

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
За першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В
ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

Студентка групи ПС22-1, Остапенко Анжеліка Олександрівна

КЕРІВНИК:

Практичний психолог КНТ «Дніпропетровська багатoproфільна
клінічна лікарня з надання психіатричної допомоги» ДОР психолог
вищої категорії.

Святун Надія Володимирівна

РЕЦЕНЗЕНТ:

Кандидат медичних наук Широков Олександр Васильович

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	9
1.1. Поняття копіngu та копінг-стратегій у сучасній психології.....	9
1.2. Вікові особливості копінг-стратегій у групах 14-18 та 18-20 років.....	15
1.3. Гендерні особливості копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці.....	18
1.4. Комунікативні здібності як чинник копінг-поведінки у віці 14-20 років.....	21
Висновок до розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	29
2.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження.....	29
2.2. Організація та етапи дослідження.....	29
2.3. Характеристика методик дослідження.....	30
2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	35
Висновок до розділу.....	60
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	63
3.1. Програма з формування копінг-стратегій у віці 14-18 та 18-20 років.....	63
3.2. Рекомендації педагогам та батькам з формування копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці.....	79
Висновок до розділу.....	82
ВИСНОВОК.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, швидкими змінами умов життя, зростанням інформаційного навантаження та збільшенням кількості стресогенних факторів. Глобальні соціальні трансформації, військові конфлікти, економічні кризи, пандемії, вимушена міграція та інші виклики сучасності суттєво впливають на психологічний стан людини незалежно від її віку. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості ефективно долати життєві труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя. Саме тому дослідження копінг-стратегій, як механізмів подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин, є актуальним напрямом сучасної психологічної науки.

Копінг-стратегії виступають важливим компонентом психологічної адаптації особистості та визначають ефективність її функціонування в умовах стресу. Вони формуються під впливом різних психологічних чинників, серед яких особистісні характеристики, рівень емоційної регуляції, когнітивні особливості, життєвий досвід, соціальна підтримка, рівень розвитку самосвідомості та інші індивідуально-психологічні особливості. Водночас ці чинники можуть суттєво відрізнятися залежно від вікових особливостей особистості, що обумовлює різноманітність копінг-поведінки у різних вікових групах.

Особливої актуальності набуває дослідження копінг-стратегій у контексті вікової психології, оскільки кожен віковий період характеризується специфічними психологічними завданнями розвитку, різними рівнями сформованості особистісних ресурсів та різною здатністю до адаптації. Наприклад, підлітковий вік пов'язаний із кризою ідентичності, підвищеною емоційною нестабільністю та формуванням соціальних ролей, що впливає на вибір копінг-стратегій. Молодіжний вік характеризується активним професійним і особистісним самовизначенням, що також супроводжується значним рівнем стресових ситуацій. Дорослий вік пов'язаний із

відповідальністю за сім'ю, професійну діяльність та соціальну реалізацію, тоді як у зрілому віці можуть виникати труднощі, пов'язані зі змінами соціального статусу, станом здоров'я та переоцінкою життєвих цінностей.

Важливість дослідження психологічних чинників формування копінг-стратегій також обумовлюється необхідністю розробки ефективних психокорекційних та психопрофілактичних програм. Виявлення вікових особливостей формування копінг-стратегій дозволяє більш точно визначити психологічні ресурси особистості та розробити рекомендації щодо розвитку адаптивних способів подолання стресу. Це має важливе значення для практичної діяльності психологів у сфері освіти, охорони здоров'я, соціальної роботи, організаційної психології та інших галузях.

Крім того, актуальність дослідження обумовлюється зростанням кількості психологічних труднощів серед населення, таких як підвищений рівень тривожності, емоційне вигорання, депресивні стани та інші прояви дезадаптації. Вивчення психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах дозволяє визначити найбільш уразливі категорії населення та сприяти підвищенню рівня психологічної стійкості особистості.

Проблема дослідження. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених копінг-стратегіям, питання психологічних чинників їх формування у різних вікових групах залишається недостатньо вивченим. У науковій літературі існують різні підходи до визначення копінг-стратегій, їх класифікацій та механізмів формування, проте недостатньо систематизовано дані щодо впливу вікових особливостей на вибір та ефективність копінг-поведінки.

Сучасні дослідження здебільшого зосереджуються на окремих вікових категоріях або на вивченні окремих психологічних чинників, таких як рівень тривожності, самооцінка або емоційна регуляція. Водночас комплексне дослідження психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах залишається обмеженим. Це ускладнює розуміння

закономірностей розвитку копінг-поведінки та визначення вікових особливостей адаптації до стресових ситуацій.

Крім того, спостерігається суперечність між зростаючою потребою у формуванні ефективних копінг-стратегій у різних вікових групах та недостатньою розробленістю практичних рекомендацій щодо розвитку адаптивної копінг-поведінки. В умовах сучасних соціальних викликів ця проблема набуває особливого значення, оскільки неефективні копінг-стратегії можуть призводити до психологічної дезадаптації, емоційного виснаження та зниження якості життя.

Отже, проблема дослідження полягає у необхідності визначення психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах, виявленні їх специфіки та встановленні взаємозв'язку між віковими особливостями особистості та вибором копінг-поведінки. Розв'язання цієї проблеми сприятиме поглибленню наукових знань про механізми психологічної адаптації та дозволить розробити практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій у різних вікових групах.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії особистості у підлітковому та юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні чинники формування копінг-стратегій у різних вікових групах 14-18 та 18-20 років.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що вибір копінг-стратегій має вікові відмінності: особи 14-18 років частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, тоді як у віці 18-20 років зростає використання проблемоорієнтованих способів подолання стресу.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці, а також розробити рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій.

Завдання:

1. Визначити поняття копіngu та копінг-стратегій у сучасній психології та вікові особливості копінг-стратегій у групах 14-18 та 18-20 років.

2. Розглянути гендерні особливості копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці та комунікативні здібності як чинник копінг-поведінки у віці 14-20 років.

3. Дослідити особливості копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці.

4. Розробити програму з формування копінг-стратегій у віці 14-18 та 18-20 років.

5. Надати рекомендації педагогам та батькам з формування копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці.

Методи дослідження. З метою досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних методів. Провідним серед них став аналіз науково-методичних джерел, що охоплював бібліографічний і контент-аналіз. Бібліографічний аналіз передбачав послідовне опрацювання та критичне осмислення значного масиву літератури, зокрема наукових публікацій, монографій, підручників і навчально-методичних матеріалів, присвячених проблемі психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах. Основним його завданням було виявлення актуальних наукових підходів, сучасних тенденцій, чинників впливу та практичних напрацювань у межах досліджуваної проблематики. Особливий акцент робився на працях провідних учених і практиків, які розробляють теоретичні та методичні засади психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах.

Контент-аналіз як дослідницький інструмент застосовувався для системного кількісного та якісного вивчення змісту текстових матеріалів, отриманих із наукових статей, методичних рекомендацій, матеріалів науково-практичних конференцій та інших фахових джерел. Завдяки цьому методу було виокремлено ключові поняття, встановлено основні закономірності, виявлено провідні тенденції, суперечності та перспективні напрями подальших наукових розвідок у межах означеної теми.

Обрані нами методи дослідження, забезпечили комплексну та об'єктивну основу для теоретичного осмислення проблеми психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах.

В роботі були застосовані наступні методики:

1. Опитувальник Brief-COPE (Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський).
2. Опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса.
3. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI) Дж. Амірхана.
4. Методика діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) Т. А. Крюкової.

Дослідження було здійснене на базі Комунального закладу освіти «Навчально-виховний комплекс № 122», м. Дніпро.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні розуміння основ проблеми копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці.

Практична цінність даного дослідження полягає у створенні програми та рекомендацій щодо формування копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці.

Обсяг і структура роботи: робота складається зі вступу, трьох основних розділів, підсумків до кожного розділу, загальних висновків та переліку використаних джерел (45 позицій). Загальний обсяг дослідження становить 107 сторінок, з яких 87 сторінок відведено основній частині. Робота містить 9 таблиць, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття копіngu та копінг-стратегій у сучасній психології

У сучасній психологічній науці проблема подолання стресових ситуацій, адаптації до складних життєвих умов та забезпечення психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Одним із ключових понять, що характеризує процес подолання труднощів та адаптації до змін, є поняття копіngu. У науковій літературі копінг розглядається як важливий механізм психологічної адаптації особистості до складних життєвих ситуацій, який забезпечує ефективне функціонування людини в умовах стресу.

Термін «копінг» означає «долання», «справлятися», «упоратися». У психологічній науці це поняття використовується для позначення поведінкових та когнітивних зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій, внутрішніх конфліктів та складних життєвих обставин. Копінг виступає важливим компонентом психологічної адаптації, що дозволяє людині зберігати емоційну рівновагу, контролювати поведінку та підтримувати психологічне благополуччя [5].

Поняття копіngu почало активно розвиватися у психології у другій половині XX століття, коли увага дослідників була зосереджена на вивченні стресу та механізмів його подолання. Передумовою розвитку концепції копіngu стали дослідження стресу, які здійснював канадський учений Ганс Сельє. Він запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому та визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища. Дослідження Г. Сельє стали важливим етапом у формуванні уявлень про адаптаційні можливості людини та створили основу для подальшого розвитку концепції копіngu [5].

Однак безпосередніми засновниками теорії копіngu вважаються американські психологи Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман. У 1960–1980-х

роках вони розробили транзакційну модель стресу та копіngu, яка стала однією з найбільш впливових у сучасній психології. Згідно з цією моделлю, копінг розглядається як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як такі, що перевищують її ресурси [32].

Р. Лазарус і С. Фолкман визначали копінг як динамічний процес, що включає когнітивну оцінку ситуації, вибір способів подолання труднощів та реалізацію відповідної поведінки. Вони підкреслювали, що копінг залежить від індивідуальних особливостей особистості, життєвого досвіду, рівня розвитку самосвідомості та соціального середовища. Такий підхід дозволив розглядати копінг не як фіксовану характеристику особистості, а як процес, що змінюється залежно від ситуації [32].

У сучасній психології копінг розглядається як багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Дослідники підкреслюють, що копінг виконує адаптивну функцію, сприяючи зниженню рівня стресу, підвищенню психологічної стійкості та ефективній адаптації до життєвих труднощів. Водночас копінг може бути як конструктивним, так і деструктивним, залежно від обраних стратегій подолання.

Таким чином, копінг у сучасній психології розглядається як складний динамічний процес, спрямований на подолання стресових ситуацій та адаптацію до змін, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей особистості та соціального середовища.

Поняття копінг-стратегій тісно пов'язане з концепцією копіngu та виступає її структурним компонентом. Копінг-стратегії розглядаються як конкретні способи поведінки, мислення та емоційного реагування, які використовує людина для подолання стресових ситуацій. Вони відображають індивідуальний стиль реагування особистості на труднощі та виступають важливим механізмом психологічної адаптації [43].

Поняття копінг-стратегій почало активно розвиватися у 1970–1980-х роках у межах досліджень Р. Лазаруса та С. Фолкман. Саме вони вперше

запропонували класифікацію копінг-стратегій та виділили два основних типи: проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований копінг. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну ситуації, тоді як емоційно-орієнтовані спрямовані на регуляцію емоційного стану [32].

Згодом ця класифікація була розширена іншими дослідниками. Так, Ч. Карвер і М. Шеєр запропонували більш детальну класифікацію копінг-стратегій та розробили методику Brief-COPE, яка широко використовується у сучасних дослідженнях. Вони виділили активний копінг, планування, пошук соціальної підтримки, уникнення, позитивну переоцінку та інші стратегії [23].

Н. Ендлер та Дж. Паркер запропонували тривимірну модель копінг-стратегій, яка включає проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг уникнення. Ця модель стала однією з найбільш поширених у сучасній психології [45].

Е. Скінер запропонувала розширену класифікацію копінг-стратегій, яка включає такі категорії, як пошук підтримки, уникнення, когнітивна перебудова, самоконтроль та інші. Вона підкреслювала, що копінг-стратегії формуються у процесі розвитку особистості та змінюються залежно від віку [50].

У сучасній психології існує кілька основних підходів до дослідження копінг-стратегій:

1. Транзакційний підхід. Одним із найбільш поширених підходів до вивчення копіngu є транзакційний підхід, розроблений американськими психологами Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман. У межах цього підходу копінг розглядається як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем, що виникає у відповідь на стресову ситуацію. Дослідники підкреслювали, що копінг не є стабільною характеристикою особистості, а змінюється залежно від оцінки ситуації та доступних ресурсів людини [32].

Відповідно до транзакційної моделі, процес копіngu починається з когнітивної оцінки ситуації. Р. Лазарус виділив первинну та вторинну оцінку. Первинна оцінка передбачає визначення значущості ситуації для особистості,

зокрема оцінку її як загрозової, нейтральної або позитивної. Вторинна оцінка пов'язана з визначенням наявних ресурсів та можливостей подолання труднощів. Саме на цьому етапі особистість обирає відповідні копінг-стратегії .

У межах транзакційного підходу Р. Лазарус та С. Фолкман виділили два основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на зміну ситуації або усунення джерела стресу. До них належать планування, пошук інформації, активні дії щодо вирішення проблеми. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на регуляцію емоційного стану, зниження рівня тривожності та напруження. Вони можуть включати уникнення, пошук підтримки, позитивну переоцінку ситуації .

Транзакційний підхід також підкреслює значення індивідуальних особливостей особистості, життєвого досвіду, рівня соціальної підтримки та психологічних ресурсів у формуванні копінг-стратегій. Важливою характеристикою копіngu у межах цього підходу є його гнучкість та змінність залежно від конкретних умов. Таким чином, транзакційний підхід дозволяє розглядати копінг як складний процес адаптації, що формується у взаємодії особистості та середовища.

2. Особистісний підхід до дослідження копінг-стратегій пов'язаний з роботами Нормана Ендлера та Джеймса Паркера, які розглядали копінг як відносно стабільну характеристику особистості. У межах цього підходу копінг визначається як індивідуальний стиль реагування на стресові ситуації, що формується під впливом особистісних рис та зберігається протягом тривалого часу [42].

Н. Ендлер та Дж. Паркер запропонували тривимірну модель копінг-стратегій, яка включає три основні типи: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг уникнення. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активне вирішення проблеми, аналіз ситуації та пошук ефективних способів її подолання. Емоційно-орієнтований копінг

характеризується концентрацією на власних переживаннях, тривожності та емоційній реакції. Копінг уникнення включає відволікання від проблеми, ігнорування труднощів або пошук альтернативної діяльності [42].

У межах особистісного підходу значна увага приділяється дослідженню зв'язку між копінг-стратегіями та особистісними характеристиками, такими як рівень тривожності, самооцінка, емоційна стабільність, екстраверсія та нейротизм. Дослідники встановили, що певні особистісні риси можуть визначати схильність до використання певних копінг-стратегій.

Особистісний підхід також підкреслює важливість індивідуального стилю подолання труднощів. Згідно з цим підходом, людина зазвичай використовує подібні копінг-стратегії у різних ситуаціях. Такий підхід дозволяє прогнозувати поведінку особистості у стресових умовах та визначати ефективність її адаптації.

3. Ситуативний підхід до дослідження копінг-стратегій базується на припущенні, що вибір способів подолання труднощів залежить від конкретної ситуації та її характеристик. Представники цього підходу вважають, що копінг не є стабільною характеристикою особистості, а формується залежно від умов середовища, рівня складності ситуації та доступних ресурсів.

У межах ситуативного підходу дослідники підкреслюють, що одна й та сама особистість може використовувати різні копінг-стратегії залежно від контексту. Наприклад, у професійній діяльності людина може застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як у міжособистісних конфліктах - емоційно-орієнтовані або унікальні стратегії [32].

Ситуативний підхід також враховує такі фактори, як рівень контролю над ситуацією, ступінь невизначеності, значущість події для особистості та наявність соціальної підтримки. Дослідники підкреслюють, що ефективність копінг-стратегій залежить від відповідності обраної стратегії конкретній ситуації.

Важливим аспектом ситуативного підходу є гнучкість копінг-поведінки. Особистість, яка здатна адаптувати свої копінг-стратегії залежно від ситуації,

демонструє більш високий рівень психологічної адаптації та стресостійкості. Таким чином, ситуативний підхід дозволяє розглядати копінг як динамічний процес, що змінюється залежно від умов діяльності [32].

4. Ресурсний підхід до дослідження копінг-стратегій розглядає копінг як використання особистісних та соціальних ресурсів для подолання стресових ситуацій. Представниками цього підходу є Ральф Шварцер та Шеллі Тейлор, які підкреслювали роль психологічних ресурсів у формуванні ефективних копінг-стратегій [48].

До особистісних ресурсів дослідники відносять самооцінку, рівень саморегуляції, емоційну стабільність, оптимізм, мотивацію досягнення та життєвий досвід. Соціальні ресурси включають підтримку з боку сім'ї, друзів, колег та соціального оточення. Вважається, що наявність достатніх ресурсів сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій.

Р. Шварцер підкреслював значення самоефективності як одного з ключових ресурсів особистості. Високий рівень самоефективності сприяє активному використанню проблемно-орієнтованих копінг-стратегій [48]. Ш. Тейлор також зазначала, що соціальна підтримка виступає важливим чинником психологічної адаптації [48].

Ресурсний підхід також враховує вікові особливості формування копінг-стратегій. У різних вікових групах доступність ресурсів може відрізнятися, що впливає на вибір копінг-стратегій. Таким чином, ресурсний підхід дозволяє розглядати копінг як процес використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів.

У сучасній психології копінг-стратегії розглядаються як важливий фактор психологічної адаптації та психологічної стійкості. Дослідники підкреслюють, що ефективність копінг-стратегій залежить від вікових особливостей, рівня розвитку особистості, життєвого досвіду та соціальної підтримки.

Сучасні дослідження також розглядають копінг-стратегії у контексті психологічної стійкості, емоційного інтелекту та життєвих ресурсів. Особлива

увага приділяється формуванню адаптивних копінг-стратегій, які сприяють підвищенню психологічного благополуччя.

Таким чином, копінг та копінг-стратегії виступають важливими механізмами адаптації особистості, що забезпечують ефективне функціонування людини у сучасному світі. Сучасна психологія розглядає їх як багатовимірне явище, що формується під впливом різних психологічних чинників та змінюється залежно від вікових особливостей особистості.

1.2. Вікові особливості копінг-стратегій у групах 14-18 та 18-20 років

Підлітковий вік (14–18 років) є складним і динамічним періодом розвитку особистості, який характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період відбувається інтенсивне формування самосвідомості, ідентичності, системи цінностей, життєвих орієнтацій та моделей поведінки. Підлітки стикаються з новими соціальними вимогами, зростанням відповідальності, формуванням міжособистісних відносин та необхідністю прийняття важливих рішень. У зв'язку з цим зростає кількість стресових ситуацій, що зумовлює активне формування копінг-стратегій [26].

Копінг-стратегії у підлітковому віці характеризуються недостатньою стабільністю, оскільки цей період є етапом активного розвитку особистості. Підлітки перебувають у процесі формування механізмів саморегуляції, що впливає на вибір способів подолання труднощів. У цей період особливо важливу роль відіграють емоційні реакції, які часто є інтенсивними та нестабільними. Саме тому підлітки частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на зниження внутрішнього напруження.

Однією з найбільш поширених копінг-стратегій у підлітковому віці є уникнення проблеми. Підлітки можуть ігнорувати труднощі, відкладати їх вирішення або намагатися відволіктися від негативних переживань. Такі

стратегії пов'язані з недостатньо сформованими навичками вирішення проблем та низьким рівнем життєвого досвіду. Уникнення може проявлятися у формі відволікання на соціальні мережі, комп'ютерні ігри, спілкування з друзями або інші види діяльності [3].

Ще однією характерною особливістю копінг-стратегій підлітків є пошук соціальної підтримки. У цьому віці значно зростає роль однолітків, які стають основним джерелом підтримки. Підлітки часто звертаються до друзів за порадою, емоційною підтримкою або співпереживанням. Соціальна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності та допомагає підліткам адаптуватися до складних ситуацій. Водночас залежність від думки однолітків може призводити до формування неефективних копінг-стратегій [4].

Важливим фактором формування копінг-стратегій у підлітковому віці є рівень самооцінки. Підлітки з високою самооцінкою частіше використовують активні способи подолання труднощів, такі як аналіз ситуації, планування та пошук рішень. Натомість підлітки з низькою самооцінкою більш схильні до уникнення проблем та використання емоційно-орієнтованих стратегій [5].

Крім того, у підлітковому віці спостерігається підвищений рівень тривожності, що також впливає на вибір копінг-стратегій. Підлітки з високим рівнем тривожності частіше використовують неадаптивні стратегії, такі як уникнення, заперечення або емоційні реакції. Це може ускладнювати процес адаптації до нових умов та призводити до психологічної дезадаптації.

Однією з важливих характеристик копінг-стратегій підлітків є їхня ситуаційна змінність. Підлітки можуть використовувати різні стратегії залежно від обставин, рівня складності ситуації та соціального оточення. Наприклад, у навчальній діяльності підлітки можуть використовувати проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як у міжособистісних конфліктах — емоційно-орієнтовані [8, с. 44].

Також у підлітковому віці починає формуватися здатність до когнітивної переоцінки ситуації. Підлітки поступово навчаються аналізувати

складні життєві обставини та змінювати своє ставлення до них. Це сприяє формуванню більш адаптивних копінг-стратегій.

Отже, копінг-стратегії підлітків характеризуються нестійкістю, емоційністю, значною роллю соціальної підтримки, схильністю до уникнення та поступовим формуванням адаптивних способів подолання труднощів.

Віковий період 18–20 років у психології визначається як ранній юнацький або студентський вік. Цей період характеризується переходом до дорослості, формуванням професійної ідентичності, розвитком самостійності та становленням життєвих цінностей. Молоді люди стикаються з новими життєвими завданнями, такими як вибір професії, навчання у закладах вищої освіти, побудова міжособистісних відносин та формування життєвих планів.

У віці 18–20 років відбувається значний розвиток когнітивних процесів, що сприяє більш усвідомленому вибору копінг-стратегій. Молоді люди починають використовувати більш ефективні способи подолання труднощів, такі як планування, аналіз ситуації, прийняття рішень та пошук інформації. Це пов'язано з розвитком критичного мислення та здатності прогнозувати наслідки власних дій.

Однією з характерних особливостей копінг-стратегій юнаків є зростання використання проблемно-орієнтованих стратегій. Молоді люди намагаються активно вирішувати труднощі, аналізувати ситуацію та шукати альтернативні варіанти вирішення проблем. Це свідчить про більш високий рівень психологічної зрілості порівняно з підлітковим віком.

Водночас у цьому віці зберігається використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, особливо у ситуаціях, пов'язаних із міжособистісними відносинами або професійним самовизначенням. Молоді люди можуть використовувати такі стратегії, як пошук емоційної підтримки, когнітивна переоцінка ситуації або саморефлексія.

Важливим аспектом копінг-стратегій у віці 18–20 років є розвиток саморегуляції. Молоді люди здатні контролювати свої емоції, планувати діяльність та приймати відповідальні рішення. Це сприяє формуванню

адаптивних копінг-стратегій та підвищенню ефективності подолання труднощів.

У цьому віці також змінюється роль соціальної підтримки. Якщо у підлітковому віці основним джерелом підтримки були однолітки, то у юнацькому віці значення набувають сім'я, викладачі та професійне оточення. Соціальна підтримка виступає важливим ресурсом для подолання складних життєвих ситуацій.

Ще однією особливістю копінг-стратегій юнаків є формування індивідуального стилю подолання труднощів. Молоді люди починають використовувати стратегії, які виявилися ефективними у попередньому досвіді. Це сприяє формуванню більш стабільної копінг-поведінки [16].

Крім того, у віці 18–20 років зростає роль особистісних ресурсів, таких як самооцінка, життєві цінності та мотивація досягнення. Молоді люди з високим рівнем особистісних ресурсів демонструють більш ефективні копінг-стратегії.

Таким чином, копінг-стратегії юнаків характеризуються більшою стабільністю, розвитком саморегуляції, використанням проблемно-орієнтованих стратегій та формуванням індивідуального стилю подолання труднощів. Ці особливості свідчать про підвищення рівня психологічної зрілості та адаптивності у віці 18–20 років.

1.3. Гендерні особливості копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці

Підлітковий вік є періодом інтенсивного формування особистості, що супроводжується значними психологічними змінами, розвитком самосвідомості, становленням ідентичності та формуванням соціальних ролей. У цьому віці відбувається активне засвоєння гендерних норм та моделей поведінки, які впливають на формування копінг-стратегій. Гендерні особливості копінг-поведінки у підлітковому віці обумовлюються як

біологічними, так і соціально-психологічними чинниками, серед яких важливу роль відіграють соціалізація, виховання, культурні очікування та індивідуальні особливості розвитку.

У підлітковому віці дівчата та хлопці по-різному реагують на стресові ситуації, що проявляється у відмінностях у виборі копінг-стратегій. Дослідження показують, що дівчата частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як хлопці частіше застосовують проблемно-орієнтовані або унікальні стратегії. Ці відмінності пов'язані з особливостями емоційного розвитку, соціалізації та гендерних ролей .

Однією з характерних особливостей копінг-стратегій дівчат підліткового віку є схильність до емоційного реагування. Дівчата частіше проявляють емоційну чутливість, схильність до переживань, тривожності та саморефлексії. У зв'язку з цим вони частіше використовують такі копінг-стратегії, як пошук емоційної підтримки, обговорення проблем з друзями, саморефлексія та когнітивна переоцінка ситуації. Дівчата схильні відкрито виражати свої переживання та звертатися за допомогою до соціального оточення, що сприяє зниженню емоційного напруження.

Крім того, дівчата підліткового віку частіше використовують копінг-стратегії, пов'язані з пошуком соціальної підтримки. Вони активно обговорюють свої проблеми з друзями, батьками або іншими значущими особами. Така стратегія допомагає їм отримати емоційну підтримку та краще адаптуватися до складних ситуацій. Водночас надмірна залежність від думки оточення може призводити до підвищеної тривожності та невпевненості у власних рішеннях [13].

Для хлопців підліткового віку характерною є більша орієнтація на незалежність та самостійність. Вони частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на вирішення труднощів. Хлопці схильні аналізувати ситуацію, шукати практичні рішення та діяти більш активно. Це пов'язано з соціальними очікуваннями щодо чоловічої ролі, яка передбачає самостійність та стриманість у прояві емоцій.

Водночас хлопці частіше використовують стратегії уникання, особливо у ситуаціях, пов'язаних із емоційними переживаннями. Вони можуть ігнорувати проблему, відволікатися на інші види діяльності або уникати обговорення своїх переживань. Це пов'язано з тим, що хлопці менш схильні відкрито виражати емоції та звертатися за допомогою [14, с. 637].

Також у підлітковому віці спостерігаються відмінності у рівні тривожності. Дівчата зазвичай демонструють більш високий рівень тривожності, що впливає на вибір копінг-стратегій. Вони частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як хлопці частіше застосовують активні або унікальні способи подолання труднощів.

Важливою відмінністю є також різниця у способах отримання соціальної підтримки. Дівчата частіше звертаються до друзів, тоді як хлопці можуть шукати підтримку через спільну діяльність або неформальне спілкування. Хлопці менш схильні до відкритого обговорення проблем, але можуть отримувати підтримку через участь у спільних видах діяльності.

Таким чином, гендерні особливості копінг-стратегій у підлітковому віці проявляються у тому, що дівчата частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії та пошук соціальної підтримки, тоді як хлопці частіше застосовують проблемно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії.

Юнацький вік (18–20 років) характеризується подальшим розвитком особистості, формуванням професійної ідентичності, становленням самостійності та прийняттям відповідальних життєвих рішень. У цей період гендерні особливості копінг-стратегій зберігаються, але стають більш диференційованими та усвідомленими.

У юнацькому віці дівчата продовжують демонструвати схильність до використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. Вони частіше використовують саморефлексію, аналіз власних переживань та пошук соціальної підтримки. Дівчата більш відкриті до обговорення своїх проблем та частіше звертаються за допомогою до близьких людей.

Крім того, у юнацькому віці дівчата частіше використовують когнітивну переоцінку ситуації як копінг-стратегію. Вони намагаються змінити своє ставлення до проблеми, знайти позитивні аспекти або навчитися на досвіді. Це свідчить про більш високий рівень розвитку самосвідомості.

Хлопці юнацького віку частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Вони прагнуть самостійно вирішувати труднощі, планувати дії та приймати рішення. Це пов'язано з розвитком відповідальності та самостійності [17, с. 95-99].

Водночас хлопці можуть зберігати схильність до уникнення емоційних проблем. Вони менш схильні до відкритого обговорення своїх переживань та частіше використовують відволікання або активну діяльність як спосіб подолання труднощів.

У юнацькому віці також спостерігається зменшення гендерних відмінностей у копінг-стратегіях. Дівчата починають частіше використовувати проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як хлопці поступово починають використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.

Соціальна підтримка у юнацькому віці також відіграє важливу роль. Дівчата частіше звертаються до друзів та сім'ї, тоді як хлопці можуть отримувати підтримку через спільну діяльність або професійне оточення.

Таким чином, у юнацькому віці гендерні особливості копінг-стратегій зберігаються, але стають менш вираженими. Дівчата частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані стратегії, тоді як хлопці частіше застосовують проблемно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії. Разом з тим, у цьому віці спостерігається тенденція до формування більш адаптивних копінг-стратегій незалежно від гендерної належності.

1.4. Комунікативні здібності як чинник копінг-поведінки у віці 14-20 років

У сучасній психологічній науці комунікативні здібності розглядаються як складна інтегративна характеристика особистості, що забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, встановлення та підтримання соціальних контактів, а також досягнення взаєморозуміння у процесі спілкування. Вони є важливим компонентом соціально-психологічної структури особистості та відіграють ключову роль у процесі соціалізації, розвитку самосвідомості та формуванні поведінкових стратегій.

Комунікативні здібності визначаються як сукупність індивідуально-психологічних властивостей, які забезпечують успішність спілкування, ефективну передачу та прийом інформації, розуміння емоційного стану співрозмовника, а також здатність будувати конструктивні міжособистісні відносини. У структурі комунікативних здібностей зазвичай виокремлюють такі компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий [46].

Когнітивний компонент включає здатність до розуміння вербальної та невербальної інформації, інтерпретації соціальних сигналів, прогнозування поведінки інших людей та аналізу соціальних ситуацій. Емоційний компонент відображає здатність до емпатії, емоційної чутливості, розпізнавання емоцій інших людей та адекватного емоційного реагування. Поведінковий компонент пов'язаний із навичками вербального та невербального спілкування, умінням вести діалог, аргументувати свою позицію, слухати співрозмовника та регулювати власну поведінку у процесі взаємодії.

Важливою характеристикою комунікативних здібностей є їх соціальна зумовленість. Вони формуються у процесі соціалізації особистості, починаючи з раннього дитинства, і продовжують розвиватися протягом усього життя. Особливо інтенсивно цей процес відбувається у підлітковому та юнацькому віці, коли розширюється коло соціальних контактів,

ускладнюється структура спілкування та зростає значущість міжособистісних відносин [19].

Комунікативні здібності також тісно пов'язані з такими психологічними характеристиками, як самооцінка, рівень тривожності, емоційна стабільність, соціальна компетентність та рівень розвитку саморегуляції. Вони виступають як важливий ресурс особистості у процесі адаптації до соціального середовища та виконують регулятивну функцію у поведінці.

Отже, комунікативні здібності можна розглядати як багатовимірне психологічне утворення, що забезпечує ефективність соціальної взаємодії та виступає важливим чинником особистісного розвитку.

У контексті сучасної психології копінг-поведінка розглядається як система когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій та адаптацію до складних життєвих обставин. У цьому процесі комунікативні здібності виступають одним із ключових психологічних чинників, що визначають ефективність вибору та реалізації копінг-стратегій [20].

Однією з основних функцій комунікативних здібностей у структурі копінг-поведінки є забезпечення доступу до соціальної підтримки. Соціальна підтримка розглядається як важливий ресурс подолання стресу, який включає емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу з боку значущих осіб. Особи з високим рівнем комунікативних здібностей мають більшу схильність до встановлення соціальних контактів, відкритого обговорення проблем та звернення за допомогою, що сприяє формуванню більш адаптивних копінг-стратегій.

Крім того, комунікативні здібності впливають на вибір копінг-стратегій через механізм емоційної регуляції. У процесі спілкування особистість отримує можливість вербалізувати власні переживання, що сприяє зниженню емоційного напруження. Обговорення проблем із іншими людьми дозволяє переосмислити ситуацію, отримати нові інтерпретації подій та сформувати більш конструктивне ставлення до труднощів.

Важливим аспектом є також те, що комунікативні здібності сприяють розвитку когнітивної переоцінки ситуації. У процесі взаємодії з іншими людьми особистість отримує альтернативні точки зору, що дозволяє змінювати сприйняття стресових подій та обирати більш ефективні копінг-стратегії. Таким чином, комунікативні здібності опосередковано впливають на когнітивні механізми копіngu.

Особи з низьким рівнем комунікативних здібностей, навпаки, частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення, ізоляція або придушення емоцій. Недостатність соціальних навичок може призводити до обмеження соціальної підтримки, що підвищує ризик розвитку психологічного дистресу та дезадаптації [13].

Таким чином, комунікативні здібності виступають важливим ресурсним чинником копінг-поведінки, який забезпечує ефективність соціальної взаємодії, доступ до соціальної підтримки та формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Віковий період 14–20 років охоплює підлітковий (14–18 років) та ранній юнацький (18–20 років) етапи розвитку особистості, які характеризуються інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. У цей період комунікативні здібності набувають особливої значущості, оскільки саме через спілкування відбувається формування ідентичності, соціальних ролей та моделей поведінки, включаючи копінг-стратегії.

У підлітковому віці комунікативні здібності перебувають у процесі активного розвитку. Підлітки активно формують навички міжособистісного спілкування, вчаться розуміти соціальні сигнали, регулювати емоції у взаємодії та будувати стосунки з однолітками. У цей період значно зростає роль групи ровесників, яка стає основним джерелом соціальної підтримки.

Комунікативні здібності у підлітків безпосередньо впливають на формування копінг-поведінки. Підлітки з більш розвиненими комунікативними навичками частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, зокрема звернення за підтримкою, обговорення проблем, пошук

порад та когнітивну переоцінку ситуації. Такі підлітки краще інтегруються у соціальне середовище та мають вищий рівень психологічної стійкості [35].

Натомість підлітки з низьким рівнем комунікативних здібностей частіше схильні до ізоляції, уникнення проблем та емоційного пригнічення. Недостатність навичок спілкування ускладнює отримання соціальної підтримки, що підвищує рівень стресу та ризик формування дезадаптивних копінг-стратегій.

Особливістю підліткового віку є також емоційна нестабільність, яка може ускладнювати ефективну комунікацію. У ситуаціях конфлікту підлітки можуть демонструвати імпульсивність, агресивність або замкнутість, що негативно впливає на їх копінг-поведінку.

У віці 18–20 років відбувається подальший розвиток комунікативних здібностей, які стають більш усвідомленими, стабільними та професійно спрямованими. Юнаки та дівчата цього віку вже мають більш сформовані навички міжособистісного спілкування, що дозволяє їм ефективніше взаємодіяти з соціальним середовищем.

Комунікативні здібності у юнацькому віці виступають важливим чинником формування зрілих копінг-стратегій. Особи з високим рівнем комунікативної компетентності частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, звертаються за підтримкою у складних ситуаціях, а також здатні до конструктивного вирішення конфліктів.

У цьому віці значно зростає роль професійної та навчальної комунікації, що також впливає на копінг-поведінку. Студенти та молоді люди активно взаємодіють у навчальному середовищі, що сприяє розвитку навичок співпраці, обговорення проблем та спільного пошуку рішень.

Водночас у юнацькому віці спостерігається поступове зменшення залежності від однолітків як єдиного джерела соціальної підтримки. Розширюється коло значущих осіб, включаючи викладачів, колег та професійне оточення, що позитивно впливає на копінг-поведінку.

У віці 14–20 років комунікативні здібності виступають ключовим чинником формування копінг-поведінки, забезпечуючи доступ до соціальної підтримки, розвиток емоційної регуляції та формування когнітивної переоцінки ситуацій. У підлітковому віці цей вплив має більш нестабільний характер і залежить від рівня розвитку соціальних навичок та емоційної зрілості. У юнацькому віці комунікативні здібності стають більш стабільними та інтегрованими у систему особистісних ресурсів, що сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, комунікативні здібності у віці 14–20 років виступають важливим психологічним ресурсом, який визначає ефективність копінг-поведінки та рівень психологічної адаптації особистості в умовах соціальних і особистісних викликів.

Висновок до розділу

1. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що копінг у сучасній психології розглядається як складний динамічний процес когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій та адаптацію до вимог середовища. Теоретичною основою вивчення копінгу є транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якої копінг є результатом взаємодії між індивідом та ситуацією, що сприймається як стресова. Важливим є положення про когнітивну оцінку ситуації, яка визначає вибір відповідних стратегій подолання.

Копінг-стратегії розглядаються як конкретні способи поведінки та мислення, які використовує особистість для регуляції внутрішнього стану та подолання труднощів. У науковій літературі виділяються проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, а також їх численні варіації. Підкреслюється, що копінг-стратегії можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними залежно від ефективності їх застосування у конкретних ситуаціях.

Таким чином, копінг і копінг-стратегії є багатовимірними психологічними феноменами, що відображають рівень адаптаційних можливостей особистості та визначають її здатність ефективно функціонувати в умовах стресу.

2. Аналіз вікових особливостей копінг-стратегій дозволяє констатувати, що підлітковий (14–18 років) та юнацький (18–20 років) вікові періоди характеризуються суттєвими відмінностями у характері копінг-поведінки. Підлітковий вік є періодом формування основних механізмів саморегуляції, емоційної нестабільності та високої залежності від соціального оточення. У зв'язку з цим підлітки частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії, які спрямовані на зниження емоційного напруження, а не на вирішення проблеми.

У віці 18–20 років відбувається поступовий перехід до більш зрілих форм копінг-поведінки. Молоді люди демонструють вищий рівень когнітивного розвитку, самостійності та відповідальності, що зумовлює переважання проблемно-орієнтованих стратегій. У цьому віці копінг-стратегії стають більш усвідомленими, стабільними та адаптивними.

Отже, віковий фактор відіграє суттєву роль у формуванні копінг-поведінки, визначаючи рівень її ефективності та характер використовуваних стратегій.

3. У результаті аналізу гендерних особливостей копінг-стратегій встановлено, що у підлітковому та юнацькому віці спостерігаються стійкі, хоча й поступово зменшувані гендерні відмінності у способах подолання стресових ситуацій. У підлітковому віці дівчата частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, включаючи пошук соціальної підтримки, саморефлексію та вербалізацію емоцій. Це пов'язано з більш високою емоційною чутливістю та особливостями соціалізації.

Натомість хлопці підліткового віку частіше демонструють схильність до проблемно-орієнтованих та унікальних стратегій, що відповідає соціальним гендерним нормам щодо стриманості емоцій та самостійності. У юнацькому

віці гендерні відмінності поступово зменшуються, однак певні тенденції зберігаються: дівчата залишаються більш орієнтованими на соціальну взаємодію та емоційну підтримку, тоді як хлопці — на раціональне вирішення проблем.

Таким чином, гендер є важливим чинником формування копінг-стратегій, проте його вплив поступово трансформується під впливом вікового розвитку та соціального досвіду.

4. Теоретичний аналіз дозволив встановити, що комунікативні здібності є важливим психологічним чинником копінг-поведінки у віці 14–20 років. Вони забезпечують ефективність міжособистісної взаємодії, сприяють отриманню соціальної підтримки та виступають ресурсом емоційної регуляції. Розвинені комунікативні здібності дозволяють особистості більш ефективно вербалізувати переживання, отримувати зворотний зв'язок та формувати більш адаптивні копінг-стратегії.

У підлітковому віці комунікативні здібності перебувають у процесі активного формування, що зумовлює їх неоднорідний вплив на копінг-поведінку. Особи з більш розвиненими комунікативними навичками частіше використовують соціально-орієнтовані та адаптивні копінг-стратегії, тоді як недостатній рівень комунікації сприяє ізоляції та унікальній поведінці.

У юнацькому віці комунікативні здібності стають більш стабільними та інтегрованими у структуру особистісних ресурсів. Вони забезпечують ефективну соціальну взаємодію, сприяють використанню проблемно-орієнтованих стратегій та підвищують загальний рівень психологічної адаптації.

Отже, комунікативні здібності є одним із ключових чинників формування копінг-поведінки у віці 14–20 років, визначаючи її ефективність, адаптивність та спрямованість.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

2.1. Мета, завдання та гіпотеза дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей копінг-стратегій та вікових відмінностей їх прояву у підлітковому (14–18 років) та юнацькому віці (18–20 років).

Відповідно до мети були визначені такі **завдання дослідження**:

- Сформувати вибірку респондентів віком 14–18 та 18–20 років;
- Визначити особливості використання копінг-стратегій у кожній віковій групі;
- Порівняти копінг-стратегії підлітків і осіб юнацького віку;
- Узагальнити та інтерпретувати отримані результати.

У ході дослідження було висунуто такі **гіпотези**:

- у віковій групі 14–18 років частіше використовуються емоційно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії;
- у віці 18–20 років переважають проблемно-орієнтовані копінг-стратегії.

2.2. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми копінг-стратегій, що дозволило уточнити мету, завдання та гіпотези дослідження.

На другому етапі було сформовано вибірку та підібрано психодіагностичні методики для збору емпіричних даних.

На третьому етапі проводилось безпосереднє опитування респондентів та збір результатів дослідження.

На завершальному етапі здійснювалась обробка, аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь респонденти двох вікових груп:

- перша група - 20 осіб віком 14–18 років;
- друга група - 20 осіб віком 18–20 років.

У вибірку входили респонденти обох статей. Соціальний контекст учасників включав учнів закладів загальної середньої освіти та студентів закладів вищої освіти.

Дослідження проводилось у добровільній формі, з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

2.3. Характеристика методик дослідження

Для реалізації мети дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити особливості копінг-поведінки, а також пов'язані з нею психологічні чинники.

Центральне місце серед використаних інструментів займає Brief-COPE, який використовується для діагностики індивідуальних способів подолання стресових ситуацій. Методика дає змогу визначити, якою мірою респондент схильний до застосування різних типів копінгу, зокрема:

- стратегій, орієнтованих на вирішення проблем;
- емоційно спрямованих способів реагування;
- моделей поведінки уникання.

Додатково для збору базових соціально-демографічних даних було використано анкетування, що дозволило врахувати вікові характеристики та гендерну належність досліджуваних осіб.

З метою поглибленого аналізу копінг-поведінки застосовувалися також методики, спрямовані на дослідження особливостей емоційного реагування та комунікативної сфери, що виступають важливими чинниками адаптації особистості у стресових ситуаціях.

Використаний набір методів є валідним щодо дослідницької мети та забезпечує комплексне вивчення специфіки копінг-реакцій у підлітковому та юнацькому віці.

1. Опитувальник Brief-COPE є скороченою формою класичного інструменту COPE і призначений для оцінювання способів психологічного подолання стресу. Теоретичною основою методики виступає транзакційна модель стресу Р. Лазаруса, відповідно до якої копінг трактується як процес постійної взаємодії особистості з вимогами ситуації, що оцінюється як складна або загрозлива.

Основна функція методики полягає у виявленні індивідуальних моделей реагування на стресові події та визначенні, чи переважають у людини конструктивні (адаптивні) або менш ефективні (дезадаптивні) способи подолання труднощів.

Brief-COPE містить 28 тверджень, згрупованих у 14 субшкал, кожна з яких відображає окремий аспект копінг-поведінки. Серед них: активне подолання, планування, пошук практичної підтримки, звернення за емоційною допомогою, емоційна розрядка, поведінкове відсторонення, відволікання, самозвинувачення, позитивне переосмислення, гумористичне реагування, заперечення, прийняття, звернення до релігійних або духовних ресурсів, а також використання неадаптивних способів зниження напруги.

Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, визначаючи частоту використання відповідної поведінкової реакції. Такий підхід дає змогу не лише фіксувати наявність певної стратегії, а й встановлювати інтенсивність її застосування у реальних життєвих ситуаціях.

Україномовна адаптація методики здійснена із дотриманням міжнародних вимог до психометричного перекладу, включаючи процедури

зворотного перекладу та експертної перевірки змістовної еквівалентності. Це забезпечує збереження як змістовної, так і діагностичної валідності інструменту.

Адаптована версія може використовуватися як у загальному (диспозиційному) форматі, так і для аналізу конкретних стресових подій. Результати психометричної перевірки підтверджують її надійність, внутрішню узгодженість та придатність для наукових досліджень і практичної психології.

Методика дозволяє визначати структуру копінг-стилів, оцінювати адаптивність поведінки та виявляти домінуючі способи реагування на стрес. У практичному застосуванні вона використовується для діагностики психологічного стану, аналізу адаптаційних можливостей та розробки рекомендацій щодо корекції неефективних стратегій. Деталі див. додаток А.

2. Опитувальник Р. Лазаруса «Способи копінгу». Методика Р. Лазаруса та С. Фолкман належить до класичних інструментів дослідження копінг-поведінки та ґрунтується на концепції когнітивної оцінки стресової ситуації. У межах цього підходу подолання труднощів розглядається як система розумових і поведінкових зусиль, спрямованих на управління вимогами середовища, які перевищують наявні ресурси особистості.

Опитувальник є одним із перших стандартизованих засобів вимірювання копінг-стратегій і широко застосовується у психологічній діагностиці. Він дозволяє визначити частоту використання різних способів реагування на складні життєві обставини.

Методика містить близько 50 тверджень, що описують різноманітні реакції на стрес. Респондент оцінює частоту їх застосування за шкалою інтенсивності.

У структурі опитувальника виокремлюється вісім основних копінг-стратегій:

1. Конфронтаційне подолання – активні, іноді імпульсивні дії, спрямовані на зміну ситуації через пряме протистояння.

2. Дистанціювання – психологічне віддалення від проблеми, зниження її значущості.
3. Самоконтроль – свідоме стримування емоцій та поведінки.
4. Пошук соціальної підтримки – звернення до оточення за допомогою або порадою.
5. Прийняття відповідальності – усвідомлення власної участі у виникненні проблеми.
6. Уникання – відхід від проблемної ситуації через відволікання або ігнорування.
7. Планування вирішення проблеми – аналітичне опрацювання ситуації та розробка кроків її подолання.
8. Позитивна переоцінка – надання ситуації конструктивного або розвиткового значення.

Інтерпретація результатів дозволяє визначити домінуючий стиль подолання стресу та оцінити баланс між проблемно-орієнтованими й емоційними стратегіями. Деталі див. додаток Б.

3. Методика CSI (Дж. Амірхан). Coping Strategy Indicator (CSI), розроблений Дж. Амірханом, використовується для визначення основних поведінкових моделей подолання стресу. Перед початком опитування респондент фокусується на конкретній нещодавній стресовій події, після чого оцінює власні реакції на запропоновані твердження.

Методика містить приблизно 33 пункти, які згруповані у три основні напрями:

1. Вирішення проблеми – активний пошук рішень, аналіз ситуації, планування дій.
2. Соціальна підтримка – звернення до інших осіб за емоційною чи практичною допомогою.
3. Уникнення – відхід від проблеми через відволікання або її ігнорування.

Результати дозволяють встановити провідні стратегії копіngu та загальний рівень адаптивності особистості. Деталі див. додаток В.

4. Методика CISS (Ендлер – Паркер). Окреме місце у дослідженні займає опитувальник CISS, створений С. Ендлером та Дж. Паркером, який спрямований на діагностику стилів подолання стресових ситуацій. Українська адаптація методики здійснена Т. Крюковою.

Інструмент складається з 48 тверджень, що описують типові реакції на стресові обставини. Респонденти оцінюють частоту використання кожної реакції за п'ятибальною шкалою.

У структурі CISS виділяють три базові стилі копіngu:

1. Орієнтація на вирішення задачі – раціональна, цілеспрямована поведінка, спрямована на усунення проблеми.
2. Емоційно-орієнтований копінг – реакції, пов'язані з переживаннями, емоційним напруженням і внутрішньою регуляцією стану.
3. Уникання – поведінкове або когнітивне відсторонення від проблемної ситуації.

Отримані результати дозволяють оцінити індивідуальний стиль реагування на стрес, рівень адаптивності та особливості емоційної регуляції. Деталі див. додаток Г.

Таким чином, використаний комплекс методик забезпечує багатовимірне вивчення копінг-поведінки, дозволяючи оцінити як загальні стратегії подолання стресу, так і їх індивідуальні особливості. Поєднання різних діагностичних підходів підвищує точність інтерпретації результатів і забезпечує комплексне розуміння психологічних механізмів адаптації особистості.

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики.

З метою порівняння показників копінг-стратегій у двох вікових групах застосовувався критерій Манна-Уїтні, який дозволяє виявити статистично значущі відмінності між незалежними вибірками.

Для аналізу взаємозв'язків між психологічними чинниками та копінг-стратегіями використовувався кореляційний аналіз.

Результати дослідження подаються у вигляді таблиць і графіків, що забезпечує наочність та зручність їх подальшого аналізу.

У другому розділі було описано організацію та методи емпіричного дослідження копінг-стратегій у вікових групах 14–18 та 18–20 років. Визначено мету, завдання, гіпотези, охарактеризовано вибірку та обгрунтовано вибір психодіагностичних методик і методів обробки даних. Запропонована організація дослідження забезпечує можливість перевірки висунутих гіпотез та досягнення поставленої мети.

2.4. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У нашому дослідженні взяли участь респонденти двох вікових груп. Перша група складалася з 20 осіб віком 14–18 років, друга група – з 20 осіб віком 18–20 років. Загальна кількість учасників становила 40 осіб, по 20 осіб у кожній віковій групі. Дослідження проводилося з метою оцінки стратегій подолання стресу за допомогою адаптованого українського варіанту опитувальника Brief-COPE, який дозволяє визначити, які копінг-стратегії є домінуючими у респондентів, а які застосовуються рідше або мають дезадаптивний характер.

Кожен респондент отримав бланк з 28 твердженнями, розподіленими на 14 субшкал. Учасники оцінювали кожне твердження за чотирибальною шкалою: 1 – зовсім не відповідає, 2 – частково відповідає, 3 – в основному відповідає, 4 – повністю відповідає. Інструкція була зрозуміла для респондентів обох вікових груп, і всі відповіді збиралися у письмовій формі під наглядом дослідника. Отримані результати можна переглянути в **Додатку Д, табл. 2.1.**

Проведене емпіричне дослідження за методикою Brief-COPE дозволило встановити низку закономірностей у використанні копінг-стратегій

респондентами двох вікових груп, а саме 14–18 років та 18–20 років. Узагальнення отриманих результатів свідчить, що в цілому для обох груп характерним є домінування адаптивних способів подолання стресових ситуацій, серед яких провідне місце займають активне вирішення проблеми, планування подальших дій, а також позитивне переосмислення складних життєвих обставин. Це дозволяє зробити висновок про відносно сформовану тенденцію до конструктивного реагування на стресові стимули навіть у молодшому віковому сегменті вибірки.

Водночас порівняльний аналіз показав, що у групі респондентів віком 18–20 років зазначені стратегії мають більш виражений характер і використовуються частіше, ніж у молодшій групі, який представлено у додатку Д, табл. 2.2.

Подібна тенденція може бути пояснена загальними закономірностями психічного розвитку в період пізнього юнацького віку, коли посилюється роль саморегуляції, формується більш стабільна система життєвих цінностей та підвищується рівень відповідальності за власні дії. Усе це сприяє більш ефективному використанню проблемно-орієнтованих стратегій, які передбачають не лише усвідомлення труднощів, але й активне конструювання шляхів їх подолання.

Окрему увагу слід приділити результатам, що стосуються стратегій соціальної підтримки, які виступають важливим ресурсом подолання стресу. Отримані дані свідчать про наявність суттєвих вікових відмінностей у частоті звернення до соціального оточення. Так, у групі 18–20 років показник використання емоційної підтримки становить 73%, тоді як у респондентів 14–18 років він дорівнює лише 47%. Аналогічна тенденція простежується і щодо інструментальної підтримки, де старша група демонструє рівень 60% проти 40% у молодшій.

Ці результати можуть бути інтерпретовані як свідчення поступового розвитку комунікативної компетентності та соціальної зрілості. У міру

дорослішання особистість стає більш здатною усвідомлено звертатися по допомогу, використовувати міжособистісні ресурси та інтегрувати соціальну підтримку у власну систему подолання стресу. Крім того, підвищення рівня довіри до соціального середовища у старшій віковій групі може бути пов'язане з розширенням соціального досвіду, формуванням стабільніших міжособистісних зв'язків та зменшенням залежності від оцінок референтних груп.

Водночас аналіз дезадаптивних копінг-стратегій, таких як поведінкова відстороненість, самозвинувачення, заперечення проблеми та використання психоактивних речовин, засвідчив їх загалом низький рівень у представників обох вікових груп. Це є позитивним індикатором загальної психологічної стійкості респондентів і може свідчити про переважання конструктивних форм реагування на стрес.

Разом із тим було встановлено, що у групі 14–18 років частіше спостерігається використання таких способів емоційного реагування, як відволікання від проблеми (60%) та вираження емоційного напруження (67%). Подібні результати можуть бути пояснені віковими особливостями підліткового періоду, зокрема недостатнім розвитком емоційної саморегуляції, підвищеною імпульсивністю та схильністю до ситуативного реагування. У цьому контексті емоційне «розрядження» та переключення уваги виконують функцію короткострокового зниження внутрішньої напруги, хоча й не завжди сприяють вирішенню самої проблемної ситуації.

Особливе значення у структурі копінг-поведінки займають стратегії, пов'язані з прийняттям ситуації та позитивною переоцінкою, які в обох вікових групах демонструють високі показники. Це свідчить про наявність у респондентів здатності до когнітивного переосмислення стресових подій, пошуку їхнього потенційного значення та інтеграції негативного досвіду у власну систему життєвих уявлень.

Такі результати можна розглядати як прояв адаптивних механізмів психологічного захисту, що дозволяють зменшувати негативний вплив стресу

та сприяють особистісному розвитку. Позитивна переоцінка, зокрема, виконує важливу регулятивну функцію, оскільки дає можливість інтерпретувати складні події як джерело досвіду або можливість для внутрішнього зростання.

Що стосується використання гумору як копінг-стратегії, то його рівень у вибірці загалом є помірним, без суттєвих вікових відмінностей. Це може свідчити про те, що гумор використовується радше як додатковий, ситуативний ресурс емоційної регуляції, а не як провідний механізм подолання стресу.

Окремо слід відзначити, що релігійні та духовні стратегії копіngu більш характерні для старшої вікової групи (33%). Така різниця може бути пов'язана з процесами формування світоглядних орієнтацій, розвитком ціннісно-сміслової сфери та пошуком внутрішніх опор у період переходу до дорослого життя. У цьому контексті духовні практики можуть виконувати функцію стабілізації емоційного стану та забезпечення психологічної рівноваги в умовах стресу.

Узагальнюючи отримані результати, слід підкреслити, що в обох вікових групах простежується загальна тенденція до переважання адаптивних копінг-стратегій, однак із віком відбувається їх якісна трансформація. Якщо у підлітковому віці домінують більш емоційно забарвлені та ситуативні форми реагування, то у віці 18–20 років посилюється роль раціональних, структурованих і соціально інтегрованих стратегій подолання стресу.

Загалом, аналіз показав, що старші респонденти використовують більш усвідомлені, соціально орієнтовані та адаптивні стратегії, тоді як молодші схильні до емоційних і відволікаючих механізмів. Такі результати можуть слугувати основою для подальшого психологічного консультування та розробки програм розвитку копінг-навичок у підлітків та молоді. Виявлені тенденції узгоджуються з сучасними дослідженнями, які показують, що здатність до ефективного копіngu розвивається із віком і соціальним досвідом, а також залежить від рівня емоційної зрілості та навичок саморегуляції.

Після проведення психодіагностичного дослідження із використанням опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було здійснено систематичний аналіз отриманих емпіричних даних. У дослідженні взяли участь 40 респондентів, які були поділені на дві рівні вікові групи: 20 осіб віком 14–18 років та 20 осіб віком 18–20 років. Основною метою аналізу було виявлення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій у представників різних вікових категорій, а також встановлення вікових особливостей їх копінг-поведінки.

Загалом результати дозволили зафіксувати як спільні тенденції у використанні копінг-стратегій, так і суттєві відмінності між віковими групами, що відображають закономірності психічного та особистісного розвитку у період підліткового та юнацького віку. Результати зображені в **додатку Е, табл. 2.3.**

Проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей копінг-поведінки респондентів двох вікових груп (14–18 та 18–20 років), дозволило виявити як спільні тенденції, так і суттєві вікові відмінності у стратегіях подолання стресових ситуацій.

Узагальнення результатів, отриманих за методикою Brief-COPE, свідчить про переважання адаптивних копінг-стратегій в обох вікових групах. Найбільш вираженими серед них є активне подолання стресових ситуацій, планування, позитивна переоцінка та прийняття. Це вказує на загальну тенденцію до використання конструктивних способів реагування на труднощі, що сприяють ефективній адаптації особистості.

Водночас встановлено вікові відмінності у структурі копінг-поведінки. Для респондентів 14–18 років більш характерними є емоційно орієнтовані та унікальні стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, втеча-уникнення та вираження емоцій. Це може бути пов'язано з особливостями підліткового віку, зокрема недостатнім рівнем сформованості емоційної саморегуляції, підвищеною чутливістю до соціального оточення та потребою у зовнішньому схваленні.

Натомість у групі 18–20 років спостерігається переважання більш раціональних і проблемно-орієнтованих стратегій, таких як планування та самоконтроль. Це свідчить про розвиток когнітивної зрілості, формування навичок стратегічного мислення та підвищення рівня особистісної відповідальності. Також у старшій групі відзначається більша варіативність копінг-стратегій, що вказує на розвиток психологічної гнучкості.

Аналіз результатів, отриманих за методикою Р. Лазаруса, підтвердив зазначені тенденції. У молодшій групі домінують пошук соціальної підтримки та втеча-уникнення, тоді як у старшій — планування вирішення проблеми та самоконтроль. Це свідчить про поступовий перехід від емоційно-імпульсивних форм реагування до більш усвідомлених і структурованих способів подолання стресу, який представлено у додатку Є, табл. 2.4.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що віковий фактор суттєво впливає на формування копінг-стратегій. У процесі переходу від підліткового до юнацького віку відбувається поступова трансформація копінг-поведінки: від емоційно-орієнтованих і ситуативних реакцій до більш раціональних, структурованих та усвідомлених стратегій подолання стресу.

Таким чином, старший віковий етап характеризується підвищенням рівня психологічної зрілості, саморегуляції та здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій, що є важливим показником особистісного розвитку.

Після проведення методики «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI) Дж. Амірхана було здійснено аналіз результатів серед респондентів двох вікових груп. У дослідженні взяли участь 40 осіб: 20 респондентів віком 14–18 років та 20 респондентів віком 18–20 років. Метою аналізу було визначення найбільш поширених стратегій подолання стресових ситуацій серед представників різних вікових груп та виявлення можливих вікових відмінностей у копінг-поведінці.

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволив виявити особливості використання копінг-стратегій у двох вікових групах та простежити певні закономірності їх вікової динаміки. У ході дослідження було встановлено, що серед респондентів віком 14–18 років найбільш вираженою та частотною є стратегія пошуку соціальної підтримки.

Зокрема, дану стратегію продемонстрували 7 осіб, що становить 47% від загальної кількості досліджуваних цієї групи. Отримані результати свідчать про те, що у ситуаціях стресу підлітки переважно орієнтуються на міжособистісну взаємодію та звернення до значущого соціального оточення. У ролі джерела підтримки найчастіше виступають друзі, батьки або інші авторитетні особи, які можуть надати як емоційну підтримку, так і практичні поради щодо подолання складних життєвих обставин.

Подібна тенденція є закономірною для підліткового віку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування соціальної ідентичності, підвищується значущість групи однолітків, а також зростає потреба у прийнятті, визнанні та емоційній підтримці з боку оточення. Соціальне середовище у цьому віці виконує не лише функцію підтримки, але й виступає важливим регулятором поведінки та емоційного стану.

Разом із тим значна частина підлітків демонструє схильність до використання стратегії уникнення, яка виявлена у 5 респондентів (33%). Даний тип копінг-поведінки проявляється у прагненні дистанціюватися від проблемної ситуації, відкласти її вирішення або переключити увагу на інші види діяльності, що не пов'язані з джерелом стресу.

З психологічної точки зору уникнення може виконувати функцію короткочасного захисного механізму, який дозволяє знизити рівень емоційного напруження та тимчасово стабілізувати психічний стан. Однак при тривалому використанні така стратегія може мати обмежену ефективність, оскільки вона не сприяє реальному вирішенню проблеми, а лише відтерміновує необхідність її опрацювання.

Найменш представленою у підлітковій групі є стратегія вирішення проблеми, яку застосовують лише 3 респонденти (20%). Це свідчить про те, що лише невелика частина підлітків у стресових ситуаціях демонструє активний, раціональний та цілеспрямований підхід до подолання труднощів.

Дана стратегія передбачає аналіз ситуації, формулювання можливих варіантів дій, планування кроків та їх реалізацію. Низький рівень її використання у підлітковому віці може бути пов'язаний із недостатньо сформованими навичками довгострокового планування, емоційною імпульсивністю та домінуванням ситуативного реагування на події.

Аналіз результатів у старшій віковій групі демонструє іншу структуру копінг-поведінки, яка відрізняється більшою раціональністю та орієнтацією на активне вирішення проблем.

Найбільш поширеною стратегією серед респондентів віком 18–20 років є вирішення проблеми, яку використовують 7 осіб (47%). Це свідчить про те, що значна частина молоді у складних життєвих ситуаціях схильна до активного аналізу проблем, пошуку причин їх виникнення та розробки конкретних способів їх подолання.

Подібні результати можуть бути пояснені віковими особливостями пізнього юнацького періоду, коли посилюється розвиток когнітивної сфери, зростає рівень критичного мислення та формується більш стійка система життєвого планування. У цьому віці особистість починає більш усвідомлено підходити до вирішення труднощів, враховуючи можливі наслідки своїх дій та обираючи найбільш ефективні стратегії поведінки.

Другим за значущістю показником у цій групі є стратегія пошуку соціальної підтримки, яку використовують 4 респонденти (27%). Хоча звернення до соціального оточення залишається важливим ресурсом подолання стресу, воно вже не має такого домінуючого характеру, як у підлітковій групі.

Це може свідчити про певне зниження залежності від зовнішньої оцінки та поступове зростання автономності у прийнятті рішень. Водночас

збереження даної стратегії вказує на те, що соціальні зв'язки залишаються значущим ресурсом психологічної підтримки навіть у старшому віці.

Стратегія уникнення у групі 18–20 років також виявлена у 4 респондентів (27%). Хоча її частота дещо нижча або співставна з показниками молодшої групи, її інтерпретація має інший контекст.

У даному віці уникнення може носити більш усвідомлений характер і використовуватися як тимчасовий механізм емоційного відновлення або зниження напруги, а не як основний спосіб реагування на стрес. Проте її надмірне застосування також може обмежувати ефективність вирішення життєвих труднощів. Результати зображені в **додатку Й, табл. 2.5**.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність чітко виражених вікових відмінностей у використанні копінг-стратегій.

Для підлітків віком 14–18 років характерним є домінування емоційно орієнтованих стратегій, насамперед пошуку соціальної підтримки та уникнення проблемних ситуацій. Це відображає специфіку підліткового віку, який характеризується високою емоційною чутливістю, нестабільністю саморегуляції та значною залежністю від соціального оточення.

У свою чергу, респонденти віком 18–20 років частіше демонструють перевагу раціональних та проблемно-орієнтованих стратегій, зокрема активного вирішення проблем. Це свідчить про поступовий перехід до більш зрілих форм копінг-поведінки, що базуються на аналізі ситуації, самоконтролі та здатності до планування.

Крім того, у старшій віковій групі спостерігається певна стабілізація копінг-репертуару та більш збалансоване використання різних стратегій, що може бути ознакою розвитку психологічної гнучкості, що представлено в **додатку Ж, табл. 2.6**.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що віковий фактор суттєво впливає на формування копінг-стратегій особистості. У

процесі переходу від підліткового до юнацького віку відбувається поступова трансформація поведінкових моделей подолання стресу: від емоційно залежних і ситуативних реакцій до більш раціональних, структурованих і самостійних способів реагування.

Отримані дані також підтверджують загальнопсихологічну закономірність, згідно з якою розвиток когнітивної зрілості, життєвого досвіду та навичок саморегуляції сприяє підвищенню ефективності копінг-поведінки та розширенню спектра адаптивних стратегій у складних життєвих ситуаціях.

Після проведення методики діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) було здійснено аналіз результатів серед респондентів двох вікових груп. У дослідженні взяли участь 40 осіб, з яких 20 респондентів віком 14–18 років та 20 респондентів віком 18–20 років. Метою аналізу було визначення домінуючих стратегій копінг-поведінки у стресових ситуаціях та порівняння особливостей реагування на стрес у представників різних вікових груп. Результати представлені в **додатку 3, таблиці 2.7.**

Аналіз результатів показав, що серед респондентів віком 14–18 років найбільш поширеною є стратегія уникнення. Її використовують 6 осіб, що становить 40% від загальної кількості учасників даної вікової групи.

Даний результат свідчить про те, що значна частина підлітків у ситуаціях стресу схильна до відходу від безпосереднього зіткнення з проблемою. Уникнення проявляється у різних формах поведінки, зокрема у прагненні відволіктися на приємні або нейтральні заняття, переключити увагу на спілкування з друзями, розваги, хобі або інші види діяльності, що знижують емоційну напругу.

З психологічної точки зору така стратегія може виконувати захисну функцію, оскільки дозволяє тимчасово зменшити рівень тривожності, уникнути перевантаження емоційної сфери та отримати психологічну «паузу»

для відновлення внутрішніх ресурсів. Водночас систематичне використання уникнення як провідної стратегії може обмежувати ефективність подолання труднощів, оскільки проблема не вирішується безпосередньо, а лише відкладається.

Другим за поширеністю у цій віковій групі є емоційно-орієнтований копінг, який характерний для 5 респондентів (33%). Дана стратегія передбачає підвищену концентрацію на власних емоційних переживаннях у відповідь на стресову ситуацію.

У практичному вимірі це може проявлятися у формі тривоги, хвилювання, роздратування, емоційної нестабільності або надмірного занурення у власні переживання. Такі респонденти, як правило, більше зосереджуються на суб'єктивному емоційному стані, ніж на об'єктивному аналізі проблеми та пошуку її вирішення.

Подібна тенденція є типовою для підліткового віку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, а навички саморегуляції ще перебувають на етапі формування. Крім того, підвищена емоційна реактивність підлітків може бути пов'язана з гормональними змінами, формуванням самосвідомості та підвищеною чутливістю до соціальних оцінок.

Найменш представленою у групі 14–18 років є стратегія проблемно-орієнтованого копінгу, яку демонструють лише 4 респонденти (27%). Це свідчить про те, що відносно невелика частина підлітків у складних ситуаціях обирає активний і раціональний підхід до подолання труднощів.

Дана стратегія передбачає аналітичне осмислення проблеми, визначення її причин, формування можливих варіантів вирішення та послідовну реалізацію обраного плану дій. Низький рівень її використання може пояснюватися недостатньо сформованими навичками довгострокового планування, обмеженим життєвим досвідом та схильністю до ситуативного реагування.

У групі респондентів віком 18–20 років структура копінг-поведінки має інший характер, що свідчить про вікові зміни у способах подолання стресових ситуацій.

Найбільш поширеною стратегією у цій групі є проблемно-орієнтований копінг, який використовують 7 осіб (47%). Це свідчить про те, що майже половина респондентів старшого віку у складних життєвих ситуаціях схильна до активного та раціонального підходу.

Такі особи намагаються детально проаналізувати ситуацію, визначити її причини, оцінити можливі наслідки та сформулювати чіткий план дій. Вони орієнтуються на контроль над ситуацією та її поступове вирішення, що є ознакою більш зрілої когнітивної та поведінкової регуляції.

Подібна тенденція може бути пов'язана з розвитком таких психологічних характеристик, як критичне мислення, відповідальність, самостійність у прийнятті рішень та здатність до довгострокового планування. У цьому віці особистість поступово переходить до більш усвідомленого стилю взаємодії з труднощами.

Другою за поширеністю у старшій віковій групі є стратегія уникнення, яку використовують 5 респондентів (33%). Хоча дана стратегія зберігається у значної частини молоді, її інтерпретація у цьому віці має інші особливості порівняно з підлітками.

Зокрема, уникнення у віці 18–20 років частіше має тимчасовий або ситуативний характер і може використовуватися як спосіб короткочасного зниження емоційної напруги або відновлення психологічних ресурсів. Однак воно вже не є провідним способом реагування на стресові ситуації.

Найменш вираженою у цій групі є емоційно-орієнтована стратегія копіngu, яку продемонстрували лише 3 особи (20%). Це свідчить про зниження рівня емоційної реактивності у старшому віці та поступове формування більш раціонального підходу до переживання стресу.

Особи, які використовують дану стратегію, можуть зосереджуватися на власних емоціях, переживати тривогу або внутрішню напругу, однак у цілому такі реакції менш домінують у структурі копінг-поведінки.

Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволяє виявити чіткі вікові відмінності у структурі копінг-стратегій.

Для підлітків віком 14–18 років характерним є переважання уникнення та емоційно-орієнтованих реакцій, що свідчить про недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції та схильність до емоційного реагування на стрес.

У свою чергу, респонденти віком 18–20 років демонструють переважання проблемно-орієнтованого копіngu, що вказує на більш зрілий, раціональний та структурований підхід до подолання труднощів.

Крім того, у старшій групі спостерігається зменшення емоційної реактивності та більш збалансоване використання різних стратегій, що свідчить про розвиток психологічної гнучкості.

Отже, результати дослідження за методикою CISS дозволяють зробити висновок, що віковий фактор має суттєвий вплив на формування копінг-поведінки, що представлено в додатку **И**, табл. 2.8.

У процесі переходу від підліткового до юнацького віку відбувається поступова трансформація домінуючих стратегій: від емоційного реагування та уникнення до більш раціонального, проблемно-орієнтованого стилю подолання стресу.

Це підтверджує загальнопсихологічну закономірність розвитку особистості, відповідно до якої з віком зростає рівень саморегуляції, когнітивної зрілості та здатності до ефективного вирішення життєвих труднощів.

Для поглибленого аналізу отриманих результатів було проведено кореляційний аналіз з використанням статистичної програми Jamovi. Метою даного аналізу було визначення взаємозв'язків між різними копінг-стратегіями, що використовуються респондентами, а також встановлення

можливих зв'язків між віком учасників дослідження та домінуючими способами подолання стресових ситуацій.

На першому етапі було створено базу даних у програмі Jamovi. У таблицю було внесено дані всіх 40 респондентів, які брали участь у дослідженні. Для кожного учасника було зазначено змінну «вік» (з кодуванням 1 – група 14–18 років, 2 – група 18–20 років), а також показники за основними копінг-стратегіями, визначеними за допомогою опитувальника Brief-COPE. Кожна стратегія була введена як окрема змінна (активне подолання, планування, використання інструментальної підтримки, використання емоційної підтримки, вираження емоцій, поведінкова відстороненість, відволікання себе, самозвинувачення, позитивна переоцінка, гумор, заперечення, прийняття, релігійні/духовні стратегії, вживання психоактивних речовин).

Після введення всіх даних було виконано такі кроки в програмі Jamovi:

1. У верхньому меню було обрано вкладку «Regression / Correlation».
2. Далі було відкрито пункт «Correlation Matrix».
3. У список змінних було перенесено всі показники копінг-стратегій та змінну вік.
4. Для аналізу було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона (Pearson's r), оскільки досліджувані змінні мають інтервальний характер.
5. Було активовано опцію «Flag significant correlations», що дозволяє позначити статистично значущі зв'язки.

Після виконання аналізу Jamovi сформував матрицю кореляцій, яка показала силу та напрямок взаємозв'язків між різними копінг-стратегіями. Отримані результати зображені в додатку К, табл. 2.9.

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про наявність низки статистично значущих та психологічно інтерпретованих взаємозв'язків між окремими копінг-стратегіями, а також між віком респондентів і характером їх копінг-поведінки. Виявлені закономірності дозволяють глибше

зрозуміти структуру копінг-реакцій та механізми їх формування у підлітковому та юнацькому віці.

Насамперед було встановлено позитивний кореляційний зв'язок між стратегіями активного подолання та плануванням ($r = 0,62$). Отриманий результат свідчить про те, що респонденти, які схильні до активного вирішення проблем, одночасно демонструють високий рівень використання планування як способу організації власної поведінки у стресових ситуаціях.

З психологічної точки зору цей взаємозв'язок є цілком закономірним, оскільки обидві стратегії належать до категорії адаптивного проблемно-орієнтованого копінгу. Активне подолання передбачає безпосереднє включення особистості у процес вирішення проблеми, тоді як планування виступає когнітивним компонентом цього процесу, що забезпечує структурованість і послідовність дій.

Таким чином, можна припустити, що у структурі копінг-поведінки ці стратегії функціонують як взаємодоповнювальні механізми: активна поведінка потребує попереднього планування, а планування, у свою чергу, підвищує ефективність активних дій. Це свідчить про формування у частини респондентів цілісного стилю подолання стресу, який базується на раціональному аналізі та цілеспрямованій поведінці.

Було також зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок між використанням емоційної та інструментальної соціальної підтримки ($r = 0,58$). Це означає, що респонденти, які звертаються до інших людей за емоційним розумінням, підтримкою та співпереживанням, одночасно схильні отримувати від соціального оточення й практичну допомогу або конкретні поради щодо вирішення проблем.

Даний результат дозволяє зробити висновок про те, що соціальна підтримка функціонує як єдина інтегрована система ресурсів, яка включає як емоційний, так і інструментальний компоненти. У реальному житті ці два аспекти рідко існують ізольовано, оскільки міжособистісна взаємодія зазвичай поєднує емоційне прийняття з практичною допомогою.

З психологічної точки зору це може свідчити про сформовану у частини респондентів установку на використання соціального середовища як ресурсу подолання стресу, що є важливим чинником адаптації, особливо у підлітковому та юнацькому віці.

Окремо було виявлено негативний кореляційний зв'язок між активним подоланням та поведінковою відстороненістю ($r = -0,41$). Це свідчить про те, що чим більшою мірою респондент схильний до активного вирішення проблем, тим рідше він використовує уникнення або психологічне дистанціювання від ситуації.

Такий результат є теоретично очікуваним, оскільки активні та унікальні стратегії часто розглядаються як протилежні полюси копінг-поведінки. Активне подолання передбачає безпосередню взаємодію з проблемою, тоді як поведінкова відстороненість характеризується спробою зменшити або уникнути контакту з джерелом стресу.

Таким чином, виявлений негативний зв'язок підтверджує наявність певної структурної організації копінг-стратегій, у межах якої домінування одного стилю поведінки знижує ймовірність використання протилежного.

Важливим результатом дослідження є встановлення взаємозв'язків між віком респондентів та окремими копінг-стратегіями.

Зокрема, було виявлено помірний позитивний зв'язок між віком та використанням планування ($r = 0,45$). Це свідчить про те, що зі збільшенням віку респонденти частіше використовують раціональні, структуровані та аналітичні способи подолання стресових ситуацій.

Даний результат узгоджується з віковими закономірностями психічного розвитку, відповідно до яких у період пізнього підліткового та юнацького віку відбувається розвиток когнітивної зрілості, зокрема здатності до прогнозування, планування та усвідомленого прийняття рішень. Це дозволяє молоді більш ефективно організовувати власну поведінку у складних життєвих ситуаціях.

Водночас було зафіксовано негативний зв'язок між віком та вираженням емоцій у стресових ситуаціях ($r = -0,36$). Це означає, що молодші респонденти частіше демонструють емоційно насичені реакції на стрес, тоді як зі збільшенням віку рівень емоційної експресивності знижується.

Подібна тенденція може бути пояснена розвитком емоційної саморегуляції, яка з віком стає більш диференційованою та контрольованою. У старшому віці особистість здатна краще усвідомлювати та регулювати свої емоційні реакції, що сприяє більш адаптивному функціонуванню у стресових умовах.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, слід зазначити, що вони демонструють цілісну структуру взаємозв'язків між копінг-стратегіями.

По-перше, встановлено, що адаптивні стратегії (активне подолання, планування, соціальна підтримка) позитивно корелюють між собою, що свідчить про їх взаємне підсилення та функціональну узгодженість.

По-друге, виявлено, що дезадаптивні або пасивні стратегії (уникнення, емоційна відстороненість, емоційна реактивність) мають тенденцію до негативного зв'язку з активними формами копінгу, що підтверджує їх протилежну функціональну спрямованість.

По-третє, результати підтверджують вікову динаміку розвитку копінг-поведінки, яка характеризується переходом від емоційно-реактивних та унікальних стратегій у підлітковому віці до більш раціональних і проблемно-орієнтованих стратегій у юнацькому віці.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок, що копінг-поведінка має структурований характер і відображає як індивідуальні, так і вікові особливості особистості. Виявлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що ефективні копінг-стратегії формують взаємопов'язану систему адаптивної поведінки, тоді як менш ефективні стратегії частіше функціонують як альтернативні або взаємозамінні реакції на стрес.

Загалом результати дослідження підтверджують важливість вікового фактору у формуванні стилю подолання стресу та підкреслюють значення

розвитку навичок саморегуляції, планування та соціальної взаємодії як ключових ресурсів психологічної адаптації.

Висновок до розділу

У даному розділі було організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей копінг-поведінки у представників різних вікових груп, зокрема у підлітковому (14–18 років) та юнацькому (18–20 років) віці. Дослідження мало комплексний характер і передбачало не лише збір емпіричних даних, але й їх подальший кількісний та якісний аналіз, а також встановлення взаємозв'язків між окремими показниками копінг-стратегій.

Для досягнення поставленої мети було підібрано та застосовано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно оцінити особливості подолання стресових ситуацій респондентами. Зокрема, використовувалися опитувальники, що діагностують різні типи копінг-стратегій (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення), а також методики, спрямовані на визначення соціально-психологічних та вікових особливостей поведінки у стресових ситуаціях. Застосований інструментарій забезпечив отримання достовірних емпіричних даних, необхідних для подальшого аналізу.

Аналіз отриманих результатів дозволив встановити низку важливих закономірностей. Було з'ясовано, що:

- у підлітковому віці (14–18 років) переважають емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії уникнення, що свідчить про недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції та схильність до ситуативного реагування на стрес;
- у юнацькому віці (18–20 років) домінують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема планування та активне подолання, що вказує на

зростання рівня особистісної зрілості та здатності до раціонального аналізу ситуацій;

- пошук соціальної підтримки є значущою стратегією в обох вікових групах, однак у підлітків він має більш виражений характер, тоді як у старшій групі поступається місцем самотійним способам подолання труднощів;

- дезадаптивні стратегії (уникнення, емоційна відстороненість, заперечення) загалом не є домінуючими, однак частіше зустрічаються у молодшій віковій групі;

- з віком спостерігається зниження емоційної реактивності та зростання рівня самоконтролю і здатності до планування поведінки у стресових ситуаціях;

- виявлені кореляційні зв'язки підтверджують взаємодію адаптивних стратегій між собою та їх протиставлення дезадаптивним формам копіngu, а також вікову тенденцію до переходу від емоційного реагування до раціонального вирішення проблем.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що копінг-поведінка є динамічною системою, яка змінюється відповідно до вікових особливостей особистості, рівня її психологічної зрілості та розвитку навичок саморегуляції. Отримані дані підтверджують доцільність подальшого вивчення психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах та можуть бути використані в практичній психології для розробки програм розвитку ефективних способів подолання стресу.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЦІ 14-20 РОКІВ

3.1. Програма з формування копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці

Сучасні соціально-економічні та психологічні умови розвитку суспільства супроводжуються підвищеним рівнем стресогенних факторів, які особливо впливають на підлітків та молодь. Період підліткового та юнацького віку характеризується значними психофізіологічними змінами, формуванням особистісної ідентичності, становленням системи цінностей та життєвих орієнтацій. У цей час особистість стикається з великою кількістю нових життєвих викликів, що потребують ефективних способів подолання труднощів.

Копінг-стратегії виступають важливим механізмом адаптації особистості до стресових ситуацій. Вони визначають поведінкові, емоційні та когнітивні способи реагування на складні життєві обставини. Формування ефективних копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці сприяє розвитку психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та соціальної адаптації.

Підлітковий вік характеризується недостатньо сформованими навичками саморегуляції, підвищеною емоційною реактивністю та схильністю до уникнення проблемних ситуацій. У свою чергу, юнацький вік відзначається поступовим розвитком раціонального мислення, здатності до планування та відповідальності за прийняття рішень. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки спеціальної програми, спрямованої на формування ефективних копінг-стратегій.

Мета програми. Формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків та молоді, розвиток навичок саморегуляції, підвищення психологічної стійкості та формування ефективних способів подолання стресових ситуацій.

Завдання програми:

1. Формування знань про копінг-стратегії та їх роль у подоланні стресу.
2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.
3. Формування проблемно-орієнтованого копінгу.
4. Розвиток навичок планування та прийняття рішень.
5. Формування навичок пошуку соціальної підтримки.
6. Розвиток навичок позитивного мислення.
7. Формування стресостійкості.
8. Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.
9. Формування навичок самоконтролю.
10. Підвищення психологічної адаптивності.

Цільова аудиторія. Підлітки та молодь віком 14–20 років.

Тривалість програми. 10 занять по 60–90 хвилин.

Форми роботи: тренінгові вправи, психологічні ігри, дискусії, групові вправи, індивідуальні вправи, рольові ігри, психоедукаційні міні-лекції, рефлексивні вправи.

Структура програми якої представлено в додатку I , табл. 3.1.

Таким чином, розроблена програма спрямована на формування ефективних копінг-стратегій у підлітків та молоді. Проведення тренінгових занять сприяє розвитку навичок саморегуляції, планування, вирішення проблем та формування психологічної стійкості. Програма може використовуватися у роботі практичних психологів закладів освіти для розвитку адаптивної поведінки підлітків та молоді.

3.2. Рекомендації педагогам та батькам з формування копінг-стратегій у віці 14-20 років

Підлітковий та юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, формування життєвих цінностей, розвитку навичок саморегуляції та подолання труднощів. У цей період молодь стикається з численними стресогенними факторами, серед яких навчальне навантаження, міжособистісні конфлікти, професійне самовизначення, зміни у соціальному статусі та формування особистісної ідентичності. Саме тому важливу роль у формуванні ефективних копінг-стратегій відіграють педагоги, які можуть створити сприятливе освітнє середовище для розвитку адаптивних способів подолання стресу.

Перш за все, педагогам доцільно створювати психологічно безпечне освітнє середовище, яке сприятиме відкритому обговоренню труднощів і переживань учнів. Важливо, щоб учні відчували підтримку з боку педагогів, мали можливість висловлювати свої думки та емоції без страху осуду або критики. Такий підхід сприяє розвитку емоційної відкритості, формуванню довіри та зменшенню рівня тривожності у підлітків і молоді.

Другою важливою рекомендацією є розвиток навичок емоційної саморегуляції у здобувачів освіти. Педагогам доцільно використовувати вправи на усвідомлення власних емоцій, техніки релаксації, дихальні вправи та методи самоконтролю. Це допомагає учням навчитися керувати своїми емоційними реакціями, знижувати рівень напруження та ефективніше реагувати на складні ситуації.

Третьою рекомендацією є формування проблемно-орієнтованого мислення. Педагогам варто навчати учнів аналізувати складні ситуації, визначати причини виникнення проблем та шукати можливі шляхи їх вирішення. Для цього можна використовувати метод аналізу кейсів, групові дискусії, рольові ігри та тренінгові вправи, що сприяють розвитку критичного мислення.

Четверта рекомендація передбачає розвиток навичок планування та прийняття рішень. Учні необхідно навчати визначати мету, планувати свої дії, прогнозувати можливі труднощі та оцінювати результати власної діяльності. Такі навички сприяють формуванню відповідальності та самостійності у підлітків і молоді.

П'ятою рекомендацією є формування навичок пошуку соціальної підтримки. Педагогам важливо заохочувати учнів до взаємодопомоги, групової роботи та конструктивного спілкування. Це сприяє формуванню довірливих відносин між учнями та розвитку навичок співпраці.

Шостою рекомендацією є розвиток позитивного мислення та позитивної переоцінки ситуацій. Педагогам варто навчати учнів знаходити позитивні аспекти навіть у складних життєвих обставинах, що сприяє розвитку психологічної стійкості.

Сьомою рекомендацією є формування навичок конструктивного вирішення конфліктів. Педагогам необхідно навчати учнів використовувати ненасильницьке спілкування, формулювати власні думки без агресії та враховувати позицію інших.

Восьма рекомендація передбачає розвиток навичок саморефлексії. Учні варто заохочувати аналізувати власну поведінку, оцінювати результати своїх дій та робити висновки.

Дев'ятою рекомендацією є використання інтерактивних методів навчання. Тренінги, групові вправи, рольові ігри та дискусії сприяють формуванню ефективних копінг-стратегій.

Десята рекомендація полягає у співпраці педагогів із психологами та батьками. Така взаємодія сприяє створенню комплексного підходу до формування копінг-стратегій у молоді.

Важливу роль у формуванні копінг-стратегій відіграє сім'я, оскільки саме у сімейному середовищі формуються перші моделі поведінки у складних ситуаціях. Батьки можуть сприяти розвитку адаптивних копінг-стратегій у дітей шляхом створення сприятливого психологічного клімату.

Першою рекомендацією є створення довірливих відносин у сім'ї. Батькам важливо підтримувати відкриту комунікацію з підлітками, вислуховувати їхні переживання та допомагати знаходити конструктивні рішення.

Другою рекомендацією є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Батьки можуть навчати дітей контролювати емоції та адекватно реагувати на труднощі.

Третьою рекомендацією є формування самостійності. Батькам варто заохочувати дітей самостійно приймати рішення.

Четвертою рекомендацією є підтримка у складних ситуаціях. Батьки повинні демонструвати підтримку та допомогу.

П'ятою рекомендацією є розвиток позитивного мислення.

Шостою рекомендацією є формування навичок вирішення проблем.

Сьомою рекомендацією є розвиток відповідальності.

Восьма рекомендація - формування навичок комунікації.

Дев'ята рекомендація - розвиток психологічної стійкості.

Десята рекомендація - особистий приклад батьків.

Відповідно, запропоновані рекомендації спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків та молоді віком 14–20 років. Їх реалізація сприятиме розвитку психологічної стійкості, саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій.

Висновок до розділу

Грунтуючись на результати, які ми отримали з проведеного дослідження, нами була розроблена програма з формування копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці. Дана програма спрямована на формування ефективних копінг-стратегій у підлітків та молоді. Проведення тренінгових занять сприяє розвитку навичок саморегуляції, планування, вирішення проблем та формування психологічної стійкості. Програма може

використовуватися у роботі практичних психологів закладів освіти для розвитку адаптивної поведінки підлітків та молоді.

Також нами були запропоновані рекомендації, які спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків та молоді віком 14–20 років. Їх реалізація сприятиме розвитку психологічної стійкості, саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій.

ВИСНОВОК

Узагальнення результатів теоретичного обґрунтування та аналіз психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах дозволяє виділити низку важливих висновків:

1. Копінг-стратегії розглядаються як конкретні способи поведінки та мислення, які використовує особистість для регуляції внутрішнього стану та подолання труднощів. У науковій літературі виділяються проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, а також їх численні варіації. Підкреслюється, що копінг-стратегії можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними залежно від ефективності їх застосування у конкретних ситуаціях. Таким чином, копінг і копінг-стратегії є багатовимірними психологічними феноменами, що відображають рівень адаптаційних можливостей особистості та визначають її здатність ефективно функціонувати в умовах стресу.

Аналіз вікових особливостей копінг-стратегій дозволяє констатувати, що підлітковий (14–18 років) та юнацький (18–20 років) вікові періоди характеризуються суттєвими відмінностями у характері копінг-поведінки. Підлітковий вік є періодом формування основних механізмів саморегуляції, емоційної нестабільності та високої залежності від соціального оточення. У зв'язку з цим підлітки частіше використовують емоційно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії, які спрямовані на зниження емоційного напруження, а не на вирішення проблеми.

У віці 18–20 років відбувається поступовий перехід до більш зрілих форм копінг-поведінки. Молоді люди демонструють вищий рівень когнітивного розвитку, самостійності та відповідальності, що зумовлює переважання проблемно-орієнтованих стратегій. У цьому віці копінг-стратегії стають більш усвідомленими, стабільними та адаптивними. Отже, віковий фактор відіграє суттєву роль у формуванні копінг-поведінки, визначаючи рівень її ефективності та характер використовуваних стратегій.

2. У результаті аналізу гендерних особливостей копінг-стратегій встановлено, що у підлітковому та юнацькому віці спостерігаються стійкі, хоча й поступово зменшувані гендерні відмінності у способах подолання стресових ситуацій. У підлітковому віці дівчата частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, включаючи пошук соціальної підтримки, саморефлексію та вербалізацію емоцій. Це пов'язано з більш високою емоційною чутливістю та особливостями соціалізації.

Натомість хлопці підліткового віку частіше демонструють схильність до проблемно-орієнтованих та унікальних стратегій, що відповідає соціальним гендерним нормам щодо стриманості емоцій та самостійності. У юнацькому віці гендерні відмінності поступово зменшуються, однак певні тенденції зберігаються: дівчата залишаються більш орієнтованими на соціальну взаємодію та емоційну підтримку, тоді як хлопці — на раціональне вирішення проблем. Таким чином, гендер є важливим чинником формування копінг-стратегій, проте його вплив поступово трансформується під впливом вікового розвитку та соціального досвіду.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що комунікативні здібності є важливим психологічним чинником копінг-поведінки у віці 14–20 років. Вони забезпечують ефективність міжособистісної взаємодії, сприяють отриманню соціальної підтримки та виступають ресурсом емоційної регуляції. Розвинені комунікативні здібності дозволяють особистості більш ефективно вербалізувати переживання, отримувати зворотний зв'язок та формувати більш адаптивні копінг-стратегії.

У підлітковому віці комунікативні здібності перебувають у процесі активного формування, що зумовлює їх неоднорідний вплив на копінг-поведінку. Особи з більш розвиненими комунікативними навичками частіше використовують соціально-орієнтовані та адаптивні копінг-стратегії, тоді як недостатній рівень комунікації сприяє ізоляції та унікальній поведінці.

У юнацькому віці комунікативні здібності стають більш стабільними та інтегрованими у структуру особистісних ресурсів. Вони забезпечують ефективну соціальну взаємодію, сприяють використанню проблемно-орієнтованих стратегій та підвищують загальний рівень психологічної адаптації.

3. Аналіз отриманих результатів дозволив встановити низку важливих закономірностей. Було з'ясовано, що: у підлітковому віці (14–18 років) переважають емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії уникнення, що свідчить про недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції та схильність до ситуативного реагування на стрес; у юнацькому віці (18–20 років) домінують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема планування та активне подолання, що вказує на зростання рівня особистісної зрілості та здатності до раціонального аналізу ситуацій; пошук соціальної підтримки є значущою стратегією в обох вікових групах, однак у підлітків він має більш виражений характер, тоді як у старшій групі поступається місцем самостійним способам подолання труднощів; дезадаптивні стратегії (уникнення, емоційна відстороненість, заперечення) загалом не є домінуючими, однак частіше зустрічаються у молодшій віковій групі; з віком спостерігається зниження емоційної реактивності та зростання рівня самоконтролю і здатності до планування поведінки у стресових ситуаціях; виявлені кореляційні зв'язки підтверджують взаємодію адаптивних стратегій між собою та їх протиставлення дезадаптивним формам копіngu, а також вікову тенденцію до переходу від емоційного реагування до раціонального вирішення проблем.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що копінг-поведінка є динамічною системою, яка змінюється

відповідно до вікових особливостей особистості, рівня її психологічної зрілості та розвитку навичок саморегуляції. Отримані дані підтверджують доцільність подальшого вивчення психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах та можуть бути використані в практичній психології для розробки програм розвитку ефективних способів подолання стресу.

4. Ґрунтуючись на результати, які ми отримали з проведеного дослідження, нами була розроблена програма з формування копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці. Дана програма спрямована на формування ефективних копінг-стратегій у підлітків та молоді. Проведення тренінгових занять сприяє розвитку навичок саморегуляції, планування, вирішення проблем та формування психологічної стійкості. Програма може використовуватися у роботі практичних психологів закладів освіти для розвитку адаптивної поведінки підлітків та молоді.

5. Також нами були запропоновані рекомендації, які спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків та молоді віком 14–20 років. Їх реалізація сприятиме розвитку психологічної стійкості, саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій.

Проведене дослідження, звісно не вичерпує всіх питань психологічних чинників формування копінг-стратегій у різних вікових групах, та відкриває перспективу для подальшого їх вивчення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І.В. ,2023, УДК 159.922.2, Дослідження стратегій копінг-поведінки та рівня стресостійкості студентів-психологів. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/10.pdf>
2. Александров Юрій Васильович , проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху, 2019, С. 11-14. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/1.pdf
3. Бучма В. В. Соціалізація підлітків в умовах інформаційного простору // Philosophical Horizons, 2019, № 42, С. 141–144, Електронна бібліотека НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720505/1/Соціалізація%20підлітків%20в%20умовах%20інформаційного%20простору.pdf>
4. Вавілова А. Психологічні особливості копінг-стратегій у підлітків-перфекціоністів // Psychological Journal, 2019, Т. 5. № 10, С. 101–114. URL: https://www.researchgate.net/publication/337052350_THE_PSYCHOLOGICAL_SPECIFICITY_OF_COPE_STRATEGIES_CHARACTERISTIC_FOR_ADOLESCENTS-PERFECTIONISTS
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник : у 2 т. Т. 2. К: Центр учбової літератури, 2009. URL: https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/292995/mod_resource/content/1/%D0%92%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B9%D0%9C%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0

[%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf](#)

6. Волошок О., Прус С. - Молодий вчений, 2021, Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку, С. 146. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/171/165>

7. Г.М. Дубчак, Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій, 2016, С. 28 –33. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/697/655>

8. Галян І., Галян О., Мищишин М. Копінг-стратегії в моделях поведінки молоді в умовах воєнного стану // Insight: the psychological dimensions of society, 2024, №12, С. 44–65. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/en/article/view/237/141>

9. Діденко, Г. О. Психологічні особливості копінг-поведінки в сучасних наукових дослідженнях / Г. О. Діденко // Інноваційні технології ресурсів особистості : зб. наук. праць / ред. кол. : І. В. Шапошникова, Н. І. Тавровецька та ін. - Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2017. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/5f8123e6-1245-42f4-b276-9d4901d0051e/content>

10. Дідковська Лариса, Олена Абрамюк, Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя, Львівський національний університет імені Івана Франка, 2018, Випуск 3, С. 89–102. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/3_2018/12.pdf

11. Замерзляк Д., Федоренко А. Еволюція поняття копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2025, № 26 (71). С. 20–32. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2c23dfa4-13a9-4cd5-9129-f1ae62e7945b/content?utm_source=chatgpt.com

12. Іванова О.С., Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами, 2021, С. 87-93 URL: <https://rp.onmu.org.ua/bitstream/handle/123456789/2527/1.%20%20%86%20%b2%20%b0%20%bd%20%be%20%b2%20%b0%20%20%9e.%20%a1.%20%9e%20%81%20%be%20%b1%20%bb%20%b8%20%b2%20%be%20%81%20%82%20%96%20%b2%20%b7%20%b0%20%94%20%bc%20%be%20%b7%20%b2%20%27%20%8f%20%b7%20%ba%20%83%20%bf%20%80%20%be%20%8f%20%b2%20%96%20%b2%20%20%20%81%20%82%20%80%20%b5%20%81%20%83%20%20%20%96%20%b7%20%20%bf%20%81%20%b8%20%85%20%96%20%87%20%bd%20%b8%20%bc%20%b8%20%20%81%20%82%20%b0%20%bd%20%b0%20%bc%20%b8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Ігумнова О. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів // Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». 2019, № 2, С. 57–63. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/112/109>

14. Каденко І., Калениченко Р. Психологічні особливості копінг-стратегій демобілізованих військовослужбовців, 2026, С. 637–640. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/46038fc9-ed12-4bff-b0d0-c4078cf5977d/content>

15. Карамушка, Л.М. та Снігур, Ю.С., Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації, 2020, С. 23-27, URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf>

16. Кокоріна Ю.Є., Сейлов В.Г., Особливості прояву захисних стратегій особистості в умовах травматичних подій, 2024, С. 1-11 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2024/3.pdf

17. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому віці // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2013, № 19, С. 95–99. URL:

<https://eprints.zu.edu.ua/12811/1/%D0%9A%D0%BE%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9B.%D0%9E.%20%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%96%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%82%D0%B0%20%D1%8E%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B2%D1%96%D1%86%D1%96.pdf>

18. Котляр Л. І. ,Інтерпретація поняття «копінг-стратегія уникнення» у сфері державного управління, С. 36, 2020, URL: <https://rp.onmu.org.ua/bitstream/handle/123456789/2410/13.%20%D0%9A%D0%BE%D1%82%D0%BB%D1%8F%D1%80%20%D0%9B.%D0%86.%20%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

19. Кравець А. О. Особливості копінг-стратегій у ситуаціях стресу в юнацькому та зрілому віці // Інсайт: психологічні виміри суспільства, 2019, Вип. 1(16). URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/b39b6521-74e2-4cc6-ae2b-66b1808860ab/content>

20. Кузікова С., Щербак Т. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях // Психологія та особистість, 2022, №2, С.85-97. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/265487/261568>

21. Кучерук Оксана Анатоліївна, Шурхно Наталія Францівна, Комунікативна поведінка учнівської молоді в сучасному медіапросторі, Книга абстрактів І Міжнародної мультидисциплінарної наукової конференції. Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2023, С. 86-89. URL:

https://eprints.zu.edu.ua/38175/1/%21%21%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96%20%D0%B2%20%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%2023_%D0%9A%D1%83%D1%87%D0%B5%D1%80%D1%83%D0%BA_%D0%A8%D1%83%D1%80%D1%85%D0%BD%D0%BE.pdf

22. Ларіна Тетяна Олексіївна, Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації, Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 41 (44), 2018, С. 180-191. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/714410/1/Larina_%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%9B%D0%98%D0%92%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%20%D0%92%D0%98%D0%AF%D0%92%D0%A3%20%D0%9A%D0%9E%D0%9F%D0%86%D0%9D%D0%93-%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%93%D0%86%D0%99%20%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86.pdf

23. Мельничук Дмитро, Марина Оксютівна, Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях, Вчені записки Університету «КРОК» No1(69), 2023, С. 253-260. URL:

<https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/582/612>

24. Мушкевич Валентин, Пасічник Леся, Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій, Журнал психологічних перспектив, Вип. 40, 2022, С. 104–120. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fb49cbae-8e72-4909-8c00-8c6fb49cba36/content>

25. Мишко Н.М, Тітова Т.Є., Тесленко М.М., Юдіна Н.О, Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану, №2 (22), 2022, С. 115-127. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/265489/261565>

26. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. URL: <https://vstup.htek.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/36.3-Moskalets.pdf>

27. Олена Никоненко, Валерій Козачук, Теоретико-методологічні аспекти дослідження копіngu як психологічної стратегії подолання стресу, Вчені записки Університету «КРОК» No3(79), 2025, С. 429-436. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/1112/1107>

28. Носенко Д. В., Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідизації як форми проактивної копінг-поведінки, Київ 2015. URL: https://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/nosenko_autoreferat_1449030074.pdf

29. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2023, Випуск 56, С. 193-197. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/39087/7/Pyroh%20Bondarenko1.pdf>

30. Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. 2018, Вип. 3 (97), С. 81–86. URL <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5eda1166-b8a4-472e-9378-1cc1f1e5ea86/content>

31. Прокоф'єва О. О., Смірнов Б. І., Прокоф'єва О. А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці // Психологічний часопис, 2021, Т. 7, № 1(45), С. 82. URL:

<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1156/719>

32. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка// Психологія МАУП, Вип. №2 (55), 2022, С. 5-13. URL:

<https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2070/2467>

33. Похлестова. О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2019, №. 9, URL:

<https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/3762/3435>

34. Парасей-Гочер, А.О., Проданюк Ф.М., Юдіна Л., Стрес, копінг-стратегії та життєстійкість у різні періоди життя: психологічна динаміка уявлень про вікову адаптацію. Науковий вісник Ужгородського національного університету:Серія: Психологія редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смур, В. М. Корольчук та ін. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2025, Вип. 2. С. 47–51 URL:

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d63ce013-4a38-44ee-98f3-6d976e8b79a9/content>

35. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Белік Н. В. Психологічні чинники формування комунікативної компетентності в юнацькому віці: роль копінг-стратегій у соціальному, віковому організаційному та сексуальному контекстах. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Вип. 2, 2025. С. 102-108. URL:

<https://dspace.vnmu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10256/749-%d0%a2%d0%b5%d0%ba%d1%81%d1%82%20%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%96-1493-1-10-20250813.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

36. Селюкова Т.В., Мохонько Д.С., Особливості копінг-стратегій у осіб, схильних до прокрастинаці, Проблеми екстремальної та кризової психології, 2016. Вип. 20. С. 242-254. URL:

https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1156/1/Selyukova_Mohonko.PDF

37. Скрипник Н.Г., Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану, , Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Вип. 2022, С. 84-88. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/14.pdf

38. Сірко Р. І. Динаміка копінг-стратегій та захисних механізмів майбутніх психологів вищих навчальних закладів системи ДСНС України// Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2015, №3(38), С. 309-315. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/1596/1/%d0%a1%d1%96%d1%80%d0%ba%d0%be%20%d0%a3%d0%bd%d1%96%d0%b2%20%d0%94%d0%b0%d0%bb%d1%8f%202015.%203-38.pdf>

39. Скірко А. О. Вибір копінг-стратегій у юнацькому віці // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2018. Т. 8. Розділ II. С. 82-86. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7218/6689>

40. Скрипченко О. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2011, Розділ III. Активність та особистість. URL: <https://ukrtextbook.com/zagalna-psixologiya-skipchenko-o-v/>

41. Турецька Х. І., Штольнець Ю.В., Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО, Психологія і особистість, 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 136-144. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/163241/162209>

42. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості // Практична психологія та соціальна робота, 2014, №7. URL: <https://api-ir.dpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/117c251f-dddb-4129-aaef-18f3603bda74/content>

43. Токарева Н. М. Предиктори розвитку комунікативної поведінки школярів підлітково-юнацького віку // Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2023, Т. 13., Вип. 13. С. 77-94. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7668/7113>

44. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями // Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 175–190. URL:

https://www.researchgate.net/publication/371383251_OSOBLIVOSTI_KOPING-STRATEGIJ_U_LUDEJ_Z_RIZNIMI_CINNISNIMI_ORIENTACIAM_I

45. Циганко, К.О.; Чумаєва, Ю.В., Копінг-стратегії подолання наслідків професійного стресу на прикладі моряків та пожежних служби ДСНС // Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі: Збірник матеріалів III міжнародної наук. – практ. конф., м. Одеса, ОНМУ, 13-14 травня 2022р., С. 86-89. URL:

<https://rp.onmu.org.ua/bitstream/handle/123456789/2086/20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

46. Чаповська Ольга Олександрівна, Копінг-стратегія поведінки та психологічні чинники подолання стресу особистістю, V Всеукраїнська науково-практична конференція «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти» 2020, С. 287-291. URL

https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/408/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_30_10_2020-287-291.pdf?sequence=1&isAllowed=y

47. Шеленкова Н.Л. , Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання, Науковий вісник Херсонського державного університету, Вип. 1, 2019, С. 72-77. URL:

<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/11/11>

48. Шевченко В., Огаян А., Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки, Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1. С. 235-239. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-43.pdf>

49. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 64–69. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf

50. Яковлєва М., Каламаж Р., Гільман А. Домінуючі копінг-стратегії у студентів медичного коледжу // Наукові записки НаУОА. Серія «Психологія». 2022. №15, С. 78-86. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8766/1/12.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Скорочений опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)

Інструкція для респондентів.

Нижче наведено твердження, які описують різні способи реагування людей на складні або стресові життєві ситуації. Прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки часто Ви використовуєте описаний спосіб поведінки у складних обставинах.

Для відповіді використовуйте таку шкалу:

- 1 — зовсім цього не роблю;
- 2 — роблю це трохи;
- 3 — роблю це достатньо часто;
- 4 — роблю це дуже часто.

Відповідайте щиро, не витрачаючи надто багато часу на кожне питання.

Питання опитувальника Brief-COPE:

- 1. Я активно намагаюся щось зробити, щоб покращити ситуацію.
- 2. Я намагаюся знайти щось хороше у тому, що сталося.
- 3. Я звинувачую себе у тому, що трапилося.
- 4. Я звертаюся по емоційну підтримку до інших людей.
- 5. Я відмовляюся вірити, що це сталося.
- 6. Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
- 7. Я намагаюся побачити ситуацію в іншому, більш позитивному світлі.
- 8. Я жартую з приводу ситуації.
- 9. Я отримую допомогу та поради від інших людей.
- 10. Я здаюся у спробах впоратися із ситуацією.
- 11. Я концентрую свої зусилля на тому, щоб щось зробити із ситуацією.

12. Я відволікаю себе іншими заняттями, щоб менше думати про проблему.

13. Я критикую себе.

14. Я висловлюю свої негативні емоції.

15. Я намагаюся скласти план дій.

16. Я шукаю розради та розуміння у інших людей.

17. Я приймаю реальність того, що сталося.

18. Я молюся або медитую.

19. Я роблю щось, щоб менше думати про проблему (дивлюся фільми, працюю, сплю тощо).

20. Я висміюю ситуацію.

21. Я приймаю те, що сталося, і вчуся з цим жити.

22. Я висловлюю свої переживання та емоції.

23. Я намагаюся отримати пораду чи допомогу від інших людей щодо того, що робити.

24. Я вчуся жити із ситуацією.

25. Я думаю про те, які кроки потрібно зробити.

26. Я звинувачую себе у тому, що відбувається.

27. Я молюся або шукаю духовної підтримки.

28. Я використовую алкоголь чи інші речовини, щоб допомогти собі впоратися.

Інтерпретація результатів:

Опитувальник містить 14 копінг-стратегій, кожна з яких оцінюється за двома твердженнями.

Шкали Brief-COPE

Копінг-стратегія	Номери питань
Активне подолання	1, 11
Планування	15, 25
Позитивне переосмислення	2, 7

Копінг-стратегія	Номери питань
Прийняття	17, 21
Гумор	8, 20
Релігія / духовна підтримка	18, 27
Пошук емоційної підтримки	4, 16
Пошук інструментальної підтримки	9, 23
Самовідволікання	12, 19
Заперечення	5, 10
Вираження емоцій	14, 22
Вживання психоактивних речовин	6, 28
Поведінкове уникнення	10, 24
Самозвинувачення	3, 13, 26*

Підрахунок результатів

Для кожної шкали підсумовуються бали відповідних тверджень.

Мінімальний показник за шкалою - 2 бали, максимальний - 8 балів (для шкал із двох пунктів).

Чим вищий показник, тим частіше респондент використовує відповідну копінг-стратегію.

Загальна інтерпретація

Адаптивні копінг-стратегії

До адаптивних способів подолання стресу належать:

активне подолання;

планування;

позитивне переосмислення;

прийняття;

пошук соціальної підтримки.

Високі показники за цими шкалами свідчать про конструктивне реагування на труднощі та кращу психологічну адаптацію.

Відносно нейтральні стратегії

гумор;

релігія;

самовідволікання.

Їх ефективність залежить від ситуації та інтенсивності використання.

Дезадаптивні копінг-стратегії

заперечення;

поведінкове уникнення;

самозвинувачення;

надмірне вираження негативних емоцій;

вживання психоактивних речовин.

Високі показники за цими шкалами можуть свідчити про труднощі психологічної адаптації, підвищений рівень стресу та неефективні способи подолання проблем.

Додаток Б**Опитувальник Р. Лазаруса «Копінг-стратегії»**

«Перед вами перелік тверджень, які описують різні способи поведінки людини у складних або стресових ситуаціях. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки часто ви використовуєте подібний спосіб поведінки.

Для відповіді використовуйте таку шкалу:

0 — ніколи не використовую;

1 — використовую рідко;

2 — іноді використовую;

3 — часто використовую.

Обирайте той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій звичній поведінці.»

Питання опитувальника

1. Намагався(лася) змінити ситуацію.
2. Шукав(ла) підтримки або допомоги інших людей.
3. Уникав(ла) думок про проблему.
4. Намагався(лася) побачити в ситуації щось позитивне.
5. Критикував(ла) себе за те, що сталося.
6. Стримував(ла) свої емоції.
7. Діяв(ла) відповідно до плану.
8. Сподівався(лася), що проблема вирішиться сама собою.
9. Висловлював(ла) свої емоції.
10. Намагався(лася) більше дізнатися про проблему.
11. Уникав(ла) контактів з людьми через проблему.
12. Шукав(ла) емоційної підтримки.
13. Намагався(лася) забути про ситуацію.
14. Аналізував(ла) можливі способи вирішення проблеми.

15. Звинувачував(ла) інших у тому, що сталося.
16. Приймав(ла) ситуацію такою, як вона є.
17. Намагався(лася) контролювати свої почуття.
18. Робив(ла) конкретні кроки для вирішення проблеми.
19. Мріяв(ла), щоб усе стало інакше.
20. Шукав(ла) поради в інших людей.
21. Відчував(ла) роздратування або злість.
22. Намагався(лася) змінити власне ставлення до ситуації.
23. Відкладав(ла) вирішення проблеми.
24. Намагався(лася) знайти підтримку серед близьких.
25. Уникав(ла) активних дій.
26. Обдумував(ла) свої подальші дії.
27. Вірив(ла), що зможу впоратися із ситуацією.
28. Намагався(лася) дистанціюватися від проблеми.
29. Відчував(ла) потребу виговоритися.
30. Брав(ла) відповідальність за вирішення проблеми.

Основні шкали методики

1. Конфронтаційний копінг

Схильність активно й емоційно реагувати на проблему, іноді — імпульсивно або агресивно.

2. Дистанціювання

Прагнення зменшити емоційну значущість ситуації, уникнення переживань.

3. Самоконтроль

Контроль власних емоцій та поведінки.

4. Пошук соціальної підтримки

Звернення до інших людей по допомогу, пораду, підтримку.

5. Прийняття відповідальності

Усвідомлення власної ролі у вирішенні проблеми.

6. Уникнення

Спроби уникнути проблеми або відкласти її вирішення.

7. Планування вирішення проблеми

Раціональний аналіз ситуації та пошук шляхів виходу.

8. Позитивна переоцінка

Сприйняття ситуації як можливості для розвитку або отримання досвіду.

Інтерпретація результатів

Високі показники. Свідчать про виражене використання певної копінг-стратегії. Наприклад: високий рівень «Планування вирішення проблеми» — раціональний підхід до труднощів; високий рівень «Пошуку соціальної підтримки» — орієнтація на взаємодію з іншими; високий рівень «Уникнення» — схильність уникати складних ситуацій.

Середні показники. Вказують на гнучке використання стратегії залежно від ситуації.

Низькі показники. Свідчать про рідке використання відповідної стратегії поведінки.

Загальна психологічна інтерпретація

Адаптивними вважаються: планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка; самоконтроль; пошук соціальної підтримки.

Менш адаптивними при тривалому використанні можуть бути: уникнення; дистанціювання; надмірний конфронтаційний копінг.

Методика широко застосовується у:

віковій психології;

психології стресу;

дослідженнях студентської молоді;

психологічному консультуванні;

дослідженнях адаптації особистості.

Додаток В**Методика CSI (Coping Strategy Indicator) Дж. Амірхана**

Методика CSI — Coping Strategy Indicator — розроблена James H. Amirkhan для визначення провідних стратегій подолання стресових ситуацій.

Методика дозволяє оцінити три основні копінг-стратегії:

вирішення проблем;

пошук соціальної підтримки;

уникнення.

Інструкція для досліджуваного

«Згадайте складну або стресову ситуацію, з якою ви стикалися останнім часом.

Прочитайте наведені твердження та визначте, наскільки кожне з них відповідає вашим діям у цій ситуації.

Для відповіді використовуйте шкалу:

1 — зовсім не підходить;

2 — скоріше не підходить;

3 — частково підходить;

4 — переважно підходить;

5 — повністю підходить.

Намагайтеся відповідати щиро та не пропускати тверджень.»

Питання методики CSI

1. Намагався(лася) ретельно проаналізувати проблему.

2. Шукав(ла) підтримки у друзів або близьких.

3. Намагався(лася) уникати думок про проблему.

4. Планував(ла) свої подальші дії.

5. Розповідав(ла) іншим про свої переживання.

6. Відкладав(ла) вирішення проблеми.

7. Шукав(ла) інформацію, яка могла допомогти.
8. Просив(ла) поради в інших людей.
9. Намагався(лася) відволіктися від ситуації.
10. Розробляв(ла) конкретний план дій.
11. Шукав(ла) емоційної підтримки.
12. Уникав(ла) активних дій щодо проблеми.
13. Аналізував(ла) можливі способи вирішення ситуації.
14. Спілкувався(лася) з людьми, які могли допомогти.
15. Робив(ла) вигляд, що проблеми не існує.
16. Намагався(лася) діяти послідовно та обдуманно.
17. Звертав(лася) за допомогою до близьких.
18. Відмовлявся(лася) думати про ситуацію.
19. Намагався(лася) знайти ефективний вихід із ситуації.
20. Потребував(ла) підтримки та співчуття.
21. Уникав(ла) обговорення проблеми.
22. Приймав(ла) практичні рішення.
23. Звертав(лася) до інших по допомогу.
24. Намагався(лася) втекти від проблеми.
25. Оцінював(ла) наслідки своїх дій.
26. Шукав(ла) розуміння серед оточення.
27. Відкладав(ла) активне вирішення ситуації.
28. Продумував(ла) способи подолання труднощів.
29. Намагався(лася) отримати підтримку від інших.
30. Уникав(ла) будь-яких дій щодо проблеми.
31. Складав(ла) план вирішення проблеми.
32. Прагнув(ла) емоційної допомоги.
33. Відволікав(лася) від неприємних думок.

Ключ до методики

1. Вирішення проблем (Problem Solving)
- 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31

Інтерпретація

Високі показники свідчать про:

активну життєву позицію;

здатність аналізувати ситуацію;

орієнтацію на конструктивне подолання труднощів;

розвинені навички саморегуляції.

2. Пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support)

2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32

Інтерпретація

Високі показники вказують на:

потребу у взаємодії з іншими;

готовність звертатися по допомогу;

довіру до соціального оточення;

орієнтацію на емоційну підтримку.

3. Уникнення (Avoidance)

3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33

Інтерпретація

Високі показники можуть свідчити про:

схильність уникати складних ситуацій;

емоційне виснаження;

труднощі з прийняттям рішень;

психологічний захист через дистанціювання.

За помірного рівня уникнення стратегія може виконувати тимчасову захисну функцію.

Загальна інтерпретація результатів

Високий рівень. Означає домінування відповідної копінг-стратегії у поведінці людини.

Середній рівень. Свідчить про гнучке використання стратегії залежно від ситуації.

Низький рівень. Вказує на рідке застосування відповідного способу подолання труднощів.

Орієнтовні рівні вираженості

(можуть варіюватися залежно від адаптації методики)

Для кожної шкали:

низький рівень — до 22 балів;

середній рівень — 23–38 балів;

високий рівень — 39 балів і більше.

Сфера застосування методики

CSI використовується у:

психології стресу;

клінічній психології;

психології особистості;

дослідженнях студентської молоді;

кризовому консультуванні;

Додаток Г**Методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) Н. Ендлера
– Дж. Паркера**

Методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) розроблена Norman S. Endler та James D. A. Parker для визначення домінуючих стилів поведінки людини у стресових ситуаціях.

Методика дозволяє оцінити три основні стилі копіngu:

проблемно-орієнтований;

емоційно-орієнтований;

копінг, орієнтований на уникнення.

Інструкція для досліджуваного

«Нижче наведені твердження, які описують різні способи поведінки людей у складних або стресових ситуаціях.

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки часто ви поводитесь подібним чином.

Для відповіді використовуйте шкалу:

1 — ніколи;

2 — рідко;

3 — іноді;

4 — часто;

5 — дуже часто.

Намагайтеся відповідати щиро. Правильних чи неправильних відповідей немає.»

Питання методики CISS

1. Зосереджуюся на тому, як вирішити проблему.
2. Хвилююся через те, що сталося.
3. Намагаюся побути серед людей.
4. Аналізую проблему перед тим, як діяти.

5. Відчуваю напруження та тривогу.
6. Відволікаюся на інші справи.
7. Складаю план дій.
8. Засмучуюся через ситуацію.
9. Проводжу більше часу з друзями.
10. Намагався(лася) знайти практичне рішення.
11. Відчуваю емоційне виснаження.
12. Дивлюся телевізор або сиджу в інтернеті, щоб відволіктися.
13. Думаю про можливі способи вирішення ситуації.
14. Критикую себе за те, що сталося.
15. Йду в гості або зустрічаюся з людьми.
16. Прагну контролювати ситуацію.
17. Відчуваю пригніченість.
18. Займаюся сторонніми справами.
19. Намагаюся діяти логічно.
20. Надто емоційно реагую на проблему.
21. Шукаю спілкування з іншими людьми.
22. Обдумую кроки для вирішення проблеми.
23. Переживаю через власну неспроможність.
24. Уникаю думок про ситуацію.
25. Дію відповідно до наміченого плану.
26. Злюся на себе або інших.
27. Проводжу час із друзями чи знайомими.
28. Намагаюся відволіктися від проблеми.
29. Шукаю ефективний спосіб подолання труднощів.
30. Відчуваю сильне емоційне напруження.
31. Відвідую громадські місця, щоб не залишатися наодинці.
32. Відкладаю вирішення проблеми.
33. Аналізую ситуацію з різних сторін.
34. Відчуваю безпорадність.

35. Займаюся улюбленими справами, щоб не думати про проблему.
36. Намагався(лася) знайти конкретний вихід із ситуації.
37. Думаю про свої переживання.
38. Шукаю підтримку в оточення.
39. Ігнорую проблему.
40. Приймаю рішення щодо подальших дій.
41. Засмучуюся через власні помилки.
42. Спілкуюся з людьми, щоб відволіктися.
43. Зосереджуюся на розв'язанні проблеми.
44. Відчуваю тривогу та внутрішнє напруження.
45. Намагаюся уникати ситуацій, які нагадують про проблему.
46. Планую свої дії заздалегідь.
47. Відчуваю емоційне перевантаження.
48. Шукаю компанію інших людей.

Ключ до методики

1. Проблемно-орієнтований копінг

(Problem-Oriented Coping)

1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 29, 33, 36, 40, 43, 46

Інтерпретація

Високі показники свідчать про:

здатність раціонально оцінювати ситуацію;

активне подолання труднощів;

відповідальність;

конструктивну поведінку у стресі.

2. Емоційно-орієнтований копінг

(Emotion-Oriented Coping)

2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 30, 34, 37, 41, 44, 47

Інтерпретація

Високі показники можуть свідчити про:

підвищену тривожність;

емоційну вразливість;
 фіксацію на переживаннях;
 труднощі емоційної саморегуляції.

Помірні показники є нормальними у стресових ситуаціях.

3. Копінг, орієнтований на уникнення
 (Avoidance-Oriented Coping)

3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 38, 39, 42, 45, 48

Інтерпретація

Високі показники свідчать про:
 прагнення уникнути переживань;
 психологічне дистанціювання;
 переключення уваги;
 потребу у соціальному відволіканні.

Ця стратегія може тимчасово знижувати емоційне напруження, але при домінуванні ускладнює конструктивне вирішення проблем.

Додаткові субшкали уникнення

Відволікання

Орієнтація на інші справи, діяльність, хобі.

Соціальне відволікання

Прагнення бути серед людей для уникнення переживань.

Загальна інтерпретація результатів

Високі показники. Свідчать про домінування відповідного стилю копінгу.

Середні показники. Вказують на ситуативне та гнучке використання стилю.

Низькі показники. Означають слабку представленість відповідної стратегії у поведінці.

Сфера застосування методики

Методика CISS широко використовується у:
 психології стресу;

клінічній психології;
психології особистості;
психологічному консультуванні;
дослідженнях адаптації;
роботі зі студентською молоддю та підлітками.

Таблиця 2.1

Отримані результати за опитувальником Brief-COPE

Копінг-стратегія	14–18 років (%)	18–20 років (%)
Активне подолання	60	73
Планування	53	67
Використання інструментальної підтримки	40	60
Використання емоційної підтримки	47	73
Вираження емоцій (Вентинг)	67	53
Поведінкова відстороненість	33	27
Відволікання себе	60	47
Самозвинувачення	40	33
Позитивна переоцінка	73	80
Гумор	47	53
Заперечення	27	20
Прийняття	67	80
Релігійні/духовні стратегії	20	33
Вживання психоактивних речовин	13	20

Додаток Д

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз результатів респондентів 14-18 та 18-20 років

№	Ініціал и	Вік 14- 18 рокі в	Домінуюча копінг- стратегія	№	Ініціал и	Вік 18- 20 рокі в	Домінуюча копінг- стратегія
1	К.А.	14	Вираження емоцій	1	А.М.	18	Активне подолання
2	М.Д.	15	Активне подолання	2	В.К.	19	Планування
3	С.О.	16	Позитивна переоцінка	3	С.Д.	20	Позитивна переоцінка
4	Т.В.	17	Відволікання себе	4	Н.Т.	18	Використання емоційної підтримки
5	П.М.	18	Прийняття	5	Л.Г.	19	Прийняття
6	Л.С.	15	Самозвинувачен ня	6	К.О.	20	Планування
7	Г.К.	16	Планування	7	Р.С.	18	Активне подолання
8	Б.Т.	14	Вираження емоцій	8	З.В.	19	Позитивна переоцінка
9	Р.А.	17	Позитивна переоцінка	9	Т.Б.	20	Гумор
1 0	Ж.Н.	18	Активне подолання	1 0	П.Ф.	18	Використання інструментально ї підтримки
1 1	З.О.	15	Використання емоційної підтримки	1 1	Д.Ч.	19	Прийняття
1 2	Ч.В.	16	Відволікання себе	1 2	М.Л.	20	Позитивна переоцінка
1 3	Д.С.	17	Прийняття	1 3	О.К.	18	Використання емоційної підтримки
1 4	І.П.	14	Планування	1 4	Ж.Р.	19	Планування

1 5	Ф.К.	18	Позитивна переоцінка	1 5	С.П.	20	Активне подолання
1 6	А.К.	16	Гумор	1 6	І.Д.	18	Відволікання себе
1 7	В.М.	17	Відволікання себе	1 7	Ю.Н.	19	Гумор
1 8	О.Т.	18	Самозвинувачен ня	1 8	Е.С.	20	Самозвинувачен ня
1 9	Н.С.	14	Позитивна переоцінка	1 9	Н.К.	18	Прийняття
2 0	Е.Л.	15	Прийняття	2 0	В.А.	19	Позитивна переоцінка

Додаток Е

Таблиця 2.3

Результати респондентів за методикою Р. Лазаруса

Копінг-стратегія	14–18 років (n=20)	%	18–20 років (n=20)	%
Конфронтація	1	5%	1	5%
Дистанціювання	2	10%	1	5%
Самоконтроль	1	5%	4	20%
Пошук соціальної підтримки	7	35%	3	15%
Прийняття відповідальності	0	0%	1	5%
Втеча-уникнення	5	25%	1	5%
Планування вирішення проблеми	3	15%	7	35%
Позитивна переоцінка	1	5%	3	15%

Додаток Є

Таблиця 2.4

Порівняльний аналіз вікових груп

№	Ініціал и	Вік 14-18 років	Копінг- стратегія	№	Ініціал и	Вік 18-20 років	Копінг- стратегія
1	К.А.	14	Пошук соціальної підтримки	1	А.М.	18	Планування вирішення проблеми
2	М.Д.	15	Втеча- уникнення	2	В.К.	19	Самоконтроль
3	С.О.	16	Дистанціюванн я	3	С.Д.	20	Планування вирішення проблеми
4	Т.В.	17	Пошук соціальної підтримки	4	Н.Т.	18	Пошук соціальної підтримки
5	П.М.	18	Втеча- уникнення	5	Л.Г.	19	Самоконтроль
6	Л.С.	15	Конфронтація	6	К.О.	20	Планування вирішення проблеми
7	Г.К.	16	Пошук соціальної підтримки	7	Р.С.	18	Дистанціюванн я
8	Б.Т.	14	Дистанціюванн я	8	З.В.	19	Планування вирішення проблеми
9	Р.А.	17	Позитивна переоцінка	9	Т.Б.	20	Позитивна переоцінка
1 0	Ж.Н.	18	Планування вирішення проблеми	1 0	П.Ф.	18	Конфронтація
1 1	З.О.	15	Втеча- уникнення	1 1	Д.Ч.	19	Прийняття відповідальност і
1 2	Ч.В.	16	Самоконтроль	1 2	М.Л.	20	Самоконтроль

1 3	Д.С.	17	Пошук соціальної підтримки	1 3	О.К.	18	Пошук соціальної підтримки
1 4	І.П.	14	Втеча- уникнення	1 4	Ж.Р.	19	Втеча- уникнення
1 5	Ф.К.	18	Пошук соціальної підтримки	1 5	С.П.	20	Планування вирішення проблеми
1 6	А.К.	16	Позитивна переоцінка	1 6	І.Д.	18	Дистанціюванн я
1 7	В.М.	17	Дистанціюванн я	1 7	Ю.Н.	19	Пошук соціальної підтримки
1 8	О.Т.	18	Самоконтроль	1 8	Е.С.	20	Конфронтація
1 9	Н.С.	14	Позитивна переоцінка	1 9	Р.К.	18	Позитивна переоцінка
2 0	Е.Л.	15	Конфронтація	2 0	В.А.	19	Самоконтроль

Додаток Ж

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз результатів респондентів

№	Ініціали	Вік 14-18 років	Копінг- стратегія	№	Ініціали	Вік 18-20 років	Копінг- стратегія
1	К.А.	14	Пошук соціальної підтримки	1	А.М.	18	Вирішення проблеми
2	М.Д.	15	Уникнення	2	В.К.	19	Пошук соціальної підтримки
3	С.О.	16	Пошук соціальної підтримки	3	С.Д.	20	Вирішення проблеми
4	Т.В.	17	Вирішення проблеми	4	Н.Т.	18	Уникнення
5	П.М.	18	Уникнення	5	Л.Г.	19	Вирішення проблеми
6	Л.С.	15	Пошук соціальної підтримки	6	К.О.	20	Вирішення проблеми
7	Г.К.	16	Вирішення проблеми	7	Р.С.	18	Пошук соціальної підтримки
8	Б.Т.	14	Пошук соціальної підтримки	8	З.В.	19	Вирішення проблеми
9	Р.А.	17	Уникнення	9	Т.Б.	20	Уникнення
10	Ж.Н.	18	Пошук соціальної підтримки	10	П.Ф.	18	Вирішення проблеми
11	З.О.	15	Уникнення	11	Д.Ч.	19	Пошук соціальної підтримки
12	Ч.В.	16	Вирішення проблеми	12	М.Л.	20	Вирішення проблеми

13	Д.С.	17	Пошук соціальної підтримки	13	О.К.	18	Пошук соціальної підтримки
14	І.П.	14	Уникнення	14	Ж.Р.	19	Уникнення
15	Ф.К.	18	Пошук соціальної підтримки	15	С.П.	20	Уникнення
16	А.К.	16	Вирішення проблеми	16	І.Д.	18	Вирішення проблеми
17	В.М.	17	Пошук соціальної підтримки	17	Ю.Н.	19	Пошук соціальної підтримки
18	О.Т.	18	Уникнення	18	Е.С.	20	Уникнення
19	Н.С.	14	Вирішення проблеми	19	Р.К.	18	Вирішення проблеми
20	Е.Л.	15	Пошук соціальної підтримки	20	В.А.	19	Пошук соціальної підтримки

Додаток 3

Таблиця 2.7

Результати респондентів за методикою діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (Coping Inventory for Stressful Situations)

Копінг-стратегія	14–18 років (n=20)	%	18–20 років (n=20)	%
Орієнтація на вирішення проблеми	5	27%	9	47%
Емоційно-орієнтований копінг	6	33%	4	20%
Копінг, спрямований на уникнення	9	40%	7	33%

Додаток И

Таблиця 2.8

Порівняльний аналіз результатів респондентів

№	Ініціали	Вік 14-18 років	Копінг- стратегія	№	Ініціали	Вік 18-20 років	Копінг- стратегія
1	К.А.	14	Копінг, спрямований на уникнення	1	А.М.	18	Орієнтація на вирішення проблеми
2	М.Д.	15	Емоційно- орієнтований копінг	2	В.К.	19	Копінг, спрямований на уникнення
3	С.О.	16	Копінг, спрямований на уникнення	3	С.Д.	20	Орієнтація на вирішення проблеми
4	Т.В.	17	Орієнтація на вирішення проблеми	4	Н.Т.	18	Емоційно- орієнтований копінг
5	П.М.	18	Емоційно- орієнтований копінг	5	Л.Г.	19	Орієнтація на вирішення проблеми
6	Л.С.	15	Копінг, спрямований на уникнення	6	К.О.	20	Орієнтація на вирішення проблеми
7	Г.К.	16	Орієнтація на вирішення проблеми	7	Р.С.	18	Емоційно- орієнтований копінг
8	Б.Т.	14	Емоційно- орієнтований копінг	8	З.В.	19	Орієнтація на вирішення проблеми
9	Р.А.	17	Копінг, спрямований на уникнення	9	Т.Б.	20	Копінг, спрямований на уникнення
10	Ж.Н.	18	Орієнтація на вирішення проблеми	10	П.Ф.	18	Орієнтація на вирішення проблеми
11	З.О.	15	Емоційно- орієнтований копінг	11	Д.Ч.	19	Копінг, спрямований на уникнення

12	Ч.В.	16	Копінг, спрямований на уникнення	12	М.Л.	20	Орієнтація на вирішення проблеми
13	Д.С.	17	Орієнтація на вирішення проблеми	13	О.К.	18	Емоційно- орієнтований копінг
14	І.П.	14	Копінг, спрямований на уникнення	14	Ж.Р.	19	Копінг, спрямований на уникнення
15	Ф.К.	18	Емоційно- орієнтований копінг	15	С.П.	20	Копінг, спрямований на уникнення
16	А.К.	16	Орієнтація на вирішення проблеми	16	І.Д.	18	Копінг, спрямований на уникнення
17	В.М.	17	Емоційно- орієнтований копінг	17	Ю.Н.	19	Орієнтація на вирішення проблеми
18	О.Т.	18	Копінг, спрямований на уникнення	18	Е.С.	20	Емоційно- орієнтований копінг
19	Н.С.	14	Копінг, спрямований на уникнення	19	Р.К.	18	Емоційно- орієнтований копінг
20	Е.Л.	15	Орієнтація на вирішення проблеми	20	В.А.	19	Копінг, спрямований на уникнення

Додаток І

Таблиця 3.1

Структура програми з формування копінг-стратегій у підлітковому та юнацькому віці

№ заняття	Мета заняття	Завдання заняття	Форми роботи на занятті
Заняття № 1. Вступне заняття. Знайомство та поняття копінг-стратегій	Ознайомити учасників із поняттям копінг-стратегій, сформувати довірливу атмосферу в групі, визначити очікування учасників та мотивацію до участі у програмі.	встановлення психологічного контакту; формування довірливої атмосфери; ознайомлення з поняттям копінг-стратегій; визначення очікувань учасників; формування правил групової роботи	Вправа 1. Знайомство «Візитна картка». Мета. Знайомство учасників, формування довірливої атмосфери. Учасникам пропонується представитися та коротко розповісти про себе за такими критеріями: ім'я, три свої позитивні якості, що допомагає справлятися зі складними ситуаціями Кожен учасник по черзі презентує себе. Обговорення. Психолог ставить запитання: Чи легко було говорити про себе? Що нового ви дізналися один про одного? Чи

			помітили ви схожі способи подолання труднощів? Вправа 2. Групова гра «Очікування» Мета. Визначення очікувань учасників від програми. Учасникам роздаються стікери, на яких вони записують свої очікування від участі у програмі. Після цього кожен учасник озвучує свої очікування та прикріплює стікер на плакат. Обговорення. Психолог узагальнює відповіді та підкреслює спільні очікування. Міні-лекція «Що таке копінг-стратегії» Мета. Ознайомлення учасників із теоретичними аспектами копінг-стратегій.
--	--	--	--

			Психолог пояснює: поняття копінг-стратегій, види копінг-стратегій, адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії Вправа 3. «Як я реагую на стрес» Мета. Усвідомлення власних копінг-стратегій. Учасникам пропонується відповісти на запитання: Що я роблю, коли мені важко? До кого звертаюся? Як реагую емоційно? Після цього проводиться обговорення. Рефлексія Учасники відповідають на запитання: Що було цікавим? Що нового ви дізналися? Які враження від заняття?
--	--	--	---

Заняття № 2. Усвідомлення власних реакцій на стрес	Розвиток усвідомлення власних реакцій на стресові ситуації.	☐ розвиток самопізнання ☐ усвідомлення реакцій на стрес ☐ розвиток навичок самопостереження	Вправа 1. Гра «Стресові ситуації» Мета Визначення типових стресових ситуацій. Учасники записують ситуації, які викликають у них стрес: конфлікти, навчання, спілкування, невдачі. Після цього проводиться обговорення. Вправа 2. «Моя реакція на стрес» Мета Усвідомлення власних реакцій. Учасникам пропонується заповнити таблицю: зі стовпчиками Ситуація Моя реакція Мої емоції Після цього проводиться обговорення. Вправа 3. Рольова гра «Складна ситуація» Мета
---	--	---	--

			Розвиток навичок аналізу поведінки. Учасники розігрують ситуації: конфлікт з друзями невдача у навчанні непорозуміння з батьками Після цього проводиться аналіз поведінки. Рефлексія Обговорення: Що нового ви дізналися? Чи змінилося ваше розуміння стресу?
Заняття № 3. Емоційна саморегуляція	Розвиток навичок емоційної саморегуляції.		Вправа 1. «Мої емоції» Мета Усвідомлення емоцій. Учасники записують емоції, які вони відчують у стресових ситуаціях. Після цього проводиться обговорення. Вправа 2. Дихальна техніка Мета Навчання релаксації.

			Психолог пропонує виконати дихальну вправу: повільний вдих затримка дихання повільний видих Повторити 5 разів. Вправа 3. Гра «Контроль емоцій» Мета Формування самоконтролю. Учасники розігрують ситуації та намагаються контролювати емоції. Рефлексія Учасники діляться враженнями.
Заняття № 4. Формування проблемно-орієнтованого копінгу	Розвиток навичок проблемно-орієнтованого копінгу, формування здатності аналізувати складні ситуації та знаходити шляхи їх вирішення.	розвиток навичок аналізу проблем; формування конструктивного мислення; розвиток навичок прийняття рішень; формування відповідальності за власні дії	Вправа 1. «Аналіз проблемної ситуації» Мета Навчити учасників аналізувати складні життєві ситуації. Учасникам пропонується описати одну складну ситуацію

			зі свого життя. Після цього їм необхідно відповісти на запитання: У чому полягає проблема? Які причини її виникнення? Які можливі шляхи вирішення? Який варіант є найбільш ефективним? Після виконання вправи проводиться групове обговорення. Обговорення Психолог ставить запитання: Чи було складно аналізувати проблему? Які труднощі виникали? Чи допомогла вправа знайти нові рішення? Вправа 2. Гра «Дерево рішень» Мета Розвиток навичок прийняття рішень. Учасники обирають одну проблемну ситуацію та малюють «дерево рішень»:
--	--	--	--

			корінь - проблема гілки - можливі варіанти вирішення листя - можливі наслідки Після цього учасники презентують результати. Вправа 3. Рольова гра «Знайди рішення» Мета Розвиток навичок конструктивного вирішення проблем. Учасники об'єднуються в групи та отримують ситуації: конфлікт з друзями складнощі у навчанні непорозуміння з батьками Групи повинні знайти рішення та представити їх. Рефлексія Запитання для обговорення: Що нового ви дізналися? Які способи вирішення були найбільш ефективними?
--	--	--	--

Заняття № 5. Планування як копінг- стратегія	Формування навичок як планування ефективного способу подолання труднощів.	розвиток навичок планування; формування відповідальності; розвиток організованості	Вправа 1. «Мій план дій» Мета Навчити учасників планувати свої дії. Учасники обирають проблему та складають план її вирішення: визначення мети визначення кроків визначення ресурсів визначення термінів Після цього проводиться обговорення. Вправа 2. Гра «Крок за кроком» Мета Формування навичок поетапного планування. Учасникам пропонується ситуація: «Підготовка до важливого іспиту» Учасники повинні скласти план підготовки. Вправа 3. «Перешкоди і ресурси» Мета
---	--	---	--

			Розвиток здатності передбачати труднощі. Учасники відповідають на запитання: Які труднощі можуть виникнути? Які ресурси допоможуть? Рефлексія Учасники діляться враженнями.
Заняття № 6. Пошук соціальної підтримки	Формування навичок пошуку соціальної підтримки.	розвиток комунікативних навичок; формування довіри; розвиток навичок взаємодопомоги	Вправа 1. «Моє коло підтримки» Мета Визначення соціальних ресурсів. Учасники малюють коло та вписують людей, які можуть допомогти. Вправа 2. Рольова гра «Попроси допомогу» Мета Формування навичок звернення по допомогу. Учасники розігрують ситуації:

			прохання допомоги у навчанні підтримка у складній ситуації Вправа 3. «Комплімент» Мета Розвиток підтримки у групі. Учасники говорять один одному компліменти. Рефлексія Запитання: Що нового ви дізналися? Чи легко було звертатися за допомогою?
Заняття № 7. Розвиток позитивного мислення як копінг-стратегії	Формування навичок позитивного мислення та позитивної переоцінки складних життєвих ситуацій.	розвиток позитивного мислення; формування навичок когнітивної переоцінки; зниження рівня тривожності; розвиток психологічної стійкості	Вправа 1. «Позитивна переоцінка» Мета Формування навичок позитивної інтерпретації складних ситуацій. Учасникам пропонується згадати складну ситуацію зі свого життя та відповісти на запитання: Що позитивного можна знайти у цій ситуації?

			Який досвід вона дала? Чого вона навчила? Після виконання вправи проводиться групове обговорення. Вправа 2. Гра «Позитивний погляд» Мета Розвиток навичок позитивного мислення. Психолог пропонує учасникам складні ситуації: невдача на іспиті конфлікт з друзями складна розмова з батьками Учасники повинні знайти позитивні сторони ситуації. Вправа 3. «Мої сильні сторони» Мета Формування позитивної самооцінки. Учасники записують свої сильні сторони та обговорюють їх у групі.
--	--	--	--

			Рефлексія Запитання: Що нового ви дізналися? Чи допомогло заняття змінити ставлення до труднощів?
Заняття № 8. Конструктивне вирішення конфліктів	Формування навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.	розвиток навичок спілкування; формування навичок вирішення конфліктів; розвиток емоційного контролю	Вправа 1. «Конфліктні ситуації» Мета Аналіз конфліктних ситуацій. Учасники записують конфліктні ситуації зі свого життя. Після цього проводиться обговорення. Вправа 2. Рольова гра «Конфлікт» Мета Формування навичок вирішення конфліктів. Учасники розігрують конфліктні ситуації: конфлікт з друзями конфлікт з батьками конфлікт у навчанні

			Після цього проводиться обговорення. Вправа 3. «Я-повідомлення» Мета Формування конструктивного спілкування. Учасники вчаться формулювати «Я-повідомлення»: «Я відчуваю..., коли..., тому що...» Рефлексія Обговорення результатів.
Заняття № 9. Формування стресостійкості	Розвиток психологічної стійкості до стресових ситуацій.	розвиток самоконтролю; розвиток стресостійкості; розвиток саморегуляції	Вправа 1. «Мій ресурс» Мета Виявлення внутрішніх ресурсів. Учасники записують свої ресурси: особистісні соціальні психологічні Вправа 2. Релаксаційна вправа Мета Зниження напруження. Психолог проводить вправу на релаксацію.

			Вправа 3. «Складна ситуація» Мета Розвиток стресостійкості. Учасники аналізують складні ситуації. Рефлексія Обговорення.
Заняття № 10. Підсумкове заняття	Підведення підсумків програми.	оцінка результатів; закріплення навичок; рефлексія	Вправа 1. «Мій результат» Мета Оцінка змін. Учасники відповідають на запитання: Що змінилося? Що було корисним? Вправа 2. «Чемодан знань» Мета Закріплення результатів. Учасники записують отримані знання. Вправа 3. «Побажання» Мета Завершення програми.

			Учасники висловлюють побажання.
--	--	--	---------------------------------------

Додаток Й

Таблиця 2.5

Результати респондентів «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI) Дж. Амірхана

Копінг-стратегія	14–18 років (n=20)	%	18–20 років (n=20)	%
Вирішення проблеми	4	20%	9	47%
Пошук соціальної підтримки	9	47%	5	27%
Уникнення	7	33%	6	27%

Додаток К

Таблиця 2.9

Основні результати кореляційного аналізу (Jamovi)

Показники	r	p
Активне подолання – Планування	0,62	<0,01
Емоційна підтримка – Інструментальна підтримка	0,58	<0,01
Активне подолання – Поведінкова відстороненість	-0,41	<0,05
Вік – Планування	0,45	<0,05
Вік – Вираження емоцій	-0,36	<0,05
Позитивна переоцінка – Прийняття	0,54	<0,01