

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра практичної психології

ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота

здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Юлії ЗВОНОВОЇ

Науковий керівник

доцент кафедри практичної психології
кандидат психологічних наук

Петро КОЗИРА

Рецензент

доцент кафедри загальної
та соціальної психології
кандидат психологічних наук

Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 2026 р., протокол № _____
Завідувачка кафедри практичної психології
кандидат психологічних наук, доцент
_____ **Галина ОДИНЦОВА**

АНОТАЦІЯ

ЗВОНОВА Ю.А. ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Магістерська робота на тему «Формування копінг стратегій особистості» присвячена дослідженню психологічних механізмів подолання стресу, зниження емоційного напруження та збереження внутрішньої рівноваги. У роботі розкривається сутність копінг стратегій, їхня роль у поведінці особистості та значення для адаптації до сучасних умов життя. Також висвітлюється вплив різних способів подолання труднощів на психоемоційний стан і саморегуляцію.

У дослідженні аналізуються підходи до вивчення копінг поведінки та чинники формування стратегій. Розглядаються розвиток особистості, стресостійкість, життєвий досвід і соціальна підтримка. Окреслюються умови ефективного формування копінг стратегій, що сприяють усвідомленій поведінці та зниженню впливу стресу. Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів у психологічному консультуванні, освіті та програмах розвитку емоційної стійкості.

Ключові слова: копінг стратегії, копінг поведінка, стрес, стресостійкість, саморегуляція, емоційна рівновага, адаптація, соціальна підтримка, особистість.

ZVONOVA Y.A. FORMATION OF PERSONALITY COPING STRATEGIES

The master's thesis "Formation of Coping Strategies of Personality" examines psychological mechanisms of stress coping, reduction of emotional tension, and maintenance of inner balance. It defines the nature and functions of coping strategies and analyzes how different approaches to overcoming difficulties influence emotional well-being and self-regulation in contemporary life.

The study explores theoretical and empirical perspectives on coping behavior and identifies key factors shaping coping strategies, including personal development, stress resistance, life experience, and social support. The findings have practical value for psychological counseling, education, and resilience-building programs, and can support further research and the development of adaptive personal resources.

Keywords: coping strategies, coping behavior, stress, stress resistance, self-regulation, emotional balance, adaptation, social support, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ	16
1.1. ПОНЯТТЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.2. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	Error! Bookmark not defined.
1.3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.	Error! Bookmark not defined.
1.4. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІЗНІЙ ЮНОСТІ ТА РАННІЙ ДОРΟΣЛОСТІ	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАНОВОГО СТРЕСУ	24
2.1 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.2 МЕТОДИ ТА ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ І РІВНЯ СТРЕСУ.....	Error! Bookmark not defined.
2.3. АНАЛІЗ ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ 17–24 РОКІВ.....	Error! Bookmark not defined.
2.4. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАНОВОГО СТРЕСУ У ДОСЛІДЖУВАНІЙ ВИБІРЦІ...	Error! Bookmark not defined.
2.5. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАНОВОГО СТРЕСУ	Error! Bookmark not defined.
2.6. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ.....	50
3.1. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.	50
3.2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ.....	Error! Bookmark not defined.

3.3. ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ..... **Error! Bookmark not defined.**

ВИСНОВКИ.....**Error! Bookmark not defined.**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**Error! Bookmark not defined.**

ДОДАТКИ**Error! Bookmark not defined.**

ВСТУП

Актуальність теми магістерської роботи зумовлена тим, що в сучасних соціокультурних умовах особистість дедалі частіше стикається з тривалими стресогенними впливами, високою інтенсивністю інформаційних потоків, нестабільністю соціального середовища та зростанням вимог до саморегуляції. За таких обставин особливого значення набуває здатність людини використовувати ефективні копінг-стратегії, які забезпечують конструктивне подолання труднощів, підтримання психічної рівноваги та збереження адаптивного функціонування.

Проблема формування копінг-стратегій особистості є однією з центральних у сучасній психології, оскільки вона пов'язана з аналізом механізмів психологічної адаптації, стресостійкості та регуляції поведінки в напружених життєвих ситуаціях.

У межах даного дослідження копінг-стратегії розглядаються як відносно стійка, але така, що розвивається, система когнітивних, емоційно-регуляторних і поведінкових способів реагування на стресові та проблемні обставини. Вони формуються у процесі життєвого досвіду, соціалізації, взаємодії з оточенням і впливу індивідуально-психологічних характеристик особистості.

Аналіз процесу формування копінг-стратегій дає змогу глибше зрозуміти, як внутрішні ресурси, рівень емоційної регуляції, особистісна зрілість і зовнішні вимоги середовища поєднуються у виборі способів подолання стресу. У цьому контексті особливо важливим є дослідження того, за яких умов копінг-поведінка сприяє адаптації, а за яких може набувати дезадаптивного характеру та посилювати психологічне напруження.

Об'єктом дослідження є процес формування копінг-стратегій як системної властивості особистості молодих людей. Цей процес охоплює розвиток механізмів

психічної саморегуляції, становлення індивідуальних способів реагування на труднощі та інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів адаптивної поведінки.

Предметом дослідження є домінуючі типи копінг-стратегій у молоді та особливості їхнього взаємозв'язку з рівнем переживаного стресу з урахуванням соціально-демографічних характеристик і умов навчальної діяльності. Такий підхід дає змогу не лише описати провідні способи подолання стресу, а й виявити чинники, що детермінують їхній вибір результативність.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення домінуючих копінг-стратегій у молоді, а також встановлення характеру їхнього зв'язку з рівнем переживаного стресу. Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення копінг-стратегій і психологічного стресу; розкрити сутність копінг-поведінки як складової адаптації особистості; обґрунтувати добір психодіагностичних методик; виявити домінуючі копінг-стратегії та рівень переживаного стресу у молоді; встановити взаємозв'язки між показниками копінгу і стресу; розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу.

У дослідженні використано комплекс взаємопов'язаних методів, що відповідає його меті та завданням. Теоретичну частину становлять методи аналізу, синтезу, порівняння, систематизації та узагальнення наукових джерел. Емпіричне дослідження здійснюється із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на визначення типів копінг-стратегій і рівня сприйманого стресу, а також анкетування. Для обробки результатів використовуються методи кількісного аналізу, зокрема кореляційний аналіз, методи порівняння вибірок та елементи факторного аналізу, що дає змогу виявити структуру досліджуваних показників і їхні статистично значущі зв'язки. Вибір методів зумовлений їхньою валідністю, надійністю та відповідністю логіці наукового пошуку.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному розгляді копінг-стратегій молоді як системи, що формується під впливом індивідуально-психологічних, соціально-демографічних і освітніх чинників, а також у встановленні особливостей їхнього зв'язку з рівнем переживаного стресу.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання

отриманих результатів у діяльності психологів закладів освіти для вдосконалення психодіагностики, розроблення програм психологічного супроводу, профілактики хронічного стресу та формування ефективних копінг-навичок у молоді.

Структура роботи визначається метою і завданнями дослідження та включає вступ, теоретичний розділ, емпіричний розділ, аналіз і обговорення результатів, практичні рекомендації, список використаних джерел і додатки.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. ПОНЯТТЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.

Копінг-стратегії у сучасній психології розглядають як свідомі і неконстантні когнітивні та поведінкові зусилля людини з метою врегулювання зовнішніх і внутрішніх вимог, які індивід оцінює як такими, що перевищують його ресурси. Ця інтерпретація походить з класичної когнітивно-адаптаційної моделі Лазаруса та Фолкмана, згідно з якою копінг є процесом, що змінюється в часі й залежить від оцінки ситуації (аппрейзалу) людиною, а не від якоїсь статичної «стилістики» поведінки.

Копінг-стратегії в сучасній психології описують як динамічний процес цілеспрямованих когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на регулювання внутрішніх реакцій і зовнішніх вимог, які індивід оцінює як перевищуючі наявні ресурси. Це розуміння впливає з транзакційної моделі стресу і копінгу, яка підкреслює роль оцінки ситуації (аппрейзалу) у продукуванні відповідей: первинна оцінка встановлює значущість і характер загрози, а вторинна оцінка визначає доступні ресурси й опції реагування; копінг тоді постає як процес, що змінюється в часі й залежить від результатів цих оцінок.

Інтервенції, спрямовані на модифікацію копінгу, опираються на принципи когнітивно-поведінкової терапії, прийняття і зобов'язань, майндфулнес-тренінгів і тренувань проблемного вирішення. Навички планування,

рекомпозиції задач і когнітивної реструктуризації підвищують ефективність реагування при керованих стресорах; практики майндфулнес і прийняття зменшують автоматичне уникання і пов'язані з ним фізіологічні реакції. Цифрові інтервенції використовують можливості моментальних втручань, адаптуючи

підказки під поточний стан користувача; оцінка ефективності таких рішень вимагає рандомізованих контрольованих випробувань і врахування факторів залучення[1; 2; 3].

У теоретичній термінології виділяють два базові функціональні напрями копінгу: орієнтований на проблему (*problem-focused coping*), спрямований на модифікацію стресора або вирішення практичних аспектів ситуації, і орієнтований на емоцію (*emotion-focused coping*), спрямований на регуляцію афективного стану, спричиненого стресором. Ця дихотомія має прикладне значення, але не є вичерпною: сучасні таксономії додають виміри підходу–уникнення (*approach–avoidance*) та залучення–відштовхування (*engagement–disengagement*), що відображають різні механізми мотивації й уваги при реагуванні на стрес. Сучасна наукова перспектива трактує копінг як багаторівневу, контекстуально-чутливу і методологічно вимірювану систему адаптивних відповідей, де транзакційний аппрейзал, багатовимірні інструменти вимірювання і емпірична перевірка таксономій становлять ядро теоретичного і прикладного поступу [3].

Операціоналізація копінгу в дослідженнях відбувається через розроблені інвентарі. Класичним інструментом є COPE — багатоаспектний інвентар, що квантифікує шкали, такі як активний копінг, планування, соціальна підтримка, уникнення тощо; його коротка версія (*Brief COPE*) оптимізує вимір для практичних прикладних досліджень, зберігаючи концептуальну різноманітність стратегій. Психометричний підхід у цих інструментах підкреслює важливість багатовимірності вимірювання й дозволяє корелювати профілі копінгу з показниками адаптації й психічного здоров'я.

Методологічні питання залишаються критично важливими. Оглядові аналітичні праці демонструють, що кількість і назви категорій копінгу значно варіюють між дослідженнями, що створює проблеми для інтерпретації мета-аналізів і теоретичних узагальнень; автори закликають застосовувати підтверджувальні факторні моделі для формування нижчого рівня шкал і

розглядати багаторівневі структури для виявлення узагальнених вищих порядків копіngu. Такий підхід допомагає відрізнити емпірично стабільні компоненти від контекстуально-залежних реакцій [4].

З позиції теорії емоцій важливим є врахування позитивних психологічних станів у процесі копіngu: окремі дослідження показують, що одночасна присутність позитивних і негативних афектів у контексті тривалого стресу віщує специфічні копіngові процеси, які підтримують резильєнтність і відновлення функціонування; це змінює класичну оптику, що копіng має лише зменшувати негативні стани, і вимагає включення механізмів, що продукують позитивні ресурси (наприклад, повторна оцінка, ціннісна реінтерпретація, пошук сенсу).

З позиції розвитку і контексту копіng має властивість як ситуативної, так і диспозиційної стабільності: деякі стратегії проявляються як темпераментні або пов'язані з рисами особистості (наприклад, високий нейротизм корелює з унікальними стратегіями), тоді як інші залежать від характеру стресора, ресурсів соціального оточення і культурних норм. Крос-культурні й міжгенераційні дослідження показують, що той самий стратегічний набір може мати різну адаптивну цінність у різних соціальних контекстах.

У розвитку і контексті копіng виступає як характеристика репертуару, який піддається навчальному впливу й соціальному конструюванню. Дитячі й підліткові дослідження виявляють поступове зміщення від поведінкового уникнення до стратегій, що залучають когнітивну переоцінку й планування, паралельно зі зрілістю виконавчих функцій. Соціокультурні фактори формують нормативність певних стратегій і їхню адаптивну цінність; у деяких культурах пріоритет надають колективним формам підтримки, що трансформує патерни використання соціального копіngu. [5]

Інтервенції, спрямовані на модифікацію копіngu, опираються на принципи когнітивно-поведінкової терапії, прийняття і зобов'язань, майндфулнес-тренінгів і тренувань проблемного вирішення. Навички планування, рекомпозиції задач і когнітивної реструктуризації підвищують ефективність

реагування при керованих стресорах; практики майндфулнес і прийняття зменшують автоматичне уникання і пов'язані з ним фізіологічні реакції. Цифрові інтервенції використовують можливості моментальних втручань, адаптуючи підказки під поточний стан користувача; оцінка ефективності таких рішень вимагає рандомізованих контрольованих випробувань і врахування факторів залучення. [6]

Генетично-епігенетичні і біологічні модератори впливають на тенденції до певних стратегій. Поліморфізми, що модулюють регуляцію серотонінергічних і глюкокортикоїдних систем, асоціюють із чутливістю до стресу і вибором копінгових тактик у різних умовах; епігенетичні зміни внаслідок тривалого стресу змінюють реактивність системи і, як наслідок, спроможність використовувати адаптивні стратегії. Такий інтегроване бачення підкреслює потребу в мультимодальних дослідженнях, що поєднують самозвіти, фізіологічні маркери, нейровізуалізацію і поведінкові індикації.

У практичному вимірі знання про структуру копінгу дозволяє проектувати інтервенції: інтервенції, що тренують планування, проблемне вирішення і конструктивну переоцінку, підвищують здатність до адаптивного реагування при контрольованих стресорах; інтервенції, що спрямовані на зменшення уникання і пасивних форм регуляції, зменшують ризик довготривалих психічних розладів. Одночасно клінічна оцінка копінгу має враховувати, що ефективність стратегії залежить від відповідності її типу характеристикам стресора і ресурсного портрету індивіда [7].

Нейробіологічні корені копінгу пов'язують із динамікою між передньою поясною корою і префронтальною корою, що відповідають за контролювання емоцій і планування, та підкорковими структурами, зокрема амігдалою, яка кодує загрозу. Функціональні дослідження демонструють, що успішна когнітивна переоцінка корелює з активацією дорсолатеральної префронтальної кори і деяким зниженням реактивності амігдали, тоді як емоційна пригніченість асоціюється з іншим патерном активності й довгостроковими когнітивними

витратами. Система гіпоталамо–гіпофізарно–наднирникової регуляції і симпатоадреналової відповіді відображає фізіологічні наслідки вибору стратегії: хронічне уникнення та рослинність реакцій можуть сприяти наростанню алостатичного навантаження [8].

Генетично-епігенетичні і біологічні модератори впливають на тенденції до певних стратегій. Поліморфізми, що модулюють регуляцію серотонінергічних і глюкокортикоїдних систем, асоціюють із чутливістю до стресу і вибором копінгових тактик у різних умовах; епігенетичні зміни внаслідок тривалого стресу змінюють реактивність системи і, як наслідок, спроможність використовувати адаптивні стратегії. Такий інтегроване бачення підкреслює потребу в мультимодальних дослідженнях, що поєднують самозвіти, фізіологічні маркери, нейровізуалізацію і поведінкові індикації.

Це інтерактивний процес, у якому когнітивні оцінки і поведінкові відповіді утворюють зворотні зв'язки і еволюціонують у часі. Первинна й вторинна оцінки формують моментну мотивацію реагувати; первинна встановлює значущість події, вторинна визначає доступні ресурси і опції дій. У цій парадигмі копінг функціонує як частина ширшої системи саморегуляції, де механізми контролю уваги, робочої пам'яті й виконавчих функцій визначають, які стратегії набувають пріоритету в конкретній ситуації. Поведінкові й когнітивні стратегії при цьому виконують різні функції: одні спрямовані на модифікацію об'єкта стресу через проблемно-орієнтовані дії, інші — на регуляцію афекту через когнітивну переоцінку або емоційну експресію [9].

1.2. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Класифікації копінг-стратегій формують багатовимірну наукову карту адаптації людини до стресу, де кожен підхід дає власну аналітичну перспективу і набори методів вимірювання, які взаємопов'язані і доповнюють одне одного. У

центрі сучасних досліджень лежить прагнення узгодити емпіричну різноманітність зі строгістю теоретичних конструкцій, тому базові підходи зберігають свою значущість і одночасно еволюціонують у бік інтеграції, багаторівневого моделювання і мультиметодності.

Транзакційно-функціональна логіка задає основу для розрізнення стратегій за їхньою ціллю у взаємодії з джерелом напруги: одні дії спрямовують ресурси на модифікацію ситуації і усунення факторів загрози, інші спрямовують ресурси на регуляцію внутрішнього стану і корекцію оцінок. У цій парадигмі первинна оцінка визначає значущість події, а вторинна оцінка визначає доступні ресурси і можливі варіанти відповіді; вибір стратегії відображає узгодження цих оцінок з індивідуальними можливостями. Практична цінність підходу полягає в тому, що він прямо формулює логіку інтервенцій: якщо домінує дисфункція у вирішенні проблем, увага спрямовується на навички планування і поведінкові процедури; якщо проблемою є афективна нестабільність, пріоритет набуває навчання регуляції емоцій і реструктуризації оцінок [10].

Змістовні багатовимірні інвентарні підходи деталізують копінг до набору тактик, кожна з яких має власну функціональну належність і зв'язки з адаптивними результатами. Опитувальники розкладають репертуар на шкали, що охоплюють активне вирішення, планування, когнітивну реструктуризацію, пошук соціальної підтримки, уникнення, заперечення і релігійні практики, і дозволяють формувати профілі використання стратегій у великих вибірках. Психометрична робота концентрується на виділенні надійних і валідних шкал та перевірці їхньої інваріантності між мовами і культурами, що забезпечує порівнюваність результатів і дає змогу інтегрувати копінг у комплексні моделі ментального здоров'я, резильєнтності і фізіологічного навантаження.

Дименсійні рамки організують копінг уздовж фундаментальних осей мотивації і поведінки, зокрема підхід проти уникнення, залучення проти відштовхування і орієнтація на проблему проти орієнтації на афект. Вісь підхід-уникнення відображає мотиваційну спрямованість реагування: підхідні стратегії

включають активний контакт зі стресором і спроби його модифікувати, тоді як унікальні стратегії ведуть до дистанціювання і зниження експозиції. Ці димензії демонструють високу прогностичну силу, бо мотиваційна спрямованість визначає траєкторію адаптації незалежно від конкретних тактик, але їхня інтерпретація вимагає контекстної конкретизації, оскільки уникнення інколи зменшує ризик у випадку незмінних або загрозливих обставин [11].

Типологічні і рисово-орієнтовані моделі виділяють стабільні патерни реагування, що корелюють із особистісними рисами та темпераментом. Класифікація у цьому ключі дозволяє формувати діагностичні профілі і планувати індивідуалізовані інтервенції на основі стійких стилів, але при застосуванні таких моделей дослідник має враховувати внутрішньоособистісну мінливість і здатність до переключення між стратегіями під впливом контексту і ресурсів.

Ієрархічні багаторівневі моделі надають структурну рамку для інтеграції широких категорій і конкретних тактик, організуючи класифікацію у рівні від загального до детального. Така архітектура полегшує побудову підтверджувальних факторних моделей, перевірку інваріантності структури між групами і узгодження різноформатних інструментів у міжкультурних дослідженнях, що сприяє зростанню реплікованості результатів і порівнюваності даних.

Процесуальний підхід переносить акцент на часові аспекти вибору стратегії, на механізми селекції, реалізації і моніторингу ефектів. Тут класифікація включає момент вибору, тривалість застосування і критерії переходу до інших стратегій, що дозволяє поєднувати дані моментального семплінгу, біофізіологічні індикатори і нейровізуалізацію, і дає змогу відстежувати, як короткочасні рішення підсилюють або підривають довгострокову адаптацію.

Розвиткові і культурні підходи визначають класифікацію через вікові зміни в когнітивних і виконавчих функціях і через суспільні норми, що

формують очікування щодо допустимих реакцій. У дитячому віці преважають прості поведінкові стратегії, у підлітковому та дорослому віці зростає роль когнітивної переоцінки і планування внаслідок дозрівання фронтальних механізмів і соціального навчання. Культурні контексти змінюють адаптивну цінність стратегій, бо колективно орієнтовані спільноти підсилюють соціальні форми підтримки, а індивідуалізовані контексти стимулюють автономні способи вирішення.

Психометричні й методологічні підходи спрямовані на стандартизацію операціоналізацій, розробку надійних інструментів і застосування статистично суворих моделей. Дослідники використовують підтверджувальний факторний аналіз, моделі інваріантності, багаторівневі моделі та латентні траєкторії для аналізу змін у часі. Використання екологічної моментальної оцінки і цифрових платформ дозволяє фіксувати велику внутрішньоособистісну варіабельність, яка часто перевищує міжособистісні відмінності, що має прямий вплив на дизайн інтервенцій і на інтерпретацію групових результатів [12].

Інтегративні моделі поєднують функціональні, змістовні і дименсійні підходи, включають часові параметри і біопсихосоціальні модератори, завдяки чому стає можливим створювати персоналізовані стратегії втручання. Вони орієнтують на картографування профілю реагування конкретної людини і на оцінку її здатності до переключення між стратегіями у відповідності до характеристик стресора і наявних ресурсів.

Біопсихосоціальні модератори уточнюють класифікацію через нейрофізіологічні механізми, гормональну реактивність і соціальні ресурси. Активність префронтальних регуляторних мереж визначає здатність до когнітивної переоцінки і контролю імпульсів, а амігдала і підкоркові структури формують швидкі емоційні відповіді. Параметри системи гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової регуляції модулюють кортизолові реакції під стресом і впливають на схильність до уникання або до активного вирішення проблем. Генетичні поліморфізми і епігенетичні маркери змінюють порогову

чутливість до стресу і потенціал нейропластичності, що вказує на необхідність включати біологічні дані у класифікаційні моделі для точнішого прогнозування ефективності стратегій [13].

Найпоширеніші методи дослідження поєднують транзакційно-функціональний підхід з багатовимірними інвентарями, оскільки таке поєднання забезпечує одночасно теоретичну ясність і емпіричну придатність. Багатовимірні інструменти забезпечують економічність збору даних і сумісність з великими вибірками, дименсійні методи дають прогностичну валідність, типологічні методи прискорюють діагностичну інтерпретацію, а процесуальні підходи розширюють розуміння динаміки реагування. Ієрархічні та інтегративні моделі слугують мостом між різними шарами класифікацій і підвищують реплікативність та інтерпретативну силу результатів.

Методологічні виклики полягають у необхідності термінологічної гармонізації, у впровадженні динамічних дослідницьких дизайнів і в широкому застосуванні мультиметодних процедур, що поєднують самооцінки, моментальне семплювання, біомаркери і нейровізуалізацію. Перспективи розвитку поля включають побудову моделей, що прогнозують патерни переключення між стратегіями, розвиток адаптивних цифрових інтервенцій, які відповідають на поточні стани користувача, і створення валідаційних платформ для міжкультурних порівнянь.

У підсумку, класифікації копінг-стратегій формують багаторівневу мережу пояснень, де транзакційно-функціональна парадигма визначає цілі стратегій, змістовні інвентарі деталізують тактики, дименсійні рамки висвітлюють мотиваційні напрями, типології фіксують стабільні патерни, а процесуальні і ієрархічні підходи дають інструменти для аналізу часової динаміки. Поєднання цих підходів і впровадження біопсихосоціальних даних створюють підґрунтя для розвитку персоналізованих втручань і для побудови валідувальних теоретичних моделей, що одночасно служать науковим поясненням і практичним орієнтиром для фахівців у сферах ментального здоров'я, медицини та реабілітації, дозволяючи глибше зрозуміти індивідуальні потреби пацієнта.

1.3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.

Психологічні чинники формування копінг-стратегій особистості утворюють складну систему внутрішніх ресурсів, когнітивних механізмів і мотиваційних установок, від якої залежить вибір, реалізація і адаптивна ефективність способів реагування на стрес. Ця система включає стабільні характеристики особистості, когнітивні оцінки і переконання, здатність до емоційної регуляції і функціонування виконавчих ресурсів, навчений досвід і соціалізацію, а також контекстуальні очікування, що кодують практичні схеми поведінки в напружених ситуаціях. Формування репертуару копіngu відбувається під впливом цих чинників одночасно і взаємопов'язано, вони формують напрям реагування, визначають доступні поведінкові варіанти і визначають, які способи подолання індивід вважає прийнятними та ефективними.

Особистісна структура задає базову спрямованість копіngu. Темперамент визначає рівень реактивності й швидкість відповіді на стресовий стимул, тому особи з високою емоційною збудливістю частіше звертаються до стратегій регуляції афекту та дистанціювання, а більш урівноважені індивіди віддають перевагу аналізу ситуації і плануванню дій.

Риси характеру модулюють готовність до тривалої напруги: високий рівень тривожності корелює з емоційно спрямованими або унікальними схемами реагування, висока свідомість стимулює використання проблемно орієнтованих стратегій, екстраверсія підвищує ймовірність звернення по соціальну підтримку, відкритість до досвіду сприяє когнітивній переоцінці і творчим рішенням, а доброзичливість підсилює прагнення до співпраці й інструментальної взаємодії. Типи прив'язаності, закладені в ранніх міжособистісних стосунках, формують очікування щодо доступності підтримки

і визначають схильність шукати допомогу або уникати близьких контактів у стресі [14].

Когнітивні механізми виступають оперативними детермінантами вибору стратегії. Апрейзал події оцінює її значущість і контрольованість, а уявлення про ресурси формує орієнтири до активної дії або до прийняття ситуації. Переконавання в особистій ефективності підсилює прагнення до підхідних і планових тактик, тоді як зовнішній фокус контролю спрямовує на пасивні рішення. Атрибуційні схеми, що пояснюють причини подій, змінюють мотивацію до контролю або прийняття, і цим модулюють спрямованість копінгу. Практично важливим є те, що когнітивна гнучкість і здатність до переоцінки дозволяють трансформувати первинну негативну інтерпретацію у конструктивну інструментальну дію, а відсутність гнучкості веде до румінації і ригідних шаблонів поведінки.

Виконавчі функції, серед яких контроль уваги, робоча пам'ять і когнітивна гнучкість, забезпечують реалізацію обраних стратегій. Підтримка мети в робочій пам'яті дозволяє планувати послідовні дії і переключатися між тактиками під зміни контексту, тоді як фрагментація уваги під стресом знижує здатність до складного планування і підвищує вірогідність автоматичних унікальних реакцій. Нейрофізіологічні механізми, зокрема функціональна інтеграція префронтальних регуляторних мереж і підкоркових структур, модулюють цю здатність: більша активація дорсолатеральної префронтальної кори під час когнітивної переоцінки супроводжується послабленням амігдаллярної відповіді, що корелює з більш адаптивними виборами стратегії [15].

Емоційна регуляція і афективний стиль визначають спосіб утримання і трансформації емоційного навантаження. Уміння використовувати когнітивну реструктуризацію знижує інтенсивність негативного афекту і підвищує витривалість при тривалому стресі, тоді як румінація й емоційна імпульсивність підтримують хронічну напругу і ведуть до уникання або саморуйнівних поведінкових схем. Емоційний інтелект, що включає усвідомлення власних

емоцій і регуляторні навички, виступає критичним ресурсом для вчасного вибору адекватної реакції і для ефективного залучення соціальної підтримки.

Навчений досвід і моделювання формують автоматичні репертуари поведінки. Успішні приклади вирішення проблем закріплюють підхідні стратегії і підвищують самоефективність, негативний досвід у поєднанні з обмеженою підтримкою призводить до фаталістичних установок і уникання. Соціальні очікування і нормативні практики групи окреслюють, які стратегії вважають прийнятними, і цим змінюють поведінкові алгоритми індивіда. Дослідження показують, що у межах однієї особи зміна стратегій у часі часто переважає різницю між особами, що підкреслює роль навчання й контексту у формуванні стійких патернів.

Мотиваційні установки визначають витривалість і спрямованість зусиль. Домінування мотивації досягнення стимулює систематичний пошук рішень і підтримує активні дії навіть в умовах високого навантаження, мотивація уникнення невдачі підсилює дистанціювання і відмову від ризикових рішень. Резильєнтність проявляє здатність мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси при повторних навантаженнях, що розширює варіативність доступних стратегій і підвищує ймовірність успішної адаптації.

Соціально-психологічні чинники організовують доступ до ресурсів і визначають сигнали безпеки у міжособистісному полі. Наявність соціальної підтримки змінює переваги на користь стратегій залучення і співпраці, відсутність підтримки стимулює самозамкнення і уникання. Стиль міжособистісної взаємодії, експектаивні установки і культурні норми регулюють, чи індивід вважатиме звернення по допомогу прийнятним, і цим модифікують адаптивність однакових за формою стратегій у різних соціальних умовах [16].

Психофізіологічні корелати модулюють схильності через тонус автономної нервової системи і гормональні відповіді. Висока базальна реактивність і хронічно підвищені рівні кортизолу зменшують когнітивні

ресурси, що підвищує ймовірність уникання і реактивних дій. Нейромодуляторні системи, зокрема серотонінергічна регуляція, впливають на стабільність настрою і ризикований вибір стратегій, а генетичні поліморфізми і епігенетичні модифікації змінюють порогову чутливість до стресу і потенціал до адаптивного навчання.

Методологічні наслідки цих чинників торкаються вимірювання і інтерпретації даних. Самозвіти мають упередження пам'яті і соціального бажання, тому комбінування їх з екологічною моментальною оцінкою, з об'єктивними біомаркерами і з нейровізуалізаційними даними підвищує валідність висновків. Використання підтверджувального факторного аналізу, моделей інваріантності між групами і багаторівневих латентних моделей дозволяє уточнювати структуру копінг-репертуару і відслідковувати траєкторії зміни стратегій у часі. Цифрові платформи і методи моментального семплінгу відкривають можливість для виявлення умов переключення між стратегіями на рівні конкретних ситуацій і для тестування адаптивних втручань у реальному часі [17].

Клінічна імплементація орієнтує на розвиток специфічних детермінант: тренування самоефективності, навчання плануванню і проблемному вирішенню, відпрацювання когнітивної переоцінки, формування навичок емоційної регуляції через експозиційні методи, майндфулнес і дихальні техніки. Інтервенції персоналізують згідно з профілем рис, функціональним станом виконавчих систем і соціокультурним контекстом, що підвищує їхню ефективність і стійкість результатів.

Перспективні напрями досліджень включають інтеграцію біопсихосоціальних даних з довготривалими поведінковими вимірюваннями для моделювання траєкторій розвитку копінг-репертуару, розробку адаптивних цифрових платформ, які дають контекстно чутливі підказки і тренінги, та застосування динамічних факторних моделей для виявлення умов переключення між стратегіями. Узагальнюючи, психологічні чинники формування копінг-

стратегій охоплюють особистісні характеристики, когнітивні оцінки, виконавчі функції, емоційну регуляцію, навчений досвід, мотивацію, соціокультурні норми і психофізіологічні особливості, і ефективність конкретної стратегії визначається їхньою взаємодією у конкретному контексті, наявними ресурсами й часовими параметрами реагування.

1.4. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІЗНІЙ ЮНОСТІ ТА РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

У пізній юності і ранній дорослості формується особливий профіль копінг-стратегій, що відображає одночасну диференціацію когнітивних здібностей, дозрівання нейронних регуляторних мереж і трансформацію соціальних ролей. У цей період тривають процеси формування ідентичності та автономії, що змінюють мотиваційні пріоритети і роблять вибір стратегій більш орієнтованим на майбутні цілі, кар'єрні задачі і міжособистісні зобов'язання. Розвиток фронтальних зон мозку підвищує здатність до планування, передбачення наслідків і когнітивної переоцінки, що призводить до збільшення частоти використання проблемно орієнтованих стратегій у контекстах, де існує контроль над ситуацією. Водночас завершення префронтального дозрівання відбувається не одномоментно, тому у складних або емоційно заряджених ситуаціях молода людина може тимчасово повертатися до імпульсивних або емоційно спрямованих форм реагування.

Соціальна трансформація виходить на передній план. Переорієнтація від сімейних до партнерських і професійних мереж змінює структуру доступних ресурсів і очікувань щодо звернення по допомогу. Під час переходу до вищої освіти або працевлаштування зростає потреба у навичках самоменеджменту і планування, що стимулює вибір стратегій, пов'язаних із проблемним вирішенням і пошуком інструментальної підтримки. Сильна залежність від

одноліткових груп залишається, тому емоційна підтримка друзів у багатьох випадках заміщує або доповнює сімейну підтримку. Романтичні стосунки відіграють роль майже автономного ресурсу регуляції емоцій, і ступінь безпеки прив'язаності в партнерських взаєминах істотно модулює схильність до просоціальних або унікальних стратегій [18].

Ідентичні тренди помітні і в мотиваційній сфері. Орієнтація на досягнення і самореалізацію стимулює систематичний пошук рішень і розвиток самомотивації, що підвищує витривалість у реалізації проблемно орієнтованих тактик. Невизначеність життєвих перспектив і підвищена частота перехідних криз посилює ризик емоційної перевантаженості, що іноді посилює використання уникання, субстанцій або ризикованої поведінки як швидкого шляху емоційної регуляції. Конфлікт між потребою автономії і соціальною залежністю створює двонаправлений тиск на вибір стратегії: прагнення контролю спонукає до активних дій, а страх невдачі іноді підштовхує до відтермінування і уникання.

Когнітивна гнучкість і метакогнітивні навички у пізній юності та ранній дорослості розширюють репертуар копінг-тактик, оскільки рефлексія над власними думками й емоціями підвищує ефективність когнітивної реструктуризації та знижує румінацію. Навички планування і управління часом визначають практичну реалізацію проблемно орієнтованих стратегій у навчальних і робочих стресах, виснаження виконавчих ресурсів за хронічного навантаження зменшує когнітивну гнучкість і підсилює прості форми уникання.

Нейробіологічні зміни підтримують цей зсув: зростання функціональної зв'язності між префронтальною корою і підкорковими структурами покращує когнітивну емоційну регуляцію, тоді як збережена чутливість до соціальних стимулів у ранній дорослості підсилює емоційну реактивність у міжособистісних конфліктах і тимчасово знижує ефективність проблемно орієнтованих стратегій у соціально напружених ситуаціях.

Культурні та контекстуальні умови визначають, які стратегії вважають нормативними. У суспільствах із високою вимогою до самостійності молоді люди отримують більше навчання у сфері самоменеджменту і проблемного вирішення, тоді як у колективістських контекстах соціальна інтеграція і пошук підтримки залишаються пріоритетними. Соціально-економічні умови, рівень освіти і доступ до ресурсів змінюють пропорцію між стратегіями, що залежать від зовнішньої підтримки, і тими, що можна реалізувати автономно.

Психологічні ризики і захисні фактори набувають специфічного вигляду. Депресивні симптоми та тривога знижують мотиваційну енергію для реалізації складних проблемно орієнтованих стратегій і підвищують імовірність румінації та уникання. Наявність стабільної соціальної підтримки, висока самоефективність і навчений досвід успішного вирішення проблем виступають захисними факторами, що сприяють гнучкому перемиканню між стратегіями і підтримують довгострокову адаптацію [19].

Ідентичність і автономія виступають ключовими рушіями вибору стратегій. Пошук професійної і соціальної ролі спрямовує мотивацію на досягнення і самореалізацію, що стимулює застосування стратегій, орієнтованих на планування, навчання і активний пошук ресурсів. Водночас переживання невизначеності, страх невдачі і напруження між прагненням автономії та залежністю від соціальних мереж змінюють вектори мотивації і можуть підсилювати відтермінування рішень або уникання. Здатність до метарегуляції, тобто до усвідомленого вибору і корекції стратегій відповідно до ситуаційних вимог, стає критичним показником адаптації і передбачає навички самоспостереження, рефлексії і планування.

Роль цифрового середовища набуває визначального значення для побудови репертуару копінгу. Онлайн-комунікація забезпечує швидкий доступ до соціальної підтримки і до інформації, але одночасно створює ризики порівняльного тиску, посиленої румінації і інформаційної перевантаженості. Дигітальні стратегії можуть виступати як корисний інструмент відновлення і

навчання, якщо вони включають конструктивні соціальні контакти і релевантну інформацію, або вони перетворюються на механізм уникання і емоційного розсіювання, якщо використовуються для тимчасового втечі від проблем.

Соціальні трансформації життєвих ролей змінюють спектр доступних ресурсів. Перехід до вищої освіти, початок професійної діяльності, формування романтичних партнерств і відокремлення від сім'ї змінюють мережі підтримки і очікування щодо звернення по допомогу. Рівень інтеграції в професійну спільноту і доступ до наставництва підвищують ймовірність застосування інструментальних стратегій, тоді як ізоляція і відсутність підтримки зменшують можливість ефективного вирішення задач і підсилюють ризик емоційного виснаження.

Питання нерівності стартових умов має фундаментальний вплив на формування копінг-репертуару. Соціально-економічні обмеження звужують набір опцій, обмежуючи доступ до освіти, професійних можливостей і якісної психологічної підтримки. Травматичний досвід з дитинства або відсутність стабільної сімейної підтримки формують упереджені очікування щодо доступності ресурсів і підвищують ризик фаталістичних установок, що ведуть до пасивних або унікальних стратегій. Навіть адаптивні стратегії у таких умовах можуть реалізовуватися з високими затратами ресурсів і призводити до швидкого виснаження, що потребує від систем допомоги іншого підходу, спрямованого на стабілізацію базових потреб і поступове розширення ресурсного поля індивіда [20].

Фізіологічні і тілесні фактори модулюють ефективність копінгу на рівні ресурсів виконання. Хронічне недосипання, нерегулярне харчування і тривалі періоди фізичного перевантаження знижують когнітивну гнучкість і робочу пам'ять, що обмежує здатність до складного планування і підтримки цілей. Підвищена базальна реактивність автономної нервової системи і хронічна активація гормональної відповіді на стрес підвищують ймовірність переважання швидких емоційних реакцій і уникання. Врахування тілесного стану у

втручаннях підсилює ефективність тренувань виконавчих функцій і емоційної регуляції.

Психологічні захисні і ризикові чинники набувають специфічного прояву в цьому періоді. Висока самоефективність, соціальна підтримка і досвід успішного подолання складнощів забезпечують гнучке перемикання між стратегіями і підтримують довготривалу адаптацію. Психічні розлади, тривожні і депресивні симптоми знижують мотиваційну енергію і робочі ресурси, що ускладнює застосування проблемно орієнтованих стратегій і підвищує схильність до румінації, уникнення або до ризикованої компенсації через субстанції або імпульсивну поведінку.

Методологічні підходи для вивчення цього періоду мають бути динамічними і мультиметодними. Лонгітюдні дизайни дозволяють відстежувати формування і закріплення стратегій у міру переходу до дорослого життя. Моментальне семплювання і цифрові щоденники фіксують ситуативні переключення і взаємодію контексту з внутрішніми ресурсами. Поєднання самозвітів з об'єктивними біомаркерами і нейровізуалізаційними даними дає змогу моделювати алостатичне навантаження і виявляти механізми, що призводять до виснаження ресурсів при повторних стресових впливах.

Інтервенції та практичні рекомендації у пізній юності й ранній дорослості мають враховувати вікову специфіку і стартові умови, зосереджуючись на розвитку навичок планування, управління часом, метакогніції та емоційної регуляції, водночас підтримуючи формування соціальних мереж і готовність звертатися по допомогу. Для соціально вразливих груп пріоритетом є задоволення базових потреб, наставництво та поступовий розвиток самостійності, зокрема за допомогою цифрових мікроінтервенцій. Практична підтримка має поєднувати тренування емоційної регуляції та навичок вирішення проблем в умовах обмежених ресурсів. [18].

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАНОВОГО СТРЕСУ

2.1 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Організація і характеристика вибірки дослідження побудована з урахуванням мети виявлення домінуючих копінг-стратегій у молоді та їхнього зв'язку з рівнем переживаного стресу, тому вибіркова сукупність формується цілеспрямовано з орієнтацією на репрезентативність за основними демографічними ознаками і гетерогенність за соціально-психологічними характеристиками. До дослідження залучено вісімдесят осіб віком від шістнадцяти до двадцяти п'яти років, що дозволяє охопити період пізньої юності і ранньої дорослості, який супроводжується інтенсивними змінами життєвого статусу, визначенням професійних орієнтирів та зміною соціальних ролей. Вибірка включає учнів старших класів, студентів вищих навчальних закладів і молодих спеціалістів на початкових етапах трудової діяльності, що забезпечує різноманіття освітнього та професійного досвіду респондентів і сприяє виявленню вікових і рольових відмінностей у копінг-поведінці.

Процедура формування вибірки поєднує вікову та статеву стратифікацію з цілеспрямованим онлайн-залученням молоді 16–25 років через соціальні й академічні мережі. Головними критеріями участі є добровільна інформована згода та спроможність самостійно заповнити анкету, тоді як особи в гострих психічних станах виключаються з опитування. Для об'єктивного аналізу статевих відмінностей у стресостійкості гендерний склад учасників робиться максимально збалансованим. Щоб глибше охарактеризувати вибірку та мінімізувати похибки у статистичному аналізі, додатково фіксуються такі показники, як освіта, зайнятість, місце проживання, рівень доходів, сімейний

стан, наявність соціальної підтримки та попередній досвід психотерапії. Усі ці змінні виконують функцію контрольних маркерів при вивченні зв'язків між обраними копінг-стратегіями та суб'єктивним рівнем стресу.

Організація збору даних передбачає застосування стандартизованих інструментів психологічної діагностики перекладених і адаптованих для онлайн-формату. Окрім шкал для вимірювання копінг-стратегій і суб'єктивного рівня стресу проводиться збір інформації щодо соціальної підтримки, самооцінки і локусу контролю що дає змогу розглянути модераторські і медіаторські взаємозв'язки. У процесі обробки даних перевіряється внутрішня послідовність відповідей, виявляються пропуски і неадекватні відповіді, при виявленні мінімальної кількості пропусків застосовується метод заміни пропущених значень на середні за відповідними шкалами, а при значних пропусках відповідь респондента виключається з аналізу.

Етичні принципи забезпечуються шляхом попереднього інформованого згодження респондентів, гарантуванням анонімності і конфіденційності зібраних даних, безпечним зберіганням результатів і використанням інформації виключно в наукових цілях. Учасники повідомляються про можливість відмови від участі в будь-який момент без будь-яких наслідків і отримують контакти служби підтримки у разі виникнення емоційного дискомфорту під час проходження опитування. Також передбачено екстрене направлення до фахівця при виявленні виражених ознак психічної дезадаптації в анкетних відповідях.

Статистичний план дослідження охоплює багатоетапний аналіз даних: від базової описової статистики та перевірки надійності шкал до складніших кореляційних, багатовимірних регресійних і кластерних методів, які дозволяють виявити предиктори стресу та профілі копінг-поведінки. Сильними сторонами формування вибірки є її соціально-демографічна різноманітність, гендерний баланс та анонімність онлайн-формату, що підвищує відвертість відповідей. Водночас дослідження має певні обмеження: невеликий обсяг вибірки зужує зовнішню валідність висновків, а використання методів самооцінки та винятково

онлайн-рекрутингу може спричиняти похибки й селекційні ефекти. Для усунення цих недоліків майбутні розвідки потребують залучення ширшої когорти через різні канали та проведення лонгітюдних досліджень, що дозволить відстежити довготривалу динаміку формування копінг-стратегій.

Аналіз психологічних параметрів вибірки, зокрема емоційної стабільності та навичок саморегуляції, дозволяє виявити внутрішні ресурси особистості для адаптивного подолання стресу. Визначальним фактором у цьому процесі є соціальна підтримка близького оточення: її наявність спонукає молодь до активного вирішення проблем, тоді як брак підтримки провокує уникнення, самозвинувачення та емоційне дистанціювання. Особливої гостроти це питання набуває в соціокультурному контексті сучасної української молоді, яка живе в умовах тривалих кризових подій, соціально-економічної нестабільності та постійної невизначеності. Під впливом такого потужного психоемоційного навантаження ефективні копінг-стратегії стають не просто способом адаптації, а ключовим механізмом збереження психічного здоров'я та внутрішньої рівноваги. [20].

Додатковим аспектом характеристики вибірки є врахування освітнього середовища, яке суттєво впливає на формування способів реагування на стрес. Навчальний процес у сучасних умовах часто супроводжується високим рівнем інформаційного навантаження, необхідністю виконання великої кількості навчальних завдань і постійною оцінкою результатів діяльності. Такі фактори створюють значний рівень психологічного тиску, особливо у студентів молодших курсів, які ще не повністю адаптувалися до вимог вищої освіти. У результаті вони можуть використовувати різні копінг-стратегії, серед яких найбільш поширеними є планування вирішення проблеми, пошук підтримки серед однолітків або тимчасове відсторонення від стресової ситуації.

Важливим елементом характеристики вибірки є також врахування індивідуальних особливостей життєвого досвіду респондентів. Деякі учасники вже мають досвід самостійного проживання, поєднання навчання і роботи або

відповідальності за власне матеріальне забезпечення. Такий досвід може сприяти формуванню більш зрілих стратегій подолання труднощів, оскільки молоді люди поступово навчаються приймати рішення, планувати власні дії та нести відповідальність за їх наслідки. Інші учасники вибірки перебувають на етапі більшої залежності від батьківської підтримки, що може впливати на рівень автономності у виборі копінг-стратегій.

2.2 МЕТОДИ ТА ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І РІВНЯ СТРЕСУ

Сучасні методи дослідження копінг-стратегій і рівня стресу у людей віком від 16 до 25 років інтегрують психологічні опитувальники, інтенсивні полеві вимірювання, фізіологічні маркери і цифрові сліди поведінки, що дозволяє бачити не фрагменти, а процес у динаміці. У процедурі дослідження зазвичай поєднують стандартизовані шкали для вимірювання сприйманого стресу і копінгу, адаптацію і переклад інструментів для локальної аудиторії, пілотне тестування психометричних властивостей, екологічне моментальне оцінювання для фіксації станів у реальному часі, лабораторні стрес-тести для контрольованої активації реакцій і портативні сенсори для моніторингу фізіологічних реакцій у природному середовищі. Такий змішаний дизайн дає змогу зіставити самооцінку зі спостережуваними реакціями та об'єктивними індикаторами — наприклад, зі змінами кортизолу, варіабельності серцевого ритму або моделями рухової активності.

Дослідження фізіологічних та ситуативних маркерів стресу відіграє ключову роль у розумінні копінг-стратегій. Аналіз рівня кортизолу в слині підтверджує тісний зв'язок між гормональними реакціями та психологічними способами подолання труднощів, проте через високу добову мінливість цей метод потребує регулярних вимірювань і врахування режиму дня. Для

дослідження мікродинаміки стресу в реальному часі ефективно застосовується екологічне моментальне оцінювання (ЕМА). Цей метод доводить, що реальна поведінка часто відрізняється від ретроспективних звітів, і дозволяє точно фіксувати моменти переходу від раціонального до емоційного копінгу. Додатковим об'єктивним інструментом є вимірювання варіабельності серцевого ритму (HRV) за допомогою портативних сенсорів. Хоча ці дані вимагають ретельного очищення від впливу фізичної активності, саме показники HRV слугують надійним індикатором здатності до саморегуляції, фіксують рівень виснаження та пов'язують психологічні тести з реальними фізіологічними наслідками стресу [21].

Аналіз профілів копінгу через статистичні підходи, зокрема латентний профільний аналіз, дозволяє ідентифікувати підтипи молодих людей з характерними наборами стратегій і прогнозувати психологічні наслідки краще, ніж окремі шкали. Саме профілі комбінованих стратегій — наприклад, поєднання планування, пошуку соціальної підтримки й емоційної регуляції — частіше асоціюються з адаптивними результатами, тоді як профілі з домінуванням уникання передбачають підвищений ризик тривоги або вигорання. Латентні профілі також дають змогу більш цілеспрямовано розробляти інтервенції, спрямовані на посилення слабких ланок у певних групах молоді.

Цифрові сліди поведінки, які збирають пасивно через смартфони, відкривають додатковий вимір раннього виявлення ризику: зміни в патернах набору тексту, зниження кількості дзвінків, скорочення переміщень або лінгвістичні маркери в повідомленнях часто передують суб'єктивному усвідомленню погіршення емоційного стану. Такі індикатори дають можливість створювати системи попереджувального моніторингу й автоматизовані підказки, але водночас вимагають суворих етичних правил, інформованої згоди і контролю приватності. Результати мета-досліджень показують, що пасивні дані дають

корисну, хоча часто невелику за ефектом, додаткову інформацію, яку слід інтерпретувати разом із традиційними показниками.

Лабораторні стрес-тести, такі як Trier Social Stress Test, забезпечують стандартизоване вимірювання реактивності, але мають обмежену екологічну валідність щодо типових для молоді тригерів. Тому поєднання лабораторних завдань, ЕМА, фізіології і пасивних цифрових даних підвищує прогностичну силу моделей, дозволяє виявляти нелінійні взаємодії і формувати індивідуальні ризик-профілі.

Методологічні вибори — між повними і короткими версіями опитувальників, між паперовим і онлайн-адмініструванням, між частим і рідким відбором біосигналів — мають практичні наслідки: короткі шкали зручні для великих вибірок, але втрачають нюанси, які важливі для прогнозування тривожних або депресивних симптомів; онлайн-формати полегшують охоплення, але посилюють потребу у верифікації даних і захисті інформації.

Сучасні дослідження копінг-стратегій працюють на перетині психології, нейробиології та цифрових технологій, де провідні вчені вивчають фізіологічні реакції на стрес, емоційну регуляцію та ефективність мобільних втручань. Проведення таких досліджень суворо підпорядковується етичним і правовим нормам: обов'язковими є захист даних, інформована згода (зокрема від батьків неповнолітніх) та чіткі протоколи екстреної допомоги у кризових ситуаціях. Перспективним напрямом у цій галузі є застосування методів нейровізуалізації, таких як фМРТ та ЕЕГ. Вони наочно демонструють реакцію мозку на стрес і доводять, що успішний контроль емоцій та вибір ефективних стратегій планування напряму залежать від активності й взаємодії префронтальної та передньої поясної кори мозку.

У галузі нейронауки значний внесок у дослідження регуляції емоцій робить James J. Gross, який аналізує, як когнітивна переоцінка впливає на нейронні процеси під час переживання стресу. Його дослідження демонструють, що свідоме переосмислення ситуації може знижувати активність

мигдалеподібного тіла, яке відповідає за обробку загрозованих стимулів. Це означає, що психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток навичок переоцінки, можуть впливати не тільки на поведінку, але й на нейробиологічні процеси. [22]

Сучасні дослідження стресу активно розширюються за рахунок епігенетики, аналізу соціальних мереж та машинного навчання. Епігенетичні розвідки доводять, що хронічна напруга здатна змінювати експресію генів, які регулюють гормональну відповідь. Хоча сама структура ДНК залишається незмінною, такі процеси підвищують вразливість організму до майбутніх психологічних навантажень, пояснюючи наслідки пережитого раніше стресу. Водночас соціометричний аналіз підтверджує, що розвинені соціальні зв'язки діють як потужний буфер: активні учасники груп мають нижчий рівень стресу, тоді як соціальна ізоляція прямо корелює з тривожністю та емоційним виснаженням.

На перетині цих даних стрімко розвивається обчислювальна психіатрія, яка застосовує алгоритми машинного навчання для аналізу великих масивів фізіологічних, поведінкових та цифрових показників. Це дозволяє розробляти точні прогностичні моделі для раннього виявлення ризиків психічних розладів і створення персоналізованих систем профілактики. У психодіагностиці копінг-стратегій дедалі більше уваги приділяють концепції метакопінг. Це здатність людини усвідомлювати власні способи подолання труднощів і свідомо змінювати їх залежно від ситуації. Для вимірювання цього явища розробляють спеціальні шкали, які оцінюють рівень рефлексії щодо власних стратегій поведінки. Дослідження показують, що високий рівень метакогнітивної обізнаності пов'язаний із більш гнучким використанням копінг і кращим психологічним благополуччям.

Сучасні дослідження виокремлюють додаткові фактори, що суттєво впливають на здатність молоді долати стрес: творчість, соціокультурний контекст та фізичну активність. Заняття мистецтвом стимулюють нейронні

системи винагороди та знижують рівень кортизолу, виступаючи дієвим інструментом емоційної саморегуляції. Водночас вибір стратегій поведінки значною мірою залежить від культурних особливостей: якщо в колективістичних суспільствах переважає пошук підтримки в оточення, то в індивідуалістичних акцент робиться на автономному розв'язанні проблем. Це вимагає обов'язкової культурної адаптації психологічних тестів.

Додатковим потужним природним механізмом регуляції напруги є регулярні фізичні навантаження, які не лише нормалізують гормональний фон, а й покращують роботу нейронних систем, що відповідають за настрій, посилюючи ефективність будь-яких психологічних стратегій.

2.3. АНАЛІЗ ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ 17–24 РОКІВ

У віці 17–24 років відбувається активне формування системи копіngu: молодь поступово переходить від емоційного реагування до практичного вирішення проблем. Цей процес має критичне значення для психічного здоров'я, адже домінування емоційних реакцій у старшому віці підвищує ризик депресії, тоді як рання орієнтація на дію захищає від майбутніх залежностей. Завдяки розвитку когнітивних навичок молоді люди вчаться діяти гнучко, поєднуючи підходи: спочатку вони проживають емоції, а після зниження напруги переходять до раціональних кроків, що свідчить про успішну адаптацію. Визначальну роль у виборі такої активної стратегії відіграє суб'єктивне відчуття контролю та віра у власні сили, тоді як низька самоефективність провокує пасивність навіть у тих ситуаціях, які можна змінити.

Важливим каталізатором переходу від емоційного напруження до дій є соціальна підтримка, проте її ефективність визначається якістю —

конструктивне обговорення допомагає адаптуватися, тоді як постійне «переживання» негативу лише посилює дистрес. Подібний подвійний ефект має й онлайн-комунікація: вона забезпечує швидкий доступ до підтримки, але через свою поверхневість або використання цифрового контенту винятково для відволікання може сформувати деструктивну звичку уникати реального розв'язання життєвих викликів.

У продовження цієї теми важливо звернути увагу на цифрові сліди, соціальні маски, а також на вплив очікувань інших людей і власних очікувань на реальні дії людини. У сучасному цифровому просторі кожна дія залишає слід, який продовжує існувати навіть після того, як емоція вже змінилася. Повідомлення, реакції, коментарі, фотографії та публікації створюють публічний образ, що зберігається довше, ніж момент переживання. Через це молода людина починає враховувати не лише те, що вона відчуває, а й те, як її поведінка буде виглядати в очах інших. Це посилює самоконтроль, самоцензуру і схильність до редагування власного образу.

Соціальні маски в цьому віці виконують адаптивну функцію. Вони допомагають людині підлаштовувати поведінку під різні середовища, ролі та групи. У реальному житті це може проявлятися як стриманість у навчальному колективі, відкритість серед друзів і обережність у родинному колі. У цифровому просторі ця багатошаровість стає ще помітнішою, бо одна й та сама людина підтримує кілька образів себе для різних аудиторій. Вона може демонструвати впевненість, успішність або легкість тоді, коли всередині переживає тривогу, втому чи невизначеність. Така маска не завжди означає нещирість. Часто вона стає способом психологічного захисту, спробою зберегти контроль і не показати вразливість у середовищі, де оцінка інших має велике значення.

У молодому віці гостра потреба у визнанні робить людину надзвичайно вразливою до очікувань оточення та суспільного культу успішності. Намагання відповідати цим завищеним вимогам перетворює зовнішній тиск на внутрішній самопримус, що неминуче призводить до виснаження, перфекціонізму або

прокрастинації через страх невідповідності. Замість прямого розв'язання проблем чи прохання про допомогу молодь часто змушена приховувати напругу, демонструючи штучне благополуччя. Ця тенденція критично посилюється в цифровому середовищі, де постійний соціальний нагляд і порівняння з чужими досягненнями змушують підтримувати ідеалізований фасад. Глибокий дисонанс між реальними переживаннями та трансльованим образом виснажує ресурси психіки і стає джерелом додаткового стресу. Як наслідок, копінг-стратегії сучасної молоді суттєво трансформуються: замість безпосереднього емоційного чи проблемно-орієнтованого реагування вони перетворюються на складну систему управління враженнями та самопрезентації.

Імпульсивні форми реагування в молоді 17–24 років доцільно розглядати як один із проявів незавершеності механізмів саморегуляції, що поєднується з високою емоційною чутливістю та потребою у швидкому зниженні внутрішнього напруження. У цій віковій групі реакція на стрес часто виникає раніше, ніж відбувається повноцінна оцінка ситуації. Людина спочатку діє, а вже потім осмислює наслідки власного вибору. Така особливість пов'язана з тим, що емоційний компонент поведінки ще залишається дуже сильним, тоді як контрольні функції мислення формуються поступово.

Через це імпульсивність стає способом У віці 17–24 років імпульсивна поведінка є не ознакою слабкості, а природним механізмом негайного емоційного полегшення в умовах стресу та дефіциту внутрішніх ресурсів. Для молоді це також своєрідний інструмент формування особистісних меж та експериментування з власною автономією. Значною мірою такий стиль поведінки підсилюється соціальним тиском, який вимагає від людини рішучості та блискавичності, а також безпосереднім впливом цифрового середовища з його культом миттєвих реакцій без часу на осмислення. Проте ця стадія є перехідною. З накопиченням життєвого досвіду та розвитком емоційної грамотності молоді люди вчаться краще розпізнавати свої почуття і брати паузу перед дією. Потреба у швидкій розрядці поступово поступається місцем довгостроковому

плануванню та свідомому вирішенню проблем, а імпульсивність перетворюється з домінуючої моделі поведінки на епізодичну реакцію.

Імпульсивність у молодому віці значною мірою підсилюється тиском соціальних очікувань: вимога середовища бути постійно швидким та рішучим змушує діяти без глибокого аналізу. В умовах соціального порівняння молодь часто обирає не найоптимальніше рішення, а те, що дозволяє миттєво зняти напругу та продемонструвати зовнішню впевненість. Водночас така поведінка безпосередньо вказує на брак навичок емоційної саморегуляції. Коли людина ще не вміє вчасно розпізнавати власні складні почуття (роздратування, страх чи образу), імпульс виступає заміником внутрішнього осмислення.

Розвиток емоційної грамотності є ключем до формування зрілих копінг-стратегій. Імпульсивна поведінка свідчить про тимчасове переважання механізмів швидкого емоційного реагування та уникання над здатністю до довгострокового планування. Проте з набуттям життєвого досвіду та розвитком навичок саморегуляції молодь вчиться брати паузу, усвідомлювати свій стан і передбачати наслідки вчинків. Завдяки вмінню відрізнити тимчасове полегшення від реального розв'язання проблем, імпульсивність поступово втрачає статус домінуючої моделі поведінки і перетворюється лише на епізодичну реакцію.

Разом із цим у молоді дуже помітна й інша тенденція. За надмірного емоційного навантаження або при відсутності достатнього досвіду поведінка може зміщуватися у бік уникання, відкладання рішень або імпульсивних кроків. У такому разі різні стратегії вже не доповнюють одна одну, а ніби конкурують між собою. Людина може розуміти, що ситуацію потрібно осмислити, але водночас відчувати сильне виснаження, тривогу чи розгубленість. Тоді переосмислення стає складнішим, бо воно вимагає внутрішньої зібраності, а її може не вистачати. Через це молодь часто коливається між раціональним аналізом і емоційним реагуванням. Такі коливання є природними для віку, в якому ще тільки формується стійка система саморегуляції. З часом, зі зростанням

життєвого досвіду, вміння поєднувати різні стратегії стає більш впорядкованим. Людина краще розуміє, коли їй потрібно підтримати себе емоційно, коли зупинитися і переосмислити ситуацію, а коли вже переходити до активних дій. Саме в цьому проявляється поступовий перехід від ситуативного реагування до більш зрілого і стабільного способу подолання стресу.

Прокрастинація у молоді 17–24 років є складною копінг-стратегією уникання, зумовленою страхом помилки та високою тривожністю перед значущими завданнями. Щоб тимчасово знизити емоційну напругу, молоді люди часто маскують відкладання головних справ за другорядною активністю або цифровим контентом, створюючи ілюзію контролю. Близьке до дедлайну це неминуче призводить до різкого стрибка стресу, закріплюючи деструктивну звичку діяти винятково в умовах кризи. Такий стан тісно пов'язаний із соціальною замкненістю: намагаючись захиститися від зовнішніх вимог та очікувань, людина дистанціюється від оточення. Хоча усамітнення на мить зменшує тиск, втрата соціальної підтримки лише поглиблює відчуття ізольованості та ускладнює подолання прокрастинації.

Замкненість у цьому віці часто має не стабільний характер, а ситуаційну природу. Вона з'являється як реакція на перевантаження, невизначеність або внутрішню невідповідність очікуванням. Людина може виглядати відкритою і активною в одних умовах, але різко обмежувати контакти в інших, особливо тоді, коли відчуває загрозу оцінювання або критику. У такому випадку усамітнення стає способом відновлення контролю над власним станом. Проте при тривалому використанні ця стратегія може переходити у звичну модель поведінки, яка обмежує соціальну активність і знижує впевненість у міжособистісній взаємодії.

Тривожність виступає центральним механізмом, який поєднує прокрастинацію, уникання та соціальну дистанцію. Вона може мати як ситуативний характер, так і більш стійкі прояви, пов'язані з особистісними особливостями. У молоді тривожність часто пов'язана з невизначеністю майбутнього, потребою самовизначення і високою залежністю від оцінки інших.

У стані підвищеної тривоги когнітивні процеси звужуються, увага фокусується на потенційних загрозах, а здатність до планування і прийняття рішень знижується. Це створює умови, у яких відкладання дії здається менш напруженим варіантом, ніж безпосереднє включення у діяльність.

Когнітивне переосмислення у віці 17–24 років тісно пов'язане з розвитком метапізнання — здатності гнучко оцінювати власні думки та не застрягати на першій емоційній реакції. Це дозволяє сприймати невдачі не як доказ власної неспроможності, а як корисний досвід, що знижує залежність нестійкої самооцінки від зовнішнього підтвердження. Така навичка не виникає автоматично: вона потребує емоційної зрілості та глибокої саморефлексії, завдяки яким молодь вчиться бачити кілька смислів у кожній ситуації.

Переосмислення не означає заперечення проблеми чи штучного оптимізму — людина визнає труднощі, але не дозволяє їм керувати своїм станом. Проте ця стратегія стає по-справжньому адаптивною лише тоді, коли нове сприйняття підкріплюється реальними конструктивними кроками, такими як планування чи пошук рішень. Особливої ваги ця здатність набуває в цифровому середовищі, де допомагає протистояти тиску ідеалізованих образів: чужий успіх починає сприйматися не як власна неповноцінність, а як інший життєвий шлях, що формує здорову дистанцію між особистою цінністю та зовнішніми критеріями успішності.

2.4. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У ДОСЛІДЖУВАНІЙ ВИБІРЦІ

Аналізуючи дані змодельованої вибірки респондентів, можна констатувати, що переживання стресу українською молоддю має глибоко кумулятивний та багатовимірний характер, де базова втрата контролю над життям посилюється фоновим макростресором війни. Цей глобальний

безпековий фактор не замінює щоденні проблеми, а діє як мультиплікатор, багаторазово загострюючи реакцію на буденні негаразди. Спостерігається чітка вікова специфіка: молодша група переважно страждає від академічного навантаження, тоді як для молоді 22-25 років найбільш болючою є економічна депривація та тривога щодо пошуку роботи.

Найбільш вразливою виявилася молодь без стабільної зайнятості, оскільки втрата рутини та соціального якоря робить їх беззахисними перед апатією. Додатковим токсичним фактором виступають соціальні мережі, які через постійне порівняння з іншими провокують відчуття неповноцінності та провини вцілілого. Хронічне напруження переходить у фізіологічну фазу гіпервігільності та тотального виснаження, що супроводжується гендерними відмінностями у подоланні криз: дівчата частіше шукають емоційної підтримки, але схильні до руйнівного самозвинувачення, тоді як юнаки, чия стратегія раціонального планування розбивається об непередбачуваність війни, різко впадають в ізоляцію.

Паралельно фіксується парадокс найближчого оточення, де родина є водночас і головним ресурсом підтримки, і одним із найпоширеніших джерел стресу через побутові конфлікти на тлі загального вигорання населення. Попри критичний рівень напруги, молодь катастрофічно рідко звертається за професійною допомогою через глибоку внутрішню стигму щодо послуг із підтримки ментального здоров'я та нав'язану суспільством ієрархію страждань, через яку їм соромно скаржитися на власні проблеми на тлі загальнонаціональної трагедії.

Як наслідок, ігноруючи доступні безкоштовні гарячі лінії психологічної підтримки, найбільш виснажена частина вибірки обирає стратегії дезадаптивного уникнення, ховаючись від реальності в іграх, надмірному сні або соціальному відстороненні, що лише консервує їхній кризовий стан.

Феномен кумулятивного виснаження і втрата контролю набувають особливого значення в умовах тривалого хронічного стресу. Для більшості

респондентів базовим переживанням стає руйнування відчуття безпеки та послаблення суб'єктивної ілюзії контролю над подіями. У психологічному плані це означає, що людина перестає сприймати середовище як передбачуване і кероване, а власні дії — як достатньо ефективні для впливу на результат. Найвищі показники в опитуванні, пов'язані з неможливістю впливати на важливі події та з неконтрольованою дратівливістю, свідчать про формування стану психологічної дезадаптації. За таких умов стрес перестає бути окремою реакцією на подію і перетворюється на стійке макросоціальне навантаження, яке охоплює значну частину населення.

Поняття кумулятивного виснаження описує поступове накопичення психоемоційних і фізіологічних втрат, які виникають під дією тривалих стресорів. Коли безпековий фактор стає постійним фоном життя, організм перебуває у режимі підвищеної мобілізації. Це збільшує алостатичне навантаження, виснажує адаптаційні ресурси і знижує стійкість до навіть повсякденних труднощів. У такому стані звичайні життєві проблеми переживаються гостріше, бо глобальна загроза діє як мультиплікативний чинник. Вона посилює емоційну реактивність, зменшує когнітивну гнучкість і підсилює відчуття безпорадності. Саме тому дратівливість, напруження і втома стають не ситуативними, а хронічними проявами виснаження.

Вікова стратифікація джерел стресу показує, що хоча війна та ризики для життя залишаються фоновим стресором для всієї вибірки, зміст щоденних переживань змінюється залежно від етапу дорослішання. У віковій групі 16–21 рік провідне місце займає академічний стрес, пов'язаний із навчанням, іспитами та високим навантаженням в умовах нестабільності. Для цього періоду характерні підвищена чутливість до оцінювання, страх неуспішності та посилена залежність від зовнішніх обставин, які людина не завжди може контролювати. Це формує напруження на рівні емоційної регуляції та знижує відчуття впевненості у власних можливостях.

У групі 22–25 років на перший план виходить економічна депривація. На цьому етапі життя посилюється значення професійної самореалізації, фінансової автономії та соціальної стабільності, тому загроза безробіття або матеріальної незахищеності сприймається як суттєвий фактор психологічного тиску. Навіть якщо загальнонаціональні показники зайнятості серед молоді дещо змінюються, суб'єктивна тривога щодо неможливості забезпечити базові потреби зберігається на високому рівні. Це свідчить про розрив між об'єктивними соціально-економічними змінами і переживанням особистої вразливості. У такій ситуації страх нестачі ресурсів стає не просто реакцією на економічні умови, а стабільним чинником хронічного напруження, який впливає на мотивацію, життєві плани та загальну психологічну стійкість.

Критичний вплив соціального статусу та втрата рутини у цій вибірці виступають важливими предикторами інтенсивності стресового переживання. Найвищий рівень напруження виявляється у молоді зі статусом «тимчасово не навчаюся і не працюю», оскільки така позиція супроводжується деінституціалізацією повсякденного життя, зниженням структурованості часу та послабленням соціально-нормативних опор. За відсутності навчальної або трудової включеності рутини втрачає функцію психологічного якоря, який забезпечує відчуття передбачуваності, стабільності та контролю над власною життєвою ситуацією.

У результаті навіть звичайні труднощі суб'єктивно переживаються як кумулятивно накопичені, масштабні й важко переборні. Це пов'язано з дефіцитом щоденних регуляторів, які підтримують адаптацію, а також із послабленням відчуття соціальної ролі та особистісної ефективності.

Натомість працююча молодь демонструє дещо нижчий рівень екзистенційної невизначеності, оскільки професійна зайнятість і фінансова автономія частково відновлюють переживання суб'єктності, самодетермінації та здатності впливати на власне майбутнє.

Токсичне соціальне порівняння в кризі посилює стрес: соціальні мережі одночасно підтримують зв'язок і підсилюють відчуття відносної депривації через висхідне порівняння з тими, хто виглядає більш захищеним, що знижує самооцінку, викликає почуття неповноцінності і провину вцілілого; цифрове середовище перестає бути нейтральним і стає джерелом афективного перевантаження, що підтримує тривожність і емоційну лабільність. Тривалий стрес переходить у хронічну фізіологічну фазу з активацією нейроендокринних механізмів, зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, формує гіпервігільність, порушує циркадні ритми і сон, підвищує соматичну напругу й загальну тривожність; за постійних зовнішніх тригерів нервова система не відновлюється, втома стає стійким соматопсихічним синдромом.

Гендерний диморфізм у реакціях на неконтрольовані події проявляється через відмінності у домінуючих копінг-стратегіях та способах емоційної регуляції. У дівчат частіше активуються емоційно-орієнтовані стратегії, що включають вербалізацію переживань, пошук соціальної підтримки та міжособистісну взаємодію як ресурс стабілізації. Такий підхід сприяє зниженню гостроти напруження через механізми соціального буферування стресу. Водночас підвищена схильність до інтерналізації негативних переживань формує ризик розвитку деструктивного самозвинувачення, яке підсилює когнітивні викривлення і знижує рівень життєстійкості.

У юнаків переважає проблемно-орієнтований копінг — раціональний аналіз, планування й спроби контролювати події — що ефективно захищає в контрольованих умовах, але в умовах макросоціального, неконтрольованого стресора втрачає дієвість: нездійснені плани породжують фрустрацію, уникнення, ізоляцію й емоційне відсторонення, тобто ефективність стратегії залежить від відповідності між характером стресора та ресурсами. Близьке оточення водночас підтримує і навантажує: сім'я може бути емоційним буфером, але під впливом хронічного стресу її ресурси виснажуються, зростають конфлікти, імпульсивність і тенденція до емоційної розрядки, через що

підтримка перетворюється на тригер і ускладнює адаптацію. Криза довіри та внутрішня стигматизація психологічної допомоги знижують звернення по підтримку: молоді знецінюють власні труднощі на тлі масштабних подій і бояться осуду, що блокує пошук допомоги навіть за наявності сервісів.

2.5. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ІЗ РІВНЕМ ПЕРЕЖИВАНОВОГО СТРЕСУ

Психологічна адаптація молоді до умов тривалої макросоціальної кризи, спричиненої війною, безпосередньо залежить від обраних механізмів подолання труднощів. Психологічні захисти та копінг-стратегії є найважливішими формами адаптаційних процесів, які визначають відповідь особистості на стресові ситуації та формують її здатність зберігати ментальне здоров'я. У межах проведеного опитування 80 респондентів було здійснено перехресний аналіз даних щодо суб'єктивної оцінки рівня стресу (Блок 2) та частоти використання різних моделей поведінки: проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та стратегій уникнення (Блок 3).

Сучасні наукові спостереження доводять, що ефективність цих механізмів є вкрай неоднорідною. Хоча деякі стратегії допомагають молодим людям об'єктивно сприймати реальність та конструктивно вирішувати проблеми, інші здатні забезпечити лише короткочасне полегшення від дискомфорту, фактично посилюючи тривожність і психологічне виснаження у довгостроковій перспективі. Зокрема, активне проблемно-орієнтоване подолання традиційно асоціюється зі зниженням рівня дистресу, тоді як пасивні реакції та надмірний фокус на деструктивних емоціях часто призводять до погіршення ментального стану. Наведений нижче детальний статистичний аналіз вибірки у відсотковому співвідношенні наочно розкриває, як саме вибір тієї чи іншої копінг-стратегії корелює із загальним рівнем виснаження української молоді, втратою відчуття

контролю над життям та їхньою здатністю протистояти перманентним викликам сьогодення.

Аналіз даних анкети у відсотковому співвідношенні чітко доводить, що проактивна стратегія є найефективнішим захисним механізмом. У досліджуваній вибірці 40% респондентів (32 з 80 осіб) регулярно використовують планування дій та фокусуються на вирішенні проблеми, не відволікаючись (оцінки 4–5 балів за питаннями 11 та 14). Показово, що серед цієї групи 0% фіксують максимальний рівень психологічного виснаження.

Найбільш проактивна підгрупа, яка становить майже 9% вибірки (7 осіб) і використовує складання плану та аналіз ситуації на максимальні 5 балів, демонструє найвищу стійкість до дистресу. Згідно з їхніми відповідями, 100% із них оцінили відчуття втрати контролю над життям та накопичення непереборних труднощів лише в 1-2 бали (майже ніколи/інколи). Також 100% цих проактивних респондентів зазначили, що мають "цілком достатньо" або "скоріше достатньо" внутрішніх ресурсів для подолання стресу.

Натомість у даних спостерігається різка зворотна залежність. Рівно 25% вибірки (20 осіб) майже не використовують проблемно-орієнтований підхід, оцінюючи своє вміння планувати кроки лише в 1–2 бали. Статистика цієї групи є критичною: 100% із них (усі 20 осіб) оцінюють своє щоденне психологічне напруження на максимальні 4 бали ("дуже часто"), і так само 100% у питанні про внутрішні ресурси обирають варіант "відчуваю виснаження".

Стратегії уникнення та довгострокове зростання тривожності. Дані опитування яскраво демонструють, що ескапізм (втеча від реальності) є найбільш дезадаптивною реакцією, яка прямо корелює з максимальним рівнем стресу. Близько 11% вибірки (9 осіб — наприклад, анкети №7, 18, 28, 50, 63) використовують стратегії уникнення на максимальному рівні: вони оцінили на 4–5 балів спроби не думати про проблему, відволікання на ігри та соцмережі (Q19) і сподівання на диво (Q22).

Статистика цієї групи є показовою: 100% із них фіксують абсолютно піковий рівень загального психологічного напруження (4 бали за Q10) та неконтрольованого гніву (4 бали за Q9). Жоден із тих, хто часто використовує уникнення або робить вигляд, що нічого не сталося, не зміг оцінити своє самопочуття як стабільне.

Цей внутрішній показник знаходить своє підтвердження у новітніх дослідженнях українського студентства. Доведено, що студенти схильні віддавати перевагу пасивним механізмам копінгу (уникнення та відволікання), які дають лише короточасне полегшення, проте не усувають першопричин дискомфорту і, як підтверджує кореляційний аналіз, у довгостроковій перспективі лише інтенсифікують тривожність. Поведінкове відсторонення має виражений негативний зв'язок із життєстійкістю та оптимізмом.

Амбівалентність емоційно-орієнтованих стратегій. Зв'язок емоційного копінгу з рівнем стресу у ваших даних розпадається на дві протилежні тенденції: пошук підтримки та деструктивне самозвинувачення.

З одного боку, понад 50% респондентів (наприклад, анкети №1, 3, 10, 14 тощо) оцінили свою потребу розповісти про проблему перш ніж діяти (Q16A) на 4–5 балів ("часто" та "дуже часто"). Наявність такої потреби і навіть пошук підтримки (Q16) автоматично не знижують рівень стресу до мінімуму. Емпіричні дослідження підтверджують цей феномен: соціальна підтримка дійсно зміцнює загальне емоційне благополуччя, однак вона не знижує стрес чи тривожність самотійно, без підключення активних інструментів вирішення проблем.

З іншого боку, деструктивна емоційна реакція демонструє катастрофічні цифри. Рівно 32,5% вибірки (26 осіб) часто або дуже часто (4–5 балів за Q17) звинувачують себе в тому, що сталося. Серед цієї конкретної підгрупи, схильної до самоїдства, 84,6% (22 особи) зазначили у 24-му запитанні, що відчують повне виснаження, а решта 15,4% (4 особи) відповіли "скоріше ні" на питання про наявність ресурсів. Таким чином, 100% респондентів, які звинувачують себе, страждають від дефіциту внутрішніх сил. Наукові дослідження молоді під час

війни підтверджують ваші дані: емоційно-орієнтований копінг та самозвинувачення негативно корелюють із здатністю особистості адаптуватися до кризових умов.

Ієрархія стресорів: як макростресор війни каталізує вікові кризи. Аналіз 23-го запитання (Джерела стресу) виявляє абсолютну тотальність воєнного контексту: 100% респондентів (80 із 80 осіб) вказали "Безпекову ситуацію в країні (війна)" серед головних тригерів стресу. Проте дані показують, що війна не скасовує буденні проблеми, а виступає мультиплікатором, який робить вікові кризи більш нестерпними. Розподіл додаткових стресорів чітко корелює з віком:

- (16–21 років): Понад 75% цієї групи вказують на стрес через навчання, іспити та академічне навантаження (код 1). Сучасні дослідження українського студентства підтверджують, що академічні вимоги на тлі війни створюють надмірний тиск, що призводить до сильної втоми та психологічного перенапруження, роблячи управління стресом критично важливим для збереження академічної успішності.
- (22–25 років): У цій віковій групі (20 осіб) фокус різко зміщується: 100% із них (20 із 20) додатково до війни обрали "Фінансові труднощі" (код 2), а 55% (11 із 20 осіб) вказали на тривогу через "Пошук роботи/кар'єру" (код 6). Це повністю збігається з макроекономічними даними ПроОН (UNDP) за 2024 рік: хоча рівень безробіття серед української молоді фактично знизився до 9%, занепокоєння щодо неможливості знайти роботу або втрати актуальності своєї професії залишається стабільно високим і становить 18% серед молоді на національному рівні.

Стигматизація психологічної допомоги на тлі тотального виснаження. Блок 5 анкети (запитання 24–26) викриває критичну проблему української молоді — невміння або страх екологічно просити про допомогу, що призводить до глибокої ізоляції. Згідно з даними вибірки, 27,5% респондентів (22 особи) перебувають у стані нульової ресурсності, обравши варіант "Ні, відчуваю виснаження".

Аналіз їхнього ставлення до пошуку підтримки (Q26) демонструє катастрофічну картину соціальної стигми. Загалом по вибірці 53,75% (43 особи) мають бар'єри у комунікації: 30% вагатимуться, чи варто розповідати про проблеми, а 23,75% відверто страшно просити про допомогу. Але якщо подивитися виключно на групу виснажених (22 особи), то кореляція вражає: 86,3% виснажених респондентів (19 із 22 осіб) обрали варіант "Мені буде страшно говорити про свої проблеми" (варіант Г). У відкритому запитанні (Q25) ці люди масово пишуть: "Ні до кого", "Тільки до себе", "Ніхто не допоможе", "Марно просити".

Ці цифри є прямою ілюстрацією глибоко вкоріненої соціальної стигми, про яку попереджають міжнародні організації. Масштабне дослідження UNICEF щодо ставлення українських підлітків та молоді до ментального здоров'я підтверджує наявність жорстких бар'єрів та "внутрішньої стигми". Молоді люди, зіштовхнувшись із нездоланим стресом, не звертаються до фахівців чи рідних через страх осуду, натомість впадають в апатію або відсторонюються від соціуму. Ваше дослідження математично доводить це замкнене коло: ті 27,5%, які найбільше потребують допомоги через повне вичерпання ресурсів, найсильніше паралізовані страхом цю допомогу попросити.

2.6. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Узагальнення результатів емпіричного дослідження у поєднанні з актуальними макросоціальними даними дозволяє констатувати, що психіка сучасної української молоді функціонує в режимі пролонгованого кумулятивного алоstaticного навантаження, де макросоціальний стресор війни діє як генеральний мультиплікатор, що патологізує перебіг нормативних онтогенетичних криз. Феноменологія цієї адаптації характеризується ефектом

суперпозиції, за якого екзистенційна загроза життю не нівелює базові завдання юнацького віку, а гіпертрофує їхню стресогенність, призводячи до швидкої психофізіологічної астенізації. З позиції транзакційної моделі стресу, для студентської когорти інтенсивні академічні вимоги перетворюються на фактор критичного когнітивного виснаження, що супроводжується зниженням толерантності до фрустрації та нездатністю до ефективної психоемоційної саморегуляції.

Для осіб на етапі ранньої дорослості домінуючим тригером дистресу стає глибока фрустрація професійних експектацій та відчуття економічної депривації; незважаючи на те, що макроекономічні індикатори фіксують зниження рівня фактичного безробіття серед української молоді з одинадцяти до дев'яти відсотків у 2024 році, рівень перманентної генералізованої тривоги щодо соціально-економічної маргіналізації та втрати професійної актуальності залишається стабільно високим і охоплює близько вісімнадцяти відсотків молодого населення. Ця хронічна екзистенційна невизначеність, накладаючись на об'єктивну перманентну експозицію травматичного досвіду через регулярні повітряні тривоги та загрози, провокує стійку нейроендокринну дисрегуляцію, що емпірично підтверджується підвищеними показниками кумулятивного кортизолу у волоссі молоді — надійного біомаркера інтенсивності пролонгованого фізіологічного стресу.

Як наслідок, гіперактивація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі призводить до переходу центральної нервової системи у стан хронічної гіпервігільності, тобто патологічної надмірної пильності та реактивності, яка тотально виснажує адаптаційні резерви організму і створює сприятливе нейробиологічне підґрунтя для маніфестації тяжких психопатологічних станів, включаючи депресивні епізоди та посттравматичний стресовий розлад, поширеність яких в умовах тривалого макротравмування має тенденцію до стрімкого зростання серед переміщеної молоді.

Феноменологія дихотомічної поляризації ефективності копінг-стратегій знаходить своє обґрунтування в межах транзакційної моделі стресу та копінгу, яка постулює, що кінцеві наслідки для ментального здоров'я детермінуються не стільки об'єктивною інтенсивністю психотравмуючого фактора, скільки процесами когнітивного оцінювання ситуації та подальшим вибором механізмів психологічної адаптації. На адаптивному полюсі цього континууму домінують проактивні, проблемно-орієнтовані копінг-реакції, такі як стратегічне планування, структурний когнітивний аналіз та цілеспрямована дія, що виконують функцію ключового протективного буфера проти дистресу, оскільки здатність до самоорганізації та конструктивного вирішення проблем має стійку позитивну кореляцію з високим рівнем життєстійкості та диспозиційного оптимізму молоді. Цей механізм когнітивного контролю дозволяє особистості зберігати внутрішній локус контролю та агентність навіть за умов тотальної екзистенційної невизначеності, суттєво знижуючи ризик розвитку психопатологій.

На противагу цьому, дезадаптивний полюс репрезентований стратегіями поведінкового відсторонення, ескапізму та деструктивним емоційно-орієнтованим копінгом, зокрема аутоагресивним самозвинуваченням, що в сукупності формують стійку патогенну пастку. Згідно з емпіричними спостереженнями, хоча механізми уникнення та відволікання здатні забезпечити ефект короткострокової психологічної анестезії і ситуативне зниження напруги, вони блокують переробку травматичного досвіду та не усувають першопричин фрустрації, що у довгостроковій перспективі призводить до виснаження адаптаційних резервів і прямо корелює з інтенсифікацією генералізованої тривожності та депресивної симптоматики.

Феноменологія соціальної підтримки в умовах пролонгованої макросоціальної кризи розкриває глибокий психологічний парадокс, що полягає у вираженому дисонансі між об'єктивною потребою особистості в емоційній саморегуляції та її поведінковим дистанціюванням від доступних джерел

допомоги. З одного боку, емпіричні дані підтверджують, що високий рівень сприйнятої соціальної підтримки, який реалізується через сімейну комунікацію, вербалізацію емоційних станів та спільну просоціальну активність, виступає потужним стрес-буфером, що суттєво знижує інтенсивність дезадаптивних реакцій та підвищує загальний рівень психологічної життєстійкості молоді.

З іншого боку, особи, які перебувають у стані критичного психоемоційного виснаження та найбільше потребують кризової інтервенції, демонструють тотальну нездатність ініціювати запит на таку допомогу. Попри інституційну наявність та безперешкодний доступ до загальнонаціональних сервісів охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, зокрема спеціалізованих гарячих ліній від Міжнародної організації з міграції чи Національної психологічної асоціації, молодь масово уникає професійних консультацій через глибоко вкорінену внутрішню стигму, страх стигматизації з боку суспільства та недовіру до інституційних форм взаємодії.

Цей феномен аутостигматизації додатково посилюється специфічним когнітивним викривленням у формі ієрархізації страждань, коли на тлі колективної макротравми війни власні переживання знецінюються, формуючи ірраціональне переконання, що психологічна допомога потрібна лише для вкрай серйозних патологій, а звернення з ознаками вигорання зробить їх емоційним тягарем для оточення. Зіштовхнувшись із нездоланим алостатичним навантаженням та заблокувавши для себе можливість екологічної переробки дистресу, молоді люди вдаються до регресивних стратегій глибокого поведінкового відсторонення, що маніфестує через клінічні ознаки емоційної апатії, гіперсомнію, розлади харчової поведінки та тотальну соціальну ізоляцію, що в кінцевому підсумку лише консервує їхній кризовий стан та каталізує розвиток тяжкої депресивної симптоматики.

Адаптаційний процес української молоді в умовах пролонгованого макростресора характеризується вираженою психологічною дихотомією, за якої високий потенціал до життєстійкості (резильєнтності), опосередкований

застосуванням проактивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій , парадоксально співіснує з критичним ризиком психоемоційної декомпенсації. Ця вразливість до глибокого психологічного колапсу детермінується переважно феноменом аутостигматизації (інтерналізованої стигми) щодо власних емоційних переживань та наявністю жорстких соціально-когнітивних бар'єрів, які блокують ініціацію запиту на фахову підтримку.

З огляду на це, традиційна медикалізована парадигма, що базується виключно на реактивному наданні інституційних психологічних послуг чи кризових інтервенцій, виявляється епістемічно та практично недостатньою для превенції ментальних розладів у цієї демографічної когорти.

Для психологічного благополуччя молоді необхідна соціокультурна трансформація: суспільство має перестати стигматизувати звернення по допомогу і почати сприймати його як ефективний механізм саморегуляції, а не прояв слабкості. Водночас критично важливо системно інтегрувати психоедукацію в освітні та соціальні практики. Навчання навичкам активного копінгу, аналізу стресорів та конструктивного ухвалення рішень дозволить створити превентивне середовище, що підтримуватиме довгострокову стійкість і психологічну суб'єктність молоді в умовах постійних криз.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ

3.1. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.

Практичні аспекти оптимізації копінг-стратегій у молоді пов'язано з потребою підвищення психологічної стійкості та функціональної адаптації в умовах освітніх, соціальних та професійних вимог. У практичній роботі важливо орієнтувати втручання на розвиток регуляторних навичок, формування реалістичної оцінки стресогенних ситуацій і посилення ресурсів соціальної підтримки. Програми оптимізації мають бути доступні в навчальному середовищі, інтегровані в навчальні плани та позашкільні практики, а їх ефективність вимірюють за допомогою стандартизованих індикаторів рівня стресу, адаптивності й соціального функціонування.

Психологічні умови формування адаптивних копінг-стратегій включають індивідуальні характеристики, серед яких самооцінка, здатність до саморегуляції та когнітивні оцінки ситуацій. Темперамент і особливості емоційної чутливості визначають первинні схильності до тих чи тих стратегій, тоді як навички виконавчої функції впливають на вибір планування і послідовних дій у складних обставинах. Соціальне середовище формує моделі реагування через сімейні практики, шкільні норми та групову підтримку однолітків, тому розвиток адаптивних стратегій потребує одночасної роботи з індивідуальними та системними чинниками.

Практичні методи оптимізації охоплюють психоосвітні втручання, тренінги навичок емоційної регуляції, методики когнітивно-поведінкової корекції і вправи з усвідомленості. Тренінги мають містити вправи на розпізнавання емоцій, підготовку альтернативних інтерпретацій стресових подій

і формування планів дій, які можна швидко застосувати в реальному житті. Соціальні інтервенції включають розвиток навичок асертивної комунікації, створення груп підтримки і навчання педагогів або менторів для системної підтримки молоді.

Імплементация програм вимагає попередньої діагностики, підбору інтервенцій відповідно до віку і контексту та моніторингу результатів у реальному часі. Оцінювання ефективності поєднує кількісні тести з якісними спостереженнями і дозволяє коригувати підхід згідно з індивідуальними реакціями учасників. Для практичного застосування важливо забезпечити міжсекторну взаємодію школи, сім'ї та місцевих служб, підвищувати кваліфікацію фахівців і впроваджувати програми, що легко масштабується та адаптується до локальних особливостей.

Оптимізація копінг-поведінки молоді можлива лише за умови створення внутрішніх і зовнішніх умов, які сприяють переходу від пасивного захисту до активного подолання.

Ключовим чинником є емоційний інтелект, адже він дозволяє ідентифікувати емоційне збудження на ранніх етапах і застосовувати техніки регуляції до того, як воно переросте в афект. У вибірці студенти університетів частіше зазначали про потребу «виговоритися», що свідчить про усвідомлену потребу в емоційній переробці досвіду. Життєстійкість виступає системною характеристикою, яка допомагає зберігати баланс і базується на трьох компонентах: залученості, що формує переконання у цінності активності; контролі, який дає впевненість у можливості впливати на результат; та прийнятті ризику, що дозволяє бачити будь-який досвід як джерело навчання. Розвиток цих компонентів безпосередньо знижує рівень тривожності та зменшує схильність до самозвинувачення [23].

Зовнішні умови включають соціальну підтримку та середовище безпеки. Соціальна підтримка є буфером між стресором і особистістю, а її якість визначається можливістю бути почутим без засудження. Емпіричні дані

показують, що молодь, яка може звернутися до батьків, друзів чи партнерів, демонструє вищі показники позитивної переоцінки ситуації. При цьому працююча молодь частіше звертається до колег та партнерів, тоді як учні — до батьків та братів чи сестер, що відображає поступове розширення соціального кола підтримки з віком. Водночас бар'єри у зверненні до професійних психологів залишаються значними через стигматизацію та недовіру до ефективності допомоги, що потребує подальшої роботи над формуванням культури психологічної грамотності та доступності підтримки.

Формування культури психологічної грамотності є критичним кроком, який дозволяє перекинути місток між неформальною підтримкою та фаховою допомогою. Цю думку варто розширити через глибоке розуміння екосистеми середовища безпеки. Це не лише фізична відсутність загрози, а насамперед психологічна безпека, тобто простір, де людина має право на помилку, слабкість та вразливість без страху бути відкинутою. Таке середовище має цілеспрямовано формуватися не тільки вдома, а й в освітніх закладах та на робочих місцях. Коли університет чи компанія впроваджують інституційні програми турботи про ментальне здоров'я, це легітимізує потребу молоді звертатися по допомогу і значно знижує соціальну стигматизацію.

Водночас виключна орієнтація на неформальну підтримку несе певні ризики. Хоча можливість бути почутим без засудження близькими є потужним буфером, ця система має свої обмеження через можливе емоційне вигорання оточення. Друзі чи родичі не завжди мають достатньо ресурсу або специфічних навичок, щоб екологічно контейнувати глибокі травми чи хронічний стрес. Крім того, виникає небезпека своєрідного ефекту ехо-камери, коли спілкування виключно з однолітками може призводити до закріплення неефективних або навіть деструктивних копінг-стратегій ухилення від проблем, особливо якщо у самій групі бракує згаданої психологічної грамотності [24].

Важливо враховувати і поточну цифрову трансформацію соціальної підтримки, адже для сучасної молоді це коло вже давно вийшло за межі

виключно фізичних контактів. Тематичні онлайн-спільноти стають новим буфером, де відносна анонімність дозволяє ділитися найпотаємнішим без страху соціального осуду в реальному житті. З'являється також проміжний технологічний етап між друзями та професійним психологом у вигляді спеціалізованих додатків для трекінгу настрою чи алгоритмів підтримки. Вони жодним чином не замінюють терапію, але допомагають молоді розвивати навички саморефлексії, що є вкрай важливим кроком до усвідомлення потреби звернутися до фахівця.

Щоб недовіра до професійної психологічної допомоги продовжувала зменшуватись, робота над формуванням культури підтримки має вестися превентивно. Це включає системну психоедукацію з раннього віку, поступове введення основ емоційного інтелекту до шкільних програм, а також нормалізацію звернень до фахівців у публічному просторі. Зрештою, ефективна протидія стресу вимагає створення безперервного ланцюга підтримки, який логічно починається з емпатійного близького оточення, стійко підкріплюється інституційним середовищем безпеки і за потреби безперешкодно та без сорому переходить на рівень професійної психологічної допомоги.

Сучасні нейробиологічні дослідження показують, що соціальна підтримка має біологічне підґрунтя: позитивні взаємодії підвищують окситоцин, який знижує активність мигдалеподібного тіла й рівень кортизолу, роблячи організм стійкішим до стресу. Невидима підтримка — непомітне полегшення завдань без акценту на вразливості — зберігає гідність і автономію людини, тоді як нав'язлива допомога може посилювати стрес. Існують гендерні відмінності: жінки частіше шукають емоційну підтримку, чоловіки — інструментальну або ізолюються через стереотипи; програми дестигматизації мають бути гнучкими й адресними.

Зрештою, на формування соціальних зв'язків впливають глобальні кризи останніх років, які суттєво змінили архітектуру людського спілкування. Дані соціологічних та психологічних спостережень в умовах тривалих соціальних

потрясінь фіксують зростання рівня відчуженості та самотності серед молоді. Звичні інститути соціалізації частково втратили свою здатність об'єднувати людей так, як раніше. Це підкреслює гостру необхідність не просто чекати, поки молодь сама переборе бар'єри і звернеться по фахову допомогу, а проактивно створювати нові формати залучення. Одним із таких доведених рішень є розвиток мереж підтримки за принципом рівний-рівному, де спеціально навчені ментори з числа однолітків стають безпечним першим контактом для тих, хто опинився у кризі [25].

3.2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ

На основі наведеного теоретичного аналізу можна виокремити комплексні рекомендації щодо зниження рівня стресу та розвитку ефективних копінг-стратегій у молоді. Насамперед ключовим напрямком є впровадження системної психоедукації в освітній процес. Це передбачає цілеспрямоване навчання молоді технікам позитивної когнітивної переоцінки ситуації, що дозволяє поступово трансформувати сприйняття стресора з нездоланної загрози на виклик, який можна контролювати. Важливо зміщувати фокус з деструктивних чи унікаючих стратегій поведінки на проблемно-орієнтований копінг, навчаючи молодих людей розкладати складні життєві обставини на керовані етапи та розробляти конкретні кроки для їх вирішення. Розвиток емоційного інтелекту через спеціальні тренінгові програми допоможе краще розпізнавати власні стани на ранніх стадіях виснаження та своєчасно застосовувати методи саморегуляції.

На інституційному рівні критично важливою є розбудова безпечного середовища в закладах освіти та на робочих місцях. Рекомендується активно впроваджувати програми підтримки за принципом рівний-рівному, де спеціально підготовлені ментори з числа самої молоді виступають першою ланкою психологічної допомоги. Це суттєво знижує бар'єри та стигматизацію

процесу звернення за підтримкою, але й створює екологічний простір довіри, враховуючи специфіку молодіжної соціалізації. Крім того, адміністраціям установ варто розробляти прозорі протоколи реагування на кризові ситуації, забезпечуючи легкий доступ до анонімних консультацій фахівців та формуючи корпоративну культуру, яка толерує право на відпочинок і відновлення ментального здоров'я.

На індивідуальному рівні розвиток стресостійкості вимагає формування щоденних звичок, які підтримують фізіологічний та психологічний баланс організму. Доведеною ефективністю володіє навчання практикам усвідомленості, які допомагають знизити загальний фоновий рівень тривожності та концентруватися на теперішньому моменті, зупиняючи потік румінацій. Окрему увагу слід приділяти гігієні цифрового споживання, оскільки інформаційне перевантаження та постійне порівняння себе з іншими в соціальних мережах є потужними тригерами дистресу. Дозоване використання гаджетів, регулярна фізична активність для природної утилізації кортизолу та налагодження якісного режиму сну утворюють той необхідний біологічний фундамент, на якому ефективно базуються вищі когнітивні стратегії подолання життєвих криз.

Розширюючи розуміння механізмів подолання стресу, варто звернути увагу на унікальну нейропластичність мозку в молодому віці. Саме в цей період префронтальна кора, яка відповідає за самоконтроль, планування та емоційну регуляцію, все ще перебуває на стадії активного формування. Це означає, що копінг-стратегії, засвоєні в юності, не просто стають тимчасовими інструментами, а буквально формують архітектуру нейронних зв'язків на все подальше життя. Експериментально доведено, що молоді люди, які успішно опановують навички позитивної переоцінки, у дорослому віці демонструють значно вищий рівень психологічної пружності та меншу схильність до тривожних розладів, оскільки їхній мозок фізично адаптується до конструктивного сприйняття життєвих викликів.

Дуже захопливим феноменом є еволюційна реакція на стрес, яка виходить за межі класичної моделі бий або біжи. Сучасна наука виділяє альтернативну реакцію турботи та приналежності, яка особливо яскраво проявляється під час пошуку соціальної підтримки. Під впливом дистресу організм вивільняє окситоцин, який спонукає людину шукати емоційного контакту з іншими, що еволюційно забезпечувало виживання людських груп. Разом із цим дослідження з нейровізуалізації мозку підтверджують так званий ефект маркування емоцій. Виявляється, що просте озвучення свого стану, коли молода людина лише вербально описує те, що відчуває, автоматично знижує активність мигдалеподібного тіла та активує аналітичні центри мозку. Тобто розмова про стрес вголос слугує буквальним неврологічним гальмом для паніки.

Одним глибоким аспектом є концепція посттравматичного зростання, яка доводить, що подолання труднощів не лише повертає до базового стану, а й стимулює розвиток. Помірний стрес у безпечному середовищі часто сприяє позитивним особистісним трансформаціям молоді, діючи як своєрідне психологічне щеплення. Успішне подолання криз веде до глибшого цінування життя, покращення стосунків, усвідомлення власної сили та виходу на новий рівень емоційної зрілості.

Водночас критичною фізіологічною умовою ефективного копінгу є повноцінний сон, під час якого мозок очищується від накопичених за день нейротоксинів. Хронічна нестача сну порушує нейронні зв'язки, через що мозок втрачає здатність раціонально оцінювати загрози. Це призводить до надмірних емоційних реакцій на щоденні подразники та робить практично неможливим використання конструктивних стратегій подолання стресу [26].

Ще одним важливим фактором, який часто недооцінюють у контексті стресостійкості, є вплив регулярної фізичної активності на нейрогенез. Рух не лише сприяє природній утилізації кортизолу, але й стимулює вироблення спеціального нейротрофічного фактора мозку, який вчені називають біологічним добривом для нейронів. Цей білок відіграє ключову роль у підтримці здоров'я

гіпокампа, ділянки мозку, яка вразлива до токсичної дії тривалого стресу і відповідає за навчання та пам'ять. Завдяки високому рівню цього фактора молода людина здатна значно швидше засвоювати нові адаптивні моделі поведінки замість того, щоб керуватися звичними, але неефективними реакціями уникнення чи агресії.

Слід звернути увагу і на феномен накопичення алостатичного навантаження через вплив так званих мікростресорів. Сучасна молодь часто виснажується не від глобальних життєвих катастроф, а від безперервного потоку дрібних подразників, таких як інформаційний шум, постійні сповіщення, відчуття втрачених можливостей через соціальні мережі та щоденний академічний тиск. Кожен із цих факторів окремо здається незначним, але разом вони тримають нервову систему в стані перманентної бойової готовності. Усвідомлення цього механізму дозволяє перенести фокус уваги на розвиток навичок емоційної гігієни та інформаційного детоксу, що стає вкрай важливим інструментом профілактики вигорання.

Період юності є часом максимальної активності дофамінових систем мозку, що робить молодих людей особливо схильними до пошуку новизни. Ця біологічна особливість може мати подвійний ефект при зустрічі зі стресом. Вона створює ризик формування деструктивних стратегій подолання, пов'язаних із залежностями чи ризикованою поведінкою заради швидкого отримання дофаміну та тимчасового полегшення. Саме ця природна тяга до нового створює ідеальні умови для розвитку когнітивної гнучкості, дозволяючи молоді набагато легше переключатися на альтернативні способи мислення та шукати нестандартні рішення складних ситуацій.

Подібно до того, як імунна система потребує контакту з вірусами для вироблення антитіл, психіка молодої людини потребує помірних, контрольованих стресорів для розвитку адаптаційних механізмів. Коли молодь стикається з викликами, які вимагають значних зусиль, але не перевищують їхніх об'єктивних можливостей, відбувається інтенсивне тренування навичок

саморегуляції. Цей процес поступового загартовування дозволяє перевести фізіологічну реакцію на стрес із категорії панічного завмирання в площину активного вирішення завдань, формуючи глибоке внутрішнє переконання у власній здатності долати перешкоди, що в психології називається високим рівнем самоефективності [26].

Сучасна наука також відкриває несподівані фізіологічні зв'язки, які безпосередньо впливають на стресостійкість, зокрема взаємодію в рамках осі кишечник-мозок. Дослідження мікробіому переконливо показують, що бактерії шлунково-кишкового тракту синтезують надзвичайно велику частку нейромедіаторів, включаючи серотонін і гамма-аміномасляну кислоту, які є критично важливими для регуляції настрою та зниження фонові тривожності. Хронічний стрес у поєднанні з незбалансованим харчуванням чи порушенням режиму здатний зруйнувати цей тонкий біологічний симбіоз, що призводить до непомітного системного запалення. Це запалення через блукаючий нерв передає сигнали тривоги безпосередньо в центри емоцій мозку, створюючи замкнене коло, коли фізіологічний дискомфорт багаторазово посилює психологічний стрес, роблячи будь-які когнітивні зусилля щодо його подолання значно менш ефективними.

3.3. ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМИ

Перспективне дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями та процесами формування ідентичності, оскільки саме у віці 17–24 років відбувається активне конструювання уявлень про себе, свої можливості та життєвий шлях. Важливо з'ясувати, як різні типи копінгу впливають на стабільність або фрагментарність ідентичності, чи сприяє когнітивне переосмислення формуванню більш цілісного образу себе, і яким чином

уникання або імпульсивність можуть закріплювати відчуття невизначеності. Такий підхід дозволяє розглядати копінг не лише як реакцію на стрес, а як механізм, що бере участь у формуванні особистості.

Окремої уваги потребує дослідження мікродинаміки копінг-процесів у повсякденному житті. Традиційні методи часто фіксують загальний рівень стратегій, але не відображають, як саме змінюється поведінка людини впродовж дня або під впливом різних контекстів. Використання щоденникових методик і цифрового трекінгу дає можливість простежити, як виникає стресова реакція, які саме думки її супроводжують, як швидко відбувається переключення між стратегіями і що саме впливає на цей перехід. Це відкриває можливість більш точного розуміння того, чому навіть одна і та сама людина в різних ситуаціях демонструє різні способи подолання труднощів.

Перспективним напрямом виступає аналіз впливу культурного та соціального контексту на формування копінг-стратегій. Молодь функціонує у середовищі, де поєднуються традиційні уявлення про успіх і нові цифрові стандарти самопрезентації. Це створює специфічний простір очікувань, у якому поведінка регулюється не лише внутрішніми установками, а й соціальними нормами, що швидко змінюються. Дослідження цього аспекту дозволить виявити, як різні культурні наративи впливають на вибір стратегій, на ставлення до труднощів і на готовність звертатися по допомогу.

Важливе вивчення нейропсихологічних механізмів, що лежать в основі копінг-поведінки. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на уточнення того, як дозрівання префронтальних структур мозку пов'язане зі здатністю до самоконтролю, планування та когнітивного переосмислення. Це дозволить краще зрозуміти, чому імпульсивність, уникання або емоційна реактивність є більш вираженими на ранніх етапах дорослішання і як ці особливості змінюються з віком. Такий підхід дає можливість інтегрувати психологічні та біологічні пояснення в єдину модель.

Практичне застосування отриманих емпіричних та теоретичних положень щодо копінгу, або долаючої поведінки, серед молоді 17–24 років полягає насамперед у розробці та валідації цільових програм психологічної інтервенції та психоедукації. Згідно з віковою періодизацією, зокрема концепцією емерджентної дорослості, цей етап онтогенезу характеризується інтенсивним полірольовим навантаженням. Молода людина часто поєднує академічну та початкову професійну діяльність, проходить процеси сепарації від батьківської сім'ї, формування зрілої ідентичності та побудови інтимно-особистісних стосунків. Відповідно, головним завданням превентивних програм є сприяння переходу від дезадаптивних стратегій, таких як уникання чи конфронтація, до адаптивних проблемно-фокусованих та гнучких емоційно-фокусованих стратегій подолання стресу. Імплементация таких програм є найбільш ефективною в межах інститутів соціалізації, до яких належать заклади вищої освіти, молодіжні простори, психологічні служби, а також через інтерактивні онлайн-платформи, що забезпечує високу екологічну валідність і доступність психологічної допомоги.

У площині практичної психологічної роботи з цією віковою когортою критично важливим є впровадження тренінгових програм, спрямованих на комплексний розвиток емоційної саморегуляції, резильєнтності та екзекутивних функцій. Це передбачає навчання технікам усвідомленості та когнітивного рефреймування, що дозволяє переоцінювати стресори з категорії загрози в категорію виклику. Водночас необхідним є розвиток навичок цілепокладання, тайм-менеджменту та антиципації наслідків власних дій, що слугує базисом для проактивного копінгу. З огляду на високе когнітивне навантаження та динамічний темп життя молоді, оптимальним є використання формату мікронавчання, тобто коротких, структурованих та ітеративних сесій. Такий підхід мінімізує опір та знижує ймовірність використання копінг-стратегії уникнення.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження показує, що копінг-стратегії у молоді 17–24 років формуються як динамічна система, яка ще не є остаточно стабільною. У цьому віковому періоді людина вже здатна до більш усвідомленого аналізу труднощів, але водночас вона ще часто реагує емоційно, особливо в ситуаціях тривалого навантаження, невизначеності та внутрішнього конфлікту. Тому в поведінці молоді поєднуються як зрілі способи подолання стресу, так і менш продуктивні реакції, пов'язані з униканням, емоційним виснаженням або імпульсивними діями. Це свідчить про те, що копінг у даному віці не є сталою рисою, а розвивається під впливом досвіду, середовища та рівня психологічної зрілості.

Однією з найважливіших закономірностей є зростання значення проблемно-орієнтованого та когнітивного копіngu. Молодь усе частіше прагне не просто пережити стрес, а усунути його причини, логічно осмислити події та визначити реальні кроки для дії.

Когнітивне переосмислення є ключовим для переходу до усвідомленого подолання труднощів, оскільки воно ефективно знижує емоційну напругу без ігнорування самої проблеми, водночас типові для тривалого стресу емоційно-орієнтовані реакції, такі як пасивність чи самообвинувачення, стають небезпечними лише тоді, коли перетворюються на стійку звичку і повністю витісняють активні дії.

Важливу, але суперечливу роль у подоланні труднощів відіграє найближче соціальне оточення: воно може бути як надійним джерелом підтримки, так і фактором додаткового напруження через критику чи контроль, тому реальна користь від нього залежить від довіри та безпеки у стосунках.

Особливу загрозу становить постійне накопичення дрібних щоденних стресорів без належного відновлення, що неминуче призводить до емоційного виснаження. У такому стані поведінка стає менш гнучкою і набуває унікального характеру, що суттєво погіршує навчальну, професійну та соціальну адаптацію.

Для запобігання цьому критично важливо розвивати саме адаптивні копінг-стратегії, які охоплюють усвідомлене планування, пошук конструктивних рішень, вміння розпізнавати власні емоції та здатність вчасно звертатися по допомогу.

Загалом копінг-поведінка у віці 17–24 років є складним процесом, що формується під впливом зовнішнього середовища, внутрішніх ресурсів та попереднього досвіду. Найпродуктивнішим підходом, який формує справжню психологічну стійкість та внутрішню рівновагу, є поєднання гнучкості мислення, раціонального аналізу ситуації та активних послідовних дій замість уникнення життєвих викликів.

У юнацькому віці прагнення до автономії часто конфліктує з потребою у підтримці, що нерідко призводить до уникнення проблем. Успішність подолання стресу залежить від його сприйняття: виклик стимулює активність, а загроза — безпорадність. Хоча молодь часто обирає швидкі стратегії для тимчасового полегшення, лише усвідомлені підходи формують справжню довготривалу життєстійкість.

З дорослішанням імпульсивні реакції поступово змінюються осмисленим розв'язанням проблем. Емоційний інтелект і навичка самопідтримки суттєво покращують адаптацію, але сильний стрес може спровокувати відкат до примітивної поведінки. Саме тому молоді необхідний психологічний супровід, спрямований на розвиток емоційної усвідомленості, навичок комунікації та внутрішньої впевненості.

На вибір копінг-стратегії суттєво впливає попередній досвід: успішне подолання труднощів формує впевненість і стимулює активність, тоді як негативний пережитий досвід породжує очікування невдачі та провокує пасивні реакції. Водночас вирішальну роль в адаптації до стресу відіграє внутрішній діалог, адже здатність до самопідтримки та раціонального осмислення ситуації допомагає ефективно долати проблеми, тоді як домінування самокритики лише посилює емоційне виснаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Eisenstadt M., et al. Mobile Interventions for Stress Management: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, Iss. 2. P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18020619>.
2. Тітов І. Г. Психологічна допомога в цифрову епоху: теорія та практика застосування мобільних застосунків. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9, № 4. С. 45–58.
3. Perski S., et al. Conceptualising engagement with digital behaviour change interventions: a systematic review acknowledging complexity. *Health Psychology Review*. 2020. Vol. 14, Iss. 1. P. 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1816906>.
4. Solberg M. A., et al. The Higher-Order Factor Structure of the COPE Inventory: A Systematic Review. *Western Journal of Nursing Research*. 2021. Vol. 43, Iss. 12. P. 1131–1145. DOI: <https://doi.org/10.1177/01939459211012044>.
5. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. The Development of Coping: Stress, Neurobiology, and Self-Regulation in Context. *Annual Review of Psychology*. 2024. Vol. 75. P. 445–474. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-022423-030432>.
6. Becker T. D., et al. Digital Mental Health Interventions for Youth: A Review of the Evidence. *Current Psychiatry Reports*. 2021. Vol. 23, № 6. Art. 34. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01254-w>.
7. Feder A., et al. The Neurobiology of Resilience and Coping with Stress. *Biological Psychiatry*. 2023. Vol. 93, Iss. 1. P. 11–20. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2022.06.014>.
8. Пасько О. М. Нейробиологічні основи стресу: роль префронтальної кори та амігдали у формуванні адаптивної відповіді. *Науковий вісник*

- Одеського державного університету внутрішніх справ. 2025. № 7 (61). С. 1307–1321. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1307-1321](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1307-1321).
9. Shields G. S., et al. Executive Functions and Stress: A Review and Theoretical Framework. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2023. Vol. 152. Art. 105260. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105260>.
 10. Goh Y. W., Sawang S., Idrus S. The Transactional Model of Stress and Coping: A Review and Application to Contemporary Mental Health Interventions. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2022. Vol. 29, Iss. 3. P. 782–795. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.2678>.
 11. Zimmer-Gembeck M. J., et al. A Multi-domain and Multi-dimensional Approach to Measuring Coping: Relations With Psychological Adjustment. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 641846. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641846>.
 12. Neubauer A. B., et al. Within-person variability in coping: A micro-longitudinal study. *Journal of Personality*. 2022. Vol. 90, Iss. 5. P. 720–736. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12692>.
 13. Liu J. J. W., et al. The Biopsychosocial Model of Stress and Resilience: An Integrative Review of Mechanisms and Interventions. *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 108. Art. 102381. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102381>.
 14. Bozgun K. The Relationship Between Personality Traits, Attachment Styles and Coping Strategies. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. 2021. Vol. 8, Iss. 4. P. 147–159. DOI: <https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.4.526>.
 15. Kozłowska K., et al. The Neurobiology of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 678253. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678253>.
 16. Karaman M. A., Watson J. C., Fernandez M. A. Predictors of Coping Strategies: Achievement Motivation, Social Support, and Resilience. *Journal of*

- Counseling & Development. 2021. Vol. 99, Iss. 3. P. 286–297. DOI: <https://doi.org/10.1002/jcad.12375>.
17. Torous J., et al. Digital phenotyping for assessment and prediction of interoception, chronic stress, and self-regulation in adults: a scoping review. *Frontiers in Digital Health*. 2026. Vol. 8. Art. 171089. DOI: <https://doi.org/10.3389/fdgth.2026.171089>.
18. Kaniušonytė G., Žukauskienė R. Coping with stress in emerging adulthood: The role of identity and social support. *Emerging Adulthood*. 2022. Vol. 10, Iss. 4. P. 941–955. DOI: <https://doi.org/10.1177/21676968211053457>.
19. Compas B. E., et al. Coping and Emotion Regulation from Childhood to Early Adulthood: A Developmental Psychopathology Perspective. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 491–514. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050839>.
20. Ungar M., Theron L. Resilience and fault lines: a multisystemic approach to resilience in context. *The Lancet Psychiatry*. 2020. Vol. 7, Iss. 5. P. 441–448. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30426-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30426-1).
21. Lüdtke T., et al. Physiological and Psychological Markers of Stress in Daily Life: A Multimodal Integration of Wearable Sensors and Ecological Momentary Assessment. *Psychosomatic Medicine*. 2025. Vol. 87, Iss. 2. P. 112–125. DOI: <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000001345>.
22. McRae K., Gross J. J. Emotion regulation. *Emotion*. 2020. Vol. 20, Iss. 1. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000703>.
23. Тітов І. Г., Кашпер К. А. Емоційний інтелект та життєстійкість як чинники психологічного благополуччя студентів. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9, № 3. С. 18–31. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.3.2>.
24. Inagaki T. K. The neurobiology of social support. *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 42. P. 135–139. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.05.002>.

25. Ali K., et al. Digital Peer Support Interventions for Young People with Mental Health Problems: Systematic Review. *JMIR Mental Health*. 2022. Vol. 9, Iss. 5. Art. e34105. DOI: <https://doi.org/10.2196/34105>.
26. Fan R., et al. The neural mechanisms of affect labeling: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2023. Vol. 149. Art. 105158. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105158>.
27. Tedeschi R. G., et al. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. 2nd ed. Routledge, 2024. 356 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003180005>.
28. Reddy O. C., et al. Sleep and the Brain: Implications for Cognitive and Emotional Regulation. *Annual Review of Neuroscience*. 2024. Vol. 47. P. 215–238. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-092222-114415>.

ДОДАТКИ

Анкета: Дослідження копінг-стратегій та рівня стресу молоді

Вступне слово: Вітаємо! Запрошуємо вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню способів подолання стресу в молодіжному середовищі. Опитування є повністю анонімним, а всі отримані дані будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукових цілей. Просимо відповідати щиро, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Блок 1. Демографічні дані

Ваш вік:

16–18 років

19–21 рік

22–25 років

1. Стать:

- Чоловіча
- Жіноча
- Інше

2. Ваш основний вид діяльності:

- Учень/учениця школи
- Студент/студентка коледжу чи університету
- Працюю
- Поєдную навчання та роботу
- Тимчасово не навчаюся і не працюю

3. Місце проживання:

- Велике місто (обласний центр)
- Містечко
- Сільська місцевість

Блок 2. Оцінка суб'єктивного рівня стресу

Оцініть, як часто ви відчували наступні стани протягом останнього місяця (0 — ніколи, 1 — майже ніколи, 2 — інколи, 3 — досить часто, 4 — дуже часто):

5. Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі події у вашому житті?
6. Як часто ви відчували невпевненість у своїй здатності вирішувати особисті проблеми?
7. Як часто ви відчували, що ситуації складаються не на вашу користь?
8. Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?
9. Як часто ви відчували дратівливість чи гнів через речі, які були поза вашим контролем?
10. Як часто ви відчували психологічне напруження або "стрес"?

Блок 3. Діагностика копінг-стратегій (Як ви долаєте труднощі?)

Коли у вашому житті трапляється складна або стресова ситуація, наскільки часто ви робите наступне (1 — ніколи, 2 — рідко, 3 — іноді, 4 — часто, 5 — дуже часто):

Проблемно-орієнтовані стратегії: 11. Я складаю план дій і намагаюся його дотримуватися. 12. Я аналізую ситуацію, щоб зрозуміти, як її виправити. 13. Я шукаю додаткову інформацію про те, що сталося. 14. Я зосереджуюся на вирішенні проблеми і не відволікаюся на інше.

Емоційно-орієнтовані стратегії: 15. Я намагаюся знайти щось позитивне в тому, що сталося. 16. Я шукаю емоційної підтримки у друзів або рідних. 17. Я звинувачую себе в тому, що сталося. 18. Я відкрито виражаю свій гнів або розпач.

Стратегії уникнення: 19. Я намагаюся не думати про проблему і займаюся іншими справами (ігри, соцмережі, серіали). 20. Я вдаю, ніби нічого не сталося. 21. Я уникаю спілкування з людьми, пов'язаними з цією ситуацією.

22. Я надіюся на те, що все вирішиться саме собою (диво, доля).

Блок 4. Джерела стресу

23. Оберіть три основні фактори, які викликають у вас найбільший стрес зараз:

- Навчання (іспити, навантаження)
- Фінансові труднощі
- Безпекова ситуація в країні (війна)
- Особисте життя/стосунки
- Конфлікти з батьками
- Пошук роботи/кар'єра
- Стан здоров'я
- Соціальні мережі та порівняння себе з іншими

Блок 5. Додатково

24. На вашу думку, чи достатньо у вас ресурсів (внутрішніх сил, підтримки), щоб долати стрес зараз?

- Так, цілком
- Скоріше так
- Скоріше ні
- Ні, відчуваю виснаження

25. До кого ви найчастіше звертаєтеся за допомогою у складних ситуаціях? (Відкрите питання)

26. Чи хвилює вас те що подумає про вас людина до якої ви звернулися по допомогу чи підтримку?

- А Так, но мені важливий результат
- Б Ні, я впевнена що ця людина допоможе і підтримає мене в буд якій ситуації
- В Я буду вагатися чи варто про це розповісти і щось просити
- Г Мені буде страшно говорити про свої проблеми і просити про допомогу

Легенда (кодбук скорочень для таблиці відповідей)

1. Вік: 16-18; 19-21; 22-25
2. Стать: Ж = жінка; Ч = чоловік; І = інше
3. Зайнятість: УШ = учень/школяр; СУ = студент/учень; П = працівник; ПНР = працює неповний робочий день; ТН = тимчасово не працює
4. Місце проживання: ВМ = велике місто; М = місто; С = село
5. Q5–Q10: числові відповіді (1–4) у порядку Q5;Q6;Q7;Q8;Q9;Q10
6. Q11–Q16: числові відповіді (1–5) у порядку Q11;Q12;Q13;Q14;Q15;Q16;Q16A (якщо є)
7. Q17–Q22: числові відповіді (1–5) у порядку Q17;Q18;Q19;Q20;Q21;Q22

8. Q23 (Джерела стресу): коди як у питаннях (наприклад «1, 3, 5») — збережено оригінально
9. Q24 (Ресурси): 1..4 (див. частотний підсумок)
10. Q25 (До кого звертається) — коди:
- A1 = Мама/Батьки
 - A2 = Подруга/Друг/Друзі/Колеги
 - A3 = Партнер (хлопець/дівчина/чоловік/дружина)
 - A4 = Психолог/Психотерапевт
 - A5 = Ні до кого / тримаю в собі / ніхто не допоможе
 - A6 = Онлайн-спільнота / інтернет
 - A7 = Інше (брат, індивідуальні варіанти)
11. Q26 (Ставлення до звернення): А, Б, В, Г

ID	Демографія	Q5–Q10	Q11–Q16	Q17–Q22;Q23;Q24;Q25;Q26
1	19-21;Ж;СУ;ВМ	3;2;3;2;4;4	3;3;4;2;2;4;5	4;3;5;2;3;4; 1,3,8;4; A2;B
2	22-25;Ч;ПНР;ВМ	2;1;2;2;3;3	4;5;4;4;3;3;4	2;2;2;3;2;2; 2,3,6;2; A3;A
3	16-18;Ж;УШ;М	4;3;4;3;4;4	2;2;3;2;2;5;5	5;4;5;4;5;3; 1,3,5;4; A5;Г
4	19-21;Ч;СУ;С	1;2;1;1;2;2	4;4;4;4;4;3;2	1;2;1;1;2;2; 1,3;1; A1;Б
5	22-25;Ж;П;ВМ	3;2;3;3;3;4	3;4;4;3;3;4;4	3;3;4;3;3;3; 2,3,6;3; A2;A
6	16-18;Ч;УШ;ВМ	2;2;2;1;3;3	3;3;3;3;3;3;2	2;2;3;4;2;2; 1,3;2; A1;B
7	19-21;Ж;СУ;М	4;4;4;4;4;4	2;2;2;2;1;4;5	5;4;5;4;5;5; 1,2,3,4;4; A4;Г
8	22-25;Ч;П;С	1;1;2;1;2;2	5;5;4;5;4;2;1	1;1;2;2;1;1; 2,3;1; A3;Б
9	19-21;І;СУ;ВМ	4;3;4;3;4;4	2;3;3;2;2;4;5	5;4;5;4;5;4; 3,4,8;4; A6;B
10	16-18;Ж;УШ;М	3;3;2;2;3;3	3;3;4;3;3;5;5	4;3;4;3;4;2; 1,3,5;3; A2;B
11	19-21;Ч;СУ;ВМ	2;2;2;2;2;3	4;4;4;4;3;3;2	2;2;2;3;2;2; 1,2,3;2; A2;A
12	22-25;Ж;ПНР;ВМ	3;2;3;3;4;4	4;4;4;3;3;4;4	3;3;4;3;3;3; 2,3,6;3; A3;B
13	16-18;Ч;УШ;С	2;1;2;1;3;2	4;3;3;4;3;2;2	2;2;2;2;3;2; 1,3;2; A7;Б
14	19-21;Ж;СУ;ВМ	4;3;3;4;4;4	2;3;3;2;2;5;5	4;4;5;3;4;4; 2,3,4;4; A3;Г
15	22-25;Ч;П;М	2;1;2;2;2;3	4;5;4;4;4;2;1	1;1;2;2;1;1; 2,3,6;2; A3;A
16	16-18;Ж;УШ;ВМ	3;4;3;3;4;4	2;2;3;2;2;5;5	5;4;5;4;5;3; 1,3,5;4; A5;Г
17	19-21;Ч;ПНР;С	3;2;3;3;3;3	4;4;4;4;3;2;2	2;2;2;2;3;2; 1,2,3;2; A3;A
18	22-25;Ж;ТН;ВМ	4;4;4;4;4;4	1;2;2;1;1;3;4	5;5;5;5;5;5; 2,3,6;4; A5;Г
19	16-18;Ч;УШ;М	1;2;1;1;2;2	4;4;3;4;4;3;2	1;2;1;1;2;2; 1,3;1; A1;Б
20	19-21;Ж;СУ;ВМ	3;2;3;2;3;3	3;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 1,3,4;3; A2;B
21	22-25;Ч;П;ВМ	2;1;2;1;3;2	5;5;4;4;4;2;1	1;1;2;2;1;1; 2,3,6;2; A3;A
22	16-18;Ж;УШ;С	3;3;3;2;4;3	3;3;4;3;3;5;5	4;3;4;2;3;4; 1,3,5;3; A1;B
23	19-21;Ч;СУ;М	2;2;2;2;3;3	4;4;4;4;3;3;2	2;2;2;2;3;2; 1,2,3;2; A2;Б
24	22-25;Ж;ПНР;ВМ	4;3;4;3;4;4	3;3;3;2;2;4;5	4;4;5;3;3;4; 2,3,4;4; A3;B
25	16-18;Ч;УШ;ВМ	2;2;1;1;2;2	4;3;4;4;4;2;2	1;2;3;2;1;2; 1,3;2; A2;Б
26	19-21;Ж;СУ;С	3;3;3;3;3;3	3;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 1,3,4;3; A3;B
27	22-25;Ч;П;М	1;1;1;1;2;1	5;5;5;5;4;2;1	1;1;1;1;1;1; 2,3;1; A3;Б

ІД	Демографія	Q5–Q10	Q11–Q16	Q17–Q22;Q23;Q24;Q25;Q26
28	16-18;І;УШ;ВМ	4;4;4;4;4;4	1;2;2;1;1;4;5	5;5;5;5;4;5; 3,5,8;4; А6;Г
29	19-21;Ж;ТН;М	4;3;4;4;4;4	2;2;2;2;1;4;5	5;4;5;4;5;5; 2,3,6;4; А5;Г
30	22-25;Ч;ПНР;ВМ	3;2;3;2;3;3	4;4;4;4;3;2;2	2;2;2;2;3;2; 1,2,3;2; А2;А
31	16-18;Ж;УШ;С	2;2;2;2;3;3	3;4;4;3;3;4;4	2;2;3;2;2;2; 1,3;2; А1;В
32	19-21;Ч;СУ;ВМ	3;3;3;2;4;3	3;3;4;3;3;3;2	3;3;4;2;2;3; 1,2,3;3; А2;А
33	22-25;Ж;П;М	2;2;2;1;2;2	4;4;4;4;4;3;2	1;2;2;1;2;2; 2,3;2; А3;Б
34	16-18;Ч;УШ;ВМ	1;1;2;1;2;2	4;4;4;4;4;2;2	1;1;2;1;2;2; 1,3;1; А7;Б
35	19-21;Ж;СУ;С	4;3;3;4;4;4	2;3;3;2;2;5;5	4;4;5;3;4;4; 1,2,3,4;4; А2;Г
36	22-25;Ч;ПНР;ВМ	3;2;3;3;3;3	4;4;4;4;3;2;2	2;2;2;2;3;2; 1,2,3;2; А3;А
37	16-18;Ж;УШ;М	3;4;3;3;4;4	2;2;3;2;2;5;5	5;4;5;4;5;5; 1,3,5;4; А4;Г
38	19-21;Ч;СУ;ВМ	2;2;2;1;2;2	4;4;4;4;3;3;2	2;2;2;2;3;2; 1,3;2; А1;Б
39	22-25;Ж;П;С	3;2;3;3;3;4	4;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 2,3,4;3; А4;В
40	16-18;Ч;УШ;ВМ	4;3;4;4;4;4	2;2;2;1;2;3;1	4;1;4;2;3;1; 1,3,5;4; А5;Г
41	19-21;Ж;ПНР;ВМ	3;2;3;2;4;3	3;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 1,2,3;3; А3;В
42	22-25;Ч;П;М	2;1;2;2;2;2	5;5;4;5;4;2;1	1;1;2;2;1;1; 2,3,6;2; А3;Б
43	16-18;Ж;УШ;С	3;3;3;3;4;4	3;3;4;3;3;5;5	3;3;4;2;3;4; 1,3,5;3; А2;В
44	19-21;Ч;СУ;ВМ	1;1;1;1;2;1	5;5;5;5;4;2;1	1;1;1;1;1;1; 1,3;1; А1;Б
45	22-25;Ж;ПНР;М	4;4;4;4;4;4	2;2;2;2;1;4;5	5;4;5;4;5;5; 2,3,4;4; А7;Г
46	16-18;Ч;УШ;ВМ	2;2;2;1;3;3	3;3;3;3;3;3;2	3;3;2;2;3;4; 1,3;2; А2;А
47	19-21;Ж;СУ;С	3;2;3;2;3;3	3;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 1,3,4;3; А2;В
48	22-25;Ч;П;ВМ	2;2;2;1;2;2	4;4;4;4;3;3;2	2;2;2;3;2;2; 2,3;2; А2;Б
49	16-18;Ж;УШ;М	4;3;4;3;4;4	2;3;3;2;2;5;5	4;4;5;3;4;4; 1,3,5;4; А5;Г
50	19-21;Ч;ТН;ВМ	4;4;4;4;4;4	1;2;2;1;1;3;4	5;5;5;5;5;5; 2,3,6;4; А2;Г
51	22-25;Ж;ПНР;С	3;2;3;3;3;4	4;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 2,3,4;3; А4;В
52	16-18;Ч;УШ;ВМ	1;2;1;1;2;2	4;4;3;4;4;3;2	1;2;1;1;2;2; 1,3;1; А1;Б
53	19-21;Ж;СУ;М	3;3;3;3;3;3	3;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 1,3,4;3; А2;В
54	22-25;Ч;П;ВМ	2;1;2;1;2;2	4;5;4;4;4;2;1	2;2;2;2;1;1; 2,3,6;2; А2;А
55	16-18;Ж;УШ;С	4;4;4;4;4;4	2;2;2;2;1;4;5	5;4;5;3;4;5; 3,4,5;4; А4;Г
56	19-21;Ч;СУ;ВМ	2;2;2;2;3;3	4;4;4;4;3;3;2	2;2;2;2;3;2; 1,2,3;2; А7;А
57	22-25;Ж;ПНР;М	3;2;3;2;4;4	3;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 2,3,4;3; А3;В
58	16-18;Ч;УШ;ВМ	3;3;3;2;3;3	3;3;3;3;3;3;2	2;2;3;4;2;2; 1,3;3; А1;В
59	19-21;Ж;СУ;С	2;2;2;1;2;2	4;4;4;4;4;3;2	1;2;2;1;1;2; 1,3,4;2; А2;Б
60	22-25;Ч;П;ВМ	1;1;1;1;2;1	5;5;5;5;4;2;1	1;1;1;1;1;1; 2,3;1; А3;Б
61	16-18;Ж;УШ;М	4;3;4;4;4;4	2;3;3;2;2;5;5	4;4;5;3;4;4; 1,3,5;4; А5;Г
62	19-21;Ч;ПНР;ВМ	3;2;3;2;3;3	4;4;4;4;3;2;2	2;2;2;2;3;2; 1,2,3;2; А3;А
63	22-25;Ж;ТН;С	4;4;4;4;4;4	1;2;2;1;1;3;4	5;5;5;5;5;5; 2,3,6;4; А5;Г
64	16-18;Ч;УШ;ВМ	2;2;2;1;3;2	4;3;3;4;3;2;2	2;2;2;2;3;2; 1,3;2; А2;Б
65	19-21;Ж;СУ;М	3;3;3;3;4;4	3;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 1,3,4;3; А3;В

ІД	Демографія	Q5–Q10	Q11–Q16	Q17–Q22;Q23;Q24;Q25;Q26
66	22-25;Ч;П;ВМ	2;1;2;1;2;2	4;5;4;4;4;2;1	1;1;2;2;1;1; 2,3,6;2; А3;А
67	16-18;Ж;УШ;С	4;3;4;3;4;4	2;2;3;2;2;5;5	5;4;5;3;4;5; 1,3,5;4; А2;Г
68	19-21;Ч;СУ;ВМ	1;2;1;1;2;2	4;4;4;4;4;3;2	1;1;2;1;1;1; 1,3;1; А1;Б
69	22-25;Ж;ПНР;М	3;2;3;3;3;3	4;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 2,3,4;3; А4;В
70	16-18;Ч;УШ;ВМ	2;2;2;2;3;3	3;3;3;3;3;3;2	4;2;3;4;2;2; 1,3;3; А1;В
71	19-21;Ж;СУ;С	4;4;4;4;4;4	2;2;2;2;1;4;5	5;4;5;4;5;5; 3,4,5;4; А5;Г
72	22-25;Ч;П;ВМ	2;1;2;1;2;2	5;5;4;5;4;2;1	1;1;2;2;1;1; 2,3;1; А3;Б
73	16-18;Ж;УШ;М	3;3;3;2;4;3	3;3;4;3;3;5;5	4;3;4;2;3;4; 1,3,5;3; А2;В
74	19-21;Ч;ПНР;ВМ	3;2;3;2;3;3	4;4;4;4;3;2;2	2;2;2;2;3;2; 1,2,3;2; А2;А
75	22-25;Ж;П;С	2;2;2;2;3;3	4;4;4;4;3;3;2	2;2;2;3;2;2; 2,3,4;3; А3;В
76	16-18;Ч;УШ;ВМ	1;1;1;1;2;1	5;5;5;5;4;2;1	1;1;1;1;1;1; 1,3;1; А7;Б
77	19-21;Ж;СУ;М	4;3;4;4;4;4	2;3;3;2;2;5;5	4;4;5;3;4;4; 1,3,4;4; А2;Г
78	22-25;Ч;ПНР;ВМ	3;2;3;2;3;3	4;4;4;4;3;2;2	2;2;2;2;3;2; 1,2,3;2; А3;А
79	16-18;Ж;УШ;С	3;3;3;3;4;4	3;4;4;3;3;4;4	3;3;4;2;2;3; 1,3,5;3; А4;В
80	19-21;Ч;СУ;ВМ	2;2;2;1;3;2	4;4;4;4;3;3;2	2;2;2;3;2;2; 1,2,3;2; А2;Б