

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

УДК 159.944.4:159.922.27

ЛОЗАНЮК ІННА ІВАНІВНА

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РАННЬОМУ
ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

053 «Психологія»
ОПП «Практична 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.

_____ І.І. Лозанюк

Керівник роботи

к.психол.н, доцент
Кулаковський Т.Ю.

Житомир – 2025

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2025 року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти І.І. Лозанюк захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Вікторія КОНЦЕДАЙЛО

АНОТАЦІЯ

Лозанюк І. І. Особливості переживання та подолання стресу в ранньому дорослому віці – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

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

Магістерська робота «Особливості переживання та подолання стресу в ранньому дорослому віці» присвячена комплексному дослідженню психологічних механізмів переживання стресу та специфіки копінг-стратегій у період ранньої дорослості. У теоретичному розділі проаналізовано наукові підходи до розуміння стресу, його психофізіологічні та психологічні прояви, а також розкрито зміст і класифікації копінг-стратегій. Особливу увагу приділено віковим характеристикам раннього дорослого віку, ролі соціальних і професійних чинників та впливу життєвих криз на формування способів подолання стресу.

Емпіричний розділ роботи базується на результатах дослідження, проведеного серед молодих дорослих із використанням стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема опитувальника Brief-COPE. У ході дослідження виявлено особливості інтенсивності переживання стресу, домінуючі копінг-стратегії та їх співвідношення з рівнем стресостійкості. Отримані результати дозволили змодельовати типові профілі подолання стресу в ранньому дорослому віці та визначити співвідношення адаптивних і менш адаптивних форм копінг-поведінки.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, фахівців із психічного здоров'я та освітніх установ. Запропоновані рекомендації спрямовані на формування ефективних копінг-стратегій, розвиток стресостійкості та психологічних ресурсів молодих дорослих. Узагальнюючи, дослідження підкреслює важливість цілеспрямованої психологічної підтримки у період

ранньої дорослості як чинника збереження психічного здоров'я та особистісного благополуччя.

Ключові слова: стрес, переживання стресу, копінг-стратегії, ранній дорослий вік, стресостійкість, психологічні ресурси.

ABSTRACT

Lozaniuk I. Features of experiencing and coping with stress in early adulthood – Qualification thesis manuscript.

Master's qualification thesis for the degree of Master in Specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The master's thesis "Features of experiencing and coping with stress in early adulthood" is devoted to a comprehensive study of the psychological mechanisms of stress experience and the specificity of coping strategies during early adulthood. The theoretical section analyzes scientific approaches to understanding stress, its psychophysiological and psychological manifestations, and presents the content and classifications of coping strategies. Particular attention is paid to the age-related characteristics of early adulthood, the role of social and professional factors, and the impact of life crises on the formation of stress-coping behaviors.

The empirical section of the thesis is based on the results of a study conducted among young adults using standardized psychodiagnostic tools, including the Brief-COPE questionnaire. The study identified features of stress intensity, dominant coping strategies, and their relationship with the level of stress resilience. The obtained results made it possible to model typical stress-coping profiles in early adulthood and to determine the balance between adaptive and less adaptive forms of coping behavior.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results in the work of practicing psychologists, mental health professionals, and educational institutions. The proposed recommendations are aimed at developing effective coping strategies, enhancing stress resilience, and strengthening the psychological resources of young adults. In summary, the study emphasizes the importance of targeted psychological support during early adulthood as a key factor in maintaining mental health and personal well-being.

Keywords: stress, stress experience, coping strategies, early adulthood, stress resilience, psychological resources.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	11
1.1 Поняття стресу у сучасній психологічній науці та основні теоретичні підходи до його вивчення.....	11
1.2. Ранній дорослий вік як етап психосоціального розвитку особистості.....	14
1.3. Психологічні особливості переживання стресу та копінг-стратегії в ранньому дорослому віці.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	22
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження переживання стресу і копінг-стратегій у ранньому дорослому віці.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей переживання та подолання стресу.....	29
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	31
3.1. Психологічні засади формування ефективних копінг-стратегій у ранньому дорослому віці.....	31
3.2. Використання психологічних методів і технік для підвищення стресостійкості молодих дорослих.....	35
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні соціальні, економічні та культурні трансформації супроводжуються зростанням рівня психоемоційного напруження та невизначеності, що істотно впливає на психологічне благополуччя особистості. Особливо вразливим у цьому контексті є ранній дорослий вік, який характеризується інтенсивними життєвими змінами, професійним самовизначенням, побудовою близьких міжособистісних стосунків, формуванням автономії та відповідальності за власний життєвий шлях. За таких умов проблема переживання та подолання стресу набуває особливої актуальності та науково-практичної значущості.

У психологічній науці ранній дорослий вік розглядається як період підвищеної чутливості до стресових впливів, але водночас як етап активного формування адаптаційних ресурсів і копінг-стратегій. Дослідження у межах транзакційного підходу до стресу (Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман) засвідчують, що переживання стресу визначається не лише об'єктивними характеристиками ситуації, а насамперед її суб'єктивною когнітивною оцінкою та наявними способами подолання. У працях Джорджа Бонанно підкреслюється роль психологічної стійкості як динамічного процесу адаптації до стресових подій, а концепція емоційної регуляції Джеймса Гросса акцентує увагу на значенні свідомого управління емоційними реакціями у складних життєвих обставинах.

Вагомий внесок у вивчення проблеми стресу та стресостійкості зробили й українські науковці. У працях Г. С. Костюка та С. Д. Максименка наголошується на активній ролі особистості у подоланні труднощів та розвитку психологічних ресурсів у процесі діяльності. Дослідження Т. М. Титаренко, О. М. Кокун, Т.Ю. Кулаковського, Л. А. Найдьонові, В. О. Климчука розкривають психологічні механізми переживання кризових і стресових ситуацій, роль життєвих смислів, копінг-поведінки та особистісної зрілості у забезпеченні психологічного благополуччя дорослої людини. Водночас у вітчизняній психології проблема особливостей переживання та подолання стресу саме в

ранньому дорослому віці залишається фрагментарно дослідженою та потребує подальшого системного аналізу.

Актуальність теми також зумовлена необхідністю розробки науково обґрунтованих психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення стресостійкості молодих дорослих, профілактику емоційного виснаження та збереження психічного здоров'я. Результати таких досліджень мають важливе значення для психологічної практики, консультування та психоосвітніх програм.

З огляду на соціальну значущість проблеми, її практичну спрямованість та недостатній рівень узагальнення емпіричних даних, тема магістерської роботи «Особливості переживання та подолання стресу в ранньому дорослому віці» є актуальною та науково обґрунтованою.

Мета дослідження. Теоретико-емпіричне дослідження особливостей переживання та подолання стресу в осіб раннього дорослого віку, а також розробка психологічних рекомендацій щодо оптимізації копінг-стратегій.

Завдання дослідження:

- – здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену стресу та копінг-поведінки;
- – охарактеризувати психологічні особливості раннього дорослого віку як етапу розвитку особистості;
- – емпірично дослідити рівень переживання стресу та домінуючі копінг-стратегії у молодих дорослих;
- – визначити взаємозв'язок між інтенсивністю стресу та способами його подолання;
- – розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності подолання стресу в ранньому дорослому віці.

Об'єктом дослідження є стрес як психологічний феномен.

Предмет дослідження - психологічні особливості переживання та подолання стресу в ранньому дорослому віці.

Теоретико-методологічною основою дослідження є транзакційна теорія стресу і копіngu Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, концепції психологічної

стійкості Джорджа Бонанно, модель емоційної регуляції Джеймса Гросса, положення вікової психології та теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона, а також вітчизняні підходи до вивчення особистісного розвитку і стресостійкості, представлені у працях Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, Т.М. Титаренко, О. М. Кокуна.

Методи та організація дослідження. Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми стресу та копінг-стратегій. Емпіричні методи: шкала сприйманого стресу С. Коена, опитувальник копінг-стратегій COPE у модифікації Ч. Карвера, М. Шаєра, методи математико-статистичної обробки результатів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у поглибленні уявлень про специфіку переживання стресу та особливості подолання стресових ситуацій у ранньому дорослому віці з урахуванням сучасних соціальних умов.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, тренінгових та профілактичних програмах, спрямованих на розвиток стресостійкості та ефективних копінг-стратегій у молодих дорослих.

Апробація та публікації результатів дослідження: Основні положення та результати дослідження були представлені на науково-практичних конференціях:

«Студентські читання – 2024» Поліського національного університету у доповіді «Копінг-стратегії як ресурс подолання стресу в ранньому дорослому віці»;

«Студентські читання – 2025» Поліського національного університету у доповіді «Психологічні особливості переживання стресу молодими дорослими».

Психологічні детермінанти переживання стресу та вибору копінг-стратегій у ранньому дорослому віці. Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень : матеріали X Міжнародної наукової конференції (м. Луцьк, Україна, грудень 2025 р.). Луцьк : Міжнародний центр наукових досліджень, 2025.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Список використаних джерел налічує 48 найменувань, з яких 9 подано іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 45 сторінок, основний текст викладено на 41 сторінці. Робота містить 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІСІ

1.1. Поняття стресу у сучасній психологічній науці та основні теоретичні підходи до його вивчення

Поняття стресу посідає одне з центральних місць у сучасній психологічній науці, оскільки відображає універсальний механізм реагування особистості на вимоги середовища, що перевищують її наявні адаптаційні ресурси. Стрес розглядається як складний багатовимірний феномен, що охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти і виявляється у відповідь на внутрішні або зовнішні впливи.

У науковому дискурсі поняття стресу тривалий час формувалося на перетині психології, медицини та фізіології. Первинне наукове осмислення стресу пов'язане з роботами Ганса Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену вимогу [3, 18, 41,]. Хоча цей підхід мав переважно біологічне спрямування, він заклав основу для подальшого розвитку психологічних концепцій стресу.

Подальша еволюція уявлень про стрес у психології зумовила перехід від суто фізіологічного трактування до розуміння стресу як психологічного процесу, що залежить від суб'єктивної інтерпретації ситуації. У цьому контексті стрес почав розглядатися не лише як реакція, а як динамічна взаємодія між особистістю та середовищем.

Важливим етапом у розвитку психологічної теорії стресу стало формування транзакційного підходу, запропонованого Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман [41, 42, 47]. Згідно з цим підходом, стрес виникає внаслідок когнітивної оцінки ситуації як такої, що загрожує благополуччю особистості або перевищує її ресурси. Ключовим у цьому процесі є не сама подія, а її суб'єктивне значення для індивіда.

Транзакційна модель стресу підкреслює роль первинної та вторинної оцінки, у межах яких особистість визначає значущість події та власні можливості її подолання. Саме когнітивна оцінка опосередковує емоційні реакції та визначає вибір копінг-стратегій. Стрес постає як психологічний процес, а не як фіксований стан [28, 33, 46].

У межах цього підходу особливе значення надається копінг-поведінці як системі свідомих і несвідомих зусиль, спрямованих на подолання або зниження впливу стресової ситуації. Копінг розглядається як ключовий механізм адаптації, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти реагування [6, 7, 22].

Поряд із транзакційним підходом у сучасній психології широко представлений ресурсний підхід до розуміння стресу. У його межах стрес інтерпретується як наслідок втрати, загрози або недостатності особистісних, соціальних чи матеріальних ресурсів. Цей напрям знайшов відображення у працях Стівена Гобфолла, який наголошував на вирішальній ролі ресурсів у процесі адаптації до стресових впливів [10, 40].

Ресурсний підхід акцентує увагу на накопиченні, збереженні та відновленні ресурсів як основній умові психологічної стійкості. Стрес у цьому контексті розглядається не лише як негативний досвід, а як сигнал порушення балансу між вимогами середовища та можливостями особистості.

Окремий напрям сучасних досліджень стресу пов'язаний із концепцією психологічної стійкості, або резильєнтності. У працях Джорджа Бонанно резильєнтність розглядається як здатність особистості зберігати відносну стабільність функціонування в умовах значних стресових впливів [10, 11, 40]. При цьому підкреслюється, що стійкість не є сталою рисою, а формується у процесі життєвого досвіду.

Психологічна стійкість тісно пов'язана з ефективними стратегіями регуляції емоцій. Сучасні теорії емоційної регуляції, представлені у працях Джеймса Гросса, розглядають стрес як наслідок неадаптивних способів управління емоційними реакціями [13, 26, 43]. Вибір стратегій регуляції визначає інтенсивність і тривалість стресових переживань.

Когнітивно-поведінковий підхід до вивчення стресу зосереджується на ролі дисфункційних переконань, автоматичних думок і когнітивних спотворень у формуванні стресових реакцій. Представники цього напрямку наголошують, що зміна способів мислення сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптивності особистості.

У гуманістичній психології стрес розглядається крізь призму порушення процесу самореалізації та втрати смислу. Ідеї Карла Роджерса та Абрахама Маслоу дозволяють трактувати стрес як індикатор невідповідності між внутрішніми потребами особистості та умовами їх задоволення у соціальному середовищі [44].

Вагомий внесок у розробку психологічного розуміння стресу зробили українські науковці. У працях Г. С. Костюка стресові ситуації розглядаються як умови розвитку особистості, що активізують її внутрішні ресурси та сприяють формуванню нових способів діяльності [27]. Такий підхід дозволяє розглядати стрес не лише як загрозу, а і як потенційний чинник розвитку.

С. Д. Максименко у своїх дослідженнях підкреслює активну роль суб'єкта у подоланні життєвих труднощів, наголошуючи на значенні саморегуляції, рефлексії та смислотворення у стресових ситуаціях [19, 20, 21]. Стрес у цьому контексті виступає як випробування цілісності особистості та її здатності до саморозвитку.

У наукових працях Т. М. Титаренко стрес розглядається в контексті життєвих криз та біографічного досвіду особистості [31, 32]. Авторка акцентує увагу на тому, що спосіб переживання стресу залежить від життєвих наративів, ціннісних орієнтацій та здатності до переосмислення травматичних подій [31, 32, 34].

Сучасні українські дослідники, зокрема О. М. Кокун та Л. А. Найдьонова, вивчають стрес у зв'язку з професійною діяльністю, психічним здоров'ям та адаптацією до складних соціальних умов [9, 10, 11, 29, 30]. У їхніх роботах стрес трактується як багатофакторний феномен, що потребує комплексного психологічного аналізу.

1.2. Ранній дорослий вік як етап психосоціального розвитку особистості

Ранній дорослий вік у сучасній психології розглядається як особливий етап онтогенезу, що характеризується інтенсивними психосоціальними змінами та становленням зрілої особистісної ідентичності. Цей період зазвичай охоплює проміжок від приблизно 18-20 до 30-35 років і пов'язаний із переходом від юнацької залежності до відносно стабільної автономії у професійній, соціальній та особистісній сферах [5, 9, 12,].

У межах вікової психології ранній дорослий вік визначається як етап реалізації потенціалу, накопиченого у попередні періоди розвитку. Саме в цей час відбувається активне включення особистості у професійну діяльність, формування економічної самостійності, побудова тривалих міжособистісних стосунків і прийняття відповідальності за власні життєві рішення [1, 4].

Психосоціальну специфіку раннього дорослого віку ґрунтовно описано у теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона. Згідно з його концепцією, провідним завданням цього етапу є подолання кризи близькості проти ізоляції. Успішне розв'язання цієї кризи передбачає здатність до встановлення глибоких емоційних зв'язків без втрати особистісної цілісності.

Нездатність до формування близьких стосунків або уникання емоційної залученості може призводити до переживання самотності, відчуження та підвищеної вразливості до стресу [2, 8, 15, 17]. Таким чином, міжособистісна сфера відіграє ключову роль у психічному благополуччі осіб раннього дорослого віку.

Сучасні дослідники наголошують, що ранній дорослий вік не є однорідним періодом, а характеризується значною індивідуальною варіативністю життєвих траєкторій. Джеффри Арнетт запропонував концепцію «emerging adulthood», у межах якої підкреслюється нестабільність соціальних ролей, пошук ідентичності та відстрочення традиційних маркерів дорослості у сучасних суспільствах [45, 48].

З позицій особистісного підходу ранній дорослий вік розглядається як період інтеграції Я-концепції та формування відносно стійкої системи цінностей. Особистість активно осмислює власний досвід, зіставляє реальні досягнення з життєвими очікуваннями та вибудовує індивідуальні стратегії самореалізації.

Вагомого значення у цьому віці набуває професійна ідентичність. Включення у трудову діяльність супроводжується необхідністю адаптації до нових вимог, конкуренції, оцінювання результатів діяльності та відповідальності за прийняті рішення. Саме професійна сфера часто стає джерелом як самоствердження, так і хронічного стресу [30, 35, 36].

З позицій психології розвитку, ранній дорослий вік характеризується відносно високим рівнем когнітивних можливостей, зокрема гнучкості мислення, здатності до планування та прийняття складних рішень. Водночас емоційна сфера залишається чутливою до соціальних оцінок і життєвих невизначеностей, що зумовлює підвищене емоційне напруження [14, 16].

Українські науковці також підкреслюють складність і багатовимірність цього вікового періоду. У працях Г. С. Костюка ранній дорослий вік розглядається як етап активного саморозвитку особистості, у межах якого життєві труднощі виступають умовами формування нових психологічних утворень. Стресові ситуації при цьому можуть мати як дезорганізуючий, так і розвивальний ефект [8, 24, 25].

С. Д. Максименко акцентує увагу на суб'єктності особистості у ранньому дорослому віці, наголошуючи, що саме в цей період людина найбільш активно вибудовує власну життєву стратегію. Психосоціальний розвиток розглядається як процес саморегуляції, у якому особистість виступає активним агентом подолання труднощів [20, 21].

У дослідженнях Т. М. Титаренко ранній дорослий вік аналізується в контексті життєвого шляху та особистісних криз [31]. Авторка підкреслює, що саме в цей період відбувається зіткнення ідеалізованих уявлень про майбутнє з реальністю, що може спричиняти екзистенційні переживання та посилювати стрес.

Важливою характеристикою психосоціального розвитку раннього дорослого віку є формування індивідуального стилю подолання труднощів. Саме в цей період закріплюються домінуючі копінг-стратегії, способи емоційної регуляції та ставлення до стресових ситуацій, які надалі визначають адаптивність особистості.

Соціальний контекст раннього дорослого віку також істотно впливає на характер розвитку. Економічна нестабільність, соціальні трансформації та високі очікування щодо успішності посилюють психологічне навантаження і підвищують ризик хронічного стресу. Водночас підтримка з боку значущого соціального оточення виступає важливим буфером стресових впливів.

1.3. Психологічні особливості переживання стресу та копінг-стратегії в ранньому дорослому віці

Переживання стресу в ранньому дорослому віці має виражену психологічну специфіку, що зумовлена поєднанням вікових завдань розвитку, соціальних очікувань та індивідуально-особистісних характеристик. У цей період стрес часто набуває хронічного характеру, оскільки пов'язаний із тривалими життєвими процесами, такими як професійна самореалізація, економічна самостійність та формування стабільних міжособистісних стосунків [23, 37, 38].

Однією з ключових особливостей переживання стресу в ранньому дорослому віці є його тісний зв'язок із процесами ідентифікації та самовизначення. Молоді дорослі нерідко оцінюють стресові події крізь призму власної спроможності відповідати соціальним стандартам успіху, що посилює емоційне напруження та підвищує значущість невдач [41, 46].

Когнітивна оцінка стресових ситуацій у цьому віці характеризується підвищеною рефлексивністю та схильністю до самопорівняння. Згідно з транзакційною теорією стресу Річарда Лазаруса, саме когнітивна інтерпретація події визначає інтенсивність емоційного реагування. У ранньому дорослому віці

ця оцінка часто супроводжується сумнівами у власній компетентності та нестабільністю самооцінки.

Емоційний компонент переживання стресу у молодих дорослих характеризується широким спектром реакцій, серед яких тривога, фрустрація, провина та емоційне виснаження. Високий рівень очікувань щодо себе та майбутнього сприяє накопиченню негативних емоцій у разі розбіжності між бажаним і реальним.

Особливу роль у переживанні стресу відіграє рівень сформованості емоційної регуляції. Дослідження Джеймса Гросса свідчать, що використання когнітивної переоцінки як стратегії регуляції емоцій асоціюється з нижчим рівнем стресу та кращим психологічним благополуччям. Водночас схильність до емоційного придушення може посилювати стресові реакції та сприяти соматизації.

У ранньому дорослому віці активно формуються та закріплюються індивідуальні копінг-стратегії, які надалі визначають стиль подолання життєвих труднощів. Копінг у сучасній психології розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління внутрішніми та зовнішніми вимогами стресової ситуації.

Однією з найбільш поширених класифікацій копінг-стратегій є поділ на проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг, запропонований Сьюзен Фолкман і Річардом Лазарусом. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії, спрямовані на зміну ситуації, тоді як емоційно-орієнтований копінг зосереджений на регуляції емоційного стану.

Дослідження показують, що в ранньому дорослому віці більш адаптивними є проблемно-орієнтовані стратегії, зокрема планування, пошук інформації та активне вирішення проблем. Вони асоціюються з вищим рівнем психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя.

Водночас емоційно-орієнтовані стратегії, такі як уникання, заперечення або надмірна румінація, у разі їх домінування можуть сприяти хронізації стресу.

У молодих дорослих ці стратегії часто використовуються у ситуаціях, які сприймаються як неконтрольовані або загрозливі для самооцінки.

Окрему групу становлять стратегії соціального копіngu, що включають пошук емоційної та інструментальної підтримки. Для раннього дорослого віку характерна амбівалентність у використанні соціальної підтримки, оскільки прагнення до автономії може поєднуватися зі страхом залежності від інших.

Ресурсний підхід до копіngu, представлений у працях Стівена Гобфолла, дозволяє розглядати вибір стратегій подолання стресу крізь призму наявних ресурсів [39, 46]. Молоді дорослі з обмеженими соціальними або психологічними ресурсами частіше використовують менш ефективні стратегії, що підвищує їхню вразливість до стресу.

Українські дослідники також акцентують увагу на віковій специфіці копінг-поведінки. У працях Т. М. Титаренко підкреслюється роль смислотворення та переосмислення життєвого досвіду як важливих механізмів подолання стресу в молодому дорослому віці [34].

О. М. Кокун у своїх дослідженнях зазначає, що ефективність копінг-стратегій у молодих дорослих значною мірою залежить від рівня саморегуляції та усвідомленості власних емоційних станів [11]. Формування адаптивних копінг-навичок розглядається як чинник збереження психічного здоров'я.

Вітчизняні дослідження Л. А. Найдьонової вказують на важливість соціального контексту у виборі стратегій подолання стресу [29]. Підтримувальне середовище сприяє використанню активних та конструктивних форм копіngu, тоді як соціальна ізоляція підвищує ризик дезадаптивних реакцій.

Таблиця 1.1

Узагальнення психологічних особливостей переживання стресу та копінг-стратегій у ранньому дорослому віці

Особливість аналізу	Змістова характеристика
Вікова специфіка переживання стресу	Стрес у ранньому дорослому віці пов'язаний із завданнями самовизначення, професійної реалізації, побудови близьких стосунків і

	формування автономії. Має тенденцію до хронізації через тривалі життєві вимоги.
Когнітивна оцінка стресу	Характеризується підвищеною рефлексивністю, самопорівнянням і чутливістю до соціальних стандартів успіху. Інтерпретація події відіграє вирішальну роль у формуванні стресової реакції.
Емоційні реакції	Найбільш типовими є тривога, фрустрація, провина, емоційне виснаження. Інтенсивність емоцій залежить від розбіжності між очікуваннями та реальними досягненнями.
Емоційна регуляція	Адаптивні стратегії (когнітивна переоцінка) знижують рівень стресу; неадаптивні (емоційне придушення) пов'язані з посиленням напруження та соматизацією.
Провідні копінг-стратегії	Формуються і закріплюються як індивідуальний стиль подолання труднощів; включають когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.
Проблемно-орієнтований копінг	Планування, активне вирішення проблем, пошук інформації; асоціюється з вищою психологічною стійкістю та благополуччям.
Емоційно-орієнтований копінг	Регуляція емоцій, уникання, заперечення, румінація; при домінуванні може сприяти хронізації стресу.
Соціальний копінг	Пошук емоційної та інструментальної підтримки; характеризується амбівалентністю через поєднання потреби в автономії та підтримці.
Ресурсний вимір копіngu	Ефективність подолання стресу залежить від наявності особистісних, соціальних та психологічних ресурсів; їх дефіцит підвищує вразливість до стресу.
Українські наукові підходи	Акцент на смислотворенні, саморегуляції, суб'єктності та ролі соціального середовища у виборі копінг-стратегій.
Узагальнюючий висновок	Копінг-стратегії є центральним механізмом адаптації у ранньому дорослому віці; їх адаптивність визначає рівень стресостійкості та психологічного благополуччя.

Психологічні особливості переживання стресу в ранньому дорослому віці визначаються поєднанням вікових завдань розвитку, когнітивних оцінок, емоційної регуляції та наявних ресурсів. Копінг-стратегії виступають

центральним механізмом адаптації, від ефективності якого залежить рівень психологічного благополуччя та стресостійкості молодих дорослих.

Висновок:

Можна констатувати, що сучасна психологічна наука розглядає стрес як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем, опосередкований когнітивною оцінкою, емоційною регуляцією та ресурсами подолання. Такий інтегративний підхід створює методологічне підґрунтя для емпіричних досліджень особливостей переживання та подолання стресу в різні вікові періоди, зокрема в ранньому дорослому віці.

Ранній дорослий вік є складним і динамічним етапом психосоціального розвитку, у межах якого поєднуються високий потенціал особистісного зростання та підвищена вразливість до стресу. Усвідомлення вікових особливостей цього періоду створює теоретичне підґрунтя для аналізу специфіки переживання та подолання стресу у молодих дорослих.

Узагальнення теоретичних підходів до аналізу переживання стресу та копінг-поведінки створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей подолання стресу в ранньому дорослому віці та розробки практичних психологічних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження переживання стресу і копінг-стратегій у ранньому дорослому віці

Емпіричне дослідження особливостей переживання стресу та копінг-стратегій у ранньому дорослому віці було організоване відповідно до мети та завдань магістерської роботи і ґрунтувалося на положеннях сучасної психології стресу, вікової та особистісної психології. Дослідження мало комплексний характер і поєднувало кількісні методи психологічної діагностики з подальшим статистичним аналізом отриманих результатів.

Дослідження проводилося на базі Обласного комунального підприємства «Обласний учбово-курсовий комбінат житлово-комунального господарства» Житомирської обласної ради у місті Житомир. Вибір даної установи зумовлений тим, що її працівники перебувають у стабільному професійному середовищі з чітко визначеними вимогами, високим рівнем відповідальності та необхідністю постійної адаптації до змін, що створює умови для актуалізації стресових переживань і використання різних стратегій подолання.

У дослідженні взяли участь особи раннього дорослого віку, які на момент проведення дослідження перебували у віковому діапазоні від 20 до 35 років. Усі респонденти мали досвід професійної діяльності, що дозволило розглядати переживання стресу у контексті реальних життєвих і професійних ситуацій. Участь у дослідженні була добровільною, а респондентам було гарантовано дотримання принципів конфіденційності та анонімності.

Організація емпіричного дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі здійснювався аналіз наукових джерел з проблеми стресу та копінг-поведінки, визначалися критерії відбору психодіагностичних методик і формувався інструментарій дослідження. Особлива увага приділялася

валідності та надійності обраних методів, а також їхній відповідності віковій категорії досліджуваних.

На основному етапі проводилося безпосереднє емпіричне обстеження респондентів. Психодіагностичні процедури здійснювалися у груповій формі в умовах, наближених до природного робочого середовища, що сприяло отриманню більш екологічно валідних результатів. Респондентам надавалася стандартизована інструкція, яка містила пояснення мети дослідження та порядок виконання завдань.

Для вивчення рівня переживання стресу використовувалася шкала сприйманого стресу, розроблена Шелдоном Коеном (Додаток А). Дана методика дозволяє оцінити суб'єктивну інтенсивність стресових переживань, зокрема відчуття напруження, неконтрольованості ситуацій та перевантаженості вимогами повсякденного життя [42]. Її застосування є доцільним у дослідженнях дорослого населення та широко використовується у сучасних психологічних дослідженнях.

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) є стандартизованим психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки суб'єктивного рівня стресу, який переживає особистість у повсякденному житті. Методика була розроблена Шелдоном Коеном у 1983 році та на сьогодні залишається одним із найбільш широко застосовуваних інструментів у психологічних і медико-психологічних дослідженнях завдяки своїй простоті, надійності та високій прогностичній цінності [42].

Шкала PSS ґрунтується на положенні про те, що психологічний стрес визначається не лише об'єктивними подіями, а насамперед їх суб'єктивною оцінкою. Методика спрямована на вимірювання того, наскільки ситуації життя сприймаються людиною як неконтрольовані, непередбачувані та перевантажувальні, що відповідає транзакційному підходу до розуміння стресу.

У даному дослідженні використано скорочену версію шкали PSS-10, яка складається з 10 тверджень. Питання стосуються думок і почуттів респондента протягом останнього місяця та відображають як негативні, так і позитивні

аспекти переживання стресу. Частина тверджень формулюється у зворотному ключі та відображає відчуття контролю, впевненості та здатності впоратися з труднощами.

Інструкція для респондента передбачає вибір одного з п'яти варіантів відповіді для кожного твердження залежно від того, як часто протягом останнього місяця виникали відповідні думки або почуття. Респондентам пропонується відповідати швидко, не намагаючись точно підраховувати частоту переживань, а орієнтуючись на загальне враження.

Варіанти відповідей мають п'ятибальну шкалу частотності:

0 – ніколи

1 – майже ніколи

2 – іноколи

3 – 3 – доволі часто

4 – 4 – часто

Дослідження копінг-стратегій здійснювалося за допомогою адаптованого опитувальника COPE, автором якого є Чарльз Карвер у співпраці з Майклом Шаєром [39]. Методика спрямована на виявлення різноманітних способів подолання стресових ситуацій і дозволяє проаналізувати як адаптивні, так і менш ефективні стратегії реагування. Застосування цієї методики дало змогу отримати багатовимірну картину копінг-поведінки респондентів.

У нашому дослідженні застосовано ситуаційну версію опитувальника Brief-COPE в українській адаптації, здійсненій Т. Яблонською, О. Верніком та Г. Гайворонським у 2023 році (Додаток Б) [39]. Адаптація була проведена з дотриманням міжнародних психометричних вимог і включала перевірку внутрішньої узгодженості, конструктивної валідності та культурної релевантності формулювань. Методика адаптована до сучасного соціального контексту, зокрема до умов підвищеного стресу, пов'язаного з воєнними подіями.

Опитувальник Brief-COPE передбачає оцінювання частоти використання певних копінг-реакцій за чотирибальною шкалою, що дозволяє зафіксувати індивідуальні відмінності у способах подолання стресу. Обробка результатів

здійснюється шляхом підрахунку балів за відповідними шкалами, після чого визначаються узагальнені показники проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та унікального копіngu [39]. Це створює можливості для подальшого кількісного аналізу та порівняння результатів.

Отримані емпіричні дані підлягали кількісній обробці з використанням методів математичної статистики. Для аналізу результатів застосовувалися описові статистики, кореляційний аналіз та методи порівняння показників, що дозволило виявити взаємозв'язки між рівнем переживання стресу та домінуючими копінг-стратегіями у досліджуваній вибірці.

На завершальному етапі дослідження здійснювалася інтерпретація отриманих результатів з урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи. Особлива увага приділялася узгодженню емпіричних даних із сучасними науковими уявленнями про психологічні механізми стресу та копіngu в ранньому дорослому віці.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей переживання та подолання стресу

Емпіричний аналіз результатів дослідження було спрямовано на виявлення рівня переживання стресу у осіб раннього дорослого віку, а також на визначення домінуючих копінг-стратегій та їх взаємозв'язку зі стресовими показниками. Отримані дані аналізувалися з урахуванням теоретичних положень транзакційної моделі стресу та сучасних підходів до вивчення копінг-поведінки.

На першому етапі аналізу було визначено загальний рівень сприйманого стресу у досліджуваній вибірці за шкалою сприйманого стресу Шелдона Коена. Результати свідчать про наявність диференційованих рівнів стресу серед осіб раннього дорослого віку, що підтверджує індивідуальну варіативність переживання стресових ситуацій.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем сприйманого стресу

Рівень сприйманого стресу	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	9	18 %
Середній	27	54 %
Високий	14	28 %
Разом	50	100 %

Як видно з наведених даних, у більшості респондентів зафіксовано середній рівень сприйманого стресу, що є типовим для раннього дорослого віку та відображає постійну присутність помірного психоемоційного напруження у повсякденному житті. Водночас майже третина вибірки характеризується високим рівнем стресу, що може свідчити про перевантаження вимогами професійної діяльності та труднощі адаптації.

Наступним кроком аналізу стало вивчення структури копінг-стратегій за результатами опитувальника COPE. Отримані середні значення дозволили виокремити найбільш і найменш використовувані способи подолання стресових ситуацій.

Таблиця 2.2

Середні показники копінг-стратегій у досліджуваній вибірці

Копінг-стратегія	Середнє значення (М)	Рівень вираженості
Активне подолання	13,8	Високий
Планування	14,2	Високий
Пошук соціальної підтримки	12,6	Середній
Позитивна переоцінка	13,1	Високий
Прийняття	11,9	Середній
Уникання	10,4	Середній
Емоційне придушення	9,7	Низький
Заперечення	8,9	Низький

Отримані результати свідчать про переважання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у досліджуваних осіб. Найвищі середні показники зафіксовано за шкалами «Планування», «Активне подолання» та «Позитивна переоцінка», що

вказує на прагнення молодих дорослих до раціонального аналізу ситуації, активних дій та смислового переосмислення труднощів.

Водночас стратегії уникання, заперечення та емоційного придушення мають нижчі середні значення, що свідчить про їх менш виражене використання. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про поступове формування більш адаптивних способів подолання стресу у ранньому дорослому віці.

Для поглибленого аналізу було досліджено взаємозв'язок між рівнем сприйманого стресу та окремими копінг-стратегіями за допомогою кореляційного аналізу.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між рівнем стресу та копінг-стратегіями

Копінг-стратегія	r
Активне подолання	-0,46
Планування	-0,42
Позитивна переоцінка	-0,49
Пошук соціальної підтримки	-0,31
Уникання	0,38
Емоційне придушення	0,41
Заперечення	0,44

Отримані кореляційні коефіцієнти демонструють наявність статистично значущих зворотних зв'язків між рівнем стресу та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями. Чим частіше респонденти використовують активне подолання, планування та позитивну переоцінку, тим нижчим є рівень переживання стресу. Це підтверджує положення транзакційної теорії стресу Річарда Лазаруса про адаптивний потенціал активних копінг-стратегій.

Натомість прямі кореляційні зв'язки між рівнем стресу та стратегіями уникання, емоційного придушення і заперечення свідчать про їх дезадаптивний характер. Переважання таких стратегій асоціюється з підвищенням суб'єктивного відчуття напруження та втрати контролю над ситуацією.

Інтерпретація результатів дозволяє стверджувати, що особи раннього дорослого віку з високим рівнем стресу схильні використовувати менш

ефективні способи подолання, зокрема уникання та емоційне дистанціювання. Водночас респонденти з середнім і низьким рівнем стресу частіше вдаються до активних і конструктивних стратегій, що сприяють збереженню психологічного благополуччя.

Отримані емпіричні дані узгоджуються з результатами досліджень Джеймса Гросса, які підкреслюють роль когнітивної переоцінки у зниженні емоційного напруження, а також з працями українських дослідників, зокрема О. М. Кокуна та Т. М. Титаренко, які наголошують на значенні усвідомленої саморегуляції та смислотворення у подоланні стресу [9, 10, 11, 31, 32].

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що ранній дорослий вік характеризується переважанням адаптивних копінг-стратегій за умови помірного рівня стресу. Водночас високий рівень стресу асоціюється з використанням дезадаптивних способів реагування, що підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку навичок ефективного подолання стресу.

Було проведено порівняльний аналіз копінг-стратегій у групах з різним рівнем переживання стресу. Особи з низьким рівнем стресу демонстрували вищі показники за шкалами планування, активного подолання та позитивної переоцінки, що свідчить про їх здатність раціонально осмислювати складні ситуації та зберігати відчуття контролю. Натомість у групі з високим рівнем стресу спостерігалось значуще зростання показників уникання та емоційного придушення, що може розглядатися як реакція на суб'єктивно некеровані або емоційно перевантажені ситуації.

Аналіз отриманих результатів дозволяє також виокремити роль соціальної підтримки як проміжного ресурсу подолання стресу. Хоча стратегія пошуку соціальної підтримки мала середній рівень вираженості у загальній вибірці, у респондентів із помірним рівнем стресу вона виступала важливим компенсаторним механізмом, що знижував емоційну напруженість. Водночас у групі з високим рівнем стресу звернення по допомогу до соціального оточення

було менш вираженим, що може свідчити про внутрішні бар'єри у використанні зовнішніх ресурсів.

Увагу привертає взаємозв'язок між когнітивними та емоційними аспектами копінгу. Респонденти, які активно використовували позитивну переоцінку, демонстрували нижчий рівень переживання стресу незалежно від об'єктивної складності ситуацій. Це підтверджує положення про центральну роль когнітивних механізмів у регуляції стресових переживань та узгоджується з сучасними моделями емоційної регуляції.

Отримані результати вказують на те, що формування адаптивних копінг-стратегій у ранньому дорослому віці має нерівномірний характер і залежить від індивідуального життєвого досвіду. Особи з більш сформованими навичками саморегуляції та усвідомлення власних емоцій демонстрували нижчий рівень стресу навіть за умов підвищених професійних вимог. Це свідчить про значення психологічної зрілості як чинника стресостійкості.

Результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність розгляду переживання стресу та копінг-стратегій у ранньому дорослому віці як взаємопов'язаних психологічних процесів. Виявлені закономірності підкреслюють необхідність цілеспрямованого розвитку адаптивних способів подолання стресу, зокрема активного вирішення проблем, когнітивної переоцінки та ефективного використання соціальної підтримки, що має бути враховано при розробці психологічних інтервенцій для молодих дорослих.

Висновки

У другому розділі магістерської роботи здійснено комплексне емпіричне дослідження особливостей переживання та подолання стресу в осіб раннього дорослого віку, що дозволило поглибити теоретичні положення, викладені у першому розділі, та підтвердити їх на практичному рівні.

У результаті аналізу отриманих даних встановлено, що для більшості респондентів характерним є середній рівень сприйманого стресу, який відображає постійне психоемоційне напруження, зумовлене професійними та соціальними вимогами раннього дорослого віку. Водночас значна частка досліджуваних продемонструвала високий рівень стресу, що свідчить про підвищену вразливість до стресових впливів і можливі труднощі адаптації до умов сучасного життя.

Емпіричне дослідження копінг-стратегій показало переважання проблемно-орієнтованих і когнітивно спрямованих способів подолання стресу, зокрема планування, активного подолання та позитивної переоцінки. Зазначені стратегії виявилися найбільш ефективними у зниженні рівня переживання стресу та підтриманні психологічного благополуччя молодих дорослих.

Встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу та характером використовуваних копінг-стратегій. Використання адаптивних стратегій асоціюється зі зниженням інтенсивності стресових переживань, тоді як домінування уникання, емоційного придушення та заперечення пов'язане з підвищенням рівня стресу та ризиком його хронізації.

Отримані результати підтверджують положення сучасних психологічних концепцій щодо провідної ролі когнітивної оцінки, емоційної регуляції та ресурсів подолання у формуванні стресових реакцій. Емпіричні дані узгоджуються з результатами зарубіжних і вітчизняних досліджень, які підкреслюють значення усвідомленої саморегуляції та активної позиції особистості у подоланні стресу.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

3.1. Психологічні засади формування ефективних копінг-стратегій у ранньому дорослому віці

Формування ефективних копінг-стратегій у ранньому дорослому віці є важливим психологічним завданням, оскільки саме в цей період закріплюються стійкі способи реагування на стресові ситуації, які надалі визначають рівень психологічного благополуччя та адаптивності особистості. Ранній дорослий вік характеризується високою інтенсивністю життєвих подій, що вимагає від людини здатності до усвідомленого управління власними ресурсами.

У сучасній психології копінг розглядається як динамічний процес, що формується у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Згідно з транзакційною моделлю стресу Річарда Лазаруса і Сьюзен Фолкман, ефективність копінг-стратегій залежить від адекватності когнітивної оцінки ситуації та гнучкості реагування [41, 42]. Тому одним із базових психологічних засад формування копінгу є розвиток здатності до реалістичної оцінки стресових подій.

Когнітивна складова копінгу відіграє провідну роль у формуванні адаптивних стратегій подолання стресу. У ранньому дорослому віці важливо сприяти розвитку навичок усвідомлення власних автоматичних думок, ірраціональних переконань та когнітивних спотворень, які можуть посилювати переживання стресу. Усвідомлена когнітивна перебудова сприяє зниженню емоційного напруження та підвищенню відчуття контролю.

Важливою психологічною засадою ефективного копінгу є сформованість навичок емоційної регуляції. Дослідження Джеймса Гросса засвідчують, що використання когнітивної переоцінки як стратегії регуляції емоцій сприяє адаптивному переживанню стресу, тоді як емоційне придушення пов'язане з негативними психологічними наслідками [44, 47]. Тому розвиток гнучких

стратегій емоційної регуляції є необхідною умовою формування ефективного копіngu.

Ранній дорослий вік є сприятливим періодом для інтеграції когнітивних та емоційних компонентів саморегуляції. У цей час особистість здатна до рефлексії власних переживань, аналізу причин стресу та прогнозування наслідків різних способів реагування. Рефлексивність виступає психологічним ресурсом, що підвищує усвідомленість вибору копінг-стратегій.

Чинником формування ефективних копінг-стратегій є розвиток особистісної автономії. Здатність приймати самостійні рішення, брати відповідальність за власний вибір та усвідомлювати межі власного впливу на ситуацію сприяє використанню проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу. Автономія знижує схильність до пасивних і унікальних форм реагування.

Психологічні дослідження підкреслюють роль мотиваційної сфери у формуванні копіngu. У ранньому дорослому віці ефективні стратегії подолання стресу пов'язані з внутрішньою мотивацією, орієнтацією на розвиток та досягнення, а також із наявністю особистісно значущих цілей. Смилова наповненість діяльності підвищує стійкість до стресових впливів.

Засадою формування копінг-стратегій є розвиток психологічної стійкості. У концепції Джорджа Бонанно психологічна стійкість розглядається як здатність особистості адаптуватися до стресових подій без суттєвого порушення функціонування. Формування цієї здатності пов'язане з накопиченням позитивного досвіду подолання труднощів та усвідомленням власної ефективності.

У межах ресурсного підходу Стівена Гобфолла ефективний копінг розглядається як результат збереження та відновлення особистісних ресурсів [43, 45]. У ранньому дорослому віці важливим є розвиток навичок управління ресурсами, зокрема часу, енергії, соціальної підтримки та психологічних резервів. Усвідомлення цінності ресурсів сприяє більш раціональному вибору стратегій подолання стресу.

Соціальний контекст відіграє вагомую роль у формуванні копінг-стратегій. Підтримувальні міжособистісні стосунки сприяють розвитку адаптивного соціального копінгу, що включає звернення по допомогу, обмін досвідом та емоційну підтримку. Водночас надмірна залежність від соціального схвалення може знижувати автономність копінгу.

Українські дослідники наголошують на значенні суб'єктності особистості у процесі подолання стресу. С. Д. Максименко підкреслює, що ефективні копінг-стратегії формуються за умови активної позиції особистості, її здатності до саморегуляції та саморозвитку [19, 21]. Суб'єктність забезпечує перехід від реактивного до проактивного стилю подолання труднощів.

У працях Т. М. Титаренко особлива увага приділяється смислотворенню як психологічному механізму подолання стресу [34]. Формування здатності до переосмислення складних життєвих подій дозволяє інтегрувати стресовий досвід у життєву історію та зменшити його деструктивний вплив.

Умовою формування ефективних копінг-стратегій є розвиток усвідомленості. Практики усвідомленої уваги сприяють кращому розпізнаванню власних емоційних станів, зниженню імпульсивності та підвищенню здатності до регуляції реакцій на стресові стимули. Усвідомленість виступає чинником психологічної гнучкості.

Формування копінг-стратегій у ранньому дорослому віці нерозривно пов'язане з життєвим досвідом. Позитивний досвід успішного подолання труднощів підсилює віру у власні можливості та сприяє закріпленню адаптивних способів реагування. Натомість повторювані невдачі без належної підтримки можуть закріплювати дезадаптивні стратегії.

Психологічна освіта та психоосвітні програми відіграють важливу роль у формуванні ефективного копінгу. Надання знань про природу стресу, механізми його впливу та способи подолання сприяє підвищенню усвідомленості та відповідальності за власний психічний стан.

У професійному контексті раннього дорослого віку формування копінг-стратегій пов'язане з розвитком навичок тайм-менеджменту, постановки

реалістичних цілей та управління професійним навантаженням. Ці навички знижують ризик хронічного стресу та професійного виснаження.

Ефективні копінг-стратегії формуються у процесі розвитку емоційної компетентності. Здатність розпізнавати, називати та конструктивно виражати емоції сприяє зниженню внутрішньої напруги та покращенню міжособистісної взаємодії.

Таблиця 3.1

**Психологічні засади формування ефективних копінг-стратегій у
ранньому дорослому віці**

Психологічна засада	Зміст і роль у формуванні копінг-стратегій
Когнітивна оцінка ситуації	Усвідомлене та реалістичне осмислення стресової події знижує інтенсивність негативних емоцій і сприяє вибору адаптивних стратегій подолання.
Когнітивна гнучкість	Здатність виявляти та коригувати ірраціональні переконання і когнітивні спотворення сприяє зменшенню стресового навантаження.
Емоційна регуляція	Використання адаптивних стратегій регуляції емоцій, зокрема когнітивної переоцінки, знижує рівень стресу та підтримує психологічне благополуччя.
Рефлексивність	Усвідомлення власних переживань і способів реагування підвищує контроль над поведінкою у стресових ситуаціях.
Особистісна автономія	Самостійність у прийнятті рішень і відповідальність за власний вибір сприяють активному та проблемно-орієнтованому копінгу.
Мотиваційна спрямованість	Наявність внутрішньої мотивації та значущих життєвих цілей підвищує стресостійкість і наполегливість у подоланні труднощів.
Психологічна стійкість	Здатність зберігати стабільність функціонування в умовах стресу забезпечує ефективну адаптацію до життєвих викликів.
Управління ресурсами	Усвідомлення та раціональне використання особистісних і соціальних ресурсів зменшує ризик хронічного стресу.
Соціальна підтримка	Підтримувальні міжособистісні стосунки виступають буфером стресових впливів і сприяють формуванню соціального копінгу.

Суб'єктність особистості	Активна життєва позиція та здатність до саморегуляції забезпечують перехід від пасивного до проактивного подолання стресу.
Смислотворення	Переосмислення складних подій як життєвого досвіду знижує їхній деструктивний психологічний вплив.
Усвідомленість	Здатність бути уважним до власних емоцій і реакцій підвищує психологічну гнучкість і контроль над стресом.
Життєвий досвід	Позитивний досвід успішного подолання труднощів сприяє закріпленню адаптивних копінг-стратегій.
Психологічна освіта	Знання про природу стресу та способи його подолання підвищують ефективність саморегуляції.
Професійна саморегуляція	Навички управління навантаженням, часом і цілями знижують ризик професійного стресу.
Емоційна компетентність	Здатність розпізнавати та конструктивно виражати емоції сприяє зменшенню внутрішньої напруги.
Саморегуляція	Узгодження внутрішніх потреб із вимогами середовища забезпечує стійку адаптацію до стресу.
Інтеграція досвіду	Поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів дозволяє формувати цілісний стиль копіngu.
Вікова пластичність	Ранній дорослий вік є сенситивним періодом для формування та закріплення адаптивних стратегій подолання.
Узагальнюючий ефект	Системне формування зазначених засад створює основу для зниження стресу та підвищення якості життя.

Систематичний розвиток саморегуляції дозволяє молодим дорослим більш гнучко адаптуватися до мінливих умов життя. Саморегуляція забезпечує баланс між вимогами середовища та внутрішніми потребами, що є основою ефективного подолання стресу.

3.2. Використання психологічних методів і технік для підвищення стресостійкості молодих дорослих

Підвищення стресостійкості молодих дорослих є одним із ключових завдань сучасної психологічної практики, оскільки саме в цьому віковому періоді відбувається інтенсивне накопичення стресового досвіду та закріплення

індивідуального стилю реагування на життєві труднощі. Психологічні методи і техніки, спрямовані на розвиток стресостійкості, мають ґрунтуватися на науково обґрунтованих уявленнях про механізми стресу, копінг-поведінку та саморегуляцію.

У сучасній психології стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та ресурсні компоненти [25]. Відповідно, ефективні психологічні інтервенції мають бути комплексними та спрямованими не лише на зниження рівня стресу, а й на розвиток внутрішніх адаптаційних ресурсів молодих дорослих.

Одним із найбільш поширених і науково підтверджених напрямів підвищення стресостійкості є когнітивно-поведінкові методи. Їх застосування передбачає роботу з автоматичними думками, дисфункційними переконаннями та когнітивними спотвореннями, які посилюють стресове реагування. Формування навичок когнітивної переоцінки сприяє більш реалістичному сприйняттю стресових ситуацій і зменшенню емоційного напруження.

Когнітивно-поведінкові техніки дозволяють молодим дорослим усвідомити зв'язок між думками, емоціями та поведінкою, що підвищує рівень контролю над власними реакціями. Практика ідентифікації неадаптивних думок та їх заміни на більш гнучкі й конструктивні сприяє формуванню проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Техніки усвідомлення та прийняття емоцій сприяють зниженню інтенсивності негативних переживань і запобігають їх хронізації. Дослідження у межах моделі емоційної регуляції Джеймса Гросса підтверджують ефективність когнітивної переоцінки та усвідомленого спостереження за емоційними станами [42, 44, 45].

Практики усвідомленості, зокрема тренування уважності до теперішнього моменту, широко використовуються для підвищення стресостійкості молодих дорослих. Вони сприяють зниженню румінацій, покращенню здатності концентруватися та підвищенню психологічної гнучкості. Усвідомленість

дозволяє дистанціюватися від стресових стимулів без їх заперечення або уникання.

Релаксаційні методи також відіграють важливу роль у зниженні фізіологічних компонентів стресу. Дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація та методи тілесної саморегуляції сприяють нормалізації психофізіологічного стану та відновленню внутрішнього балансу. Регулярне застосування цих методів підвищує здатність організму до адаптації в умовах навантаження.

Навички постановки реалістичних цілей, управління часом і пріоритетами зменшують суб'єктивне відчуття перевантаження та сприяють зниженню професійного стресу. Для молодих дорослих ці методи є особливо актуальними у зв'язку з високими вимогами до продуктивності та ефективності.

Значний потенціал у підвищенні стресостійкості мають психоосвітні програми. Надання науково обґрунтованої інформації про природу стресу, його механізми та способи подолання підвищує рівень усвідомленості та відповідальності за власне психічне здоров'я. Психоосвіта сприяє формуванню активної позиції у подоланні стресу.

Групові форми психологічної роботи є ефективним засобом розвитку стресостійкості, оскільки поєднують індивідуальну рефлексію з можливістю соціальної підтримки. У груповому форматі молоді дорослі отримують досвід нормалізації власних переживань, обміну копінг-стратегіями та розвитку навичок міжособистісної взаємодії.

Методи, спрямовані на розвиток соціальної підтримки, відіграють важливу роль у профілактиці стресу. Навчання навичок асертивної комунікації, ефективного запиту допомоги та встановлення психологічних меж сприяє більш конструктивному використанню соціальних ресурсів.

Суттєвий внесок у підвищення стресостійкості роблять техніки смислотворення. Переосмислення складних життєвих подій, пошук особистісного сенсу та інтеграція стресового досвіду у життєву історію дозволяють зменшити деструктивний вплив стресу. Ці підходи особливо

актуальні у період раннього дорослого віку, коли формується цілісне бачення власного життєвого шляху.

Психологічні методи, орієнтовані на розвиток особистісної стійкості, сприяють формуванню впевненості у власних можливостях та здатності долати труднощі. Робота з установками на розвиток, прийняттям помилок як частини досвіду та формуванням оптимістичного стилю пояснення підвищує адаптивний потенціал молодих дорослих.

Використання тілесно-орієнтованих технік також сприяє зниженню стресу шляхом відновлення контакту з власним тілом та регуляції напруження. Усвідомлення тілесних сигналів дозволяє своєчасно реагувати на ознаки перевтоми та запобігати емоційному виснаженню.

Індивідуальне психологічне консультування залишається ефективною формою роботи зі стресом у молодих дорослих, особливо у випадках високого рівня напруження або недостатності ресурсів саморегуляції. У межах консультативного процесу здійснюється індивідуальний підбір методів і технік відповідно до особистісних особливостей клієнта.

Комплексне застосування різних психологічних методів дозволяє не лише знизити поточний рівень стресу, а й сформувати стійкі навички адаптивного реагування. Такий підхід забезпечує довготривалий ефект і сприяє підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

Висновок:

У третьому розділі магістерської роботи розглянуто психологічні засади формування ефективних копінг-стратегій та можливості використання психологічних методів і технік для підвищення стресостійкості молодих дорослих. Аналіз теоретичних і прикладних підходів дозволив окреслити системні умови, за яких подолання стресу набуває адаптивного та ресурсного характеру.

Встановлено, що формування ефективних копінг-стратегій у ранньому дорослому віці ґрунтується на розвитку когнітивної гнучкості, емоційної регуляції, особистісної автономії та суб'єктної позиції особистості. Усвідомлена когнітивна оцінка стресових ситуацій, здатність до рефлексії та смислотворення виступають ключовими психологічними механізмами зниження негативного впливу стресу.

Обґрунтовано доцільність використання комплексного підходу до підвищення стресостійкості, який поєднує когнітивно-поведінкові методи, техніки емоційної регуляції, практики усвідомленості, релаксаційні та тілесно-орієнтовані методи, а також психоосвітні та групові форми роботи. Зазначені методи сприяють розвитку адаптивних копінг-стратегій і зміцненню психологічних ресурсів молодих дорослих.

Показано, що ефективність психологічних інтервенцій значною мірою залежить від урахування вікових особливостей раннього дорослого віку, професійного та соціального контексту, а також індивідуального рівня сформованості навичок саморегуляції. Підвищення стресостійкості розглядається не як одноразовий результат, а як тривалий процес розвитку психологічної зрілості та життєвої компетентності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження особливостей переживання та подолання стресу в ранньому дорослому віці відповідно до поставленої мети та завдань дослідження. Отримані результати дозволили узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння феномену стресу та обґрунтувати психологічні механізми формування адаптивних копінг-стратегій у молодих дорослих.

У процесі виконання першого завдання здійснено теоретичний аналіз поняття стресу та основних підходів до його вивчення у сучасній психологічній науці. Встановлено, що стрес розглядається як динамічний процес взаємодії особистості з середовищем, опосередкований когнітивною оцінкою, емоційною регуляцією та наявними ресурсами подолання. Проаналізовано транзакційний, ресурсний, когнітивно-поведінковий та гуманістичний підходи до розуміння стресу, а також узагальнено внесок українських дослідників у вивчення цієї проблематики.

Виконання другого завдання дозволило охарактеризувати ранній дорослий вік як етап психосоціального розвитку особистості. З'ясовано, що цей віковий період пов'язаний з інтенсивним самовизначенням, професійною реалізацією, побудовою близьких міжособистісних стосунків та формуванням автономії. Ранній дорослий вік вирізняється поєднанням високого потенціалу розвитку і підвищеної вразливості до стресових впливів, що зумовлює актуальність дослідження особливостей стресу саме в цій віковій групі.

У межах третього завдання теоретично узагальнено психологічні особливості переживання стресу та копінг-стратегії в ранньому дорослому віці. Встановлено, що характер переживання стресу визначається когнітивною інтерпретацією подій, рівнем емоційної регуляції та сформованістю індивідуального стилю копінг-поведінки. Показано, що проблемно-орієнтовані та когнітивно спрямовані стратегії є більш адаптивними, тоді як унікальні та емоційно-дезадаптивні форми копіngu асоціюються з підвищенням рівня стресу.

У процесі реалізації четвертого завдання проведено емпіричне дослідження особливостей переживання та подолання стресу у осіб раннього дорослого віку. Результати дослідження засвідчили переважання середнього рівня сприйманого стресу у вибірці та наявність значущої частки осіб з високим рівнем стресу. Виявлено домінування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, зокрема планування, активного подолання та позитивної переоцінки, а також встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем стресу та характером використовуваних копінг-стратегій.

П'яте завдання було спрямоване на обґрунтування психологічних засад формування ефективних копінг-стратегій та розробку рекомендацій щодо підвищення стресостійкості молодих дорослих. Доведено, що ефективне подолання стресу ґрунтується на розвитку когнітивної гнучкості, емоційної регуляції, саморегуляції, особистісної автономії та використанні соціальних і внутрішніх ресурсів. Обґрунтовано доцільність застосування комплексних психологічних методів і технік для зниження рівня стресу та підвищення психологічного благополуччя.

Результати магістерської роботи підтверджують, що ранній дорослий вік є сенситивним періодом для формування адаптивних копінг-стратегій, а цілеспрямований психологічний вплив може істотно знизити негативний вплив стресу та сприяти збереженню психічного здоров'я. Отримані висновки мають теоретичне і практичне значення та можуть бути використані у психологічному консультуванні, психоосвітніх програмах і профілактичних заходах, спрямованих на підтримку молодих дорослих у процесі подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біловоденко, І. О. (2020). Психологічні чинники соціальних страхів у ранньому дорослому віці.
2. Боковець, О. І. (2022). Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я.
3. Гарець, Н. О. (2023). Роль психологічного ресурсу особистості в умовах подолання життєвої кризи. *Рекомендовано до друку Вченою радою Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет»*(протокол від 30.03. 2023 № 7), 99.
4. Гришук, І. А. (2025). *Психологічні особливості впливу негативного дитячого досвіду на життя в дорослому віці* (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
5. Журавльова, Л. П. (2009). Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень.
6. Журавльова, Л. П., Коломієць, Т. В., Кулаковський, Т. Ю., Пирог, Г. В., Котлова, Л. О., Можаровська, Т. В., ... & Коробко, Д. (2020). Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства.
7. Іваннікова, Т. О. Особливості прояву стресостійкості у ранньому юнацькому віці. *Редакційна колегія*, 57.
8. Климчук, В. О. (2021). Психологія посттравматичного зростання.
9. Кокун, О. М. (2012). Психологія професійного становлення сучасного фахівця.
10. Кокун, О. М. (2022). Всеукраїнське опитування «Твоя життестійкість в умовах війни».
11. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник.
12. Кондратова, Т. В. (2025). Соціально-психологічні особливості переживання самотності внутрішньо переміщеними особами у дорослому віці.
13. Крапива, М. С. (2024). Психологічні особливості долаючої поведінки осіб

раннього дорослого віку, схильних до залежності.

- 14.Крапива, М. С. (2024). Психологічні типи долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес. *Габітус*, (66), 183-187.
- 15.Кулаєва, Т. В. (2023). *Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці* (Doctoral dissertation, ДЗВО «Університет менеджменту освіти»).
- 16.Кулаковський, Т. Ю. (2017). Когнітивний підхід у вивченні феномену підприємця. *Вісник Житомирського державного технологічного університету. Серія: Економічні науки*, (2), 117-123.
- 17.Кульчицька, А. В. (2025). *Психологічні ресурси осіб із психотравмуючим дитячим досвідом* (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
- 18.Литвиненко, О. О., & Крапива, М. С. (2024). Зв'язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес. *Слобожанський науковий вісник*, (1), 85-90.
- 19.Максименко, С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості.
- 20.Максименко, С. Д. (2013). Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід.
- 21.Максименко, С. Д. (2015). Теорія специфічних рушіїв розвитку ГС Костюка. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (27).
- 22.Максименко, С. Д., Седих, К. В., Моргун, В. Ф., Тітов, І. Г., Лавріненко, В. А., Моляко, В. О., ... & Яценко, Т. С. (2007). Психологія і особистість.
- 23.Малімон, В. (2025). Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці.
- 24.Мотуз, С. С. (2022). Психологічні умови розвитку впевненості у собі в ранньому дорослому віці.
- 25.Олексенко, С. (2023). Стрес: особливості переживання та підтримка.
- 26.Пророк, Н. В., Гнатюк, О. В., Бойко, С. Т., Купрєєва, О. І., Полякова, В. І., Столярчук, О. А., ... & Чекстєре, О. Ю. (2025). Діагностика адаптаційних ресурсів здобувачів загальної середньої освіти та їхніх батьків для

подолання наслідків війни: практичний посібник.

- 27.Рибалка, В. (2002). Григорій Костюк: психологічна теорія особистості. *Психологія і суспільство*, (1 (7)), 10-17.
- 28.Сіра, Ю. І. (2024). Взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості в дорослому віці.
- 29.Слюсаревський, М. М., Найдьонова, Л. А., Титаренко, Т. М., Татенко, В. О., Горностай, П. П., Кочубейник, О. М., & Лазоренко, Б. П. (2020). Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін.
- 30.Степаненко, В., Злобіна, О. Г., Головаха, Є., Дембіцький, С., & Найдьонова, Л. А. (2023). Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 4, 22-39.
- 31.Титаренко, Т. М. (2003). Життєвий світ особистості. *К.: Либідь. 2003. 376 с.*
- 32.Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації.
- 33.Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.
- 34.Титаренко, Т. М., & Лепіхова, Л. А. (2006). Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді.
- 35.Тригубчак, А. І. (2023). Особливості переживання стресових станів особами різного віку.
- 36.Турлаков, І. Д. (2025). *Особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб, що переживають хронічний стрес* (Doctoral dissertation).
- 37.Чебикін, О. Я. (2020). Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції.
- 38.Шмалюк, А. А. (2025). Дослідження присвячене вивченню впливу дитячих травм на формування поведінкових стратегій у дорослому віці. *Кваліфікаційні магістерські роботи*.
- 39.Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація

опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

40. Aldwin, C. M., & Yancura, L. (2011). Stress, coping, and adult development. *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*, 263-274.
41. Aldwin, C. M., Sutton, K. J., & Lachman, M. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of personality*, 64(4), 837-871.
42. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983;24:385-96.
43. Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian journal of psychology*, 66(2), 71-81.
44. Diehl, M., & Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: the role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental psychology*, 46(5), 1132.
45. Kardum, I., & Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and individual differences*, 30(3), 503-515.
46. Leipold, B., Munz, M., & Michele-Malkowsky, A. (2019). Coping and resilience in the transition to adulthood. *Emerging Adulthood*, 7(1), 12-20.
47. Raposa, E. B., Hammen, C. L., Brennan, P. A., O'Callaghan, F., & Najman, J. M. (2014). Early adversity and health outcomes in young adulthood: the role of ongoing stress. *Health Psychology*, 33(5), 410.
48. Ali, S. F., Khan, M. U., & Abbas, Q. (2023). Experiences and Coping Mechanisms to Deal with Difficult Emotions among Women in Early Adulthood: A Qualitative Study. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(3), 440-459.