів | df (ступенів свободи) | Середній квадрат | F | p | η^2p |
|-------------------------|----------------|-----------------------|------------------|--------|-----|-----------|
| Вік | 0.121 | 1 | 0.121 | 0.0069 | .93 | 0.00 |
| | | | | 5 | 5 | 0 |
| Стать | 1.464 | 1 | 1.464 | 0.0842 | .77 | 0.00 |
| | | | | 9 | 5 | 5 |
| Діяльність | 54.784 | 2 | 27.392 | 1.5773 | .23 | 0.16 |
| | | | | 8 | 7 | 5 |
| Сімейний статус | 28.089 | 2 | 14.045 | 0.8087 | .46 | 0.09 |
| | | | | 7 | 3 | 2 |
| Стать * Діяльність | 5.643 | 2 | 2.822 | 0.1624 | .85 | 0.02 |
| | | | | 8 | 1 | 0 |
| Стать * Сімейний статус | 16.886 | 2 | 8.443 | 0.4861 | .62 | 0.05 |
| | | | | 9 | 4 | 7 |
| Вік * Стать | 0.256 | 1 | 0.256 | 0.0147 | .90 | 0.00 |
| | | | | 6 | 5 | 1 |
| Вік * Діяльність | 17.924 | 2 | 8.962 | 0.5160 | .60 | 0.06 |
| | | | | 7 | 6 | 1 |
| Вік * Сімейний статус | 27.038 | 2 | 13.519 | 0.7785 | .47 | 0.08 |
| | | | | 0 | 6 | 9 |
| Решти | 277.848 | 16 | 17.366 | | | |

Перевірка припущень

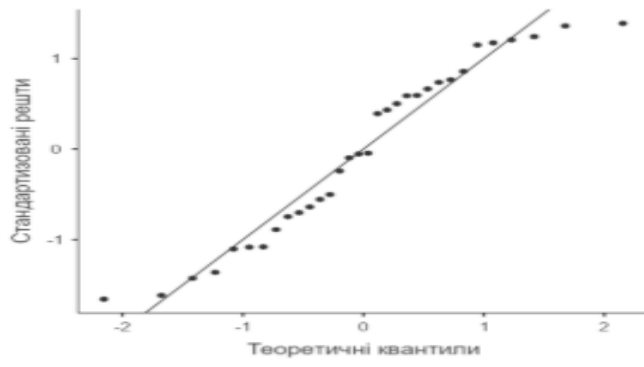
Критерій однорідності дисперсій
(Левена)

| F | df1 | df2 | p |
|------|-----|-----|------|
| 1.97 | 13 | 18 | .091 |

Тест на нормальність
(Шаліро-Вілкс)

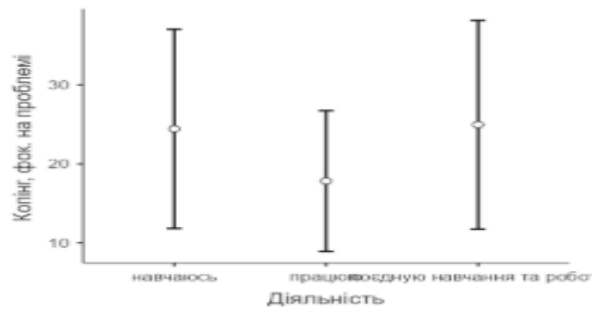
| Статистика | p |
|------------|------|
| 0.967 | .423 |

Q-Q Графік

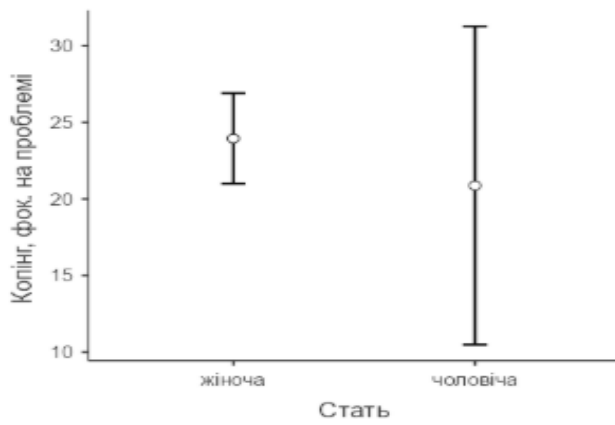


Очікувані граничні середні значення

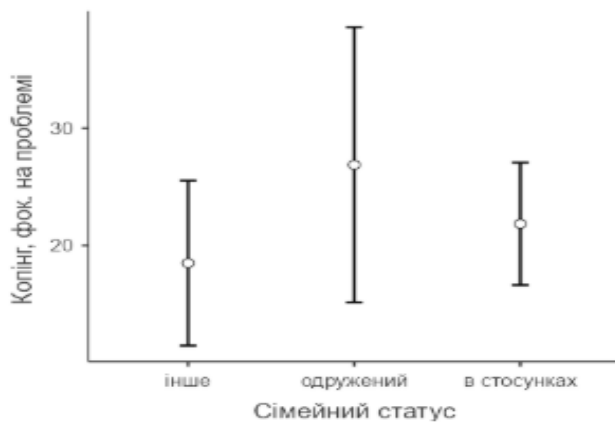
Діяльність



Стать



Сімейний статус



Детальні результати ANCOVA для копіngu, фокусованого на емоціях

ANCOVA

ANCOVA - Копінг, фок. на емоціях

| | Сума квадратів | df (ступенів свободи) | Середній квадрат | F | p | η^2p |
|-------------------------|----------------|-----------------------|------------------|----------|----------|-----------|
| Вік | 53.8 | 1 | 53.8 | 1.9 1 | .18 6 | 0.10 7 |
| Стать | 49.8 | 1 | 49.8 | 1.7 7 | .20 2 | 0.10 0 |
| Діяльність | 57.9 | 2 | 28.9 | 1.0 3 | .37 9 | 0.11 4 |
| Сімейний статус | 90.1 | 2 | 45.0 | 1.6 0 | .23 2 | 0.16 7 |
| Стать * Діяльність | 81.0 | 2 | 40.5 | 1.4 4 | .26 6 | 0.15 3 |
| Стать * Сімейний статус | 79.6 | 2 | 39.8 | 1.4 2 | .27 1 | 0.15 1 |
| Вік * Стать | 64.9 | 1 | 64.9 | 2.3 1 | .14 8 | 0.12 6 |
| Вік * Діяльність | 64.9 | 2 | 32.4 | 1.1 5 | .34 0 | 0.12 6 |
| Вік * Сімейний статус | 82.8 | 2 | 41.4 | 1.4 7 | .25 9 | 0.15 5 |
| Решти | 449.5 | 16 | 28.1 | | | |

Перевірка припущень

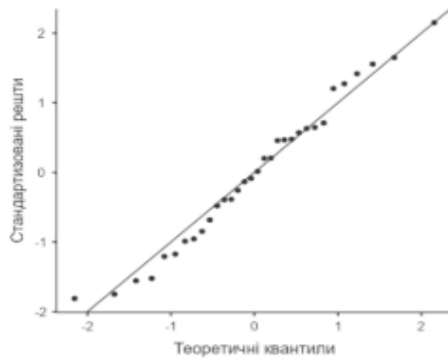
Критерій однорідності дисперсій
(Левена)

| F | df1 | df2 | p |
|------|-----|-----|------|
| 2.56 | 13 | 18 | .033 |

Тест на нормальність
(Шапіро-Вілк)

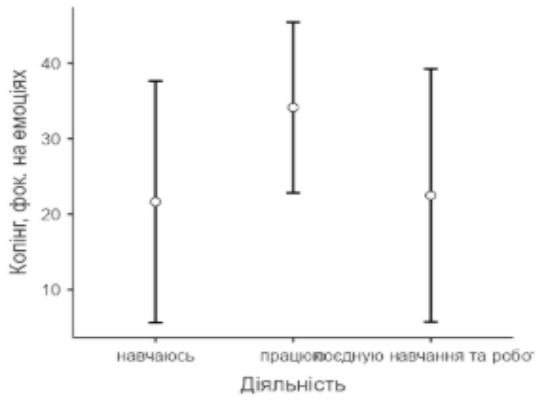
| Статистика | p |
|------------|------|
| 0.971 | .542 |

Q-Q Графік

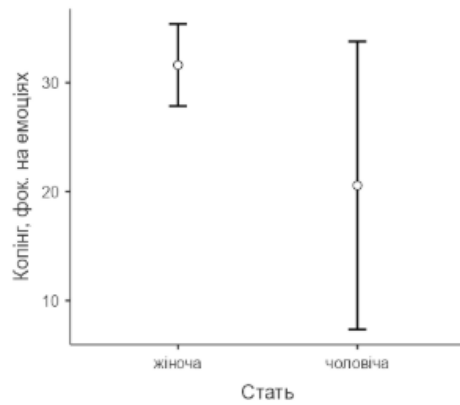


Очікувані граничні середні значення

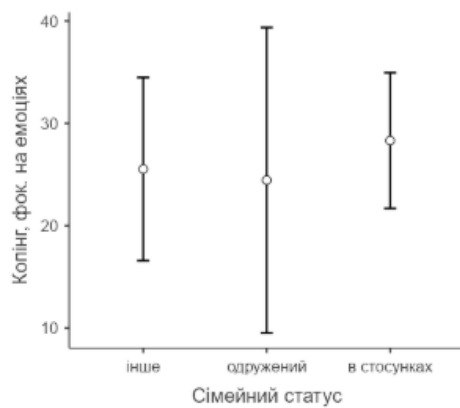
Діяльність



Стать



Сімейний статус



Детальні результати ANCOVA для унікаючого копінгу

ANCOVA

ANCOVA - Унікаючий копінг

| | Сума квадратів | df (ступенів свободи) | Середній квадрат | F | p | η^2p |
|-------------------------|----------------|-----------------------|------------------|--------|-----|-----------|
| Вік | 0.0900 | 1 | 0.0900 | 0.0049 | .94 | 0.00 |
| | | | | 9 | 5 | 0 |
| Стать | 33.6215 | 1 | 33.6215 | 1.8637 | .19 | 0.10 |
| | | | | 0 | 1 | 4 |
| Діяльність | 29.8170 | 2 | 14.9085 | 0.8264 | .45 | 0.09 |
| | | | | 1 | 5 | 4 |
| Сімейний статус | 45.7464 | 2 | 22.8732 | 1.2679 | .30 | 0.13 |
| | | | | 1 | 8 | 7 |
| Стать * Діяльність | 3.7714 | 2 | 1.8857 | 0.1045 | .90 | 0.01 |
| | | | | 3 | 1 | 3 |
| Стать * Сімейний статус | 3.2941 | 2 | 1.6470 | 0.0913 | .91 | 0.01 |
| | | | | 0 | 3 | 1 |
| Вік * Стать | 35.2765 | 1 | 35.2765 | 1.9554 | .18 | 0.10 |
| | | | | 5 | 1 | 9 |
| Вік * Діяльність | 33.9301 | 2 | 16.9650 | 0.9404 | .41 | 0.10 |
| | | | | 1 | 1 | 5 |
| Вік * Сімейний статус | 45.4837 | 2 | 22.7419 | 1.2606 | .31 | 0.13 |
| | | | | 3 | 0 | 6 |
| Решти | 288.6419 | 16 | 18.0401 | | | |

Перевірка припущень

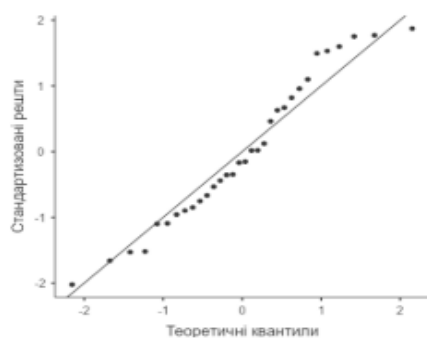
Критерій однорідності дисперсій
(Левена)

| F | df1 | df2 | p |
|-------|-----|-----|------|
| 0.346 | 13 | 18 | .972 |

Тест на нормальність
(Шапіро-Вілк)

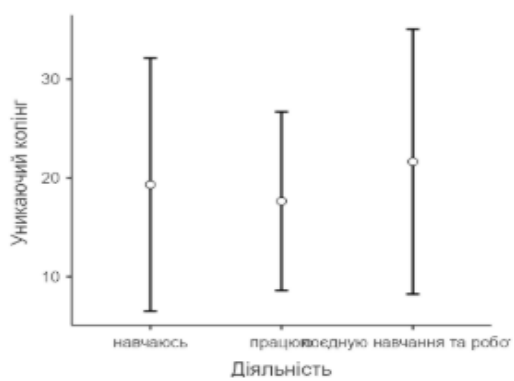
| Статистика | p |
|------------|------|
| 0.975 | .641 |

Q-Q Графік

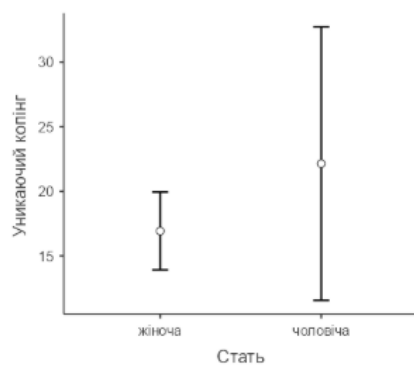


Очікувані граничні середні значення

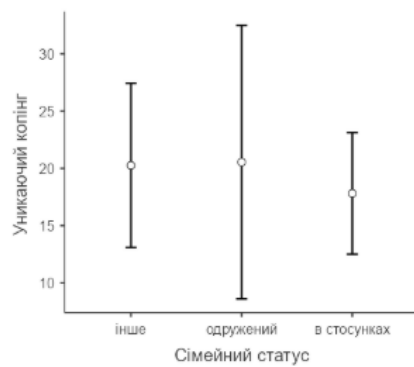
Діяльність



Стать



Сімейний статус



Детальні результати ANCOVA для проблемно-орієнтованого копіngu за методикою CISS

ANCOVA

ANCOVA - Коп. рішення

| | Сума квадратів | df (ступенів свободи) | Середній квадрат | F | p | η^2p |
|-------------------------|----------------|-----------------------|------------------|-------|-----|-----------|
| Вік | 376.35 | 1 | 376.35 | 3.340 | .08 | 0.17 |
| | | | | 1 | 6 | 3 |
| Стать | 14.93 | 1 | 14.93 | 0.132 | .72 | 0.00 |
| | | | | 5 | 1 | 8 |
| Діяльність | 348.43 | 2 | 174.21 | 1.546 | .24 | 0.16 |
| | | | | 1 | 3 | 2 |
| Сімейний статус | 290.58 | 2 | 145.29 | 1.289 | .30 | 0.13 |
| | | | | 5 | 3 | 9 |
| Стать * Діяльність | 214.94 | 2 | 107.47 | 0.953 | .40 | 0.10 |
| | | | | 8 | 6 | 7 |
| Стать * Сімейний статус | 530.00 | 2 | 265.00 | 2.351 | .12 | 0.22 |
| | | | | 9 | 7 | 7 |
| Вік * Стать | 17.81 | 1 | 17.81 | 0.158 | .69 | 0.01 |
| | | | | 1 | 6 | 0 |
| Вік * Діяльність | 8.03 | 2 | 4.02 | 0.035 | .96 | 0.00 |
| | | | | 7 | 5 | 4 |
| Вік * Сімейний статус | 370.29 | 2 | 185.15 | 1.643 | .22 | 0.17 |
| | | | | 2 | 4 | 0 |
| Решти | 1802.81 | 16 | 112.68 | | | |

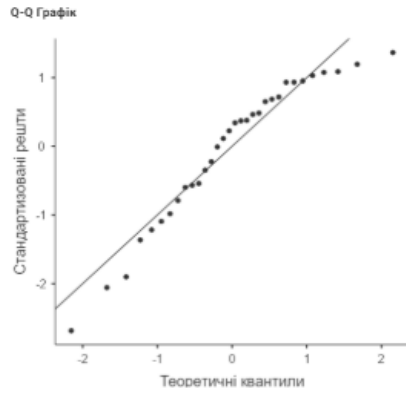
Перевірка припущень

Критерій однорідності дисперсій
(Левена)

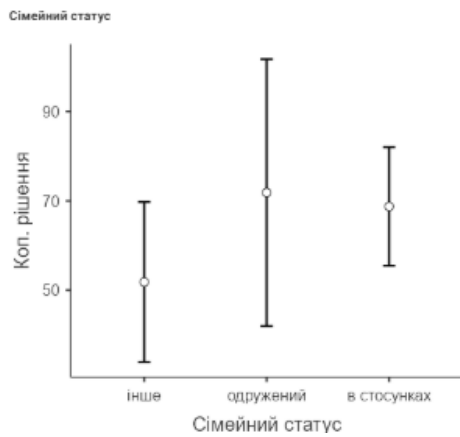
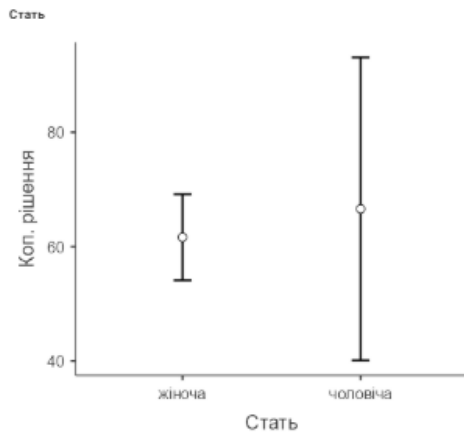
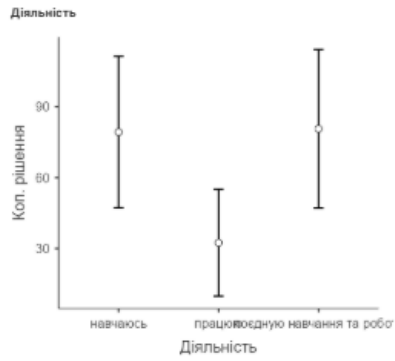
| F | df1 | df2 | p |
|------|-----|-----|------|
| 1.84 | 13 | 18 | .115 |

Тест на нормальність
(Шапіро-Віллка)

| Статистика | p |
|------------|------|
| 0.929 | .037 |



Очікувані граничні середні значення



Детальні результати ANCOVA щодо емоційно-орієнтованого копіngu за методикою CISS.

ANCOVA

ANCOVA - Коп. емоцій

| | Сума квадратів | df (ступенів свободи) | Середній квадрат | F | p | η^2p |
|-------------------------|----------------|-----------------------|------------------|-------|-----|-----------|
| Вік | 219.9 | 1 | 219.9 | 2.020 | .17 | 0.08 |
| | | | | 4 | 0 | 8 |
| Стать | 30.3 | 1 | 30.3 | 0.278 | .60 | 0.01 |
| | | | | 6 | 3 | 3 |
| Діяльність | 321.6 | 2 | 160.8 | 1.477 | .25 | 0.12 |
| | | | | 5 | 1 | 3 |
| Сімейний статус | 20.2 | 2 | 10.1 | 0.092 | .91 | 0.00 |
| | | | | 6 | 2 | 9 |
| Стать * Діяльність | 177.6 | 2 | 88.8 | 0.815 | .45 | 0.07 |
| | | | | 7 | 6 | 2 |
| Стать * Сімейний статус | 178.4 | 2 | 89.2 | 0.819 | .45 | 0.07 |
| | | | | 7 | 4 | 2 |
| Решти | 2285.8 | 21 | 108.8 | | | |

Перевірка припущень

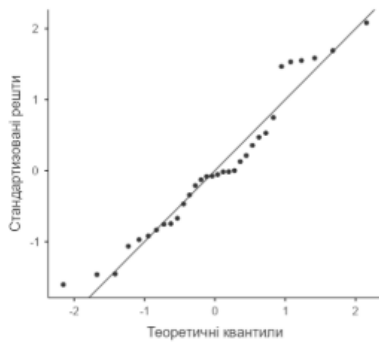
Критерій однорідності дисперсій
(Левена)

| F | df1 | df2 | p |
|------|-----|-----|------|
| 3.11 | 13 | 18 | .014 |

Тест на нормальність
(Шапіро-Вілк)

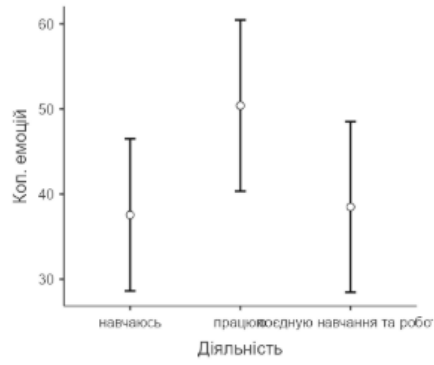
| Статистика | p |
|------------|------|
| 0.945 | .107 |

Q-Q Графік

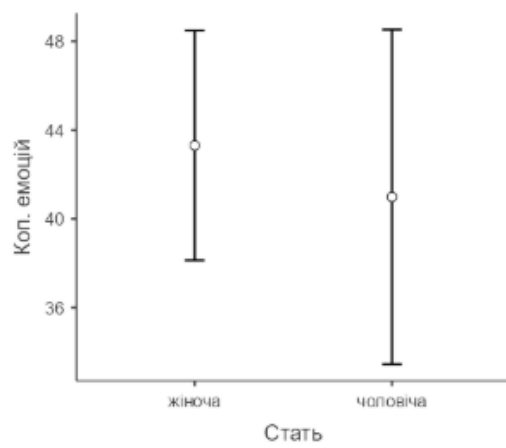


Очікувані граничні середні значення

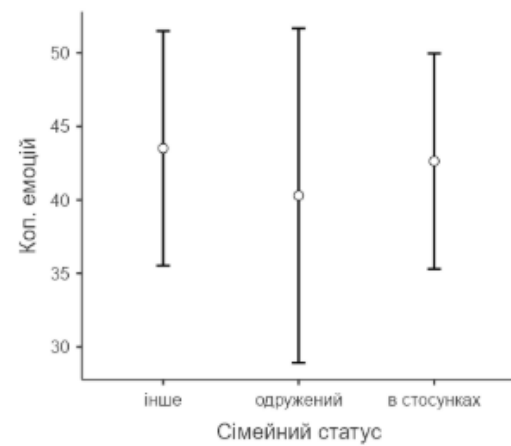
Діяльність



Стать



Сімейний статус



Детальні результати ANCOVA для унікального копіngu за методикою CISS

ANCOVA

ANCOVA - Унікаючий копіng

| | Сума квадратів | df (ступенів свободи) | Середній квадрат | F | p | η^2p |
|-------------------------|----------------|-----------------------|------------------|-----------|----------|-----------|
| Вік | 111.6 | 1 | 111.6 | 0.81 3 | .38 1 | 0.04 8 |
| Стать | 226.9 | 1 | 226.9 | 1.65 2 | .21 7 | 0.09 4 |
| Діяльність | 265.3 | 2 | 132.6 | 0.96 6 | .40 2 | 0.10 8 |
| Сімейний статус | 300.1 | 2 | 150.1 | 1.09 3 | .35 9 | 0.12 0 |
| Стать * Діяльність | 86.3 | 2 | 43.1 | 0.31 4 | .73 5 | 0.03 8 |
| Стать * Сімейний статус | 72.2 | 2 | 36.1 | 0.26 3 | .77 2 | 0.03 2 |
| Вік * Стать | 210.2 | 1 | 210.2 | 1.53 1 | .23 4 | 0.08 7 |
| Вік * Діяльність | 258.9 | 2 | 129.5 | 0.94 3 | .41 0 | 0.10 5 |
| Вік * Сімейний статус | 252.9 | 2 | 126.5 | 0.92 1 | .41 8 | 0.10 3 |
| Решти | 2197.1 | 16 | 137.3 | | | |

Перевірка припущень

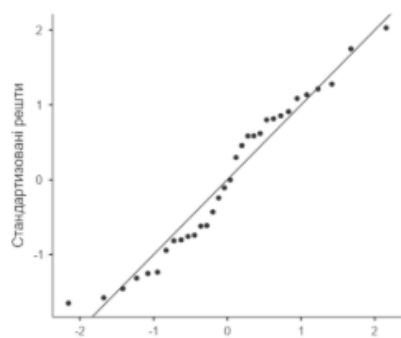
Критерій однорідності дисперсій (Левена)

| F | df1 | df2 | p |
|------|-----|-----|------|
| 4.48 | 13 | 18 | .002 |

Тест на нормальність (Шапіро-Вілка)

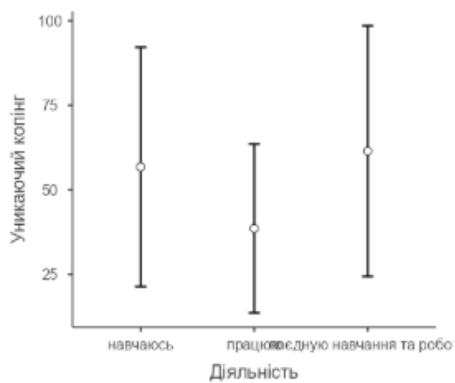
| Статистика | p |
|------------|------|
| 0.975 | .659 |

Q-Q Графік

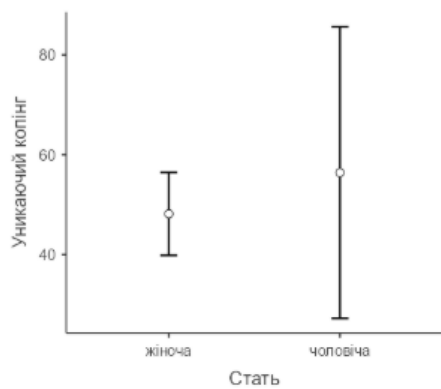


Очікувані граничні середні значення

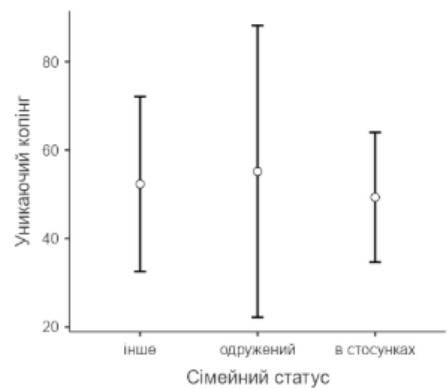
Діяльність



Стать



Сімейний статус



Детальні результати ANCOVA для шкали тривожності ECR

ANCOVA

ANCOVA - Шкала тривожності

| | Сума квадратів | df (ступенів свободи) | Середній квадрат | F | p | η^2p |
|-------------------------|----------------|-----------------------|------------------|-------|-----|-----------|
| Вік | 1.943 | 1 | 1.943 | 0.256 | .62 | 0.01 |
| | | | | 4 | 0 | 6 |
| Стать | 1.089 | 1 | 1.089 | 0.143 | .71 | 0.00 |
| | | | | 7 | 0 | 9 |
| Діяльність | 1.372 | 2 | 0.686 | 0.090 | .91 | 0.01 |
| | | | | 5 | 4 | 1 |
| Сімейний статус | 6.712 | 2 | 3.356 | 0.442 | .65 | 0.05 |
| | | | | 8 | 0 | 2 |
| Стать * Діяльність | 3.855 | 2 | 1.927 | 0.254 | .77 | 0.03 |
| | | | | 3 | 9 | 1 |
| Стать * Сімейний статус | 5.973 | 2 | 2.987 | 0.394 | .68 | 0.04 |
| | | | | 1 | 1 | 7 |
| Вік * Стать | 0.817 | 1 | 0.817 | 0.107 | .74 | 0.00 |
| | | | | 8 | 7 | 7 |
| Вік * Діяльність | 1.959 | 2 | 0.979 | 0.129 | .88 | 0.01 |
| | | | | 2 | 0 | 6 |
| Вік * Сімейний статус | 7.041 | 2 | 3.521 | 0.464 | .63 | 0.05 |
| | | | | 5 | 7 | 5 |
| Решти | 121.265 | 16 | 7.579 | | | |

Перевірка припущень

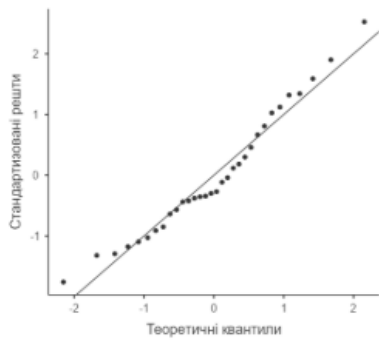
Критерій однорідності дисперсій
(Левена)

| F | df1 | df2 | p |
|------|-----|-----|------|
| 1.35 | 13 | 18 | .270 |

Тест на нормальність
(Шاپіро-Вілк)

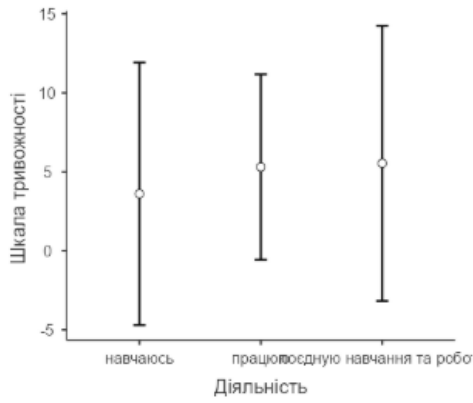
| Статистика | p |
|------------|------|
| 0.959 | .257 |

Q-Q Графік

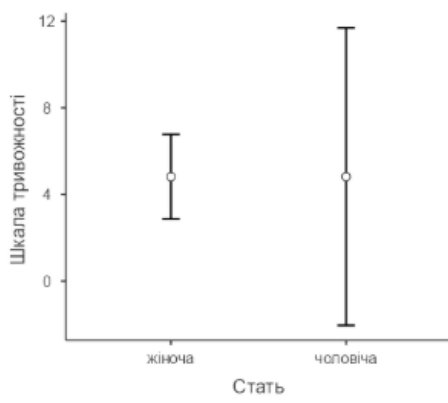


Очікувані граничні середні значення

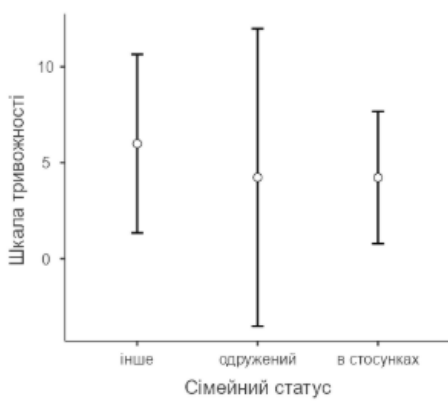
Діяльність



Стать



Сімейний статус



Детальні результати ANCOVA для шкали уникнення близькості ECR

ANCOVA

ANCOVA - Шкала уникнення

| | Сума квадратів | df (ступенів свободи) | Середній квадрат | F | p | η^2p |
|-------------------------|----------------|-----------------------|------------------|-------|-----|-----------|
| Вік | 3.528 | 1 | 3.528 | 0.328 | .57 | 0.02 |
| Стать | 2.249 | 1 | 2.249 | 0.209 | .65 | 0.01 |
| Діяльність | 4.489 | 2 | 2.245 | 0.209 | .81 | 0.02 |
| Сімейний статус | 6.630 | 2 | 3.315 | 0.308 | .73 | 0.03 |
| Стать * Діяльність | 13.437 | 2 | 6.718 | 0.626 | .54 | 0.07 |
| Стать * Сімейний статус | 0.754 | 2 | 0.377 | 0.035 | .96 | 0.00 |
| Вік * Стать | 0.981 | 1 | 0.981 | 0.091 | .76 | 0.00 |
| Вік * Діяльність | 4.148 | 2 | 2.074 | 0.193 | .82 | 0.02 |
| Вік * Сімейний статус | 5.714 | 2 | 2.857 | 0.266 | .77 | 0.03 |
| Решти | 171.690 | 16 | 10.731 | | | |

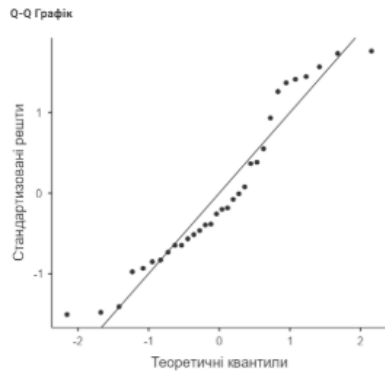
Перевірка припущень

Критерій однорідності дисперсій
(Левена)

| F | df1 | df2 | p |
|-------|-----|-----|------|
| 0.911 | 13 | 18 | .559 |

Тест на нормальність
(Шапіро-Вілкс)

| Статистика | p |
|------------|------|
| 0.965 | .374 |



Очікувані граничні середні значення

