

УДК: 159.944:159.923

Вікторія КУТЄПОВА-БРЕДУН

кандидат психологічних наук, доцент, Дніпровський національний
університет імені Олеся Гончара
<https://orcid.org/0000-0002-6137-815X>
e-mail: vkutepovabredun@gmail.com

Яна АМІНЄВА

старший викладач,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
<https://orcid.org/0009-0005-9048-4161>
e-mail: yanaamineva@icloud.com

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена дослідженню адаптивних копінг-стратегій як чинника підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах сучасної соціальної нестабільності та психоемоційного навантаження. У сучасних умовах воєнного стану проблема психологічного благополуччя набуває особливої актуальності, оскільки особистість змушена постійно адаптуватися до невизначеності, високого рівня стресу та змін соціального середовища. Особливого значення набуває здатність людини використовувати конструктивні способи подолання труднощів, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати внутрішні ресурси.

Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення взаємозв'язку адаптивних копінг-стратегій із рівнем психологічного благополуччя особистості. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник Brief-COPE-26, методика вивчення психологічного благополуччя С. Забаровської та шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема.

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між адаптивними копінг-стратегіями, рівнем психологічного благополуччя та самоефективністю особистості. Встановлено, що використання конструктивних стратегій подолання, зокрема позитивного переосмислення, планування та пошуку соціальної підтримки, пов'язане з вищими показниками психологічного благополуччя та емоційної стабільності. Водночас дезадаптивні стратегії уникнення та самозвинувачення супроводжуються зниженням психологічного благополуччя й підвищенням рівня емоційного напруження.

Отримані результати підтверджують важливу роль адаптивних копінг-стратегій у підтримці психологічного благополуччя особистості та можуть бути використані у психокорекційній, консультативній і психопрофілактичній роботі.

Ключові слова: адаптивні копінг-стратегії; психологічне благополуччя; стрес; самоефективність; психологічна адаптація; особистісні ресурси подолання труднощів.

Viktorii KUTIEPOVA-BREDUN, Yana AMINIEVA

Oles Honchar Dnipro National University

COPING STRATEGIES AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY

The article is devoted to the study of adaptive coping strategies as an important factor in maintaining psychological well-being under conditions of social instability, uncertainty, and prolonged psycho-emotional stress. In the context of modern social challenges and wartime conditions, psychological well-being becomes an essential component of personality functioning, emotional stability, and successful adaptation to difficult life circumstances. The ability to use constructive coping strategies plays a significant role in maintaining emotional balance, psychological resilience, self-regulation, and internal personal resources. The problem of coping behavior is especially relevant for young people, whose psychological adaptation is significantly influenced by social tension, uncertainty, and increased emotional pressure.

The purpose of the study was to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between adaptive coping strategies and the level of psychological well-being. The following psychodiagnostic methods were used in the research: Brief-COPE-26 questionnaire, the Psychological Well-Being Methodology by S. Zabarovska, and the General Self-Efficacy Scale developed by R. Schwarzer and M. Jerusalem. The empirical study involved 90 respondents of youth age. Statistical processing of the obtained data was carried out using descriptive statistics and Spearman's correlation analysis.

The results demonstrated statistically significant relationships between adaptive coping strategies, psychological well-being, and self-efficacy. It was found that constructive coping strategies such as positive reframing, planning, active problem solving, and seeking social support are associated with higher levels of psychological well-being, emotional stability, and confidence in personal abilities. At the same time, maladaptive coping strategies, including avoidance and self-blame, are associated with lower psychological well-being, emotional exhaustion, and increased emotional tension. Positive correlations were identified between adaptive coping strategies and psychological well-being ($r = 0.48$; $p \leq 0.01$), as well as between self-efficacy and constructive coping behavior ($r = 0.41$; $p \leq 0.05$).

The obtained results confirm the important role of adaptive coping strategies in maintaining psychological well-being and emotional resilience under prolonged stressful conditions. The findings may be applied in psychological counseling, psychoeducational programs, preventive psychological support, and the development of interventions aimed at strengthening adaptive coping behavior and psychological adaptation.

Keywords: adaptive coping strategies; psychological well-being; stress; self-efficacy; psychological adaptation; personal resources; coping behavior.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-37>

Стаття надійшла до редакції / Received 14.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 21.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Вікторія КУТІЄПОВА-БРЕДУН, Яна АМІНІЄВА

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасний соціальний простір характеризується високим рівнем невизначеності, тривалим психоемоційним навантаженням, інформаційною перенасиченістю та необхідністю постійної адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. В умовах воєнного стану, соціально-економічної нестабільності та хронічного стресу особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного благополуччя особистості як важливого ресурсу психічного здоров'я, емоційної стабільності та ефективного функціонування людини. За таких умов психологічне благополуччя перестає розглядатися виключно як суб'єктивне переживання задоволеності життям і постає як складний багатовимірний феномен, що забезпечує здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, зберігати адаптаційний потенціал та конструктивно долати труднощі [3; 4].

У сучасній психологічній науці одним із ключових механізмів адаптації до стресових ситуацій визнаються копінг-стратегії, які визначають особливості реагування людини на психотравмуючі події, рівень її психологічної стійкості та здатність до подолання життєвих труднощів [1; 5]. Особливого значення набувають адаптивні копінг-стратегії, що сприяють активному вирішенню проблем, позитивному переосмисленню ситуації, пошуку соціальної підтримки та збереженню емоційної стабільності. Саме ефективність копінг-поведінки значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя особистості, її здатність до саморегуляції та підтримки внутрішніх ресурсів у складних життєвих умовах [2; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Теоретико-методологічні засади дослідження копінг-поведінки були закладені у працях R. Lazarus та S. Folkman, які розглядали копінг як систему когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх та зовнішніх вимог, що перевищують ресурси особистості [1]. Подальший розвиток проблема копінг-стратегій отримала у працях С. Carver, який запропонував модель Brief COPE для вивчення різних способів реагування на стресові ситуації [5]. Значний внесок у дослідження ресурсного потенціалу особистості та самоефективності зробили R. Schwarzer та M. Jerusalem, які розглядали самоефективність як важливий чинник психологічної адаптації та подолання труднощів [2].

Проблематика психологічного благополуччя активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній науці.

Концептуальні засади гедоністичного підходу були розроблені Е. Diener, який визначав психологічне благополуччя через задоволеність життям та емоційний баланс [3]. Евдемоністичний підхід представлений у працях С. Ryff, яка розглядала психологічне благополуччя як інтегральний показник особистісного розвитку, автономії, самоприйняття та наявності життєвих цілей [4].

У вітчизняній психології проблема психологічного благополуччя та копінг-поведінки висвітлюється у працях С. Максименка, Т. Титаренко, О. Кокуна та інших дослідників. Т. Титаренко розглядає психологічне благополуччя через призму життєстійкості, особистісної активності та здатності до самоздійснення в умовах невизначеності [6]. О. Кокур акцентує увагу на ролі копінг-стратегій у підтримці психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості [8].

Сучасні дослідження свідчать про існування взаємозв'язку між адаптивними копінг-стратегіями та психологічним благополуччям особистості. Зокрема, Carlos Freire зі співавторами встановив, що використання конструктивних копінг-стратегій позитивно пов'язане з рівнем психологічного благополуччя та емоційної стабільності студентської молоді [10]. У дослідженні А. Chudzicka-Czupala та співавторів доведено, що проблемно-орієнтований копінг виступає важливим чинником зниження рівня тривожності, депресії та психологічного дистресу в умовах війни [9].

Водночас аналіз наукової літератури свідчить про недостатню розробленість проблеми взаємозв'язку адаптивних копінг-стратегій, самоефективності та психологічного благополуччя особистості в умовах тривалого соціального стресу та невизначеності. Недостатньо дослідженими залишаються питання ролі внутрішніх ресурсів особистості у підтримці психологічного благополуччя та особливостей використання адаптивних копінг-стратегій молоддю в сучасних кризових умовах. Саме це зумовлює актуальність даного дослідження.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку адаптивних копінг-стратегій із рівнем психологічного благополуччя особистості.

Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей взаємозв'язку адаптивних копінг-стратегій, психологічного благополуччя та самоефективності особистості. У

дослідженні взяли участь 60 респондентів юнацького віку. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник Brief-COPE-26, методику вивчення психологічного благополуччя С. Забаровської та шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема. Для статистичної обробки результатів використовувалися методи описової статистики та кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

Виклад основного матеріалу

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між адаптивними копінг-стратегіями, рівнем психологічного благополуччя та самоефективністю особистості в умовах сучасного соціального стресу. У дослідженні взяли участь 60 респондентів юнацького вік, серед яких 40 жінок та 20 чоловіків. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник Brief-COPE-26, методику вивчення психологічного благополуччя С. Забаровської та шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема. Для статистичної обробки емпіричних даних використовувалися методи описової статистики, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена та методи математичної обробки результатів.

Первинний аналіз результатів засвідчив, що переважна більшість респондентів демонструє середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про відносно збережений адаптаційний потенціал в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Водночас частина опитаних виявляє ознаки емоційного виснаження, підвищеної тривожності та нестійкості у процесі подолання стресових ситуацій. Аналіз показників психологічного благополуччя представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні психологічного благополуччя респондентів

Рівень психологічного благополуччя	Кількість осіб	%
Низький	14	23,3
Середній	31	51,7
Високий	15	25,0

Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня психологічного благополуччя серед респондентів. Для таких досліджуваних характерним є відносно стабільний емоційний стан, здатність підтримувати міжособистісні контакти та адаптуватися до змінних умов середовища. Водночас майже чверть вибірки демонструє

низький рівень психологічного благополуччя, що може проявлятися у переживанні емоційної напруги, невпевненості, зниженні життєвої активності та труднощах у подоланні стресових ситуацій.

Аналіз копінг-поведінки засвідчив, що найбільш поширеними серед респондентів є адаптивні копінг-стратегії, зокрема позитивне переосмислення ситуації, планування діяльності та пошук соціальної підтримки. Разом із тим у частини опитаних було виявлено схильність до уникнення проблемних ситуацій, емоційного дистанціювання та самозвинувачення. Результати дослідження особливостей копінг-поведінки наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Домінуючі копінг-стратегії респондентів

Копінг-стратегія	Середній показник
Позитивне переосмислення	4,7
Планування	4,5
Пошук соціальної підтримки	4,3
Активне подолання проблем	4,2
Уникнення	3,1
Самозвинувачення	2,9

Переважання конструктивних копінг-стратегій свідчить про наявність у більшості респондентів достатнього рівня психологічних ресурсів для адаптації до складних життєвих обставин. Зокрема, використання позитивного переосмислення сприяє зниженню рівня емоційної напруги та підтриманню відчуття контролю над ситуацією. Високі показники за шкалою планування свідчать про схильність респондентів до активного пошуку шляхів вирішення проблем та організації власної діяльності.

Дослідження рівня самоефективності показало, що 48,3% респондентів мають середній рівень віри у власні можливості, 30,0% – високий рівень, тоді як 21,7% демонструють низькі показники самоефективності. Респонденти з високим рівнем самоефективності частіше використовували адаптивні копінг-стратегії та демонстрували вищі показники психологічного благополуччя.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між такими адаптивними копінг-стратегіями, як позитивне переосмислення, планування, активне подолання проблем та пошук соціальної підтримки, і рівнем психологічного благополуччя ($r = 0,48$; $p \leq 0,01$), що свідчить про важливу роль конструктивних способів подолання

труднощів у підтримці емоційної стабільності та психологічної рівноваги особистості.

Також встановлено позитивний зв'язок між рівнем самоефективності та використанням адаптивних копінг-стратегій ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$). Це підтверджує, що впевненість у власних можливостях сприяє більш активному та конструктивному реагуванню на стресові ситуації.

Водночас між дезадаптивними копінг-стратегіями та психологічним благополуччям було виявлено негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,44$; $p \leq 0,05$). Респонденти, схильні до уникнення та самозвинувачення, частіше демонстрували підвищений рівень емоційного виснаження, тривожності та психологічної дезадаптації.

Отримані результати підтверджують, що адаптивні копінг-стратегії виступають важливим ресурсом підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах тривалого соціального стресу. Використання конструктивних способів подолання труднощів сприяє формуванню емоційної стійкості, підтримці внутрішнього контролю та збереженню позитивного ставлення до власних можливостей.

Результати дослідження узгоджуються із сучасними науковими підходами щодо ролі копінг-поведінки у забезпеченні психологічної адаптації особистості та підтверджують необхідність розвитку адаптивних стратегій подолання стресу у системі психологічного супроводу молоді.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило встановити особливості взаємозв'язку адаптивних копінг-стратегій, психологічного благополуччя та самоефективності особистості в умовах тривалого соціального стресу. Аналіз наукової літератури засвідчив, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, який значною мірою залежить від здатності особистості конструктивно долати стресові ситуації та підтримувати внутрішні психологічні ресурси.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що переважання адаптивних копінг-стратегій позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя респондентів. Було встановлено, що найбільш конструктивними способами подолання труднощів виступають позитивне переосмислення ситуації, планування діяльності, активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. Саме ці стратегії сприяють зниженню емоційної напруги, формуванню відчуття

контролю над ситуацією та підтримці психологічної рівноваги особистості.

У процесі дослідження виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та психологічним благополуччям ($r = 0,48$; $p \leq 0,01$), а також між рівнем самоефективності та використанням конструктивних способів подолання стресу ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$). Водночас встановлено негативний зв'язок між дезадаптивними копінг-стратегіями та показниками психологічного благополуччя ($r = -0,44$; $p \leq 0,05$), що свідчить про ризик розвитку емоційного виснаження, тривожності та психологічної дезадаптації у разі переважання стратегій уникнення та самозвинувачення.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у психокорекційній, консультативній та психопрофілактичній роботі, спрямованій на розвиток конструктивних способів подолання стресу та підвищення рівня психологічної адаптації молоді. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у вивченні особливостей копінг-поведінки різних вікових і соціальних груп, дослідженні впливу тривалого соціального стресу на психологічне благополуччя особистості, а також у розробці та апробації програм психологічного супроводу, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій в умовах сучасних кризових викликів.

Література

1. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
2. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*. Windsor : NFER-NELSON, 1995. P. 35-37.
3. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95(3). P. 542-575.
4. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069-1081.
5. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4(1). P. 92-100.
6. Титаренко Т. М. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ : Марич, 2009. 76 с.
7. Максименко С. Д. *Генеza здійснення особистості*. Київ : КММ, 2006. 240 с.

8. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
9. Chudzicka-Czupała A., Chiang S. K., Grabowski D. et al. Coping strategies and mental health among students during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.000000>
10. Freire C., Ferradás M. M., Valle A. et al. Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>.

References

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
2. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs* (pp. 35–37). Windsor: NFER-NELSON.
3. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
4. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
5. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
6. Tytarenko, T. M. (2009). *Zhyttiestikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka* [Personality resilience: Social necessity and security]. Kyiv: Marych.
7. Maksymenko, S. D. (2006). *Henezha zdiisnennia osobystosti* [Genesis of personality realization]. Kyiv: KMM.
8. Kokun, O. M. (2012). *Psykhohohiia profesiinoho stanovlennia suchasnoho fakhivtsia* [Psychology of professional development of a modern specialist]. Kyiv: Informatsiino-analitychne ahentstvo.
9. Chudzicka-Czupała, A., Chiang, S. K., Grabowski, D., et al. (2025). Coping strategies and mental health among students during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.000000>
10. Freire, C., Ferradás, M. M., Valle, A., et al. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>