

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «бакалавр»

**Особливості копінг-стратегій в осіб юнацького віку з
повних і неповних сімей**

Виконав:

Студентка 4-го року навчання,
41 групи
напряму підготовки 053 Психологія
Циганенко Діана Олегівна

Науковий керівник:

Примак Юлія Володимирівна
канд. психол. наук. доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів

2025

Студент(ка)	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 2025 року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ	1
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження копінг-стратегій	
та зв'язку сімейної структури.....	4
1.1. Поняття копінг-стратегій у психологічній літературі.....	4
1.2. Сімейна структура та психологічні особливості молоді.....	6
1.3. Зв'язок сімейної структури з копінг-стратегіями: аналіз сучасних досліджень	9
Висновки до першого розділу	12
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій в	
осіб юнацького віку з повних і неповних сімей	14
2.1. Методика та процедура дослідження	14
2.2 Отримані результати та їх аналіз.....	17
2.3. Практичні рекомендації для молоді щодо оптимізації копінг-стратегій залежно від типу сім'ї.....	27
Висновки до другого розділу	29
Висновки	31
Список використаних джерел.....	33
Додатки.....	

ВСТУП

Актуальність теми. Юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, що супроводжується активним пошуком ідентичності, зростанням психологічної вразливості та необхідністю самостійного подолання життєвих труднощів. У цих умовах важливого значення набувають копінг-стратегії — способи подолання стресових ситуацій, які формуються під впливом як індивідуальних, так і соціальних чинників.

Одним із ключових соціальних факторів є сімейне середовище. Тип сім'ї (повна чи неповна) може істотно впливати на процеси емоційного розвитку, формування стійкості до стресу, а також на вибір копінг-стратегій. Повні сім'ї частіше забезпечують стабільність і підтримку, тоді як у неповних можуть виникати емоційні та виховні деформації, що позначаються на психологічній адаптації.

Актуальність теми дослідження зумовлена потребою у глибшому розумінні того, як тип сім'ї впливає на копінг-поведінку молоді, та необхідністю розробки психопрофілактичних заходів для підтримки юнаків і дівчат у процесі адаптації до стресових подій.

Об'єктом дослідження виступають копінг-стратегії осіб юнацького віку.

Предметом дослідження є особливості копінг-стратегій в осіб юнацького віку залежно від сімейної структури (повні та неповні сім'ї).

Метою дослідження є виявлення специфіки актуалізації копінг-стратегій особами юнацького віку залежно від типу сім'ї

Основні завдання дослідження:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз поняття копінг-стратегій у психологічній науці.
- 2) Описати особливості копінг-стратегій у осіб юнацького віку з повних та неповних сімей.
- 3) Організувати та провести емпіричне дослідження серед двох груп осіб юнацького віку.

- 4) Провести статистичний та якісний аналіз отриманих результатів.
- 5) Розробити практичні рекомендації для молоді щодо оптимізації копінг-стратегій залежно від типу сім'ї.

Теоретична значущість дослідження сприяє розширенню уявлень про сутність копінг-стратегій як багатогранного адаптивного механізму, уточнюючи їхню класифікацію та роль у психологічній адаптації особистості. Воно поглиблює розуміння зв'язку сімейної структури, зокрема повних і неповних сімей, з формуванням копінг-поведінки в юнацькому віці, що збагачує вікову та сімейну психологію. Дослідження також виявляє прогалини в існуючих наукових підходах, вказуючи на необхідність подальших розвідок у цій сфері.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів для удосконалення програм психологічної підтримки юнаків та дівчат, особливо тих, хто виховується в неповних сім'ях, адже розуміння специфіки формування копінг-стратегій може сприяти розробці ефективних методів психокорекції та профілактики. Отримані дані та адаптовані методики можуть допомогти молоді усвідомити власні поведінкові реакції на стрес та ефективніше долати життєві труднощі.

Теоретико-методологічною основою дослідження особливостей копінг-стратегій в осіб юнацького віку з повних і неповних сімей стали концептуальні положення вітчизняних учених, зокрема О.В. Козловської, Л.І. Крижановської, Т.В. Дуткевич, О.М. Лактіонової, В.П. Мельника, Н.Ф. Шевченко, О.В.Залеської, Ю.М. Плоткіної, І.В. Козубай, О.П. Кравець, Г.В. Бондаренко, Н.М. Савчук, І.П. Білої, які досліджували психологічну адаптацію, копінг-стратегії, емоційну регуляцію та особливості сімейного середовища в молоді. Також використано положення зарубіжних науковців, таких як Р. Лазарус і С.Фолкман щодо транзакційної моделі стресу та копінг-стратегій, С. Коен, Т.Камарк, Р. Мермельштейн щодо суб'єктивного сприйняття стресу, та Р. Моос щодо ролі сімейного оточення у психологічній адаптації.

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних (анкетування, психодіагностичне опитування) та математико-статистичних (методи первинного статистичного аналізу, t- тест Стьюдента) методи.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (25 найменувань), додатків. У першому розділі представлено результати теоретичного аналізу проблеми, розкрито сутність феномену копінг-стратегій, їх роль у психологічній адаптації молоді. Проаналізовано зв'язок сімейної структури (повні та неповні сім'ї) з формуванням копінг-поведінки, а також розглянуто соціально-психологічні чинники, що визначають особливості копінг-стратегій у юнацькому віці. У другому розділі описано процедуру емпіричного дослідження, зокрема організацію, методики та вибірку. Наведено отримані результати, їхній аналіз із використанням статистичних методів, а також розроблено практичні рекомендації для молоді щодо формування адаптивних копінг-стратегій у молоді з урахуванням типу сімейного середовища. Загальний обсяг роботи становить 45 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЗВ'ЯЗКУ СІМЕЙНОЇ СТРУКТУРИ

1. Поняття копінг-стратегій у психологічній літературі

Копінг-стратегії є ключовим поняттям у психології, що описує стратегії подолання стресу та адаптації до життєвих труднощів. Термін "копінг" походить від англійського "coping" (подолання) і вперше був введений у науковий обіг Р. Лазарусом і С. Фолкман, які визначили його як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління зовнішніми або внутрішніми вимогами, що перевищують ресурси людини [14]. Згідно з їхньою транзакційною моделлю, копінг залежить від оцінки стресової ситуації та поділяється на проблемно-орієнтований (спрямований на вирішення проблеми) та емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію емоційного стану) [14]. Цей підхід став основою для подальших досліджень копінг-поведінки в різних контекстах.

Наприклад, українські психологи, зокрема О. В. Козловська, досліджують копінг-стратегії, адаптуючи зарубіжні теорії до локальних реалій та наголошуючи на значенні індивідуальних особливостей, таких як рівень самооцінки чи емоційна стабільність, у формуванні копінг-поведінки. Вона зазначає, що вибір копінг-стратегій залежить від соціокультурного середовища, зокрема традиційних моделей поведінки в українському суспільстві, де важливу роль відіграють сімейні цінності та підтримка [9].

У літературі класифікація копінг-стратегій є важливим аспектом їхнього вивчення. Зокрема, виокремлюють продуктивні стратегії, які сприяють ефективній адаптації (активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки), та непродуктивні, що можуть посилювати стрес (уникнення, заперечення, самозвинувачення) [12]. Наприклад, Л. І. Крижановська класифікує копінг-стратегії за їхньою спрямованістю: когнітивні (аналіз

ситуації, переоцінка), емоційні (регуляція почуттів) та поведінкові (активні дії) [12]. Крім того, українські дослідники, такі як Т. В. Дуткевич, акцентують на адаптивних і дезадаптивних стратегіях, підкреслюючи, що адаптивність залежить від гнучкості та відповідності стратегії конкретній ситуації [4]. Наприклад, активне подолання є адаптивним у ситуаціях, які можна контролювати, тоді як уникнення може бути дезадаптивним у довгостроковій перспективі [4].

Особливу увагу в контексті цього дослідження слід приділити копінг-стратегіям у юнацькому віці (17–23 роки), оскільки цей період характеризується значними психосоціальними змінами. Юнацький вік є перехідним етапом, пов'язаним із формуванням ідентичності, професійним самовизначенням і новими соціальними ролями, що супроводжується підвищеною вразливістю до стресу [13]. О. М. Лактіонова зазначає, що молодь у цей період часто експериментує з різними копінг-стратегіями, що залежить від їхнього попереднього досвіду та соціального оточення [13]. Наприклад, юнаки та дівчата з високим рівнем соціальної підтримки частіше використовують продуктивні стратегії, такі як звернення по допомогу чи планування, тоді як брак підтримки може сприяти застосуванню уникнення чи самозвинувачення [15].

Важливим аспектом є також вплив психологічних особливостей юнацького віку на копінг-поведінку. Дослідження В. П. Мельник показують, що молоді люди з високим рівнем емоційної нестабільності частіше обирають емоційно-орієнтовані стратегії, які не завжди є ефективними [15]. Крім того, юнацький вік є критичним для формування стійких копінг-механізмів, які впливатимуть на психологічне благополуччя у зрілому віці. Наприклад, молоді люди, які навчилися активно вирішувати проблеми в юності, демонструють вищу психологічну стійкість у майбутньому [22]. Водночас недостатній розвиток копінг-стратегій може призводити до підвищеного ризику тривожності чи депресивних станів, що особливо актуально для молоді, яка зростає в умовах стресових сімейних обставин [22].

Таким чином, копінг-стратегії — це багатогранний психологічний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти адаптації до стресу. У психологічній літературі, зокрема українській, вони класифікуються за спрямованістю, ефективністю та адаптивністю, що дозволяє глибше зрозуміти їхню роль у психологічній адаптації. Особливості юнацького віку, такі як психосоціальні зміни та вразливість до стресу, роблять вивчення копінг-стратегій у цій віковій групі актуальним. Подальший аналіз сімейного середовища, що буде розглянуто надалі, допоможе з'ясувати, як повні та неповні сім'ї впливають на формування копінг-поведінки молоді.

1.2. Сімейна структура та психологічні особливості молоді

Сімейна структура розглядається в психологічній літературі як важливий соціальний контекст, у якому відбувається формування особистості та адаптаційних механізмів у юнацькому віці (17-23 роки). Повними сім'ями зазвичай вважають такі, де дитина виховується обома біологічними батьками, які проживають разом, тоді як неповні сім'ї характеризуються вихованням одним із батьків унаслідок розлучення, втрати чи інших обставин, таких як трудова міграція одного з батьків [14]. Українські дослідники, зокрема О.В.Залеська, підкреслюють, що сімейна структура впливає на емоційну стабільність, самооцінку, соціальну адаптацію та психологічні ресурси молоді [5]. В умовах сучасної України, де соціально-економічні труднощі, такі як низький рівень доходів чи міграційні процеси, ускладнюють функціонування сімей, неповні сім'ї часто стикаються з додатковими стресовими факторами, що позначаються на психологічному стані молоді [20].

Розлучення батьків, за даними І.П. Білої, часто асоціюється з появою у молоді з неповних сімей певних труднощів у соціалізації, таких як зниження рівня довіри до оточення та складнощі у встановленні міжособистісних зв'язків [1]. Ю. М. Плоткіна вказує, що розлучення спричиняє значний стрес, який може проявлятися у підвищеній тривожності, зниженні самооцінки, труднощах у міжособистісних стосунках і навіть депресивних станах [12]. Подібні

спостереження наводить і М. Сапоровська, яка досліджувала вплив розлучення батьків на підлітків і виявила, що такі діти частіше відчують емоційну нестабільність і схильність до ізоляції, що може зберігатися в юнацькому віці та впливати на формування психологічного благополуччя [6]. І.В. Козубай підкреслює, що в неповних сім'ях брак стабільної підтримки від обох батьків може обмежувати доступ молоді до позитивних моделей поведінки, що знижує їхню психологічну стійкість і сприяє формуванню дезадаптивних механізмів подолання стресу [23]. У юнацькому віці ці наслідки посилюються через підвищену чутливість до змін у сімейному середовищі та потребу в стабільності для формування ідентичності [12]. Наприклад, молодь, яка пережила розлучення батьків, часто відчуває почуття провини, покинутості чи конфлікт лояльності між батьками, що негативно впливає на їхню психологічну стійкість [4]. На противагу цьому, повні сім'ї, як правило, забезпечують більш стабільне емоційне середовище, що сприяє розвитку позитивної самооцінки, впевненості та здатності до адаптації [13]. Проте, як зазначає Т. В. Дуткевич, навіть у повних сім'ях дисфункціональні стосунки, такі як часті конфлікти чи авторитарний стиль виховання, можуть створювати психологічні труднощі, що знижують рівень благополуччя молоді [15].

Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні копінг-стратегій, оскільки сім'я є первинним джерелом соціального навчання, де молодь засвоює моделі поведінки в стресових ситуаціях. І. В. Козубай наголошує, що в повних сім'ях, де батьки демонструють продуктивні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем чи відкрите спілкування, молодь частіше переймає адаптивні способи подолання стресу, наприклад, планування чи пошук соціальної підтримки [7]. У неповних сім'ях, особливо після розлучення, доступ до таких моделей може бути обмеженим, що сприяє формуванню непродуктивних стратегій, таких як уникнення, самозвинувачення чи ізоляція [22]. Крім того, О. П. Саннікова вказує, що емоційний клімат у сім'ї впливає на здатність молоді до саморегуляції: у сім'ях із низьким рівнем підтримки чи високим рівнем конфліктів молодь частіше вдається до

дезадаптивних стратегій, таких як заперечення чи надмірна самокритика [18]. Ці особливості є особливо актуальними для юнацького віку, коли молодь активно експериментує з різними способами подолання стресу в умовах нових соціальних і професійних викликів.

Український контекст додає специфічних особливостей до аналізу впливу сімейної структури. За даними соціологічних досліджень в Україні рівень розлучень залишається високим (35–40 % шлюбів розпадаються), що робить неповні сім'ї значною частиною соціальної структури [16]. Л. П. Сидорчук підкреслює, що молодь із неповних сімей часто стикається зі стигматизацією в суспільстві, що посилює відчуття соціальної ізоляції та знижує психологічне благополуччя [20]. Економічні труднощі, з якими стикаються неповні сім'ї, також відіграють важливу роль. О. В. Залеська зазначає, що брак фінансових ресурсів у неповних сім'ях обмежує доступ молоді до якісної освіти, психологічної підтримки чи дозвілля, що може сприяти формуванню дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення чи пасивне прийняття ситуації [14]. Водночас повні сім'ї, попри більшу стабільність, також зазнають впливу соціальних змін. Наприклад, трудова міграція одного з батьків, поширена в Україні, може створювати емоційну дистанцію в сім'ї, що негативно позначається на психологічному стані молоді [7].

Ще одним важливим аспектом, який розглядається у літературі, є стиль батьківського виховання у різних типах сімей. Як зазначає І. М. Трушина зазначає, що у неповних сім'ях можуть спостерігатися такі особливості виховання, як гіперопіка або недостатня увага до дитини, що відображається на емоційному стані молоді та особливостях її поведінки у складних життєвих ситуаціях.[21]. У неповних сім'ях, де один із батьків часто поєднує кілька ролей (вихователя, годувальника), може спостерігатися гіперопіка або, навпаки, брак уваги, що впливає на емоційну стабільність молоді та її копінг-поведінку [8]. Крім того, соціокультурні особливості України, такі як високий рівень сімейних цінностей, додають значення ролі сім'ї у формуванні психологічних ресурсів молоді, що робить вивчення цього питання особливо актуальним [16].

Отже, сімейна структура суттєво впливає на психологічне благополуччя молоді, визначаючи її емоційний стан, самооцінку, соціальну адаптацію та копінг-поведінку. Повні сім'ї, як правило, створюють сприятливіші умови для розвитку продуктивних копінг-стратегій завдяки стабільному емоційному клімату та підтримці, тоді як неповні сім'ї можуть спричиняти додаткові стресові фактори, такі як розлучення, економічні труднощі чи стигматизація, що впливають на психологічну адаптацію. Ці аспекти закладають основу для аналізу зв'язку між сімейною структурою та копінг-стратегіями, що буде розглянуто далі.

1.3. Зв'язок сімейної структури з копінг-стратегіями: аналіз сучасних досліджень

Сімейна структура є важливим чинником, що впливає на формування копінг-стратегій, особливо в юнацькому віці, коли молодь активно адаптується до соціальних і психологічних викликів. У психологічній літературі копінг-стратегії розглядаються як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресу, а їхній вибір значною мірою залежить від сімейного середовища [14]. Українські дослідники О.В. Залесько, І.В. Козубай, Т.В. Дуткевич, Н. Вінник, О.С. Коваленко, В. Цап, О. Комарова, Л.П. Сидорчук, Н.Ф. Шевченко, Ю.М. Плоткіна, та Н.О. Литвиненко активно вивчають, як повні та неповні сім'ї впливають на копінг-поведінку молоді, акцентуючи на ролі батьківської підтримки, емоційного клімату та соціокультурних особливостей.

Дослідження показують, що повні сім'ї, як правило, створюють сприятливіші умови для розвитку продуктивних копінг-стратегій. У таких родинах молодь частіше використовує активне подолання, планування, звернення по соціальну підтримку, що пов'язано зі стабільним емоційним кліматом і підтримкою від обох батьків [5]. Формування впевненості та усвідомлення власних ресурсів у повних сім'ях сприяє психологічній стійкості та гнучкості у виборі стратегій подолання труднощів [3].

Натомість у неповних сім'ях молодь частіше зіштовхуються з підвищеним рівнем стресу, обмеженою підтримкою, необхідністю самотійно вирішувати проблеми. Це призводить до переживання емоційно-орієнтованих і дезадаптивних копінг-стратегій, серед яких, уникнення, самозвинувачення, ізоляція чи заперечення. Водночас, якщо у неповній сім'ї зберігаються довірливі стосунки із одним із батьків або є підтримка з боку інших значущих дорослих, у молоді може засвоюватись й адаптивні копінг-стратегії. Неповні сім'ї, навпаки, часто асоціюються з підвищеним рівнем стресу, що впливає на вибір копінг-стратегій. О. Комарова та В. Цап виявили, що студенти, які виховувалися в неповних сім'ях, частіше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій, таких як самозвинувачення чи уникнення, що може знижувати їхню здатність ефективно долати стресові ситуації [10]. Ю.М. Плоткіна підкреслює, що розлучення батьків є значним стресором, який може спричиняти формування непродуктивних стратегій, таких як ізоляція, заперечення чи надмірна самокритика [16]. І.В. Козубай додає, що в Україні сімейні цінності залишаються важливим фактором, який впливає на копінг-поведінку: навіть у неповних сім'ях міцні зв'язки з одним із батьків можуть сприяти формуванню продуктивних стратегій [8].

Неповні сім'ї, навпаки, часто асоціюються з підвищеним рівнем стресу, що впливає на вибір копінг-стратегій. Ю. М. Плоткіна підкреслює, що розлучення батьків є значним стресором, який може спричиняти формування непродуктивних стратегій, таких як ізоляція, заперечення чи надмірна самокритика [16]. У неповних сім'ях, де один із батьків виконує кілька ролей, молодь може відчувати брак емоційної підтримки, що обмежує їхній доступ до моделей продуктивного копіngu [22]. О. С. Коваленко виявила, що молодь із неповних сімей частіше використовує емоційно-орієнтовані стратегії, такі як самозвинувачення чи уникнення, що може призводити до зниження психологічного благополуччя [6]. Водночас окремі дослідження, наприклад, Н.О.Литвиненко, вказують, що в неповних сім'ях із високим рівнем підтримки

від одного з батьків молодь може розвивати адаптивні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки поза сім'єю, що компенсує брак сімейних ресурсів [5].

Український контекст додає унікальних особливостей до вивчення цього зв'язку. Соціально-економічні виклики, такі як низький рівень доходів, трудова міграція та нестабільність на ринку праці, створюють додаткові труднощі для неповних сімей [16]. Л. П. Сидорчук зазначає, що молодь із таких родин часто стикається зі стигматизацією, що посилює психологічний стрес і сприяє вибору дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема ізоляції чи пасивного прийняття [20]. Крім того, І. В. Козубай підкреслює, що в Україні сімейні цінності залишаються важливим фактором, який впливає на копінг-поведінку: навіть у неповних сім'ях міцні зв'язки з одним із батьків можуть сприяти формуванню продуктивних стратегій [8]. Проте брак доступу до психологічної підтримки в умовах економічної нестабільності обмежує можливості молоді розвивати адаптивні копінг-механізми [7].

Сучасні дослідження науковців О.В. Залесько, І.В. Козубай, О.С.Коваленко, Л.П. Сидорчук, Н.Ф.Шевченко, О. Комарова, В. Цап, Ю.М.Плоткіна, Н.О. Литвиненко засвідчують, що основна їхня увага зосереджена на загальних аспектах впливу сімейної структури на психологічне благополуччя, тоді як специфіка копінг-стратегій у юнацькому віці залишається недостатньо вивченою. Наприклад, бракує досліджень, які б порівнювали копінг-стратегії молоді з повних і неповних сімей із урахуванням соціокультурних особливостей України [22]. Крім того, недостатньо уваги приділено впливу тривалості розлучення чи економічного статусу сім'ї на копінг-поведінку. Ці прогалини вказують на актуальність подальшого дослідження, особливо в контексті юнацького віку, коли копінг-стратегії відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості.

Отже, сучасні дослідження підтверджують, що сімейна структура суттєво впливає на вибір копінг-стратегій молоді. Повні сім'ї сприяють формуванню продуктивних стратегій завдяки стабільному емоційному клімату та батьківській підтримці, тоді як неповні сім'ї можуть створювати умови для

розвитку непродуктивних стратегій через стрес, викликаний розлученням чи економічними труднощами. В українському контексті ці зв'язки ускладнюються соціокультурними та економічними факторами, що робить порівняння копінг-стратегій осіб із повних і неповних сімей актуальним завданням. Ці висновки обґрунтовують необхідність емпіричного дослідження, яке дозволить поглибити розуміння цього зв'язку.

Висновки до першого розділу

У першому розділі розглянуто теоретичні підходи до поняття копінг-стратегій, їх зміст і класифікацію. Визначено, що копінг-поведінка – це комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, спрямованих на подолання стресових ситуацій, збереження психоемоційної рівноваги та відновлення контролю над собою.

Особливості копінг-стратегій тісно пов'язані з індивідуальними характеристиками особистості, такими як рівень зрілості, здатність регулювати емоції, життєвий досвід і самооцінка. У юнацькому віці це набуває особливого значення, адже цей період пов'язаний із формуванням ідентичності та пошуком власного «я», що супроводжується новими психологічними викликами, такими як професійне самовизначення та соціальна адаптація.

Юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до впливу соціального середовища, зокрема сімейного. У цей період внутрішні ресурси молоді ще не повністю сформовані, тому підтримка з боку сім'ї відіграє вирішальну роль у розвитку адаптивних механізмів подолання стресу.

Аналіз літератури підтверджує, що сім'я як соціальний інститут є ключовим чинником у формуванні навичок подолання труднощів. Структура сім'ї, емоційний клімат, стиль виховання та рівень батьківської підтримки визначають, які копінг-стратегії засвоює молодь. Повні сім'ї, як правило, сприяють формуванню продуктивних стратегій, таких як активне вирішення проблем чи пошук соціальної підтримки, завдяки стабільному емоційному середовищу.

У неповних сім'ях формуванню копінг-поведінки можуть перешкоджати обмежений доступ до емоційної підтримки, економічні труднощі чи стигматизація, що сприяє розвитку непродуктивних стратегій, таких як уникнення чи самозвинувачення. Водночас міцні зв'язки з одним із батьків у неповних сім'ях можуть компенсувати ці виклики, сприяючи формуванню адаптивних механізмів.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ПОВНИХ І НЕПОВНИХ СІМЕЙ

2.1. Методика та процедура дослідження

З метою реалізації поставленої мети дослідження — вивчення особливостей копінг-стратегій осіб юнацького віку залежно від типу сімейної структури — було застосовано комплекс психодіагностичних методик, які відповідають критеріям валідності, надійності та релевантності досліджуваних проблематиці. Добір інструментарію зумовлений необхідністю комплексного аналізу копінг-поведінки, рівня сприйманого стресу та особливостей сімейного оточення в контексті повної та неповної сім'ї. Усі обрані методики адаптовані для української вибірки, що забезпечує достовірність отриманих результатів.

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкмана (WCQ)

Для дослідження особливостей копінг-поведінки респондентів було використано адаптовану українською мовою версію опитувальника Ways of Coping Questionnaire (WCQ), розробленого Р. Лазарусом і С. Фолкман (1984). Українську адаптацію здійснено О.В. Кокуном (2010). Методика складається з 10 тверджень, що охоплюють три основні напрями копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані (активне вирішення проблем, планування), емоційно-орієнтовані (отримання емоційної підтримки, самозвинувачення) та унікальні (заперечення проблеми, уникнення думок про неї). Оцінювання проводиться за п'ятибальною шкалою: від 1 («ніколи») до 4 («часто»).

WCQ є однією з найбільш визнаних методик для вивчення копінг-поведінки в контексті транзакційної моделі стресу. Її структура дозволяє диференціювати адаптивні та неадаптивні стратегії подолання, що є важливим для цілей порівняння між групами. Адаптація Кокуна забезпечує культурну відповідність та враховує вікові особливості юнацького періоду.

Шкала сімейного оточення (FES). Для вивчення сприйняття підтримки та взаємодії в родині використано адаптовану версію Family Environment Scale (FES), розроблену Р. Моосом і Б.Моосом (1981). Методика складається з 9 тверджень, які охоплюють різні аспекти функціонування сім'ї: підтримку, відкритість, довіру, спільне дозвілля, допомогу у складних ситуаціях, взаєморозуміння, відсутність конфліктів та відчуття надійності. Оцінювання здійснюється за бінарною шкалою: 1 («так») або 0 («ні» / «не знаю»).

Шкала FES є універсальним інструментом для оцінки психологічного клімату в родині. Вона дає змогу виявити рівень сприйманої емоційної підтримки, що є суттєвим чинником у формуванні копінг-стратегій.

Шкала сприйманого стресу (PSS-10)

Оцінка рівня суб'єктивно сприйманого стресу здійснювалась за допомогою Perceived Stress Scale (PSS-10), авторства С. Коена, Т. Камарка та Р.Мермельштейна (1983). Адаптація для української вибірки була проведена О.В. Кокуном і І.В. Аршавою (2014). Шкала включає 10 тверджень, які стосуються частоти стресових реакцій, таких як відчуття несподіваності, втрати контролю, нервовості, впевненості у вирішенні проблем, неможливості впоратися з обов'язками тощо. Респонденти оцінюють частоту кожного стану за шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»).

PSS-10 є високовалідною й надійною методикою, що дозволяє кількісно вимірювати психоемоційний стан. Її використання доцільне у контексті порівняння рівня стресу в осіб із різною структурою сім'ї, оскільки шкала виявляє саме суб'єктивне сприйняття напруження, що тісно пов'язане з копінг-стратегіями.

З метою збирання соціально-демографічної інформації, яка не охоплюється стандартними психодіагностичними інструментами, було застосовано анкету власної розробки. Вона включала запитання щодо віку, статі, типу сім'ї (повна / неповна), причин неповноти (розлучення, смерть одного з батьків, трудова міграція тощо), економічного стану (вищий за

середній, середній, низький), а також впливу фінансових труднощів на повсякденне життя (так / ні).

Опис вибірки респондентів

У дослідженні взяли участь 60 осіб юнацького віку віком від 17 до 23 років, що охоплює категорії ранньої юності та юність. Середній вік становив 20 років. Вибірка була сформована за методом рандомного відбору серед студентів закладу вищої освіти м. Київ. Джерелом вибірки стали студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка, фізичний факультет.

До вибірки увійшли 23 чоловіки (38,3%) та 37 жінок (61,7%). За віковим розподілом, 17 осіб (28,3%) перебували у віковій категорії 17–18 років, 15 осіб (25,0%) — у віці 19–20 років, та 28 осіб (46,7%) — у віковому діапазоні 21–23 роки. Дані вибірки наведено у табл.1.

Таблиця 1.

Характеристика вибірки дослідження

Показник	Кількість осіб	Частина у вибірці, %
Вікова група		
17-18 років	17	28,3
19-20 років	15	25,0
21-23 роки	28	46,7
Стать		
Чоловіки	23	38,3
Жінки	37	61,7

Усі респонденти брали участь в опитуванні добровільно були поінформовані про мету дослідження та надали усвідомлену згоду на участь.

Анонімність і конфіденційність даних були гарантовані. У процесі подальшого аналізу було здійснено розподіл учасників за типом сімейної структури (повна / неповна), що дозволило провести порівняльний аналіз у межах сформованих груп.

Дослідження проводилось в онлайн-форматі за допомогою індивідуального анкетування. Кожен учасник отримував електронне запрошення з інформацією про мету дослідження, умови участі та гарантії анонімності та конфіденційності.

Етапи емпіричного дослідження

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було визначено основні цілі та завдання дослідження, сформульовані гіпотези, розроблено дизайн дослідження та обрано методи збору даних. Сюди входить, зокрема, створення або вибір відповідних анкет, опитувальників та формування вибірки учасників.

2. Етап збору даних. На цьому етапі відбувався безпосередній процес збору інформації від учасників дослідження за допомогою вибраних методик. Це включало проведення опитувань, тестів або інших способів збору необхідних даних відповідно до розробленої процедури.

3. Етап аналізу даних. Зібрані дані були систематизовані та оброблені із застосуванням статистичних методів для виявлення закономірностей та взаємозв'язків.

Застосований комплекс методик і організація дослідження дали змогу отримати дані про використання копінг-стратегій молоддю юнацького віку з різною сімейною структурою. Поєднання рандомного відбору, онлайн-формату та індивідуального анкетування забезпечило охоплення учасників які відповідають критеріям дослідження, а також дотримання принципів добровільності та анонімності. Зібрані результати стали основою для подальшого аналізу та дослідження копінг-стратегій у групах молоді з різних сімей.

2.2 Отримані результати та їх аналіз

Результатами опрацювання методик емпіричного дослідження отримано наступні показники. Під час аналізу результатів опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкмана (WCQ) було отримано такі дані табл. 2.

Таблиця 2.

Аналіз копінг-стратегій за групами

Копінг-стратегія	Повні сім'ї ($\mu \pm \sigma$, Me, Min, Max)	Неповні сім'ї ($\mu \pm \sigma$, Me, Min, Max)
Я намагаюсь знайти спосіб вирішити проблему	$3,3 \pm 0,75$, ~3,5, 2, 4	$3.23 \pm 0,85$, ~3,5, 1, 4
Я планую свої дії перед тим, як щось робити	$3,6 \pm 0,47$, ~4, 3, 4	$2,83 \pm 0,83$, ~3, 1, 4
Я звертаюсь за порадою до друзів або рідних	$2,2 \pm 0,67$, ~2, 1, 3	$1,63 \pm 0,66$, ~2, 1, 3
Я уникаю думок про проблему, намагаюсь відволікатися	$3,43 \pm 0,81$, ~4, 2, 4	$3,53 \pm 0,77$, ~4, 1, 4
Я звинувачую себе за те, що сталося	$3,1 \pm 1,20$, ~4, 1, 4	$2,76 \pm 1$, ~2,5, 1, 4
Я шукаю нові підходи до ситуації	$3,06 \pm 0,63$, ~3, 2, 4	$2,86 \pm 0,73$, ~3, 1, 4
Я розмовляю з кимось, щоб отримати емоційну підтримку	$2,1 \pm 0,60$, ~2, 1, 3	$2,2 \pm 0,80$, ~2, 1, 4
Я роблю вигляд, що проблеми не існує	$2,33 \pm 0,84$, ~2,5, 1, 4	$3 \pm 0,90$, ~3, 1, 4
Я обмірковую, як краще впоратись із ситуацією	$3,8 \pm 0,37$, ~4, 3, 4	$2,76 \pm 0,67$, ~3, 1, 4
Я відчуваю, що проблема виникла через мою провину	$3,7 \pm 0,50$, ~4, 2, 4	$2,9 \pm 0,88$, ~3, 1, 4

Примітка: μ — середнє, σ — стандартне відхилення, Me — медіана, Min — мінімальне значення, Max — максимальне значення. Шкала: 0–4.

Аналіз результатів свідчить, що молодь із повних сімей частіше застосовує конструктивні копінг-стратегії, такі як планування дій, звернення за порадою, пошук рішень. У молоді з неповних сімей частіше спостерігається схильність до уникнення проблеми. Це свідчить про важливу роль сімейного середовища у формуванні ефективних способів подолання труднощів.

За результатами шкали FES (сімейна підтримка) ми отримали такі результати табл. 3.

Таблиця 3.

Аналіз сімейної підтримки

Аспект сімейної підтримки	Повні сім'ї ($\mu \pm \sigma$, Me, Min, Max)	Неповні сім'ї ($\mu \pm \sigma$, Me, Min, Max)
У нашій сім'ї ми завжди підтримуємо один одного	0,36 $\pm$ 0,49, 0, 0, 1	0,50 $\pm$ 0,51, 0, 0, 1
Члени сім'ї часто проводять час разом	1 $\pm$ 0, 1, 1, 1	0,23 $\pm$ 0,43, 0, 0, 1
У нашій сім'ї прийнято відкрито ділитися почуттями	0,36 $\pm$ 0,49, 0, 0, 1	0,20 $\pm$ 0,41, 0, 0, 1
Ми часто допомагаємо одне одному допомагаємо у складних ситуаціях	0,36 $\pm$ 0,49, 0, 0, 1	0,63 $\pm$ 0,49, 1, 0, 1
У нашій сім'ї панує атмосфера взаєморозуміння	0,36 $\pm$ 0,49, 0, 0, 1	0,37 $\pm$ 0,49, 0, 0, 1
Члени сім'ї зазвичай довіряють одне одному	0,36 $\pm$ 0,49, 0, 0, 1	0,37 $\pm$ 0,49, 0, 0, 1
Ми разом святкуємо важливі	0,36 $\pm$ 0,49, 0, 0, 1	0,43 $\pm$ 0,50, 0, 0, 1

сімейні події		
У нашій сім'ї рідко виникають серйозні конфлікти	$0,36 \pm 0,49, 0, 0, 1$	$0,37 \pm 0,49, 0, 0, 1$
Я відчуваю, що можу покластись на сім'ю	$1 \pm 0, 1, 0, 1$	$0,47 \pm 0,51, 0, 0, 1$

Примітка: μ — середнє, σ — стандартне відхилення, Me — медіана, Min — мінімальне значення, Max — максимальне значення. Шкала: 0–1.

Результати свідчать, що молодь із повних сімей частіше відчуває підтримку, згуртованість та впевненість у допомозі з боку родини. У респондентів з неповної сім'ї ці аспекти менш виражені, а спільна діяльність та взаємна підтримка зустрічаються рідше. Це може бути пов'язано з об'єктивними труднощами організації сімейного життя та змінами у структурі сім'ї.

Результати методики діагностики рівня стресу (PSS-10) показали табл. 4.

Таблица 4.

Аналіз рівня стресу

Аспект сімейної підтримки	Повні сім'ї ($\mu \pm \sigma$, Me, Min, Max)	Неповні сім'ї ($\mu \pm \sigma$, Me, Min, Max)
Ви відчували роздратування через події, які відбувалися несподівано?	$3,3 \pm 0,95, \sim 4, 2, 4$	$2,63 \pm 0,81, \sim 2,6, 1, 4$
Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	$2,8 \pm 0,73, \sim 3, 2, 4$	$2,37 \pm 1,03, \sim 2,4, 1, 4$
Ви почувалися нервово чи перебували в стресі?	$3,2 \pm 0,98, \sim 4, 2, 4$	$2,53 \pm 0,94, \sim 2,5, 1, 4$

Ви впевнено справлялися з особистими проблемами?	$2,1 \pm 0,74$, ~2, 1, 3	$1,67 \pm 1,03$, ~1,7, 0, 4
Ви відчували, що все йде так, як ви хочете?	$1,6 \pm 0,95$, ~1, 1, 3	$1,47 \pm 1,04$, ~1,5, 0, 4
Ви помічали, що не можете впоратися з усіма справами, які потрібно зробити?	$3,3 \pm 0,95$, ~4, 2, 4	$2,37 \pm 1,03$, ~2,4, 1, 4
Ви могли контролювати роздратування у своєму житті?	$2,3 \pm 0,49$, ~2, 2, 3	$1,67 \pm 1,03$, ~1,7, 0, 4
Ви відчували, що перебуваєте «на висоті» у своїх справах?	$1,3 \pm 1,36$, ~1, 0, 3	$1,37 \pm 1,03$, ~1,4, 0, 4
Ви злилися через речі, які були поза вашим контролем?	$3,06 \pm 0,95$, ~3, 2, 4	$2,43 \pm 0,94$, ~2,4, 1, 4
Ви відчували, що труднощі накопичуються так, що ви не можете їх подолати?	$3 \pm 1,4$, ~4, 1, 4	$2,17 \pm 1,02$, ~2,2, 1, 4

Примітка: μ — середнє, σ — стандартне відхилення, Me — медіана, Min — мінімальне значення, Max — максимальне значення. Шкала: 0–4.

Молодь із повних сімей демонструє вищий рівень стресу за окремими показниками, але водночас має кращий контроль над емоціями та більшу впевненість у вирішенні особистих проблем. У респондентів з неповних сімей рівень стресу дещо нижчий, але й рівень впевненості у подоланні труднощів також нижчий.

Для оцінки відмінностей у використанні копінг-стратегій між молоддю з повних і неповних сімей проведено t-тест для незалежних вибірок. Аналіз базується на даних опитувальника Лазаруса і Фолкмана. Вибірка складалася з 60 осіб (30 із повних сімей і 30 із неповних), віком 17–23 роки. Результати наведено в табл.5.

Таблиця 5.

Копінг-стратегія	t-значення	p-значення
Я намагаюсь знайти спосіб вирішити проблему	0,34	0,74
Я планую свої дії перед тим, як щось робити	4,44	< 0,001
Я звертаюсь за порадою до друзів або рідних	3,21	0,002
Я уникаю думок про проблему, намагаюсь відволікатися	-0,51	0,61
Я звинувачую себе за те, що сталося	1,25	0,22
Я шукаю нові підходи до ситуації	1,17	0,25
Я розмовляю з кимось, щоб отримати емоційну підтримки	-0,56	0,58
Я роблю вигляд, що проблеми не існує	-3,05	0,003
Я обмірковую, як краще впоратись із ситуацією	7,47	< 0,001
Я відчуваю, що проблема виникла через мою провину	4,33	> 0,001

Примітка: Позитивне t-значення вказує на вищі показники в повних сім'ях, негативне — у неповних. Рівень значущості $p < 0,05$.

Результати свідчать, що молодь частіше використовує адаптивні та конструктивні копінг-стратегії, тоді як для молоді з неповних сімей характерніші пасивні стратегії, зокрема уникання проблеми. Це підкреслює важливість сімейного середовища для формування ефективних способів подолання труднощів.

Для оцінки відмінностей сімейної підтримки у молоді з повних і неповних сімей проведено t-тест для незалежних вибірок. Аналіз базується на даних Шкали сімейного оточення (FES) . Вибірка складалася з 60 осіб (30 із повних сімей і 30 із неповних), віком 17–23 роки. Результати наведено в табл.6

Таблиця 6.

Аспект сімейної підтримки	t-значення	p-значення
У нашій сім'ї ми завжди підтримуємо один одного	-1,18	0,243
Члени сім'ї часто проводять час разом	9,44	<0,001
У нашій сім'ї прийнято відкрито ділитися почуттями	1,47	0,147
Ми часто допомагаємо одне одному	-2,29	0,025
У нашій сім'ї панує атмосфера взаєморозуміння	-0,09	0,926
Члени сім'ї зазвичай довіряють одне одному	-0,09	0,926
Ми разом святкуємо важливі сімейні події	-0,62	0,540
У нашій сім'ї рідко виникають серйозні конфлікти	-0,09	0,926
Я відчуваю, що можу покластись на сім'ю	6,07	<0,001

Примітка: Позитивне t-значення вказує на вищі показники в повних сім'ях, негативне — у неповних. Рівень значущості $p < 0,05$.

Отримані результати свідчать про те, що молодь з повних сімей частіше відчуває згуртованість, довіру та підтримку у повсякденному житті, а також має впевненість у можливості покластись на сім'ю. Водночас у молоді з неповних сімей, хоча загальний рівень сімейної підтримки нижчий, але у кризових ситуація спостерігається мобілізація взаємодопомоги.

Для оцінки стресу у молоді з повних і неповних сімей проведено t-тест для незалежних вибірок. Аналіз базується на даних Шкала сприйманого стресу (PSS-10). Вибірка складалася з 60 осіб (30 із повних сімей і 30 із неповних), віком 17–23 роки. Результати наведено в табл.7

Таблиця 7.

	t-значення	p-значення
Ви відчували роздратування через події, які відбувалися несподівано?	3,15	0.002
Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	1,94	0,057
Ви почувалися нервово чи перебували в стресі?	2,74	0,008
Ви впевнено справлялися з особистими проблемами?	1,87	0,066
Ви відчували, що все йде так, як ви хочете?	0,51	0,610
Ви помічали, що не можете впоратися з усіма справами, які потрібно зробити?	3,89	<0.001
Ви могли контролювати роздратування у своєму житті?	2,93	0,005
Ви відчували, що перебуваєте «на висоті» у своїх справах?	-0,23	0,820
Ви злилися через речі, які були поза вашим контролем?	2,74	0,008
Ви відчували, що труднощі накопичуються так, що ви не можете їх подолати?	2,73	0,008

Результати свідчать, що молодь з повних сімей вищий рівень стресу за окремими аспектами, зокрема у ситуаціях несподіваних труднощів,

перевантаження справами та втрата контролю над емоціями. Водночас, за деякими аспектами статистичних відмінностей не виявлено. Це може свідчити про певні особливості сприйняття стресу та його подолання залежно від типу сім'ї.

Таким чином, результати дослідження засвідчують значущі відмінності між респондентами з повних і неповних сімей у використанні копінг-стратегій, рівні сімейної підтримки та сприйнятому стресі. Молодь з повних сімей частіше вдається до адаптивних копінг-стратегій, демонструють вищий рівень взаєморозуміння та підтримки в родині, що сприяє зниженню рівня стресу. Натомість у неповних сім'ях переважають пасивні стратегії подолання, слабші показники підтримки та вищі рівні переживань, що може свідчити про потребу в додаткових ресурсах психологічної допомоги для таких родин.

2.3. Практичні рекомендації для молоді щодо оптимізації копінг-стратегій залежно від типу сім'ї

Для забезпечення ефективної психологічної адаптації молоді до соціальних викликів необхідним є впровадження комплексного підходу, який охоплює розвиток адаптивних копінг-стратегій, зниження рівня емоційного напруження та посилення соціальної підтримки, зокрема з боку сім'ї. Актуальність такого підходу обумовлена підвищеним рівнем стресогенних впливів у молодіжному середовищі, зокрема в умовах соціальної нестабільності, що підтверджується дослідженнями сучасних українських реалій.

Молоді люди, що зростають у неповних сім'ях, часто застосовують неконструктивні копінг-стратегії, такі як уникнення, самозвинувачення чи емоційне відсторонення. Такі стратегії поглиблюють емоційне виснаження та перешкоджають успішній соціальній інтеграції. У цьому контексті важливою є реалізація психоедукаційних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення та вираження емоцій, а також формування здатності до прийняття зважених рішень [11].

Зокрема, тренінги емоційного інтелекту сприяють активізації конструктивних копінг-стратегій і підвищують рівень емоційної саморегуляції, що є необхідною умовою ефективної адаптації в умовах постійних змін [11]; емпіричні дані підтверджують їх позитивний вплив .

Зниження рівня стресових реакцій також є ключовим компонентом психологічної підтримки молоді. Використання технік релаксації, дихальних вправ, медитації та арттерапевтичних практик дозволяє підвищити рівень емоційної саморегуляції та зменшити вплив хронічного стресу [2]; це також підтверджується дослідженнями практиків .

Особливу увагу варто приділяти формуванню й підтриманню соціального оточення. Молодь із неповних сімей нерідко стикається з дефіцитом суб'єктивної підтримки, що негативно впливає на рівень самооцінки та ускладнює подолання труднощів. У таких випадках ефективними є програми менторства, родинного консультування, груп взаємодопомоги та участь у волонтерських чи соціальних проєктах, що сприяють формуванню відчуття причетності й підтримки [10].

Участь до розширеної сім'ї — бабусь, дідусів — може частково компенсувати дефіцит емоційної підтримки у випадках неповних сімей і сприяти стабілізації сімейного клімату [5].

У свою чергу, навчання батьків, орієнтоване на розвиток довірливих стосунків і уникнення гіперопіки, є критично важливим. Консультації та тренінги допомагають батькам краще розуміти потреби молоді і сприяють формуванню емоційної автономності у дітей.

Додатково важливими є розвиток саморефлексії, усвідомлення власних досягнень та сильних сторін, що формує позитивну самооцінку і внутрішню впевненість. Освоєння принципів тайм-менеджменту, баланс між навчанням, роботою та відпочинком, а також участь у творчих, спортивних та волонтерських ініціативах сприяють формуванню емпатії, соціальних зв'язків і відчуття особистісної значущості.

Освітні заходи — лекції, семінари, вебінари — спрямовані на підвищення психологічної грамотності, інформування про копінг-стратегії, методи подолання стресу та профілактику емоційних розладів. Доступ до онлайн-ресурсів, чатів підтримки та гарячих ліній дозволяє молоді вчасно звернутися за допомогою, підвищуючи рівень суб'єктивної підтримки.

Отже, забезпечення ефективної психологічної адаптації молоді, особливо з неповних сімей, потребує взаємодії психологів, соціальних працівників, педагогів та родини. Лише такий комплексний підхід — індивідуальний, груповий, сімейний і соціальний — сприяє цілісному розвитку емоційної компетентності, самооцінки та стійких соціальних зв'язків, що забезпечують успішну інтеграцію в сучасне суспільство.

Висновки до другого розділу

Аналіз отриманих даних засвідчує, що молодь із повних сімей частіше застосовує конструктивні копінг-стратегії, зокрема планування дій, звернення за порадою та активний пошук рішень. У цій групі респондентів також фіксується вищий рівень сімейної підтримки, згуртованості та впевненості у можливості покластися на родину у складних ситуаціях. Спільне проведення часу та взаємодопомога є більш поширеними у повних сім'ях, що позитивно впливає на психологічне благополуччя.

Водночас молодь із повних сімей демонструє підвищений рівень стресу та емоційної напруги за окремими показниками, такими як відчуття перевантаження справами чи накопичення труднощів. Незважаючи на це, саме у цій групі спостерігається кращий контроль над емоціями та більша впевненість у вирішенні особистих проблем.

Для молоді з неповних сімей характерна більша схильність до пасивних копінг-стратегій, зокрема уникнення проблеми та самозвинувачення, а також менший рівень сімейної підтримки та згуртованості. У цій групі відзначається більша різноманітність досвіду та варіативність відповідей, що може бути

зумовлено різними життєвими обставинами та особливостями сімейного клімату.

Таким чином, тип сім'ї є суттєвим чинником, що впливає як на рівень стресу, так і на характер копінг-стратегій у молоді. Водночас наявність повної сім'ї не гарантує відсутності емоційного напруження, а ефективність подолання труднощів значною мірою визначається рівнем підтримки, згуртованості та якістю сімейних взаємин.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретичного й емпіричного аналізу, можна стверджувати, що копінг-стратегії юнаків і дівчат формуються під впливом цілого комплексу чинників, серед яких провідну роль відіграє саме сімейне середовище. Сучасні підходи до вивчення копінг-стратегій дозволяють розглядати їх як багатовимірний механізм, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й визначає, наскільки ефективно молода людина здатна долати стресові ситуації. Вибір копінг-стратегії залежить не лише від індивідуальних особливостей, а й від якості емоційного клімату, наявності підтримки та особливостей функціонування сім'ї.

Дослідження підтвердило, що молодь із повних сімей частіше орієнтується на конструктивні способи подолання труднощів, зокрема активне вирішення проблем, планування та звернення по соціальну підтримку. Такі стратегії, як правило, формуються у сприятливому емоційному середовищі, де існує підтримка з боку обох батьків, відкритість до обговорення проблем і наявність позитивних моделей поведінки. Водночас молодь із неповних сімей демонструє схильність до використання менш адаптивних стратегій, серед яких переважають уникнення, самозвинувачення та емоційне відсторонення. Це, ймовірно, пов'язано з дефіцитом емоційної підтримки, та необхідністю самостійного подолання складних життєвих ситуацій.

Емпіричні результати засвідчили статистично значущі відмінності у виборі копінг-стратегій між молоддю з повних і неповних сімей, що підтверджує важливість сімейної структури як чинника формування психологічної стійкості. Саме сімейне середовище виступає простором для засвоєння базових моделей реагування на труднощі, впливає на рівень самооцінки, емоційну стабільність і готовність до конструктивного вирішення проблем.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання їх для розробки психопрофілактичних і психоедукаційних програм, які враховують специфіку сімейного досвіду. Для молоді з неповних сімей доцільним є впровадження тренінгів емоційної саморегуляції, програм наставництва та родинного консультування, що можуть компенсувати дефіцит підтримки й сприяти формуванню адаптивних копінг-стратегій. Молоді з повних сімей рекомендовано звертати увагу на розвиток емоційної компетентності, профілактику надмірної самокритичності та підвищення навичок усвідомленого стрес-менеджменту.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розширення вибірки за рахунок залучення молоді з різних регіонів, а також аналіз впливу додаткових соціально-психологічних факторів, таких як рівень соціальної підтримки, економічний статус чи досвід пережитих кризових подій. Доцільним також видається вивчення динаміки копінг-стратегій упродовж різних вікових етапів і розробка індивідуалізованих програм психологічної підтримки для молоді з урахуванням особистісних і сімейних особливостей.

Таким чином, результати дослідження поглиблюють розуміння ролі сімейного середовища у формуванні копінг-стратегій юнацтва та окреслюють шляхи оптимізації психологічної

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біла І. П. Психологічні особливості та проблеми соціалізації дітей у неповних сім'ях: магістерська робота. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024.
2. Бондаренко Г. В. Психологічна стійкість у подоланні стресу: сучасні підходи. Психологія і суспільство. 2022. № 4. С. 56–63.
3. Вінник Н. Усвідомлення юнацтвом власної психологічної ресурсності та індивідуальних стратегій копінг-поведінки. Габітус. 2023. № 52. С. 99–103.
4. Дуткевич Т. В. Психологія адаптації: монографія. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2017. 256 с.
5. Залеська О. В. Психологія сімейних стосунків: навч. посіб. Київ : Видавництво "Альфа", 2020. 224 с.
6. Коваленко О. С. Копінг-стратегії молоді з неповних сімей. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2020. Т. 25, № 2. С. 55–60.
7. Козубай І. В. Вплив сімейної структури на психологічне благополуччя молоді. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2019. № 62. С. 105–110.
8. Козубай І. В. Формування копінг-стратегій у молоді: роль сімейного середовища. Психологія і суспільство. 2020. № 2. С. 36–42.
9. Козловська О. В. Психологічні особливості копінг-стратегій у молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2019. № 2. С. 110–115.
10. Комарова О., Цап В. Особливості копінг-стратегій студентів, які виховувались у неповній родині. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2019. № 62. С. 111–116.
11. Кравець О. П. Емоційний інтелект як фактор психологічної адаптації молоді. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна. 2021. № 2. С. 78–85.

12. Крижановська Л. І. Психологія стресу та копінг-стратегії: навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 204 с.
13. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінка і копінг / пер. з англ. О. В. Козловської. Київ : Видавничий дім "Академія", 2018. 352 с.
14. Лактіонова О. М. Особливості психологічної адаптації молоді в умовах соціальних змін. Психологія і суспільство. 2021. № 3. С. 42–49.
15. Мельник В. П. Емоційна регуляція та копінг-стратегії у юнацькому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2020. № 1. С. 120–127.
16. Плоткіна Ю. М. Психологічні наслідки розлучення батьків для молоді. Науковий вісник Чернівецького університету. Психологія. 2021. № 2. С. 50–56.
17. Савчук Н. М. Психологічна освіта молоді: вплив на емоційну компетентність. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. № 2. С. 94–100.
18. Саннікова О. П. Психологічні наслідки розлучення батьків у підлітковому та юнацькому віці. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2020. Т. 25, № 1. С. 42–48.
19. Сапоровська М. Вплив розлучення батьків на вибір копінг-стратегій підлітків. Збірник наукових праць: Психологічні науки. 2013. С. 120–125.
20. Сидорчук Л. П. Соціально-психологічні особливості молоді з неповних сімей в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. 2019. № 1. С. 58–64.
21. Трушина І. М. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : Видавництво "Ліра-К", 2019. 208 с.
22. Шевченко Н. Ф. Психологічна стійкість молоді : чинники формування. Наукові записки НаУКМА. Психологічні науки. 2019. Т. 2, № 1. С. 87–93.

23. Шпортун О., Редька І. Емпіричне дослідження особливостей соціально–психологічної адаптації молоді у період військових дій в Україні. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 168–183.
24. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, № 4. P. 385–396.
25. Moos R., Moos B. *Family Environment Scale Manual*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1981.

ДОДАТОК А

Особливості копінг-стратегій у осіб юнацького віку з повних та неповних сімей
Будь ласка, дайте відповіді на запитання про себе та вашу сім'ю. Це допоможе зібрати необхідну інформацію для дослідження.

1. Вкажіть ваш вік

- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23

2. Вкажіть вашу стать

- Чоловіча
- Жіноча

3. Який тип вашої сім'ї

- Повна сім'я (виховуюсь обома біологічними батьками, які проживають разом)
- Неповна сім'я (виховуюсь одним із батьків або іншими членами сім'ї)

4. Якщо ви вибрали "неповна сім'я", вкажіть причину:

- Розлучення батьків
- Втрата одного з батьків
- Трудова міграція одного з батьків
- Інше

5. Якщо ваші батьки розлучені, вкажіть, скільки років тому це сталося

- Менше 1 року
- 1-3 роки
- 4-5 років
- Більше 5 років

6. З ким ви проживаєте наразі?

- З матір'ю
- З батьком
- З іншими родичами(бабусею, дідусем тощо)
- Самостійно

7. Як ви оцінюєте економічний стан вашої сім'ї

- Дуже низький (значні фінансові труднощі)
- Середній
- Вище середнього
- Високий

8. Чи впливають економічні труднощі вашої сім'ї на ваше повсякденне життя?

- Так
- Ні

Нижче наведено твердження про те, як люди реагують на стресові ситуації. Подумайте, як ви зазвичай дієте в складних обставинах, і оцініть, наскільки часто ви використовуєте кожен спосіб. Виберіть відповідь за шкалою: – ніколи, – рідко, – іноді, – часто.

9. Я намагаюсь знайти спосіб вирішити проблему

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

10. Я планую свої дії перед тим, як щось робити

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

11. Я звертаюсь за порадою до друзів або рідних

- Ніколи
- Рідко
- Іноді

- Часто

12. Я уникаю думок про проблему, намагаюсь відволіктися

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

13. Я звинувачую себе за те, що сталося

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

14. Я шукаю нові підходи до ситуації

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

15. Я розмовляю з кимось, щоб отримати емоційну підтримку

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

16. Я роблю вигляд, що проблеми не існує

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

17. Я обмірковую, як краще впоратись із ситуацією

- Ніколи
- Рідко
- Іноді

- Часто

18. Я відчуваю, що проблема виникла через мою провину

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

Нижче наведено твердження про стосунки у вашій сім'ї. Вкажіть, чи є кожне твердження правдивим для вашої сім'ї. Виберіть «Так» або «Ні».

19. У нашій сім'ї ми завжди підтримуємо один одного

- Так
- Ні

20. Члени сім'ї часто проводять час разом

- Так
- Ні

21. У нашій сім'ї прийнято відкрито ділитися почуттями

- Так
- Ні

22. Ми часто допомагаємо одне одному у складних ситуаціях

- Так
- Ні

23. У нашій сім'ї панує атмосфера взаєморозуміння

- Так
- Ні

24. Члени сім'ї зазвичай довіряють одне одному

- Так
- Ні

25. Ми разом святкуємо важливі сімейні події

- Так
- Ні

26. У нашій сім'ї рідко виникають серйозні конфлікти

- Так
- Ні

27. Я відчуваю, що можу покластись на свою сім'ю

- Так
- Ні

Нижче наведено запитання про ваші почуття та думки протягом останнього місяця. Вкажіть, як часто ви відчували чи думали певним чином. Виберіть відповідь за шкалою: 0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – досить часто, 4 – дуже часто.

28. Ви відчували роздратування через події, які відбувалися несподівано?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

29. Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

30. Ви почувалися нервово чи перебували в стресі?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

31. Ви впевнено справлялися з особистими проблемами?

- Ніколи
- Майже ніколи

- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

32. Ви відчували, що все йде так, як ви хочете?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

33. Ви помічали, що не можете впоратися з усіма справами, які потрібно зробити?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

34. Ви могли контролювати роздратування у своєму житті?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

35. Ви відчували, що перебуваєте «на висоті» у своїх справах?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

36. Ви злилися через речі, які були поза вашим контролем?

- Ніколи

- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

37. Ви відчували, що труднощі накопичуються так, що ви не можете їх подолати?

- Ніколи
- Майже ніколи
- Іноді
- Досить часто
- Дуже часто

Дякуємо за вашу участь у дослідженні! Ваші відповіді надзвичайно цінні.
Бажаю успіхів!