

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Факультет психології, здоров'я людини та спорту  
Кафедра загальної та практичної психології

**ІРИНА ЮРІЇВНА МАКОШИБА**

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ З РІЗНИМИ  
РІВНЯМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

Освітня програма *«Психологія»*  
Спеціальність *053 Психологія*  
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

**Науковий керівник:**  
**доцент Наталія ПЛЮТА**

**Рівне, 2026**

## РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (47 найменувань) та трьох додатків. Результати дослідження узагальнено представлено у одній таблиці та на трьох рисунках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 53 сторінки. Основний зміст викладено на 48 сторінках.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій молоді з різними рівнями резильєнтності.

Для реалізації мети дослідження передбачено розв’язання таких завдань дослідження:

- 1) проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення понять копінг-стратегій та резильєнтності у вітчизняній і зарубіжній психології;
- 2) емпірично дослідити особливості прояву копінг-стратегій у молоді з різними рівнями резильєнтності;
- 3) визначити взаємозв’язок між рівнем резильєнтності та домінуючими способами подолання стресових ситуацій;
- 4) розробити практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня резильєнтності молоді.

**Об’єкт дослідження** – копінг-поведінка сучасної молоді.

**Предмет дослідження** – особливості копінг-стратегій молоді залежно від рівня її резильєнтності.

**Результати дослідження.** У роботі досліджено особливості резильєнтності та копінг-поведінки молоді, а також визначено характер взаємозв’язків між рівнем психологічної стійкості та вибором стратегій подолання стресових ситуацій. Встановлено, що у більшості респондентів спостерігається середній та вищий за середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність достатнього адаптаційного потенціалу та здатності до психологічного відновлення в умовах життєвих труднощів. Водночас виявлено частину молоді з нижчими показниками, що вказує на нерівномірність сформованості внутрішніх ресурсів стресостійкості. Отримані результати також засвідчили, що молодь використовує різні копінг-стратегії, серед яких поєднуються як адаптивні (проблемно-орієнтоване подолання, соціальна підтримка), так і менш ефективні (уникнення, емоційне реагування, відволікання) способи реагування на стрес. Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного зв’язку між рівнем резильєнтності та конструктивними стратегіями подолання труднощів, зокрема позитивним мисленням і активним вирішенням проблем, що дозволяє розглядати резильєнтність як важливий ресурс психологічної адаптації молоді.

**Ключові слова:** *резильєнтність, психологічна стійкість, молодь, стрес, копінг-стратегії, копінг-поведінка, конструктивні і неконструктивні стратегії, позитивне мислення, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, адаптація.*

## SUMMARY

The thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references (45 items) and three appendices. The research findings are summarised in one table and three figures. The total length of the thesis is pages. The main body of the text spans pages.

**The aim of the study** is to conduct a theoretical analysis and empirically investigate the characteristics of coping strategies among young people with different levels of resilience.

To achieve the aim of the study, **the following research** tasks are set:

1) to analyse contemporary theoretical approaches to the study of the concepts of coping strategies and resilience in domestic and foreign psychology;

2) to empirically investigate the characteristics of coping strategies among young people with different levels of resilience;

3) to determine the relationship between the level of resilience and the predominant ways of coping with stressful situations;

4) to develop practical recommendations for the development of adaptive coping strategies and the enhancement of resilience among young people.

**The object of the study** is the coping behaviour of today's young people.

**The subject of the study** is the characteristics of young people's coping strategies depending on their level of resilience.

**Research findings.** This study examines the characteristics of resilience and coping behaviour among young people, and identifies the nature of the relationships between levels of psychological resilience and the choice of strategies for coping with stressful situations. It was found that the majority of respondents exhibited average and above-average levels of resilience, indicating sufficient adaptive potential and the capacity for psychological recovery in the face of life's difficulties. At the same time, a proportion of young people with lower scores was identified, suggesting an uneven development of internal stress-coping resources. The results also showed that young people use various coping strategies, combining both adaptive (problem-focused coping, social support) and less effective (avoidance, emotional reaction, distraction) ways of responding to stress. Correlation analysis confirmed the existence of a positive relationship between the level of resilience and constructive strategies for overcoming difficulties, in particular positive thinking and active problem-solving, which allows resilience to be regarded as an important resource for the psychological adaptation of young people.

**Keywords:** *resilience, psychological resilience, young people, coping strategies, stress, coping behaviour, positive thinking, emotional self-regulation, social support, adaptation.*

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП .....</b>                                                                                                   | <b>5</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ .....</b> | <b>9</b>  |
| 1.1. Основні підходи до розуміння поняття «копінг-стратегії» у сучасній психології .....                             | 9         |
| 1.2. Резильєнтність як психологічний феномен.....                                                                    | 18        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ МОЛОДІ .....</b>                           | <b>23</b> |
| 2.1. Методика, організація та процедура дослідження.....                                                             | 23        |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження .....                                                                            | 25        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                 | <b>40</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>                                                                              | <b>43</b> |
| <b>ДОДАТКИ .....</b>                                                                                                 | <b>49</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** обумовлена сучасними тенденціями суспільного розвитку, які характеризуються високою динамічністю, невизначеністю та численними стресогенними факторами, що негативно впливають на психологічне благополуччя особистості. Умови постійних трансформацій у суспільстві, економічна нестабільність, надмірне інформаційне навантаження, а також тривалий вплив воєнних подій в Україні посилюють необхідність збереження психічного здоров'я та розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Особлива увага в цьому контексті приділяється молоді, яка знаходиться на етапі активного особистісного становлення, формування професійних орієнтирів, ціннісних систем і життєвих перспектив. Саме в цьому віковому періоді відбувається інтенсивне становлення механізмів психологічної саморегуляції та стратегій реагування на стресові ситуації, що є фундаментом для ефективної соціальної адаптації та подальшого психологічного функціонування.

Серед ключових психологічних ресурсів, які визначають здатність людини справлятися з викликами і труднощами життя, виділяються копінг-стратегії та резильєнтність. Копінг-стратегії представляють собою систему когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, які спрямовані на ефективне подолання стресових ситуацій, збереження внутрішньої рівноваги і підтримку адаптивного функціонування особистості. Резильєнтність же трактується як інтегральна властивість людини, що забезпечує її здатність залишатися стійкою у складних умовах, адаптуватися до змін та відновлюватися після пережитих криз.

Психологічна наука накопичила значний масив теоретичних та емпіричних даних про резильєнтність та копінг-поведінку. Українські психологи В. Абрамов, О.Бацилева, Н.Бутлевич, Г. Діденко, Т.Іванова, А.Коваленко, І. Корнієнко, Ю.Крайнюк, О.Кріт, О.Малхазов, С.Міщук,

О.Мороз, К.Потаєва, Н.Родіна та ін. спільно з зарубіжними вченими Дж.Амірхамом, Лі Х., Дж.Московіч, С.Тейлором, С.Фолкманом, С.Хобфоллом та ін., суттєво доповнили дослідження щодо формування й вибору ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Вивчення резильєнтності як потужного особистісного ресурсу отримало значний резонанс у сучасній науковій спільноті, зокрема у працях зарубіжних (Е. Вернер, Л.Ріопель, Р. Сміс, А. Ален, М.Раттер та ін.) та вітчизняних науковців (О.Грішин, О.Кокун, В.Корольчук, Г.Лазос, О.Ларіна, Ю.Стражник, О.Чиханцова, В. Чорнобровкіна, Т.Титаренко, О.Юрчук та ін.).

Однак попри наявність широкого спектру наукових праць важливим і недостатньо дослідженим залишається питання особливостей вибору і застосування копінг-стратегій молоддю залежно від рівня її резильєнтності, особливо в умовах сучасних соціальних викликів. Це зумовило вибір теми дослідження: *«Особливості копінг-стратегій молоді з різними рівнями резильєнтності»*.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій молоді з різними рівнями резильєнтності.

Для реалізації мети дослідження передбачено розв’язання таких **завдань дослідження**:

- 1) проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення понять копінг-стратегій та резильєнтності у вітчизняній і зарубіжній психології;
- 2) емпірично дослідити особливості прояву копінг-стратегій у молоді з різними рівнями резильєнтності;
- 3) визначити взаємозв’язок між рівнем резильєнтності та домінуючими способами подолання стресових ситуацій;
- 4) розробити практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня резильєнтності молоді.

**Об’єкт дослідження** – копінг-поведінка сучасної молоді.

**Предмет дослідження** – особливості копінг-стратегій молоді залежно від

рівня її резильєнтності.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження, зокрема: теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні методи – психодіагностичне дослідження із застосуванням стандартизованих методик оцінки копінг-стратегій («Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Н.Ендлер, Дж.Паркер) та рівня резильєнтності («Шкала резильєнтності» Коннора-Девідсона, «Інструмент дослідження резильєнтності» («ІДР-14») (у адаптації Л. Колесніченко, О. Бережної); методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r$ ).

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні, яке проводилося у онлайн форматі, взяли участь молоді люди віком 21-25 років. Загальний обсяг вибірки, сформованої на умовах добровільної участі, 28 осіб.

**Теоретичне та практичне значення дослідження.** Теоретичне значення роботи полягає в узагальненні сучасних підходів до вивчення феноменів копінг-стратегій та резильєнтності, а також у поглибленні розуміння особливостей їх взаємозв'язку у молоді. Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів та практичних рекомендацій, розроблених на їх основі для розробки психологічних програм підтримки молоді, спрямованих на розвиток адаптивних способів подолання стресу та підвищення рівня психологічної стійкості.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на I Всеукраїнській заочній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та професійного становлення» (Рівне, РДГУ, 24 квітня 2026 р.), на засіданні секції «Психологічна допомога особистості» під час проведення звітної наукової конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти за 2025 рік (Рівне, РДГУ, 14-15 травня 2026 р.).

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел ((47 найменувань) та трьох додатків. Результати дослідження узагальнено представлено у одній таблиці та на трьох рисунках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 53 сторінки. Основний зміст викладено на 48 сторінках.

## ВИСНОВКИ

Узагальнення теоретичного аналізу дозволяє зробити висновок, що копінг-стратегії є важливим психологічним механізмом подолання стресових і складних життєвих ситуацій, який забезпечує адаптацію особистості до вимог зовнішнього середовища. У сучасній психологічній науці вони розглядаються як усвідомлені когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання, мінімізацію або регуляцію впливу стресових чинників.

Під час аналізу встановлено, що ефективність копінг-поведінки визначається комплексом внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, серед яких ключову роль відіграють особливості Я-концепції, рівень емоційної стійкості, когнітивна оцінка ситуації, саморегуляція, соціальна підтримка та життєвий досвід. Різні теоретичні підходи підкреслюють багатовимірність копінгу та його залежність як від індивідуально-психологічних характеристик, так і від контексту ситуації. Проведений аналіз класифікацій копінг-стратегій свідчить про їх різноманітність та умовний поділ на більш адаптивні (проблемно-орієнтовані, активні, продуктивні) та менш адаптивні (уникання, пасивні, емоційно-дезорганізуючі) форми реагування. Водночас жодна з класифікацій не є універсальною, що підтверджує складність і багатовимірність цього феномена.

У результаті аналізу також з'ясовано, що копінг-стратегії виступають не лише способом подолання стресу, а й важливим показником адаптаційних можливостей та психологічної зрілості особистості. У контексті сучасних досліджень вони розглядаються як один із ключових чинників ефективної соціально-психологічної адаптації, що безпосередньо пов'язаний із рівнем розвитку внутрішніх ресурсів та резильєнтності.

У ході теоретичного аналізу проблеми резильєнтності з'ясовано, що в сучасній психологічній науці цей феномен розглядається як складне багатовимірне утворення, яке забезпечує здатність особистості адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, підтримувати психологічну рівновагу та

відновлювати ефективне функціонування після впливу стресових або травматичних подій. Незважаючи на значний інтерес дослідників до цієї проблематики, на сьогодні відсутній єдиний підхід до визначення сутності резильєнтності, що пояснюється її комплексним характером і міждисциплінарністю дослідження.

Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє розглядати резильєнтність не як статичну особистісну рису, а як динамічний процес взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов середовища. Її формування відбувається під впливом сукупності біологічних, психологічних і соціальних чинників та проявляється через здатність людини зберігати цілісність особистості, гнучко реагувати на зміни та використовувати складний життєвий досвід як ресурс для подальшого розвитку.

Особливої актуальності дослідження резильєнтності набуває в умовах сучасних суспільних викликів, нестабільності та кризових явищ, оскільки саме цей психологічний феномен виступає одним із ключових ресурсів підтримання психологічного благополуччя, адаптації та особистісного зростання. Це дозволяє розглядати розвиток резильєнтності як важливий напрям психологічної науки та практики, спрямований на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано рівень резильєнтності, її структурні компоненти та особливості копінг-поведінки молоді, а також визначено характер взаємозв'язків між цими психологічними феноменами.

Встановлено, що для більшості респондентів характерним є середній та вищий за середній рівні резильєнтності, що свідчить про загалом достатній рівень сформованості психологічної стійкості та наявність адаптаційного потенціалу. Водночас наявність групи осіб із нижчими показниками вказує на нерівномірність розвитку внутрішніх ресурсів подолання життєвих труднощів у молоді.

Аналіз структурних компонентів резильєнтності показав переважання середніх рівнів розвитку когнітивних, поведінкових та емоційно-мотиваційних складових. Це свідчить про те, що позитивне мислення, віра у власні можливості, здатність до копінг-орієнтованої поведінки та фізична резильєнтність перебувають у стадії активного формування і можуть бути посилені за умови цілеспрямованого психологічного впливу.

Дослідження копінг-стратегій засвідчило, що молодь використовує як адаптивні (проблемно-орієнтовані стратегії, соціальне відволікання), так і менш продуктивні способи реагування на стрес (уникнення, емоційна орієнтація, відволікання). Це свідчить про гнучкість копінг-поведінки, однак одночасно вказує на недостатню стабільність використання конструктивних стратегій подолання труднощів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем резильєнтності та такими показниками, як позитивне мислення, орієнтація на віру та надію, а також проблемно-орієнтований копінг. Це дозволяє зробити висновок про те, що резильєнтність виступає важливим психологічним ресурсом, який визначає більш ефективний та конструктивний вибір стратегій подолання стресових ситуацій.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що період молодості є важливим етапом формування резильєнтності та індивідуального стилю копінг-поведінки. Отримані дані підтверджують необхідність цілеспрямованого розвитку психологічної стійкості молоді як чинника її успішної адаптації до сучасних соціальних умов та підвищення здатності ефективно справлятися з життєвими викликами.

Перспективи подальших досліджень у межах проблематики резильєнтності та копінг-поведінки молоді ми вбачаємо у розширенні вибірки дослідження з урахуванням різних вікових, професійних та соціальних груп, що дозволить більш диференційовано проаналізувати особливості формування психологічної стійкості.