

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління  
та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Кульбіда Альона Русланівна

УДК 159.944.4:159.923.2

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Особливості копінг-стратегій осіб з різними рівнями психологічної  
адаптивності

«053 Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра  
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

---

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи  
КУЛАКОВСЬКИЙ Т.Ю.

кандидат психологічних наук, доцент

**Висновок кафедри**

---

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

---

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

**Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти

\_\_\_\_\_ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

---

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

## Анотація

Кульбіда А. Р. Особливості копінг-стратегій осіб з різними рівнями психологічної адаптивності. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі проаналізовано психологічні особливості копінг-стратегій осіб із різним рівнем психологічної адаптивності. У теоретичній частині розглянуто сучасні підходи до розуміння копінгу, зокрема концепції Р. Лазаруса і С. Фолькман, модель Д. Ендлера та Дж. Паркера, а також ідеї копінг-гнучкості й копінг-резилієнтності. Розкрито сутність психологічної адаптивності в межах системного та когнітивного підходів.

Емпіричне дослідження проводилося з використанням PSS, методики самооцінки психологічної адаптивності та опитувальника CISS. Виявлено, що високоадаптивні особи частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії демонструють найбільшу емоційну залученість у стресових ситуаціях. Натомість особи з низьким рівнем адаптивності частіше використовують стратегії відволікання й уникання, що може свідчити про їхню меншу готовність до активної взаємодії з проблемою.

На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо підвищення психологічної адаптивності, розвитку конструктивних копінг-стратегій та зміцнення стресостійкості. Результати можуть бути використані у практичній психології, психопрофілактиці та освітніх програмах.

Ключові слова: копінг-гнучкість, копінг-стратегії, подолання стресу, психологічна адаптивність, резилієнтність, стрес, стресостійкість, емоційна регуляція.

## **Annotation**

Kulbida A. Features of the coping strategies of individuals with different levels of psychological adaptability. - Qualified work as a manuscript.

Qualification for a master's degree in specialty 053 psychology. Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification thesis analyzes the psychological characteristics of coping strategies among individuals with different levels of psychological adaptability. The theoretical section examines modern approaches to understanding coping, including the concepts proposed by R. Lazarus and S. Folkman, the model by D. Endler and J. Parker, as well as the ideas of coping flexibility and coping resilience. The essence of psychological adaptability is revealed within systemic and cognitive approaches.

The empirical study was conducted using the Perceived Stress Scale (PSS), the Psychological Adaptability Self-Assessment Method, and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). It was found that highly adaptive individuals tend to use problem-focused strategies more often and show the greatest emotional involvement in stressful situations. In contrast, individuals with a low level of adaptability more frequently rely on distraction and avoidance strategies, which may indicate a reduced readiness for active engagement with the problem.

Based on the obtained results, recommendations were developed to enhance psychological adaptability, promote constructive coping strategies, and strengthen stress resilience. The findings may be applied in practical psychology, preventive mental-health work, and educational programs aimed at developing stress resistance.

Keywords: coping flexibility, coping strategies, stress management, psychological adaptability, resilience, stress, stress resistance, emotion regulation.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ .....	11
1.1. Поняття копінг-стратегій: теоретичний аналіз .....	11
1.2. Теоретичні підходи до розуміння психологічної адаптивності та її класифікацій .....	15
1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій з рівнем психологічної адаптивності особистості.....	17
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ .....	23
2.1. Обґрунтування актуальності дослідження особливостей копіngu в контексті психологічної адаптивності .....	23
2.2. Вибір методик і характеристика вибірки для порівняльного аналізу груп з різним рівнем адаптивності .....	26
2.3. Організація та етапи проведення дослідження .....	32
Висновки до другого розділу .....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ .....	38
3.1. Організація та процедура дослідження.....	38
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	40
3.2.1. Описові статистики досліджуваних показників .....	40

3.2.2. Відмінності копінг-стратегій у групах із різним рівнем адаптивності (ANOVA).....	45
3.2.3. Особливості копінг-стратегій у групах із різним рівнем адаптивності (описовий аналіз) .....	47
3.2.4. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена).....	48
3.2.5. Взаємозв'язок між рівнем адаптивності та копінг-стратегіями.....	50
3.3. Рекомендації щодо підвищення психологічної адаптивності та ефективності копінг-стратегій .....	52
Висновки до третього розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

## ВСТУП

Питання психологічної адаптивності особистості в сучасних умовах життя набуває особливої актуальності. Щодня люди стикаються з численними викликами, такими як соціальні зміни, економічна нестабільність, підвищення рівня стресу в умовах воєнних дій та глобальних криз. Усе це вимагає ефективного використання внутрішніх ресурсів для подолання стресу та збереження психічного здоров'я особистості.

Копінг-стратегії є одним із ключових механізмів регуляції емоцій та поведінки у складних ситуаціях. Рівень психологічної адаптивності значною мірою пов'язаний із ефективністю та характером цих стратегій. Усвідомлені та неусвідомлені способи реагування на стресові ситуації допомагають людині зберігати внутрішню рівновагу та знаходити ефективні способи подолання труднощів.

Дослідження особливостей копінг-стратегій у людей з різним рівнем психологічної адаптивності дає змогу розробити рекомендації для підвищення адаптивності, зрозуміти механізми подолання стресових ситуацій і запобігти дезадаптивним реакціям. Це особливо важливо для людей, які перебувають у стані хронічного стресу або пережили травматичні події.

Аналіз наукової літератури свідчить про значну зацікавленість питанням копінг-стратегій у зарубіжній і вітчизняній психології. Науковці сформувавши різні теоретичні підходи до розуміння копінгу. Л. Мерфі вперше використав поняття "копінг" у 1962 році для окреслення процесу подолання криз розвитку. Психологи Р. Лазарус та С. Фолькман визначили копінг як «когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на подолання вимог, які сприймаються як такі, що перевищують ресурси особистості». Тема копінг-стратегій привернула увагу багатьох дослідників, серед яких А. Г. Біллінгс, Р. Х. Мос, С. Фолькман, Дж.

Паркер, Н. Ендлер та інші. Їхні праці допомогли розширити наше розуміння сутності копінг-стратегій та їхнього впливу на психологічний стан людини.

Одним із суттєвих аспектів вивчення копінг-стратегій є дослідження того, як люди з різним рівнем психологічної адаптивності долають стресові ситуації. Саме завдяки психологічній адаптивності можна зрозуміти, як люди ефективно пристосовуються до змін середовища, долають життєві труднощі та підтримують своє психічне здоров'я.

**Мета дослідження:** виявити та проаналізувати особливості копінг-стратегій у осіб, які мають різні рівні психологічної адаптивності.

**Завдання дослідження:**

- Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності копінг-стратегій у психологічній науці.
- Визначити основні види копінг-стратегій, що використовуються особами з різними рівнями психологічної адаптивності.
- Дослідити зв'язок між рівнями психологічної адаптивності та вибором копінг-стратегій.
- Дослідити порівняльним шляхом особливості копінг-стратегій у груп осіб з різним рівнем психологічної адаптивності.

**Об'єкт дослідження:** копінг-стратегії особистості.

**Предмет дослідження:** особливості копінг-стратегій осіб з різним рівнем психологічної адаптивності.

**Гіпотеза дослідження:** Передбачається, що особи з високим рівнем психологічної адаптивності переважно використовують конструктивні (проблемно-орієнтовані) копінг-стратегії, тоді як особи з низьким рівнем адаптивності частіше вдаються до дезадаптивних (емоційно-орієнтованих або унікальних) стратегій подолання стресу.

З метою досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження будуть використані наступні методи:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація наукової літератури, класифікація, інтерпретація.

Емпіричні методи:

#### 1. Опитувальники:

- Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS)
- Методика самооцінки психологічної адаптивності (у модифікації М. Роджерса та Р. Даймонда)
- Опитувальник дослідження копінг-поведінки (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS).

#### 2. Методи математичної статистики для обробки отриманих даних:

- описова статистика (M, Me, Mo, SD, min, max);
- кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між змінними;
- дисперсійний аналіз (ANOVA) для перевірки значущості відмінностей між групами.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у дослідженні та характеристиці психологічних особливостей копінг-стратегій у осіб з різним рівнем психологічної адаптивності, у становленні взаємозв'язків між адаптивністю та домінуючими способами подолання стресу.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання встановлених закономірностей у психологічній практиці для підвищення ефективності роботи зі стресом та розвитку адаптивних копінг-стратегій. Отримані дані можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, консультантів, а також у програмах психопрофілактики та тренінгах особистісного розвитку.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були представлені на науково-практичній конференції «Студентські наукові читання – 2025».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 73 найменувань (з них 44 – іноземною мовою). Загальний обсяг роботи складає 64 сторінок, основний зміст роботи викладено на 43 сторінках. Робота містить 3 таблиці та 2 рисунки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ

## 1.1. Поняття копінг-стратегій: теоретичний аналіз

Термін «копінг» (англ. coping — «справлятися») почав використовуватися в психологічній науці у 1960-х роках. Вперше термін «копінг» у своїх працях використав Л. Мерфі у 1962 році. Учений використовував цей термін для дослідження способів подолання дітьми вимог, які виникають під час кризи розвитку. До поняття «копінг» Л.Мерфі відносив активні дії особистості, які були спрямовані на вирішення складної ситуації або проблеми. Спостерігаючи за дітьми дошкільного віку, вчений сформував визначення у межах когнітивного підходу: «Це деяка спроба створити нову ситуацію: загрозливу, небезпечну, або ж радісну». Ґрунтуючись на цьому визначенні, можемо стверджувати, що копінг відображає прагнення особистості розв'язати проблемну ситуацію [1, с.4].

Пізніше Р. Лазарус і С. Фолкман почали активно використовувати термін «копінг» у своїх працях, у яких вони вивчали стрес та механізми його подолання. У своїй праці «Stress, Appraisal, and Coping» (1984) вони розробили когнітивно-транзакційну модель стресу, де копінг визначається як постійний процес взаємодія особистості з внутрішніми та зовнішніми стресорами [21].

Згідно з цією моделлю, копінг-стратегії класифікуються як:

- Проблемно-орієнтовані стратегії – спрямовані на вирішенні проблем шляхом активних дій.
- Емоційно-орієнтовані стратегії – спрямовані на емоційну саморегуляцію, зниження рівня стресу, напруги або уникнення ситуації.
- Стратегії уникання – спрямовані на тимчасове зменшення стресу шляхом відволікання уваги, соціальних контактів або інших дій, що дозволяють уникнути прямого зіткнення з проблемою.

Такий поділ став основним для подальших досліджень і є основою сучасних опитувальників.

Пізніше дослідники почали глибше вивчати структуру копінгу та, як наслідок, з'явилися нові моделі, що містили більше стратегій. Д. Ендлер і М. Паркер запропонували трифакторну модель копінг-стратегій. Усі копінг-стратегії можна поділити на 3 типи:

1. Орієнтація на задачу (Task-Oriented Coping) — визначається активним пошуком вирішення проблем, їх аналізом, а також плануванням і зміною стресової ситуації. Цей тип копінгу є найбільш адаптивним, тому що допомагає змінити стресову ситуацію чи змінити її вплив.
2. Орієнтація на емоції (Emotion-Oriented Coping) — характеризується емоційним реагуванням, переживанням, фантазуванням або спроб зменшити емоційну напругу за допомогою самозаспокоєння чи їх пригнічення.
3. Уникнення (Avoidance-Oriented Coping) — стратегія, за допомогою якої, особа спробує зменшити стрес через уникнення думок про подію, переключення своєї уваги на інші справи або втечею у соціальні контакти чи діяльність. Даний тип стратегії може дати тимчасове полегшення, але не може вирішити проблему загалом [43].

Крім трьох основних типів, модель Ендлера і Паркера включає ще дві субшкали уникання:

- Субшкала соціального відволікання (Social Diversion) — відображає спроби зменшити стрес через участь у соціальних контактах, розмови або спільну діяльність з іншими людьми.
- Субшкала відволікання (Distraction) — включає переключення уваги на інші справи або діяльність, що дозволяє тимчасово уникнути стресової ситуації.

Таким чином, уникання в моделі Ендлера і Паркера розкладається на більш специфічні стратегії, що допомагає точніше оцінювати поведінкові реакції на стрес [43].

Ключовою особливістю підходу Ендлера і Паркера є те, що копінг-стратегії є стійкими індивідуальними стилями реагування на стрес, а не лише ситуативними реакціями.

Вже у 1989 році був створений багатовимірний опитувальник COPE Inventory Карвером, Шайєром і Вайнтраубом. Даний опитувальник дозволяв досліджувати специфічні стратегії поведінки, що зазвичай люди використовують для подолання стресу.

У класичному варіанті опитувальника є 15 підшкал, які об'єднані у певні групи стратегій:

#### 1. Проблемно-орієнтовані стратегії (Problem-focused coping)

- Планування — створення конкретних кроків для вирішення проблеми.
- Активне подолання — дії для усунення стресора або зменшення його наслідків.
- Придбання інструментальної соціальної підтримки — звернення до спеціалістів або інших людей за порадою, інформацією чи допомогою.

#### 2. Емоційно-орієнтовані стратегії (Emotion-focused coping)

- Переоцінка з позитивним переосмисленням — пошук сенсу чи позитивного боку, а також можливостей для розвитку.
- Прийняття — визнання, що ситуація трапилася і її неможливо змінити.
- Пошук емоційної соціальної підтримки — звернення до інших для отримання розуміння, співчуття, емоційної підтримки.
- Релігія — звернення до віри чи духовних практик для зняття напруги та пошуку сенсу.

- Гумор — використання жартів, іронії чи сміху для зменшення психологічного дискомфорту.

### 3. Дезадаптивні чи менш ефективні стратегії

- Уникнення — заперечення наявності проблеми.
- Ментальна дисконцентрація — фантазії чи відволікання уваги на інші справи.
- Поведінкове уникнення — відмова від спроб впливати на ситуацію.
- Вентиляція емоцій — концентрування на власних емоціях, скарги, вираження роздратування.

Унікальність цього підходу полягає у тому, що COPE не розділяє «хороші» та «погані» стратегії. Він дозволяє зрозуміти, які комбінації стратегій використовує людина у конкретній ситуації.

У XXI столітті копінг-стратегії розглядаються вже як динамічний процес. Про це говорять такі поняття, як копінг-гнучкість (coping flexibility) та копінг-резилієнтність (coping resilience).

Копінг-гнучкість (coping flexibility) характеризується здатністю людини змінювати, коригувати, поєднувати стратегії подолання стресу на підставі результатів минулих спроб впоратися із ситуацією та її особливостей. Суть цього підходу полягає в тому, що ефективність не є сталою, а залежить від індивідуальних особливостей, ситуації та ресурсів [54].

Іншою концепцією сучасної психології є копінг-резилієнтність. Це здатність людини зберігати психічну рівновагу, швидко відновлення після стресу та успішне функціонування у складних ситуаціях [73].

Науковці стверджують, що якщо людина має високий рівень резилієнтності, то вона використовує більше активних та конструктивних стратегій копіngu (планування, прийняття, позитивна оцінка тощо.).

Таким чином, у сучасних дослідженнях копінг є динамічною системою. Гнучкість стратегій та зв'язок із загальним рівнем психологічної стійкості займають важливе значення у стресових ситуаціях.

## **1.2. Теоретичні підходи до розуміння психологічної адаптивності та її класифікацій**

У сучасному світі де відбувається безліч соціальних, політичних, економічних та технологічних змін, психологічна адаптивність займає особливе значення. Вона є ключовим чинником, що допомагає людині підтримувати психічну рівновагу, засвоювати новий досвід, швидко долати труднощі, що, у свою чергу, забезпечує внутрішню цілісність людини із зовнішнім світом у період стресу та швидких змін.

У психологічній науці психологічна адаптивність визначається як динамічна властивість особистості, яка має здатність ефективно взаємодіяти зі зовнішнім середовищем, зберігати внутрішню стабільність та вдало підтримувати психічне здоров'я під час чи після впливу стресових або потенційно травматичних життєвих подій чи життєвих обставин [68].

На сьогодні безліч науковців досліджують це поняття та виокремлюють різні методологічні підходи до розуміння сутності цього феномену.

Системний підхід. Даний підхід розглядає особистість як цілісну та динамічну систему, яка має здатність функціонувати у взаємодії з оточенням. У межах цього підходу психологічна адаптивність є комплексним процесом, але не окремим компонентом. Вона об'єднує різні компоненти психіки, а саме мотиваційну, емоційну, поведінкову, когнітивну та тілесно-фізіологічну [51].

Суть ідеї полягає у тому, що адаптивність здатна до саморегуляції та може перебудовуватися під впливом стресових чи будь-яких життєвих обставин.

У сучасному дослідженні Holman, Thompson та Silver [51] психологічна адаптивність розглядається як динамічна система, яка здатна відновлювати

баланс після зовнішніх та внутрішніх стресорів. Holman, Thompson та Silver стверджують, що ми маємо розглядати адаптивність як активний процес реорганізації ресурсів особистості в умовах глобальних стресових подій (наприклад, пандемії COVID-19).

Seery у оглядовій статті зазначає, що системний підхід пояснює індивідуальні відмінності особистостей у стратегіях подолання стресу. Особистості з високою психологічною адаптивністю мають ширший діапазон копінг-стратегій, вони гнучкі та можуть легше змінювати свою поведінку у різних ситуаціях, на відміну від людей з низькою психологічною адаптивністю [68].

Когнітивний підхід. Bonanno у своїй статті «Resilience and dysfunction following potential trauma: Toward a typology of trajectories» стверджує, що ключем до психологічної адаптивності є те, як людина сприймає, оцінює та пояснює її. Науковець наголошує, що адаптивність – це динамічний процес, у якому людина може свідомо управляти своїми думками та уявленнями про ситуації. Також, Bonanno згадує поняття «когнітивної гнучкості», завдяки якій індивід може змінювати реакцію на події або знаходити позитивну сторону ситуації, що у свою чергу допоможе зменшити рівень дистресу [36].

Дуже схожий погляд до цього підходу має О. Бондарчук, який у своїй роботі «Когнітивна переоцінка як чинник психологічної адаптивності особистості в умовах стресу» досліджує когнітивну переоцінку і як позитивне переосмислення сприяє зниженню рівня дистресу. Психолог прийшов до висновку, що когнітивна гнучкість виступає саме тією умовою, що формує стресостійкість особистості [5].

Таким чином, сучасні підходи вивчення психологічної адаптивності розглядають її як динамічне та багатовимірне явище. Саме системний підхід акцентує увагу на взаємозв'язку різних компонентів психіки та здатності людини підтримувати внутрішній баланс з навколишнім середовищем. У свою чергу

когнітивний підхід підкреслює когнітивну гнучкість у процесі адаптації та значення індивідуальних особливостей сприйняття. Попри теорію, психологічна адаптивність є процесом, який забезпечує збереження психологічного благополуччя, формування стратегій для подолання труднощів, а також ефективне реагування та стресові події. Таких цілісний підхід створює підґрунтя для подальших досліджень щодо копінг-стратегій та створення практичних рекомендацій, які будуть спрямовані на зміцнення адаптивності людини в умовах сучасних викликів.

### **1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій з рівнем психологічної адаптивності особистості**

Одне з актуальних питань у сучасній психологічній науці є проблема взаємозв'язку копінг-стратегій і психологічної адаптивності. За допомогою цих процесів людина здатна долати життєві труднощі, функціонувати в умовах постійних змін та мати емоційну рівновагу. Психологічна адаптивність є цілісною характеристикою особистості, що забезпечує єдність особистості з навколишнім середовищем та дає змогу адекватно реагувати на стресові чинники, при цьому зберігаючи внутрішню стабільність. У цьому контексті копінг-стратегії є ключовим інструментом для реалізації адаптивного потенціалу, тому що саме вони визначають різні способи переробки, осмислення та подолання стресових ситуацій [13].

Відповідно до класичних підходів Р. Лазаруса та С. Фолькмана, копінг розглядається як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх і зовнішніх вимог, які перевищують ресурси особистості. Надалі копінг розглядався у взаємодії з адаптивністю, резилієнтністю, емоційною регуляцією та рівнем саморефлексії. Зрештою, копінг-поведінка є реакцією на стрес і формується як складова стилю життя, яка визначає рівень психологічної стійкості та адаптивності [46].

Нині багато сучасних теоретичних підходів розглядають адаптивність динамічним процесом саморегуляції. Вона містить такі компоненти: емоційні, поведінкові та когнітивні. Саме Черненко розглядав адаптивність у межах системного підходу. Він зазначив, що копінг-стратегії поєднують згадані компоненти та забезпечують цілісну реакцію індивіда на зовнішні впливи. Наступна складова, когнітивна, дає змогу правильно пояснювати ситуацію. Емоційна складова має контроль над афективними станами. Поведінкова — вибір конкретних дій, що спрямовані на подолання певних труднощів. Отже, рівень психологічної адаптивності обумовлюється здатністю індивіда ефективно використовувати їх за допомогою копінг-стратегій [29].

За останні роки було проведено багато досліджень, де особливу увагу звертали на співвідношення адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій. Наприклад, Долинська дослідила, що проблемно-орієнтовані стратегії (пошук інформації, аналіз ситуації, планування дій) мають позитивну дію та взаємодіють із високими показниками емоційної стабільності та самооцінки [11]. На противагу, уникання, заперечення або надмірна реакція призводить до нижчого рівня адаптивності та особистості з такими стратегіями схильні до дезорганізації поведінки. Крім того, схожі результати було отримано в роботах Park. Вчений довів, що при використанні стратегій позитивного переосмислення, соціальної взаємодії та самопідтримці, особистість схильна до швидшої психологічної адаптації під час стресових ситуацій, зокрема під час пандемії COVID-19 або воєнних дій, що є актуальним в Україні [58].

Коли ми говоримо про психологічну адаптивність, то не потрібно забувати про поняття когнітивної гнучкості. Це здатність людини змінити спосіб свого мислення відповідно до ситуації. Henderson досліджував дане поняття та дійшов висновку, що особи з високою когнітивною гнучкістю більш схильні вдаватися до ширшого вибору копінг-стратегій. За допомогою цього вони здатні швидше відновлювати психологічну рівновагу після стресових ситуацій. Це доводить, що

адаптивність не є сталою, вона формується та розвивається під впливом отриманого досвіду та від самопізнання [49].

Саме в Україні дане питання не досліджувалося аж до початку повномасштабного вторгнення. Тому, особливе значення воно отримало лише нещодавно. Петренко є одним із дослідників даного питання. Він зробив висновок, що ті військовослужбовці і цивільні, які демонструють високий рівень психологічної адаптивності, часто використовують адаптивні стратегії. Вони звертаються по соціальну підтримку, планують, приймають рішення та намагаються знайти позитивний сенс у складні часи. Натомість, у людей із низьким рівнем адаптивності, частіше виявляються дезадаптивні форми реагування: уникання, емоційне відсторонення, самозвинувачення [26].

Також дослідження Т. В. Данильченко виявило, що під час воєнного стану у людей формується особливий патерн копінг-поведінки. Він характеризується різноманітністю та гнучкістю під час вибору стратегій відповідно до контексту ситуацій. Якщо особистість демонструє високу копінг-гнучкість, то відповідно вона матиме вищі показники психологічної адаптації та благополуччя. Це є результатом того, коли людина вміє гнучко реагувати на наявні ситуації, то вона здатна доцільно використовувати наявні ресурси та можливості [9].

На жаль, специфіка життя українців полягає в тому, що населення змушене адаптуватися до нестабільності життя, невизначеності, стресу та непередбачених ситуацій. Завдяки дослідженню О. М. Кокуна та співавторів, ми маємо висновки щодо адаптації військовослужбовців. Ще з 2014 р. учасники АТО мають специфічні копінг-стратегії, які об'єднують елементи активного подолання стресу з механізмами психологічного відсторонення від травматичного досвіду. Саме такий феномен допомагає психіці підтримувати баланс між потребою функціонувати в надзвичайних умовах та збереженням психологічної цілісності [20].

Схожі результати отримала Л. Карамушка, яка прийшла до висновку, що ефективність копінг-стратегій визначається не лише їх типом. Вона залежить від контексту ситуацій, індивідуальних особливостей, а також від стадій розгортання кризи. Вона вважає, що саме ситуаційна обґрунтованість вибору копінгу забезпечує баланс між активним впливом на ситуацію та емоційним самозбереженням. Дослідниця стверджує, що проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування, аналіз, прийняття рішень, сприяють успішному та ефективному подоланню наявних труднощів, що легко піддаються контролю та змінам. А от емоційно-орієнтовані стратегії, такі як самопідтримка, прийняття, духовне переосмислення, здійснюють стабілізуючу функцію в тих умовах, де особистість не має можливості впливати на обставини [14].

Окрему увагу потрібно звернути також на концепцію проактивного копінгу. За Schwarzer проактивний копінг – це процес, де можна передбачити можливі стресори і цілеспрямовано підготуватися до них. Саме реактивні форми копінг-поведінки спрямовані на усунення наслідків присутнього стресу. Проактивний копінг діє на випередження. Він створює і внутрішні, і зовнішні ресурси, які допомагають людям у майбутньому мінімізувати вплив можливих загроз [67].

За дослідженнями Greenglass і Fiksenbaum, а також Devonport, особистості, які володіють розвиненим проактивним копінгом сприймають потенційні труднощі як виклик, а не загрозу. Це активізує поведінкові стратегії (планування, пошук інформації, звернення до соціальної підтримки) [48] [42]. Aspinwall та Taylor стверджують, що такий підхід знижує інтенсивність стресових переживань до того часу, поки вони не з'явилися. А також, формується вищий рівень відчуття контролю, оптимізму та самовпевненості [34].

Також цікаво, що проактивний копінг тісно пов'язаний із когнітивною гнучкістю та адаптивним мисленням щодо стресу. Це означає, що стрес може мати конструктивну та розвивальну функцію за Raper і Brough. У більшості випадків, люди, які сприймають стрес як можливість для особистісного

зростання, частіше показують позитивні когнітивні оцінки ситуації, відповідно вони мають вищі показники психологічної адаптивності та схильні до вирішення проблем, а не уникнення їх [61].

Таким чином, проактивний копінг можна вважати однією з адаптивних форм поведінкової саморегуляції. Він виступає основним елементом психологічної адаптивності, тому що допомагає розвинути внутрішній потенціал особистості, яка здатна функціонувати під час непередбачених умов життя.

Отже, рівень психологічної адаптивності особистості значною мірою визначається вибором копінг-стратегії. Адаптивні особистості віддають перевагу активним, проблемно-орієнтованим формам подолання труднощів, використовують емоційні стратегії дозовано та уникають пасивного уникання. Натомість низька адаптивність проявляється у схильності до емоційного перенавантаження, уникання проблем і зниженій саморегуляції. Отже, розвиток ефективних копінг-стратегій є необхідною умовою збереження психічного здоров'я, гармонійного функціонування та особистісного зростання.

### **Висновки до першого розділу**

Проаналізувавши теоретичну літературу щодо копінг-стратегій, їх видів та зв'язок з психологічною адаптивністю, можна зробити такі висновки:

1. Копінг-стратегії є комплексною системою когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій. Вони спрямовані на подолання стресових реакцій та підтримку внутрішньої рівноваги. Копінг трактується як динамічний процес, де копінг-гнучкість і копінг-резилієнтність забезпечують адаптацію особистості до змін у її житті.
2. Також динамічною є психологічна адаптивність, яка допомагає зберігати внутрішню стабільність, балансує емоційні стани, а також допомагає ефективно взаємодіяти з середовищем. Цей комплексний процес об'єднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові складові. Якщо говорити про системний підхід, то він розглядає психологічну адаптивність як

цілісну систему, узгоджуючи усі психічні процеси. А от когнітивний підхід звертає увагу на гнучкість та позитивне переосмислення стресових ситуацій.

3. Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнем психологічної адаптивності є дуже важливим. Адже, завдяки численним дослідженням, було виявлено, що ефективне використання адаптивних стратегій сприяє кращій стресостійкості, саморегуляції та благополуччя. Натомість використання неадаптивних стратегій призводить до зниження рівня адаптації, підвищуючи ризик розвитку емоційного виснаження.
4. Також однією із форм поведінкової саморегуляції є проактивний копінг. Він тісно пов'язаний з установкою «стрес як виклик», що забезпечує вищий рівень психологічної адаптивності, внутрішнього контролю та здатності ефективно протистояти стресовим ситуаціям.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ

### 2.1. Обґрунтування актуальності дослідження особливостей копіngu в контексті психологічної адаптивності

В умовах сучасного життя кожної людини, а особливо українців, проблема психологічної адаптивності набула особливої актуальності. Нині це питання і надалі продовжують досліджувати. З кожним днем люди стикаються з постійними соціальними, політичними, економічними та особистими змінами. І вiтчизняні, і зарубіжні науковці стверджують, що люди стикаються з зростанням інформаційного навантаження, емоційного вигорання вдома та на роботі, а також через військові події в Україні, навіть під час пандемії COVID-19 різні верстви населення мали суттєве підвищення рівня стресу. Саме за таких умов важливим є те, як люди долають стресові ситуації і також які психологічні механізми сприяють їх ефективній адаптації [19] [55].

Завдяки копінг-стратегіям люди можуть регулювати поведінку та власні емоції у стресових ситуаціях. Ще Р. Лазарус і С. Фолькман зазначили, що копінг є сукупністю когнітивних та поведінкових зусиль. Вони допомагають керувати внутрішніми або зовнішніми вимогами, які виходять за межі індивідуальних можливостей людини. У тому числі і сучасні дослідження визначають, що копінг має варіативний характер та сильно пов'язаний із рівнем психологічної адаптивності. Саме ця здатність допомагає будь-якій людині нормально функціонувати, знаходити внутрішній баланс і бути продуктивною у нестабільних та змінних умовах [69] [72].

Особливо українські науковці почали звертати більшу увагу на це питання. Як було зазначено, що в умовах постійного підвищеного соціального стресу, спричиненого війною в Україні, страждають від стресу не лише військові, а й цивільне населення різної вікової категорії. Дослідження показали результати,

що люди з вищим рівнем адаптивності частіше застосовують активні, проблемно-орієнтовані стратегії (планування, пошук підтримки, позитивне переосмислення ситуації). А от люди з низьким рівнем адаптивності схильні до пасивних стратегій (уникання, емоційна реактивність та почуття безпорадності) [7; 28].

Завдяки дослідженням останніх років з'ясовано, що психологічна адаптивність є важливою передумовою психологічного благополуччя, посттравматичного зростання та соціальної компетентності [18; 38]. Високий рівень адаптивності дає людині змогу швидко реагувати на стресові події, перенаправляти внутрішні ресурси в конструктивне русло, ефективно долати наслідки кризових ситуацій, аналізувати власний досвід і планувати подальші дії. Крім того, адаптивність сприяє формуванню конструктивного ставлення до проблем, посиленню прагнення до розвитку та особистісного зростання. Це допомагає сприймати труднощі як можливість для зміцнення внутрішніх ресурсів, стресостійкості та психологічної витривалості [38; 41]. Таким чином, копінг-стратегії мають практичне значення, оскільки вони допомагають людині ефективно долати стресові ситуації.

Поступово було встановлено, що ефективність копінгу залежить не лише від типу стратегій, а й від контексту ситуації та культурних особливостей особистості. Проблемно-орієнтований копінг є найрезультативнішим у ситуаціях, які піддаються контролю. Натомість емоційно-орієнтований копінг або копінг уникання може бути ефективним у неконтрольованих чи невизначених умовах. У такому контексті психологічна адаптивність забезпечує вибір найбільш доцільних стратегій відповідно до конкретних обставин [30; 47].

Українські дослідники отримали аналогічні результати. Зокрема, активні копінг-стратегії пов'язані з вищим рівнем адаптивності та кращою якістю соціальної взаємодії. У студентів і представників допоміжних професій (психологів, медиків, соціальних працівників) простежується прямий зв'язок між орієнтацією на завдання, когнітивною гнучкістю та стресостійкістю.

Натомість використання пасивних копінг-стратегій асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, емоційним виснаженням і проявами дезадаптивної поведінки [19; 24].

На думку сучасних українських науковців, психологічна адаптивність формується у процесі взаємодії із соціальним середовищем і не є сталою рисою. Вона зумовлюється когнітивною гнучкістю, розвитком емоційного інтелекту та здатністю до саморефлексії. У кризових умовах саме саморегуляція, переосмислення подій та конструктивне оцінювання ситуації стають ключовими чинниками збереження психічного здоров'я [4; 27].

У період із 2020 до 2024 року кількість досліджень щодо копінг-механізмів у контексті травматичних подій суттєво зросла. Zhang, досліджуючи військовослужбовців із бойовим досвідом, з'ясував, що застосування проблемно-орієнтованих стратегій у травматичних і непередбачуваних ситуаціях пов'язане з нижчим рівнем симптомів ПТСР і вищими показниками психологічної адаптивності [72]. Подібні результати отримав Михайленко у вибірці внутрішньо переміщених осіб: активний копінг та соціальна підтримка виступили ключовими чинниками стресостійкості [12].

Отже, аналіз копінг-стратегій у контексті психологічної адаптивності має як теоретичну, так і практичну значущість. Ґрунтовні емпіричні дослідження дають можливість розробляти ефективні програми психологічної допомоги, спрямовані на зниження ризику емоційного виснаження, тривожних розладів та підвищення рівня посттравматичного зростання особистості [28; 38].

Разом із тим, виявлення особливостей копінг-стратегій у людей з різними рівнями адаптивності дає змогу визначити специфіку їхніх поведінкових реакцій і створити профілактичні та корекційні програми, спрямовані на зміцнення психологічної гнучкості та формування активної життєвої позиції. Отже, в умовах пандемії, війни та соціальних криз вивчення копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з психологічною адаптивністю набуває особливої наукової й

практичної актуальності. Це дослідження спрямоване на визначення особливостей використання копінг-стратегій особами з різним рівнем психологічної адаптивності.

## **2.2. Вибір методик і характеристика вибірки для порівняльного аналізу груп з різним рівнем адаптивності**

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня стресу, психологічної адаптивності та домінуючих копінг-стратегій:

### **1. Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS, автори S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, 1983)**

Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS), розроблена S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein у 1983 році, є одним з найпоширеніших і найбільш надійних інструментів для оцінки суб'єктивного рівня стресу. Методика дає змогу виміряти те, наскільки людина сприймає своє життя як перевантажене, неконтрольоване та непередбачуване. Основна ідея шкали ґрунтується на припущенні, що стрес визначається не стільки самими подіями, скільки тим, як людина їх інтерпретує та реагує на них.

Опитувальник оцінює індивідуальні показники напруженості, тривоги, відчуття втрати контролю, але не вимірює кількість об'єктивних стресових подій. Завдяки цьому інструменту можна визначити, наскільки людина здатна впоратися з життєвими труднощами, як вона переживає виклики та як інтерпретує події. PSS має високу прогностичну цінність, оскільки рівень сприйнятого стресу тісно пов'язаний із психологічним благополуччям, станом здоров'я та ефективністю копінг-стратегій.

Оригінальна версія шкали містить 14 тверджень, проте згодом були створені скорочені варіанти з 10 та 4 пунктів. Респонденти оцінюють частоту своїх переживань та реакцій за останній місяць за 5-бальною шкалою, де 0 – «ніколи», а 4 – «дуже часто». Частина тверджень є позитивно сформульованими,

тому під час підрахунку балів здійснюється реверс позитивних пунктів, а потім обчислюється загальний сумарний показник.

Високі значення за шкалою свідчать про високий рівень сприйнятого стресу, що означає часті відчуття напруження, невпевненості та нестачі контролю над ситуаціями. Низькі показники, навпаки, характеризують особу з високою психологічною стійкістю, здатністю ефективно долати труднощі й підтримувати емоційний баланс.

Універсальність методики забезпечила її широке застосування в психологічних, медичних і соціальних дослідженнях. PSS дозволяє оцінювати загальний рівень суб'єктивного стресу й відстежувати його зміни, зокрема після психологічної підтримки чи психотерапії.

Особливо актуальним використання шкали є в українському контексті, де населення переживає підвищений рівень стресу, спричинений війною, соціальною нестабільністю та економічними викликами. Методика ефективно використовується для оцінки стану військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, студентів та інших груп, які зазнають тривалого впливу стресових чинників.

Попри високу валідність та зручність застосування, важливо враховувати суб'єктивність самооцінювання, оскільки індивідуальні особливості рефлексії можуть впливати на точність результатів. Проте шкала PSS залишається одним із найефективніших інструментів для визначення рівня психологічної напруги у соціальних і клінічних дослідженнях.

## **2. Методика самооцінки психологічної адаптивності (у модифікації М. Роджерса та Р. Даймонда, адаптація вітчизняними авторами)**

Методика самооцінки психологічної адаптивності є діагностичним інструментом, спрямованим на оцінювання здатності особистості ефективно пристосовуватися до нових життєвих умов та залишатися стійкою до стресових впливів. Вона дає змогу визначити індивідуальні властивості людини, зокрема

рівень стресостійкості, здатність до подолання труднощів, гнучкість мислення й поведінки, а також узгодженість між внутрішнім станом та вимогами зовнішнього середовища.

Методика ґрунтується на гуманістичному підході М. Роджерса, відповідно до якого психологічна адаптивність розглядається як показник психічного здоров'я, гармонійності «Я-концепції» та відкритості до нового досвіду [64].

Опитувальник містить 40 тверджень, що охоплюють різні аспекти адаптації:

- самоприйняття — позитивне ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін;
- соціальна інтеграція — здатність до ефективної взаємодії з оточенням та відчуття приналежності до соціальної спільноти;
- гнучкість мислення — уміння адаптуватися до змін, знаходити нові способи розв'язання проблем;
- стресостійкість — здатність зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою, де

1 — «повністю не згоден»

2 — «частково не згоден»

3 — «частково згоден»

4 — «повністю згоден».

Після обробки результатів обчислюється загальний індекс психологічної адаптивності, який може бути інтерпретований за трьома рівнями:

- високий рівень — свідчить про узгоджений психоемоційний стан, здатність до раціонального реагування на зміни та ефективну саморегуляцію;
- середній рівень — характеризує помірну адаптивність, залежність реакцій від ситуації та часткову нестабільність у стресових умовах;
- низький рівень — указує на труднощі у сфері емоційної регуляції, підвищену вразливість і схильність до дезадаптаційних реакцій.

Використання цієї методики у дослідженні є цілком обґрунтованим, оскільки вона вирізняється високою валідністю та діагностичною цінністю у вивченні особистісних аспектів адаптації. За її допомогою можна отримати цілісне уявлення про рівень психологічної гнучкості, стресостійкості та внутрішньої узгодженості особистості — характеристик, які є ключовими показниками успішного функціонування в умовах життєвих змін.

Опитувальник ґрунтується на гуманістичному підході та охоплює емоційно-вольові, когнітивні й поведінкові компоненти адаптивності. Він дає змогу виявити індивідуальні відмінності у способах реагування на стресові ситуації, визначити рівень самоприйняття та сформованість здатності до саморегуляції.

Отже, використання цієї методики дозволяє оцінити рівень психологічної адаптивності особистості, визначити ступінь її емоційної стійкості, а також виявити гнучкість мислення й поведінки.

### **3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS, автори N. Endler & J. Parker, 1990)**

Методика CISS спрямована на вивчення індивідуального стилю подолання стресу, що базується на трьох основних типах копінг-стратегій:

- орієнтація на задачу (Task-Oriented Coping) — активне вирішення проблеми, планування дій, пошук шляхів виходу із ситуації;

- орієнтація на емоції (Emotion-Oriented Coping) — концентрація на власних переживаннях, самозвинувачення, емоційне реагування;
- стратегія уникання (Avoidance Coping) — прагнення уникнути проблемної ситуації або відволіктись на іншу діяльність.

Опитувальник складається з 48 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою:

- 1 — «ніколи»
- 2 — «рідко»
- 3 — «іноколи»
- 4 — «часто»
- 5 — «дуже часто»

Кожен респондент визначає, наскільки часто він використовує певні стратегії під час стресу.

Окрім основних трьох стилів, передбачено дві субшкали:

- відволікання (Distraction) — схильність переключати увагу на інші види діяльності (спорт, відпочинок, хобі);
- соціальне відволікання (Social Diversion) — прагнення отримати підтримку від оточення або спілкування для зниження напруги.

Отримані результати дають змогу визначити домінуючий тип копіngu, а також оцінити ефективність поведінкових стратегій у подоланні стресу. Високі показники за шкалою «орієнтація на завдання» свідчать про конструктивні стратегії реагування, тоді як переважання «емоційної орієнтації» або «уникання» може вказувати на нижчий рівень психологічної адаптивності [43].

Методика широко застосовується для дослідження адаптаційних можливостей студентів, військовослужбовців, медичних працівників та осіб, які перебувають у стані хронічного стресу. У поєднанні з іншими

психодіагностичними інструментами CISS дає змогу не лише визначити тип копінг-поведінки, але й оцінити ефективність програм психологічної підтримки [43, с. 156].

Для статистичної обробки емпіричних даних використовувалися основні показники описової статистики, які дають змогу комплексно проаналізувати особливості отриманих результатів і виявити тенденції у проявах копінг-стратегій та рівня психологічної адаптивності.

Зокрема, було застосовано такі показники:

- Мінімальне та максимальне значення (Min, Max) — відображають найнижчі та найвищі показники у вибірці, що дає змогу оцінити загальний діапазон варіації даних.
- Середнє значення (Mean) — відображає середній показник вираженості досліджуваної змінної у вибірці. Воно використовується для порівняння показників між групами з різним рівнем адаптивності та дозволяє визначити загальну тенденцію в даних.
- Медіана (Median) — показник центральної тенденції, що характеризує «серединне» значення у варіаційному ряді. Її застосування є доцільним у випадках, коли розподіл має асиметрію або наявні вибіркові крайні значення, що можуть спотворювати середнє арифметичне.
- Стандартне відхилення (Standard Deviation, SD) — відображає ступінь варіації результатів навколо середнього значення, що дозволяє оцінити рівень однорідності чи розкиду показників у межах вибірки. Чим більшим є стандартне відхилення, тим більш різномірною є група за певною характеристикою.
- Мода (Mode) — визначає значення, яке найчастіше трапляється у вибірці. Її застосування є доцільним при аналізі категоріальних або рангових даних, де важливо знати, яка тенденція є найтипівішою серед учасників дослідження.

Використання зазначених статистичних параметрів дозволило забезпечити надійність, об'єктивність й точність обробки отриманих результатів, а також провести міжгрупове порівняння із врахуванням особливостей розподілу емпіричних даних.

Для подальшого аналізу відмінностей між групами, сформованими за рівнем психологічної адаптивності, було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), що дало змогу визначити наявність або відсутність статистично значущих відмінностей у вираженості копінг-стратегій. Доповненням до цього став кореляційний аналіз Спірмена, який дозволив дослідити напрям і силу взаємозв'язків між рівнем адаптивності та показниками копінг-поведінки, враховуючи порядкову природу змінної адаптивності. Застосування цих методів у комплексі забезпечило всебічний аналіз отриманих даних і підвищило валідність висновків дослідження.

Поєднання ANOVA та кореляційного аналізу дозволило не лише зіставити групи за середніми значеннями, але й виявити закономірності внутрішніх зв'язків між показниками адаптивності та копінг-стратегій. Такий підхід є особливо доречним у психологічних дослідженнях, де поведінкові та особистісні характеристики мають складну багатовимірну природу і не завжди проявляються на рівні прямих міжгрупових відмінностей. Використання обох методів дало змогу отримати більш глибоку картину функціонування копінг-поведінки у студентів, з'ясувати її взаємозв'язок із адаптивністю та підтвердити або спростувати теоретичні припущення щодо структури цих взаємин. Таким чином, обрана стратегія статистичного аналізу забезпечила комплексність та достовірність отриманих результатів, а також створила підґрунтя для подальшої інтерпретації емпіричних даних і формулювання обґрунтованих висновків дослідження.

### **2.3. Організація та етапи проведення дослідження**

Організація емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій у контексті психологічної адаптивності передбачала послідовне проходження кількох етапів, спрямованих на отримання надійних і валідних результатів.

### **Перший етап — підготовчий.**

На цьому етапі було проведено аналіз сучасної зарубіжної та вітчизняної наукової літератури, що пояснюють проблеми психологічної адаптивності, стресостійкості та копінг-стратегій. У ході теоретичного аналізу було уточнено понятійний апарат, систематизовано основні підходи до розуміння копінг-стратегій та окреслено теоретичні засади, на яких ґрунтується подальше дослідження. Крім того, було розглянуто становлення терміна «копінг» та основні підходи до його трактування у психології. Завдяки працям Л. Мерфі, копінг зародився як активна дія, спрямована на подолання труднощів та проблемних ситуацій. Надалі Р. Лазарус і С. Фолкман визначили копінг як динамічний процес взаємодії особистості з внутрішніми та зовнішніми стресорами. Саме ці вчені виокремили проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії. Д. Ендлера і М. Паркера виокремили копінг-стратегії за орієнтацією на завдання, емоції або уникання, а також субшкалами соціального та поведінкового відволікання. На цього етапі було охарактеризовано сучасні підходи до розуміння копінгу. Копінг розглядався як комплексна та гнучка система регуляційних механізмів. Наприкінці, були розглянуті феномени копінг-гнучкості й копінг-резилієнтності, що відображають здатність особистості адаптувати копінг-стратегії відповідно до вимог ситуації.

Також були обрані психодіагностичні методики:

- Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS) С. Коена, Т. Камарка, Р. Мермельстайна (1983) для оцінки рівня суб'єктивного стресу;
- Методика самооцінки психологічної адаптивності (у модифікації М. Роджерса та Р. Даймонда) для визначення рівня адаптивності;

- Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера (1990) для визначення домінуючих стратегій подолання стресу.

### **Другий етап — емпіричний.**

На цьому етапі було здійснено безпосереднє проведення дослідження серед респондентів. Опитування проводилося індивідуально в онлайн-форматі у тестовому форматі з дотриманням етичних принципів психологічного тестування — добровільності участі, конфіденційності та інформованої згоди учасників.

Вибірку склали 70 осіб, віком від 15 до 20 років, серед яких були студенти педагогічного коледжу різних спеціальностей.

Після опитування респонденти були розподілені на три групи залежно від рівня психологічної адаптивності:

- група з високим рівнем адаптивності,
- група із середнім рівнем адаптивності,
- група з низьким рівнем адаптивності.

Також, було визначено рівень психологічної адаптивності та суб'єктивного сприйняття стресу кожного респондента.

### **Третій етап — аналітичний.**

На цьому етапі здійснювалася обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних. Для кількісного аналізу використовувалися основні показники описової статистики: середнє значення (Mean), медіана (Median), стандартне відхилення (SD), мінімальне та максимальне значення, а також мода (Mode). Їх застосування дозволило визначити загальні тенденції у проявах копінг-стратегій та рівня сприйняття стресу, а також оцінити варіативність показників у межах вибірки.

Для порівняння груп респондентів, сформованих за рівнем психологічної адаптивності (низький, середній, високий), було використано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), що дало змогу визначити наявність або відсутність статистично значущих відмінностей у вираженості копінг-стратегій між групами. Додатково застосовувався кореляційний аналіз Спірмена для виявлення напрямку й сили взаємозв'язків між рівнем адаптивності та показниками копінг-поведінки, враховуючи порядковий характер змінної адаптивності.

Усі розрахунки виконувалися за допомогою Microsoft Excel із використанням вбудованих формул, що забезпечило точність обробки даних та дозволило провести комплексний аналіз особливостей копінг-поведінки студентів.

#### **Четвертий етап — інтерпретаційний.**

На цьому етапі отримані результати були систематизовані в таблицях і представлені у вигляді діаграм, після чого здійснювалася їх ґрунтовна інтерпретація з опорою на теоретичні підходи та дані попередніх наукових досліджень. Особливу увагу було приділено співвідношенню між рівнем психологічної адаптивності та особливостями прояву різних копінг-стратегій. У процесі аналізу з'ясовано, що статистично значущі відмінності стосуються лише емоційно-орієнтованого копінгу, тоді як інші стратегії демонстрували слабо виражені тенденції. Кореляційний аналіз доповнив ці результати, дозволивши виявити загальний напрям зв'язку між адаптивністю та копінг-поведінкою. Такий підхід дав можливість отримати цілісне уявлення про особливості взаємодії емоційних, поведінкових і адаптивних компонентів серед студентської молоді.

#### **П'ятий етап — оформлення висновків.**

Підсумовуючи результати дослідження, було сформульовано ключові висновки щодо взаємозв'язку між рівнем психологічної адаптивності та

ефективністю копінг-стратегій. Окремо було виділено стратегії, які виявили статистично значущі міжгрупові відмінності, а також ті, що демонстрували слабкі кореляційні зв'язки з адаптивністю. Для наочності результати подано у вигляді таблиць, діаграм і графіків, що забезпечило їх зрозуміле й доступне представлення. Завдяки чіткій організації дослідження, послідовності етапів та використанню обґрунтованих статистичних методів було забезпечено валідність і наукову достовірність отриманих висновків, що створює надійне підґрунтя для подальших досліджень у цьому напрямі.

### **Висновки до другого розділу**

1. Актуальність дослідження копінг-стратегій у контексті психологічної адаптивності полягає в тому, що сучасне суспільство, зокрема українське, зазнає підвищеної соціальної та емоційної напруги, спричиненої воєнними подіями, економічними труднощами та нестабільністю життєвого середовища. Тому копінг-стратегії як поведінкові та когнітивні механізми подолання стресу набувають особливої значущості, оскільки активують внутрішні ресурси особистості, серед яких провідну роль відіграють адаптивність і здатність до саморегуляції. Поглиблене розуміння цих стратегій дає змогу оцінити рівень психологічної адаптивності людини, її здатність до ефективної взаємодії з оточенням і подолання стресових ситуацій.
2. У розділі 2 було обґрунтовано вибір методик для дослідження. Шкала сприйняття стресу (PSS), методика самооцінки психологічної адаптивності та CISS є валідними й надійними інструментами для визначення домінуючих копінг-стратегій. Це дало змогу отримати комплексну оцінку психоемоційного стану респондентів та їхньої здатності до ефективного подолання стресу.
3. Було охарактеризовано вибірку та здійснено групування. Респонденти були розподілені на три групи залежно від рівня психологічної адаптивності: низький, середній та високий. Такий підхід дав можливість

провести порівняльний аналіз особливостей копінг-поведінки у групах, що відрізняються за адаптивністю. Для об'єктивної обробки даних було застосовано показники описової статистики (середнє значення, медіана, стандартне відхилення, мода, мінімум і максимум), що дало змогу визначити загальні тенденції, варіативність результатів та первинні відмінності між групами.

4. Організація емпіричного дослідження включала такі етапи: підготовчий, емпіричний, аналітичний, інтерпретаційний та підсумковий. Чітка структурованість етапів забезпечила системність проведення дослідження, точність збирання даних, валідність статистичної обробки та наукову обґрунтованість отриманих висновків. На кожному етапі відбувалася послідовна робота: від підготовки інструментарію до інтерпретації результатів і формування висновків.
5. Практичне значення дослідження полягає в отриманні емпіричних даних, які дають змогу ідентифікувати характерні копінг-стратегії осіб з різним рівнем адаптивності. Результати дозволяють оцінити потенційні ризики психоемоційного виснаження, виявити групи, більш схильні до неефективних стратегій реагування, та розробити профілактичні й корекційні заходи. На основі отриманих даних можуть бути створені програми розвитку психологічної гнучкості, підвищення стресостійкості та формування конструктивних моделей поведінки у стресових ситуаціях, що є особливо актуальним серед студентської молоді.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТИВНОСТІ

#### 3.1. Організація та процедура дослідження

Дослідження проводилося на вибірці із 70 респондентів, серед яких 23 чоловіки та 47 жінок.

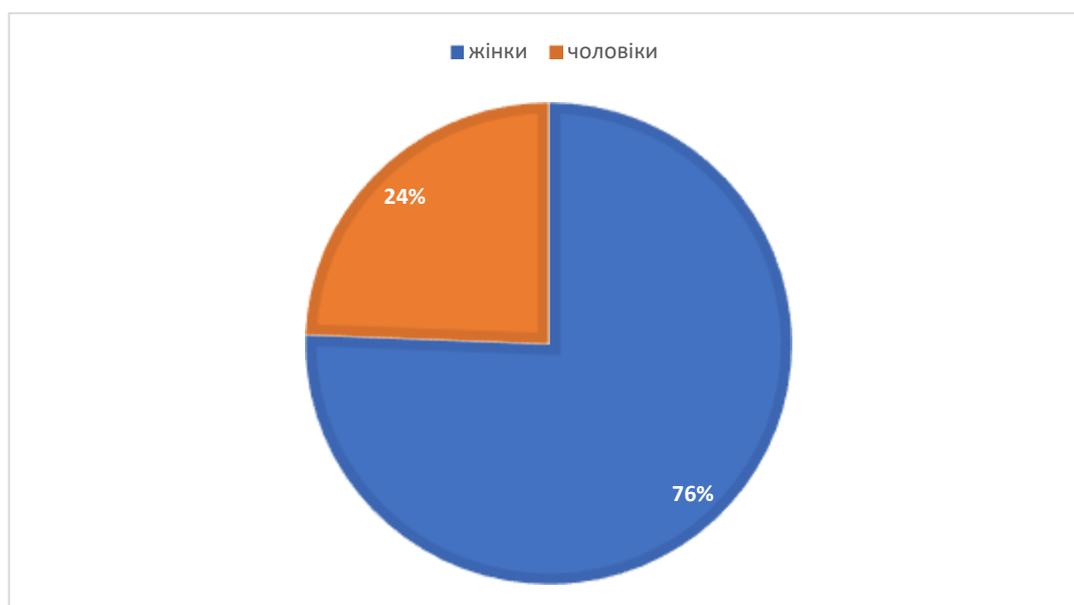


Рисунок. 3.1. Розподіл респондентів за статтю

Респонденти були відібрані серед студентів коледжу віком 15–20 років. Під час формування вибірки враховувалися соціально-демографічні та психологічні характеристики учасників, що забезпечило відповідність досліджуваній цільовій групі. Такий підхід дав змогу отримати об'єктивне уявлення про особливості копінг-поведінки студентської молоді з різними рівнями психологічної адаптивності.

Респонденти брали участь добровільно, були поінформовані про мету, зміст і процедуру дослідження. Протягом дослідження забезпечувалася повна конфіденційність отриманих даних, що давало гарантію щодо анонімності респондентів.

Для досягнення мети дослідження було обрано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити психологічний стан респондентів у контексті копінг-стратегій та адаптивності.

1. Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS);
2. Методика самооцінки психологічної адаптивності;
3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях з трьома основними шкалами (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований копінг, уникання) та двома субшкалами (відволікання, соціальне відволікання).

Для оцінки рівня суб'єктивного сприйняття стресу було застосовано шкалу сприйняття стресу (Perceived Stress Scale – PSS), яка складається з 10 запитань і дозволяє виміряти ступінь стресового навантаження, що відчуває людина у повсякденному житті. Опитувальник базується на концепції сприйнятого стресу як індивідуальної оцінки ситуацій, які вважаються напруженими чи важкими. Респонденти оцінюють частоту певних думок і почуттів за останній місяць за п'ятибальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто», що дає можливість кількісно визначити рівень сприйнятого стресу.

Для визначення рівня психологічної адаптивності використовувалася методика самооцінки психологічної адаптивності, що включає комплекс питань, спрямованих на виявлення здатності особистості ефективно реагувати на життєві труднощі та підтримувати психоемоційний баланс. Опитувальник дозволяє кількісно оцінити адаптивні ресурси респондента, базуючись на його суб'єктивній оцінці власних можливостей і реакцій у стресових ситуаціях.

Для дослідження копінг-поведінки застосовувалася методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, яка складається з набору питань, що виявляють типи стратегій подолання стресу, що використовуються респондентом. Опитувальник дозволяє класифікувати копінг-стратегії за

різними напрямками, зокрема, на активні та пасивні способи подолання стресу. Відповіді дають можливість кількісно охарактеризувати переваги в копінг-поведінці та визначити особливості психоемоційного реагування.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи:

- Підготовчий етап: добір інструментарію, організація тестування.
- Основний етап: проведення опитування з використанням обраних методик, анонімне заповнення опитувальників.
- Етап обробки та аналізу результатів: перевірка валідності даних, порівняльний аналіз результатів, інтерпретація отриманих даних та формулювання висновків.

Статистична обробка здійснювалася в програмі Microsoft Excel із використанням описової статистики, однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) та кореляційного аналізу Спірмена.

Таким чином, даний комплекс психодіагностичних методик забезпечує надійну оцінку рівня адаптивності та особливостей копінг-стратегій респондентів. Обрані методики доповнюють одна одну, що підвищує інформативність та наукову цінність отриманих даних.

## **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів**

### **3.2.1. Описові статистики досліджуваних показників**

Спочатку було здійснено розрахунок базових описових статистик для всіх досліджуваних змінних, зокрема мінімальних та максимальних значень, середнього показника, медіани, моди та стандартного відхилення. Аналіз цих параметрів дав змогу визначити загальний рівень стресу у вибірці, виявити характерні тенденції щодо використання різних копінг-стратегій, а також оцінити ступінь варіативності показників між респондентами. Описова статистика стала основою для подальшого аналізу, оскільки дозволила виявити

можливі крайні значення, симетричність або асиметричність розподілу даних та загальну однорідність вибірки. Це, у свою чергу, забезпечило коректність подальших статистичних процедур, таких як перевірка значущості відмінностей та кореляційний аналіз (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Описова статистика психодіагностичних показників (n = 70)**

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє (Mean)	Медіана	Мода	Стандартне відхилення (SD)
PSS (стрес)	7	33	20,6	21	25	5,5
CISS: проблемно-орієнтований	29	67	49,17	50	54	8,51
CISS: емоційно-орієнтований	19	74	39,9	39	40	9,2
CISS: уникання	23	62	40,5	39	36	9,11
CISS: субшкала відволікання	12	34	19,7	18	15	5,33
CISS: субшкала соціального відволікання	10	24	15,6	15	15	3,4
Самооцінка адаптивності	2	15	8,74	9	9	2,72

Аналіз отриманої описової статистики дає можливість оцінити загальні тенденції у використанні копінг-стратегій та рівні психологічної адаптивності респондентів. Показники демонструють специфіку індивідуальних відмінностей та дозволяють окреслити загальний профіль копінг-поведінки у вибірці з 70 респондентів.

Рівень переживаного стресу варіює від 7 до 33 балів, що охоплює діапазон від низького до підвищеного. Середнє значення ( $M = 20,6$ ) відповідає помірному рівню стресу, що загалом характерно для пересічної молоді та дорослого

населення в умовах сучасних соціальних викликів. Медіана ( $Me = 21$ ) та мода ( $Mo = 25$ ) свідчать про відносно симетричний розподіл даного показника, а стандартне відхилення  $SD = 5,5$  демонструє помірну варіативність. Це означає, що хоча більшість учасників відчують середній рівень напруги, спостерігаються окремі відхилення у бік як нижчих, так і вищих значень.

Показник проблемно-орієнтованих стратегій варіює в межах від 29 до 67 балів, а середній рівень становить  $M = 49,17$ , що є найвищим серед усіх копінг-стратегій. Це свідчить про схильність респондентів орієнтуватися на логічне осмислення проблеми, планування та активне подолання труднощів. Відносно високі мода (54) і медіана (50) підтверджують домінування цього підходу у вибірці. Стандартне відхилення  $SD = 8,51$  вказує на певну індивідуальну різноманітність, проте стратегія загалом є провідною.

Емоційні стратегії коливаються від 19 до 74 балів, що свідчить про дуже широкий розкид. Середнє значення  $M = 39,9$  та медіана  $Me = 39$  демонструють середній рівень застосування емоційного копінгу, тоді як  $SD = 9,2$  є одним з найвищих серед усіх шкал. Це свідчить про значну неоднорідність у тому, як респонденти емоційно реагують на стрес: частина активно виражає емоції, тоді як інші майже не використовують подібний спосіб регуляції.

Стратегії уникання демонструють діапазон від 23 до 62 балів, а середнє значення становить  $M = 40,5$ . Це означає, що респонденти певною мірою схильні відкладати розв'язання проблеми або уникати її усвідомлення. Високе  $SD = 9,11$  підтверджує виражені індивідуальні відмінності, що вказує на різний рівень зрілості та адаптивності поведінки у стресових ситуаціях.

Показники відволікання мають межі 12–34 балів і середнє  $M = 19,7$ . Медіана (18) та мода (15) свідчать про те, що відволікання використовується рідше і менш інтенсивно, порівняно з іншими стратегіями. Низьке  $SD = 5,33$  говорить про однорідність вибірки: більшість респондентів не схильні активно вдаватися до цього типу поведінки.

Соціальне відволікання демонструє показники від 10 до 24 балів, а середнє  $M = 15,6$  свідчить про невисоку частоту звернення до соціальної активності як способу уникнення проблеми. Медіана (15) та  $SD = 3,4$  підтверджують, що ця стратегія є досить стабільною та менш варіативною у вибірці.

Показник психологічної адаптивності коливається від 2 до 15 балів, а середнє значення становить  $M = 8,74$ , що може свідчити про помірний рівень суб'єктивної здатності до адаптації. Медіана  $Me = 9$  та низьке  $SD = 2,72$  вказують на відносну стабільність і однорідність цього показника. Тобто більшість респондентів оцінюють свою адаптивність приблизно на одному рівні.

Отримані результати описової статистики дали змогу сформулювати припущення щодо можливих відмінностей між групами та взаємозв'язків між стресом та копінг-стратегіями, що стало підґрунтям для подальшого застосування інферентних статистичних методів. На наступному етапі було проведено аналіз значущості відмінностей між групами респондентів, а також кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між рівнем психологічної адаптивності, стресом та різними видами копінг-поведінки.

Рівень переживаного стресу за Шкалою сприйнятого стресу (PSS) у вибірці варіює від 7 до 33 балів, що охоплює діапазон від низького до підвищеного. Середнє значення ( $M = 20,6$ ) відповідає помірному рівню стресу, характерному для молоді та дорослого населення в умовах сучасних соціальних і навчальних викликів. Медіана ( $Me = 21$ ) та мода ( $Mo = 25$ ) підтверджують відносно рівномірний та симетричний розподіл показників, тоді як стандартне відхилення ( $SD = 5,5$ ) демонструє помірну варіативність, що вказує на індивідуальні відмінності у реакції на стресові ситуації.

Аналіз розподілу рівнів стресу (рис. 2.2) показав, що більшість респондентів (74%) мають середній рівень стресу, що є типовим для студентського віку та відображає напруженість навчального та соціального середовища. Низький рівень стресу спостерігається лише у 7% опитаних, тоді як

високий рівень стресу зафіксовано у 19% студентів. Такий характер розподілу свідчить про домінування помірною стресового навантаження у вибірці, водночас вказуючи на існування групи студентів із підвищеним рівнем психологічної напруги, які потенційно потребують додаткової уваги або психологічної підтримки.

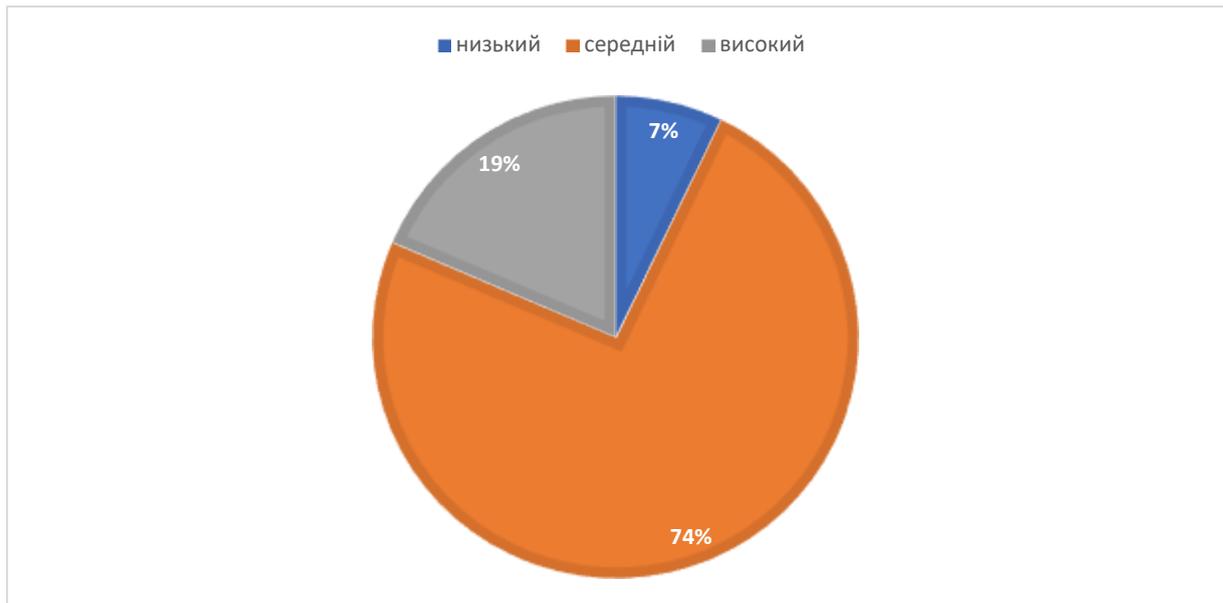


Рисунок 3.2. Розподіл рівнів стресу за Шкалою сприйнятого стресу (PSS) серед студентів

Отримані результати описової статистики свідчать про те, що у вибірці домінує помірний рівень стресу, характерний для типових умов навчальної та соціальної напруги. Найбільш вираженою копінг-стратегією є проблемно-орієнтований копінг, що вказує на схильність респондентів до раціонального й активного подолання труднощів. Емоційно-орієнтований копінг та копінг уникання демонструють широку індивідуальну варіативність, що відображає різні стилі реагування на стресові ситуації. Стратегії відволікання та соціального відволікання використовуються рідше та є більш однорідними у групі. Загалом структура копінг-поведінки респондентів свідчить про переважання

конструктивних та адаптивних стратегій, що створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між копінгом і рівнем психологічної адаптивності.

### **3.2.2. Відмінності копінг-стратегій у групах із різним рівнем адаптивності (ANOVA)**

Для перевірки гіпотези щодо наявності статистично значущих відмінностей у використанні копінг-стратегій між групами респондентів із низьким, середнім та високим рівнями психологічної адаптивності було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Такий метод дає можливість оцінити, чи відрізняються середні значення показників копінг-поведінки між трьома незалежними групами, а також визначити, які саме стратегії є більш характерними для осіб з різним рівнем адаптаційних ресурсів (табл.3.2).

Таблиця 2.2

#### **Відмінності показників копінг-стратегій у групах із різним рівнем психологічної адаптивності (ANOVA)**

<b>Показник</b>	<b>Низький рівень М</b>	<b>Середній рівень М</b>	<b>Високий рівень М</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Проблемно-орієнтований копінг	46,80	49,15	50,38	0,32	0,73
Емоційно-орієнтований копінг	37,80	38,38	46,69	4,92	0,01
Уникання	44,20	39,08	44,69	2,53	0,09
Відволікання	23,20	19,00	21,15	2,07	0,13
Соціальне відволікання	16,00	15,10	17,31	2,38	0,10

Отримані результати дисперсійного аналізу свідчать про те, що статистично значущі відмінності між групами респондентів із різним рівнем психологічної адаптивності виявлені лише для емоційно-орієнтованого копінгу. Відповідно до даних таблиці, показник емоційного копінгу істотно відрізняється

між трьома групами, про що свідчить значення критерію Фішера:  $F(2, 67) = 4,92$ ,  $p = 0,01$ .

Це означає, що рівень адаптивності має вплив саме на емоційні стратегії реагування на стрес. Найвищі середні значення емоційно-орієнтованого копінгу спостерігаються в групі з високим рівнем адаптивності ( $M \approx 46,69$ ). У свою чергу, респонденти з низьким ( $M \approx 37,80$ ) та середнім ( $M \approx 38,38$ ) рівнями адаптивності демонструють істотно нижчі показники. Така динаміка може свідчити про те, що високоадаптивні студенти частіше дозволяють собі виявляти, проживати та використовувати емоційні реакції у процесі подолання труднощів, а також мають більш гнучкі емоційні механізми регуляції.

Щодо інших копінг-стратегій — проблемно-орієнтованого копінгу, уникання, відволікання та соціального відволікання — статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Показники  $F$  та рівні значущості  $p$  підтверджують відсутність суттєвих міжгрупових відмінностей:

- проблемно-орієнтований копінг:  $F = 0,32$ ;  $p = 0,73$ ,
- уникання:  $F = 2,53$ ;  $p = 0,09$ ,
- відволікання:  $F = 2,07$ ;  $p = 0,13$ ,
- соціальне відволікання:  $F = 2,38$ ;  $p = 0,10$ .

Це свідчить, що студенти з різними рівнями адаптивності застосовують зазначені стратегії на порівнянних рівнях, і адаптивність як така не визначає частоту їх використання.

Водночас варто звернути увагу на тенденції, які наближаються до рівня статистичної значущості ( $p < 0,10$ ). Зокрема:

- стратегія уникання має вищі середні значення в групах з низьким та високим рівнями адаптивності порівняно з групою середньої адаптивності;
- стратегія соціального відволікання також демонструє дещо вищі показники у високоадаптивних осіб.

Хоч ці тенденції не досягли рівня  $p < 0,05$ , вони можуть свідчити про певні особливості копінг-поведінки, що не є достатньо вираженими у рамках даної вибірки, але потенційно можуть проявитися в більшій або більш різномірній вибірці.

Таким чином, рівень психологічної адаптивності найбільш суттєво пов'язаний саме з використанням емоційних стратегій реагування, тоді як інші типи копінгу залишаються відносно стабільними незалежно від рівня адаптивності. Це дозволяє припустити, що емоційна регуляція є ключовим компонентом адаптивності у студентській вибірці.

### **3.2.3. Особливості копінг-стратегій у групах із різним рівнем адаптивності (описовий аналіз)**

Аналіз середніх значень копінг-стратегій у трьох групах респондентів — із низьким, середнім та високим рівнем психологічної адаптивності — дав змогу окреслити характерні профілі копінг-поведінки.

Особи з високою адаптивністю демонструють найвищі показники проблемно-орієнтованого копінгу ( $M = 50,38$ ) та емоційно-орієнтованого копінгу ( $M = 46,69$ ). Це вказує на те, що дана група активно включається в аналіз ситуації, виявляє ініціативу в пошуку рішень, але водночас емоційно реагує на стресові стимули. Така комбінація може свідчити про високий рівень залучення в ситуацію та водночас про емоційну чутливість. Показники копінгів уникання ( $M = 44,69$ ), відволікання ( $M = 21,15$ ) та соціального відволікання ( $M = 17,31$ ) у високої адаптивності мають середні значення, що вказує на помірне використання непродуктивних або дистантуючих стратегій.

У групі середньої адаптивності спостерігаються дещо вищі значення проблемно-орієнтованого копінгу ( $M = 49,15$ ), порівняно з низькоадаптивною групою, проте емоційно-орієнтований копінг тут є нижчим ( $M = 38,38$ ). Рівні уникання ( $M = 39,08$ ), відволікання ( $M = 19,00$ ) та соціального відволікання ( $M = 15,10$ ) є нижчими, ніж у групи високої та низької адаптивності, що може

відображати більш стабільний, збалансований стиль реагування, із менш вираженою схильністю до непродуктивних поведінкових стратегій.

### **3.2.4. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена)**

Далі, з метою глибшого розуміння взаємозв'язків між рівнем психологічної адаптивності та особливостями копінг-поведінки студентів, було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена. Використання саме рангового коефіцієнта Спірмена є доцільним у даному випадку, оскільки змінна «рівень адаптивності» має порядкову природу і поділяє респондентів на три категорії:

- 1 – низький рівень адаптивності,
- 2 – середній рівень адаптивності,
- 3 – високий рівень адаптивності.

Кореляційний аналіз дозволяє оцінити, наскільки тісно та в якому напрямку пов'язані адаптивність як особистісний ресурс та різні стратегії подолання стресових ситуацій: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, уникання, відволікання та соціальне відволікання.

У таблиці 3.3 подано коефіцієнти кореляцій Спірмена та рівні статистичної значущості (р-значення), що дає змогу визначити як напрям (позитивний чи негативний), так і силу взаємозв'язку між досліджуваними змінними. Такий аналіз доповнює результати ANOVA та дозволяє встановити, чи підтримуються отримані відмінності між групами лінійними залежностями між рівнем адаптивності та вираженістю копінг-стратегій.

**Коефіцієнти кореляції Спірмена між адаптивністю та копінг-стратегіями**

Пара змінних	$\rho$ (rho)
Адаптивність ↔ проблемно-орієнтований копінг	0,30
Адаптивність ↔ емоційно-орієнтований копінг	0,22
Адаптивність ↔ уникання	0,24
Адаптивність ↔ відволікання	0,13
Адаптивність ↔ соціальне відволікання	0,25

Кореляційний аналіз Спірмена засвідчив наявність позитивних взаємозв'язків між рівнем психологічної адаптивності та всіма досліджуваними копінг-стратегіями. Хоч жоден із коефіцієнтів не є високим, отримані значення вказують на певні стійкі тенденції у способах поведінкової та емоційної регуляції студентів залежно від рівня їхньої адаптивності.

Найвиразніший зв'язок виявлено між адаптивністю та проблемно-орієнтованим копінгом ( $\rho = 0,30$ ). Це підкреслює, що більш адаптивні студенти схильні частіше використовувати раціональні, конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій, спрямовані на активне вирішення проблеми. Такий тип копіngu зазвичай асоціюється з більш зрілими механізмами саморегуляції та вищою стійкістю до стресових факторів.

Позитивні, хоча й слабші, кореляції також спостерігаються між адаптивністю та емоційно-орієнтованим копінгом ( $\rho = 0,22$ ), униканням ( $\rho = 0,24$ ) та соціальним відволіканням ( $\rho = 0,25$ ). Отримані значення можуть свідчити про те, що зі зростанням адаптивності студенти демонструють більш гнучкий стиль копінг-поведінки, поєднуючи як емоційну регуляцію, так і поведінкові форми переключення чи пошуку підтримки у соціальному середовищі. Така

багатокомпонентність може розглядатися як адаптивна стратегія, що дозволяє ефективніше реагувати на різні типи стресових ситуацій.

Найслабший зв'язок встановлено між адаптивністю та відволіканням ( $\rho = 0,13$ ). Це свідчить, що прагнення переключити увагу на іншу діяльність або тимчасово уникнути стресу майже не залежить від рівня загальної психологічної адаптивності і може бути універсальною реакцією, властивою студентській молоді незалежно від особистісних ресурсів.

Загалом отримані результати демонструють, що підвищення адаптивності супроводжується тенденцією до структурованішого та різноманітнішого використання копінг-стратегій, хоча сила цих зв'язків залишається помірною або слабкою. Це дозволяє припустити, що адаптивність впливає на загальний стиль реагування на стрес, але не є єдиним визначальним фактором.

### **3.2.5. Взаємозв'язок між рівнем адаптивності та копінг-стратегіями**

Психологічна адаптивність визначає здатність особистості ефективно реагувати на зміну умов, зберігати емоційну стабільність і знаходити конструктивні способи подолання труднощів. Тому природно, що її рівень пов'язаний із тим, які саме стратегії копінгу людина використовує у стресових ситуаціях.

Загальна тенденція показує, що зі зростанням адаптивності зростає і варіативність копінг-поведінки. Адаптивна особистість не обмежується одним домінуючим способом реагування, а має ширший репертуар стратегій та здатність гнучко поєднувати їх залежно від конкретної ситуації. Це проявляється як у використанні раціональних механізмів, так і у залученні емоційних або соціальних ресурсів.

Проблемно-орієнтовані стратегії частіше пов'язані з вищою адаптивністю. Люди з достатнім адаптаційним ресурсом здатні аналізувати проблему, планувати дії та активно шукати шляхи її вирішення, замість уникати чи

надмірно емоційно реагувати. Це свідчить про більш зрілий та організований підхід до подолання стресу.

Водночас зв'язки адаптивності з емоційними та соціальними копінг-стратегіями свідчать, що емоційна сфера також відіграє важливу роль. Особа з високою адаптивністю не уникає емоційних реакцій, але використовує їх як частину процесу регуляції — для усвідомлення власного стану, мобілізації внутрішніх ресурсів або залучення підтримки з боку оточення. Це формує більш комплексну, а не одновимірну копінг-поведінку.

Помірний взаємозв'язок адаптивності з такими стратегіями, як уникання чи соціальне відволікання, може свідчити, що адаптивні студенти застосовують їх не як деструктивний спосіб втечі від проблеми, а як допоміжний механізм тимчасової емоційної розрядки або відновлення ресурсу. Тобто для них ці стратегії є не ключовими, а ситуативними.

Стратегія відволікання, натомість, демонструє мінімальний взаємозв'язок із адаптивністю, що може означати її універсальність: це швидкий і доступний спосіб зменшити напругу, який використовують студенти незалежно від рівня їхньої психологічної гнучкості.

У цілому взаємозв'язок між адаптивністю та копінг-стратегіями можна описати так:

- вища адаптивність → більша різноманітність та гнучкість копіngu;
- менша адаптивність → обмеження у виборі стратегій та переважання більш простих або реактивних форм поведінки;
- адаптивна особистість комбінує стратегії, а не покладається на одну домінуючу.

Таким чином, адаптивність виконує роль узагальненого психологічного ресурсу, що формує здатність людини конструктивно реагувати на стрес, регулювати емоційні стани та підтримувати ефективність у складних ситуаціях.

### **3.3. Рекомендації щодо підвищення психологічної адаптивності та ефективності копінг-стратегій**

Отримані результати свідчать про важливу роль психологічної адаптивності у формуванні ефективної копінг-поведінки, що дає підстави для розробки рекомендацій щодо її підвищення. Перш за все, доцільно спрямовувати зусилля на розвиток проблемно-орієнтованого мислення, оскільки саме ця стратегія виявилася найбільш пов'язаною з високим рівнем адаптивності. Формування навичок аналізу ситуації, планування дій, пошуку шляхів вирішення труднощів та відповідальності за прийняті рішення сприяє зміцненню конструктивної поведінки у стресових умовах. Водночас, з огляду на те, що адаптивні респонденти демонстрували також використання емоційних та соціальних форм копінгу, важливим напрямом є розвиток емоційної регуляції. Це передбачає навчання розпізнаванню власних емоцій, умінню керувати інтенсивними переживаннями та використовувати їх для мобілізації внутрішніх ресурсів, а також формування навичок емоційної усвідомленості.

Певний інтерес становить і помірний зв'язок між адаптивністю та стратегіями уникання й соціального відволікання. Хоч ці стратегії не є провідними, вони можуть виконувати допоміжну функцію – дозволяти особі тимчасово знизити емоційне напруження або звернутися до соціального оточення по підтримку. Тому доцільно акцентувати увагу не на повному усуненні таких стратегій, а на формуванні здатності використовувати їх збалансовано й усвідомлено, не уникаючи при цьому основної проблеми. Важливо також розвивати навички саморефлексії та усвідомленості, які дозволяють людині краще розуміти власні реакції, контролювати імпульсивні відповіді на стрес і більш гнучко обирати відповідну копінг-стратегію залежно від ситуації.

Оскільки психологічна адаптивність часто пов'язана зі сформованістю особистісної самоефективності, варто працювати над зміцненням віри у власні можливості та здатність впоратися з труднощами. Це може реалізовуватися через

позитивний досвід досягнення, підтримку з боку педагогів і психологів, створення сприятливого навчального середовища. Розвиток комунікативних умінь і соціальної підтримки також відіграє важливу роль, оскільки доступ до емоційного та інформаційного ресурсу зменшує відчуття стресу та сприяє стабілізації психічного стану. Таким чином, підвищення психологічної адаптивності має розглядатися не як формування окремої навички, а як цілісний процес зміцнення когнітивних, емоційних і соціальних компонентів саморегуляції, що загалом забезпечує ефективнішу та гнучкішу копінг-поведінку у складних життєвих ситуаціях.

### **Висновки до третього розділу**

1. У третьому розділі було представлено емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій осіб із різними рівнями психологічної адаптивності, що дало змогу комплексно проаналізувати взаємозв'язки між адаптивністю, стресом та особливостями поведінкових реакцій у складних ситуаціях.
2. По-перше, результати описової статистики показали, що респонденти відрізняються за інтенсивністю використання окремих видів копінг-стратегій. Проблемно-орієнтований копінг виявився найвищим у групі з високою адаптивністю, тоді як особи з низькою адаптивністю частіше застосовували стратегії уникання та відволікання. Група із середньою адаптивністю продемонструвала найбільш збалансований профіль копінг-стратегій із помірними значеннями основних показників.
3. По-друге, описовий аналіз відмінностей копінг-поведінки у трьох групах засвідчив, що рівень адаптивності суттєво впливає на структуру та особливості подолання стресових ситуацій подолання стресових ситуацій. Висока адаптивність асоціюється з активною, раціональною та різноманітною поведінкою, тоді як низька — з переважанням реактивних і менш ефективних стратегій. Це свідчить про те, що адаптивність формує основу для конструктивного чи деструктивного стилю копіngu.

4. По-третє, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив помірні позитивні зв'язки між адаптивністю та основними видами копінг-стратегій, найсильніший з яких — з проблемно-орієнтованою стратегією ( $\rho = 0,30$ ). Це підтверджує тенденцію, згідно з якою адаптивні респонденти частіше застосовують активні та продуктивні способи подолання стресу, але водночас здатні гнучко використовувати емоційні чи соціальні механізми.
5. По-четверте, психологічний аналіз отриманих взаємозв'язків засвідчив, що адаптивність виконує функцію інтегративного ресурсу, який забезпечує широту та гнучкість копінг-поведінки. Висока адаптивність дає змогу особі ефективно комбінувати різні стратегії залежно від ситуаційних вимог, підтримувати емоційну рівновагу та знижувати негативний вплив стресу.
6. Таким чином, результати третього розділу підтверджують теоретичні уявлення про взаємозв'язок адаптивності та копінг-стратегій і розкривають особливості поведінкової регуляції серед студентської молоді. Отримані дані створюють емпіричну основу для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку психологічної адаптивності та підвищення ефективності копінг-стратегій, які представлені у наступному розділі.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було досягнуто поставленої мети — виявлено та проаналізовано особливості копінг-стратегій студентів із різним рівнем психологічної адаптивності.

1. Теоретичний аналіз засвідчив, що психологічна адаптивність є інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективну взаємодію людини із середовищем, збереження внутрішньої рівноваги та стійкість до дії стресових факторів. Вона охоплює когнітивну гнучкість, емоційну стабільність, здатність до саморегуляції та соціальної інтеграції. У сучасних умовах воєнних дій в Україні адаптивність виступає одним із провідних чинників психічного здоров'я та життєстійкості.
2. Копінг-стратегії розглядаються як система когнітивних і поведінкових реакцій, спрямованих на зменшення психологічного напруження та відновлення контролю над ситуацією. У структурі копінг-поведінки виділяються три основні типи: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та копінг уникання. Дослідження сучасних авторів підтверджують, що використання активних, проблемно-орієнтованих стратегій асоціюється з високим рівнем адаптивності та психічної стійкості.
3. Емпірична частина дослідження була реалізована за допомогою комплексу валідних психодіагностичних методик: Шкали сприйняття стресу (PSS) для вимірювання суб'єктивного рівня напруги; Методики самооцінки психологічної адаптивності (М. Роджерса та Р. Даймонда) для визначення рівня емоційної стабільності та здатності до саморегуляції; Опитувальника копінг-стратегій (CISS), що дало змогу оцінити вираженість проблемно-орієнтованого копінгу, емоційно-орієнтованого копінгу та стратегій уникання. Застосування описової статистики (M, Me, SD, Mo) дало можливість проаналізувати рівень стресу та характерні особливості

копінг-поведінки, а поділ респондентів на групи за рівнем адаптивності забезпечив можливість порівняння психологічних показників між ними.

4. Респонденти з високим рівнем психологічної адаптивності не продемонстрували статистично значущої переваги проблемно-орієнтованого копінгу, проте мали вищі показники емоційно-орієнтованих стратегій, що свідчить про здатність ефективно регулювати емоційні стани. У них також спостерігалось помірне використання соціальних форм відволікання як додаткового ресурсу підтримки. Натомість особи з низьким рівнем адаптивності частіше застосовували стратегії уникання та мали нижчі показники емоційного копінгу, що вказує на більшу вразливість до стресу. Підвищений рівень стресу в цієї групи може бути наслідком недостатньо сформованих механізмів емоційної та поведінкової регуляції.
5. Виявлено, що психологічна адаптивність виступає важливим регулятором копінг-поведінки: з її зростанням підвищується здатність використовувати різноманітні стратегії реагування, у тому числі емоційні та соціальні. Особи з високою адаптивністю демонструють більшу гнучкість у виборі копінг-стратегій, а їхня поведінка у стресових ситуаціях є більш узгодженою та стабільною.
6. Значну роль у підтримці адаптивності відіграють соціальні ресурси — соціальна підтримка, взаємодія з однолітками та почуття приналежності. Хоч звернення до соціальної підтримки не має статистично значущих відмінностей між групами, його помірні позитивні кореляції з адаптивністю свідчать про важливість соціальних зв'язків як додаткового буфера стресу.
7. Гіпотеза дослідження частково підтвердилася: студенти з високою адаптивністю не продемонстрували переваги проблемно-орієнтованого копінгу, проте частіше застосовували емоційно-орієнтовані стратегії як

ресурс регуляції, тоді як респонденти з низькою адаптивністю частіше використовували уникання.

8. Практична цінність отриманих результатів полягає у можливості їх використання під час розроблення програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, навичок саморефлексії, покращення соціальної взаємодії та формування більш гнучкої системи копінг-стратегій. Зміцнення психологічної адаптивності може стати ключовим чинником підвищення стресостійкості та загального рівня психологічного благополуччя молоді.
9. Отже, копінг-стратегії відображають рівень психологічної адаптивності, однак зв'язок між ними не є однозначним. Єдині статистично значущі відмінності стосуються емоційно-орієнтованого копіngu: студенти з високою адаптивністю застосовують його частіше, що свідчить про більш розвинену емоційну регуляцію. Для інших стратегій статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча було зафіксовано слабкі позитивні тенденції. Це свідчить про те, що адаптивність пов'язана не з домінуванням окремих стратегій, а з більшою гнучкістю та різноманітністю копінг-стратегій.

### **Перспективи подальших досліджень.**

Перспективи подальших досліджень можуть бути орієнтовані на:

- розширення вибірки та включенні респондентів різних вікових, професійних і соціальних груп для підвищення репрезентативності результатів;
- поглиблення аналізу взаємозв'язків між копінг-стратегіями та психологічною адаптивністю за допомогою більш широкого спектра статистичних методів, зокрема багатofакторного аналізу та моделей структурного рівняння;

- розробка та апробація психологічних програм, спрямованих на зміцнення адаптивності та розвиток ефективних стратегій подолання стресу серед студентської молоді й інших груп населення.

Загалом, дослідження підкреслює актуальність вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем психологічної адаптивності, оскільки саме ці чинники визначають здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, ефективно реагувати на стрес та забезпечувати психологічне благополуччя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О. Сучасний стан дослідження проблематики копіngu шлюбних партнерів. Науковий вісник ЛДУВС. 2018. Вип. 2. С. 3–12.
2. Бакун М. О. Психологічні чинники стресостійкості та адаптивності студентської молоді. Психологічна наука і освіта. 2020. Т. 25, № 3. С. 50–59.
3. Бережан Л. В. Емоційна регуляція та адаптивні копінг-стратегії у підлітків. Вісник психології. 2021. Т. 46, № 1. С. 23–35.
4. Бондаренко І. В. Психологічна адаптивність і копінг у студентів під час стресових ситуацій. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія психологія. 2022. Т. 28, № 1. С. 33–45.
5. Бондарчук О. О. Когнітивна переоцінка як чинник психологічної адаптивності особистості в умовах стресу. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. Вип. 54. С. 18–24.
6. Войтенко А. О. Копінг-стратегії та психоемоційна адаптація у працівників силових структур. Психологія і суспільство. 2021. Т. 12, № 1. С. 47–56.
7. Гнатюк О. Копінг-стратегії в умовах соціальної невизначеності. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 2, № 17. С. 67–73.
8. Гончаренко Т. В. Соціально-психологічні детермінанти копінг-стратегій у молоді. Психологічний вісник Київського університету. 2021. Вип. 37. С. 58–68.
9. Данильченко Т. В. Суб'єктивне благополуччя співробітників УВП та СІЗО під час воєнного стану. Актуальні питання теорії та практики. 2023. С. 145–149.
10. Долгова С. В. Копінг-стратегії та емоційна компетентність в умовах професійного стресу. Праці психологічного факультету НПУ. 2019. Т. 5, № 2. С. 15–27.
11. Долинська Т. В. Проблемно-орієнтовані та неадаптивні копінг-стратегії. Психологічний журнал. 2020. Т. 41, № 2. С. 34–48.

12. Михайленко Л. Психологічні механізми адаптації внутрішньо переміщених осіб. Психологічна наука і освіта. 2022. Т. 27, № 4. С. 39–48.
13. Карась І. О. Психологічна адаптивність особистості: механізми та особливості. Психологічний журнал. 2021. Т. 42, № 3. С. 45–59.
14. Карамушка Л. М. Вплив копінг-стратегій на психологічне здоров'я персоналу освітніх організацій. Актуальні проблеми психології. 2020. Вип. 57. С. 12–21.
15. Карпенко Ю. І. Психологічна адаптивність і когнітивна гнучкість у студентів. Науковий вісник НПУ. 2020. Вип. 44. С. 70–82.
16. Коваль О. В. Психологічна адаптивність у професійній діяльності. Науковий вісник Черкаського університету. 2022. Т. 14, № 2. С. 41–55.
17. Ковальчук І. В., Мельник Л. О. Психологічні механізми адаптації. Соціальна психологія. 2020. Т. 36, № 2. С. 45–59.
18. Ковальчук І., Пономаренко Т. Психологічна адаптивність як чинник особистісного благополуччя. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 46. С. 102–111.
19. Клименко Н. Психологічна адаптація особистості в умовах пандемії COVID-19. Наукові студії. 2022. Т. 49, № 52. С. 118–127.
20. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018.
21. Лазарус Р. С. Емоція та адаптація. Оксфордське університетське видавництво, 1991.
22. Левченко Н. П. Копінг та емоційна регуляція у медичних працівників. Психологія здоров'я. 2019. Т. 8, № 3. С. 21–33.
23. Литвин А. М., Сорока Н. В. Копінг-стратегії студентів в умовах дистанційного навчання. Психологічний журнал. 2021. Т. 42, № 6. С. 80–91.
24. Лях В., Мельник Ю. Копінг-стратегії та соціальна адаптація. Вісник ХНУ ім. Каразіна. 2019. Вип. 67. С. 54–60.

- 25.Петренко С. В. Психологічна адаптивність військовослужбовців та резервістів. Вісник НАВС. 2022. Вип. 2. С. 15–28.
- 26.Петренко С. В. Психологічна адаптивність військовослужбовців у воєнних умовах. Вісник психології. 2023. Т. 48, № 2. С. 22–36.
- 27.Слободянюк А. Емоційний інтелект і когнітивна гнучкість як предиктори психологічної адаптивності. Сучасна психологія. 2023. Т. 11, № 2. С. 75–84.
- 28.Соловійова Т., Шевченко Л. Копінг-стратегії як чинник адаптації. Психологічна перспектива. 2021. Вип. 38. С. 132–141.
- 29.Черненко І. О. Психологічна адаптивність особистості у межах системного підходу, 2021.
- 30.Aldao A., Sheppes G., Gross J. J. Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*. 2019. Т. 43, № 1. S. 1–13. DOI: 10.1007/s10608-018-9967-0.
- 31.Aldridge A., Roesch S. Coping strategies and mental health in stressful occupational environments. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2018. Т. 23, № 2. S. 145–158. DOI: 10.1037/ocp0000072.
- 32.Aldwin C. M., Igarashi H. Stress, coping, and development: An integrative perspective. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 2019. Т. 74, № 2. S. 182–193. DOI: 10.1093/geronb/gby049.
- 33.Antoni M. H., Dhabhar F. S. Stress, coping, and resilience in human health. *Psychoneuroendocrinology*. 2019. Т. 105. S. 1–12. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2019.03.004.
- 34.Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 1997. Т. 121, № 3. S. 417–436.
- 35.Bandura A. Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Т. 13, № 2. S. 130–140. DOI: 10.1177/1745691617722620.

36. Bonanno G. A. Resilience and dysfunction following potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. T. 17. S. 265–287. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-081219-120656.
37. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*. 2017. T. 12, № 2. S. 284–305. DOI: 10.1177/1745691616672186.
38. Bonanno G. A., Romero S. A., Klein S. I. The temporal elements of psychological resilience. *Psychological Inquiry*. 2022. T. 33, № 3. S. 143–160. DOI: 10.1080/1047840X.2022.2072791.
39. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. *Annual Review of Psychology*. 2018. T. 69. S. 451–476. DOI: 10.1146/annurev-psych-010416-044232.
40. Chesney M., Neilands T. B., Chambers D. B. Coping flexibility and well-being. *Journal of Personality*. 2020. T. 88, № 4. S. 739–754. DOI: 10.1111/jopy.12511.
41. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of the CD-RISC. *Depression and Anxiety*. 2021. T. 18, № 2. S. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
42. Devonport T. J., Lane A. M., Hanin Y. L. Emotions and coping in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2013. T. 8, № 1. S. 121–144.
43. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. T. 58, № 5. S. 844–854.
44. Folkman S. Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*. 2018. T. 27, № 9. S. 2021–2027. DOI: 10.1002/pon.4745.
45. Folkman S., Lazarus R. S. Coping with stress over the life span. *American Psychologist*. 2017. T. 72, № 6. S. 497–512. DOI: 10.1037/amp0000185.
46. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2022. T. 73, № 1. S. 1–29. DOI: 10.1146/annurev-psych-030221-015914.
47. Frydenberg E., Lewis R. *Adolescent coping*. Routledge, 2020.

48. Greenglass E. R., Fiksenbaum L. Proactive coping. *European Psychologist*. 2009. T. 14, № 1. S. 29–39.
49. Henderson A. Cognitive flexibility and coping. *Cognitive Psychology Review*. 2023. T. 37, № 1. S. 50–72. DOI: 10.1016/j.cogpsychrev.2023.101012.
50. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T. C., Martinussen M., Rosenvinge J. H. Adult resilience scale. *Journal of Personality Assessment*. 2018. T. 100, № 4. S. 428–439.
51. Holman E. A., Thompson R. R., Silver R. C. The impact of adversity on psychological adjustment: A systemic perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2021. T. 120, № 3. S. 676–693. DOI: 10.1037/pspp0000355.
52. Kato T. Development of the Coping Flexibility Scale. *Journal of Counseling Psychology*. 2016. T. 63, № 4. S. 437–451.
53. Kato T. Coping with life stress: A review. *Current Opinion in Psychology*. 2018. T. 27. S. 123–128.
54. Kato T. Coping flexibility: Overview and update. *Journal of Health Psychology*. 2021. T. 26, № 1. S. 44–56. DOI: 10.1177/1359105319831226.
55. Killgore W. D. S., Taylor E. C., Cloonan S. A., Dailey N. S. Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*. 2020. T. 291. S. 113216. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113216.
56. Ong A. D., Bergeman C. S. Resilience, aging, and coping. *Current Opinion in Psychology*. 2019. T. 29. S. 76–80.
57. Ong A. D., Bergeman C. S., Bisconti T. L., Wallace K. A. Positive emotions and adaptation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. T. 91, № 4. S. 730–749.
58. Park C. L. Positive reappraisal and coping during COVID-19. *Journal of Health Psychology*. 2021. T. 26, № 12. S. 1840–1853.
59. Park C. L., Folkman S. Meaning in stress and coping. *Review of General Psychology*. 2020. T. 24, № 2. S. 99–114.
60. Park C. L., Iacocca M. O. Meaning-making and coping. *Journal of Happiness Studies*. 2017. T. 18, № 5. S. 1411–1428.

61. Raper R., Brough P. Proactive coping and stress mindset. *Stress and Health*. 2021. T. 37, № 2. S. 312–323.
62. Richardson G. E. Metatheory of resilience. *Journal of Clinical Psychology*. 2017. T. 73, № 8. S. 123–138.
63. Richardson G. E., Waite R. Mastering resilience. *Journal of Humanistic Psychology*. 2018. T. 58, № 4. S. 460–475.
64. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
65. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 2019, Vol. 31, No. 3, P. 1153–1169.
66. Rutter M. Resilience and development. *Development and Psychopathology*, 2020, Vol. 32, No. 2, P. 333–350.
67. Schwarzer R., Taubert S. Proactive coping theory. In: Folkman S. (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping*, 2020, P. 375–397.
68. Seery M. D. What Doesn't Kill Us: The Role of Cumulative Lifetime Adversity in Resilience. *Annual Review of Psychology*, 2022, Vol. 73, P. 45–69. DOI: 10.1146/annurev-psych-032520-102858.
69. Skinner E. A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Structure of coping. *Psychological Bulletin*, 2018, Vol. 144, No. 5, P. 435–470.
70. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Positive emotions and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, Vol. 86, No. 2, P. 320–333.
71. Tugade M. M., Fredrickson B. L., Barrett L. F. Emotional granularity and resilience. *Emotion*, 2019, Vol. 19, No. 2, P. 236–250.
72. Zhang Y., Xu J., Zhao Y. Coping and adaptation in veterans. *Frontiers in Psychology*, 2022, Vol. 13, Article 846251. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.846251.
73. Zimmer-Gembeck M. J., Skinner E. A. Review: Coping, regulation, and resilience in development and across the life span. *Developmental Review*, 2023, Vol. 67, Article 101067. DOI: 10.1016/j.dr.2023.101067.