

Іванова Т.В.

Сумський державний університет

Ашихмин О.Г.

Сумський державний університет

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ

У статті представлено теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емоційними станами осіб юнацького віку з урахуванням рівня їх соціальної активності. Актуальність теми обумовлена зростанням психоемоційних викликів, з якими стикається молодь у сучасному соціокультурному просторі, що вимагає глибшого розуміння психологічних механізмів адаптації до стресу. Обґрунтовано доцільність використання багатовимірних моделей емоцій та копіngu – зокрема, моделі Рассела, PANAS, концепції Уессмана і Рікса – як теоретичного підґрунтя для дослідження.

Методологічно дослідження ґрунтується на використанні опитувальника SACS (Стратегії і моделі поведінки подолання стресових ситуацій) та методики самооцінки емоційного стану. Вибірку становили 144 студенти віком від 18 до 24 років, які були розділені на групи відповідно до рівня проявленої соціальної активності. Проведено кількісний та якісний аналіз результатів, зокрема ранжування копінг-стратегій, аналіз середніх значень, кореляційний аналіз із виділенням адаптивних та дезадаптивних копінг-класстерів.

Результати свідчать про відмінності у перевазі та взаємозв'язках копінг-стратегій залежно від соціальної активності. У соціально активної молоді виявлено більш структуровану й узгоджену модель адаптивного копіngu, що включає соціальну підтримку, контроль та обережність. Натомість у неактивної молоді переважають уникнення, імпульсивні та непрямі стратегії з меншою емоційною інтегрованістю. Показано значущі зв'язки між копінг-стратегіями та окремими емоційними показниками – зокрема, між агресивними діями та зниженим емоційним спокоєм, між асертивністю та впевненістю.

Отримані дані дозволяють виокремити дві профільні копінг-моделі – адаптивну (просоціальну) та реактивну (деадаптивну), які суттєво різняться за емоційною структурою та поведінковими механізмами. Зроблено висновок про важливість врахування соціальної активності у психологічній діагностиці та інтервенціях, спрямованих на розвиток ефективних стратегій подолання стресу в юнацькому віці.

Ключові слова: копінг-стратегії, емоційний стан, соціальна активність, юнацький вік, адаптивна поведінка, дезадаптивна поведінка, емоційна регуляція.

Постановка проблеми. Сучасна молодь перебуває в умовах високої життєвої турбулентності: соціальні кризи, війна, економічна нестабільність створюють потужне психоемоційне навантаження, що вимагає ефективних механізмів адаптації. Саме в юнацькому віці відбувається активне формування системи саморегуляції, і вибір копінг-стратегій виступає одним із ключових чинників, що визначає здатність особистості долати стресові ситуації без втрати психологічної цілісності.

У контексті війни в Україні значущість цієї тематики зростає багаторазово. Хронічна неста-

більність, втрата прогнозованості, підвищене інформаційне навантаження та ризики травматизації створюють умови, за яких вичерпуються звичні ресурси саморегуляції. Як наслідок, стає актуальним дослідження специфіки копінг-стратегій саме в молодіжному середовищі – як найбільш динамічному та вразливому сегменті населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання копіngu є предметом пильної уваги в психології останніх десятиліть. Дослідники одноставно підкреслюють його зв'язок

із суб'єктивним благополуччям [18], рівнем емоційної стійкості [7], особистісною зрілістю та соціальним функціонуванням [12]. Особливу актуальність копінг-поведінка набуває у віці переходу до дорослого життя, коли молода людина стикається з необхідністю прийняття самостійних рішень, побудови кар'єрної траєкторії, налагодження міжособистісних стосунків. Здатність до ефективного використання копінг-стратегій є важливою передумовою психосоціального становлення. У зв'язку з цим виникає потреба в уточненні самого поняття копінг-стратегій та їх структурних характеристик.

Копінг-стратегії – це система свідомих поведінкових та когнітивних дій, спрямованих на подолання або пом'якшення впливу стресу. У психології вони розглядаються як динамічні процеси, що залежать як від особистісних ресурсів, так і від контексту ситуації. Саме копінг-механізми дозволяють індивіду адаптуватися до змін, зберегти психологічну рівновагу, а в разі неможливості усунути стресор – зменшити його значущість чи вплив [6]. У межах моделі збереження ресурсів копінг розглядається як спроба мінімізувати втрати або мобілізувати нові ресурси, і його ефективність залежить від уже наявних резервів [15]. В межах психодинамічного підходу копінг спочатку розглядався як частина системи психологічного захисту, але, на відміну від механізмів захисту, які є несвідомими, копінг-стратегії передбачають свідоме залучення когнітивних та поведінкових зусиль і можуть змінюватися залежно від ситуації [25].

Базовими формами копіngu, як правило, вважаються проблемно-орієнтована (активне вирішення ситуації) та емоційно-орієнтована (регуляція внутрішнього стану) поведінка, а також орієнтація на уникнення [14]. Деякі автори додають проактивний копінг, який передбачає завчасну підготовку до майбутніх потенційних стресорів [9]. Особливу увагу заслуговує соціальний копінг, який має особливе значення для молоді: у цьому віці стратегія пошуку соціальної підтримки часто домінує [1]. Є дослідження, у яких показано, що молоді люди можуть використовувати соціальні зв'язки як джерело стрес-буферизації [21].

При цьому кожна форма копінг-стратегії є доречною у певних ситуаціях. Проблемно-орієнтовані стратегії є ефективними за умови наявності контролю над ситуацією та доступних ресурсів [22], емоційно-орієнтовані – коли ситуацію змінити складно або неможливо [15], а уникнення часто пов'язане з високою емоційною напругою

або низьким рівнем саморегуляції [3]. Комбінація різних типів копінг-стратегій (так званий гнучкий копінг-репертуар) забезпечує найкращі результати адаптації в умовах хронічного стресу. Наприклад, поєднання активного вирішення проблем із соціальною підтримкою дає змогу мінімізувати негативні емоційні наслідки [4].

Таким чином, копінг виступає важливою функціональною одиницею психологічної саморегуляції в юнацькому віці, що забезпечує адаптацію до мінливих умов середовища. Здатність до ефективного копіngu є маркером як суб'єктивного благополуччя, так і резистентності до психоемоційного вигорання. Його структура, тип і переважна стратегія залежать від когнітивних установок, емоційного стану та рівня особистісної зрілості.

Оскільки емоційний стан є однією з ключових детермінант копінг-стратегій, важливо детальніше розглянути теоретичні основи розуміння емоційної сфери особистості.

Розуміння емоційного стану в контексті психологічної адаптації до стресових ситуацій потребує систематичного аналізу основних теоретичних моделей, що пояснюють структуру та динаміку емоційних переживань. Сучасна психологія емоцій пропонує кілька провідних підходів до концептуалізації емоційного досвіду, кожен з яких має власні переваги та обмеження для дослідження молодіжних популяцій у кризових умовах.

Двовимірна модель афекту, запропонована Дж. Расселом, представляє емоційний простір як комплексну структуру, організовану навколо двох головних осей. Основні принципи моделі ґрунтуються на припущенні, що всі емоційні стани можна описати через комбінацію двох незалежних змінних. Вісь валентності відображає суб'єктивну оцінку емоційного досвіду як позитивного чи негативного, а вісь активації характеризує інтенсивність фізіологічного та психологічного збудження. Особлива цінність моделі Рассела полягає в її здатності відображати динамічні зміни емоційного стану та виявляти патерни адаптації до стресових подій, що особливо важливо для дослідження молоді, оскільки цей віковий період характеризується підвищеною емоційною лабільністю та інтенсивними реакціями на зовнішні стресори [24].

Альтернативний підхід представляє модель позитивного та негативного афекту (PANAS). На відміну від моделі Рассела, PANAS постулює існування двох відносно незалежних факторів емоційного стану – позитивного афекту (PA) та негативного афекту (NA). Модель PANAS осо-

бливо часто використовується для оцінки різних форм психопатології та адаптивного функціонування. Зв'язок з психопатологією показує, що підвищений NA асоціюється з широким спектром емоційних розладів, включаючи депресію та тривожні розлади, які найчастіше дебютують саме в молодому віці, тоді як знижений PA специфічно пов'язаний з депресивними станами [11].

Методика самооцінки емоційного стану, розроблена А. Уессманом і Д. Ріксом [26], представляє собою багатовимірний підхід до оцінки суб'єктивних емоційних переживань. Теоретичні засади методики ґрунтуються на припущенні про багатокомпонентну структуру емоційного стану. Порівняно з моделлю Рассела та моделлю PANAS, методика Уессмана-Рікса пропонує більш деталізований аналіз специфічних емоційних репрезентацій, що може бути особливо цінним для розуміння емоційної складності молодіжного досвіду. Модель емоцій Вессмана та Рікса підкреслює взаємодію між рисами особистості та емоційними реакціями, забезпечуючи основу для розуміння того, як індивідуальні відмінності впливають на емоційний досвід [13].

Розуміння механізмів взаємодії між копінг-стратегіями та емоційним станом є центральним питанням психології стресу та емоційної регуляції. Емпіричні дослідження виявляють специфічні патерни зв'язків між різними копінг-стратегіями та емоційними станами, які можна класифікувати як адаптивні чи дезадаптивні. Адаптивні патерни характеризуються використанням копінг-стратегій, що сприяють емоційному благополуччю та адаптації. Молоді люди з вищою емоційною стабільністю, як правило, використовують більш адаптивні стратегії подолання, які допомагають їм краще справлятися зі стресом та підтримувати емоційну рівновагу [10]. Неефективні стратегії подолання труднощів, такі як заперечення та виплеск емоцій, корелюють з негативними емоційними станами, що підкреслює важливість розвитку адаптивних механізмів подолання труднощів [8]. Дезадаптивні механізми подолання (емоційне пригнічення, когнітивне та емоційне уникнення), можуть призвести до посилення емоційного дистресу [17]. Особи, які використовують дезадаптивні стратегії, часто відчують посилені негативні емоції, такі як тривога та депресія [19]. Неадаптивні стратегії подолання, зокрема уникнення, корелюють зі збільшенням суїцидальної поведінки [23].

Дослідження показують, що молодь може використовувати специфічні копінг стратегії,

включені у контекст їхньої життєвої ситуації. Зокрема, це можуть бути стратегії подолання труднощів, пов'язані з залученням [20], вирішення проблем з використанням соціальної підтримки [21]. Орієнтація на пошук соціальної підтримки молоддю свідчить про переважання зовнішніх джерел допомоги, а не на мобілізацію внутрішніх ресурсів. Форма копінг стратегій залежить від інтенсивності стресу: при високому рівні переважають «конфронтація» і «пошук підтримки», при середньому – «планування дій» і «позитивна переоцінка», при низькому – знову ж «пошук соціальної підтримки», а також «дистанціювання» й «уникнення». Це підтверджує ситуативну природу вибору копіngu та важливість соціального оточення як джерела стійкості в умовах психологічного навантаження [4].

Незважаючи на значний обсяг досліджень емоційних станів та копінг-стратегій, залишаються певні прогалини в розумінні їх взаємодії, особливо стосовно відмінностей між соціально активною та неактивною молоддю. Зокрема, поки що недостатньо досліджень, що порівнювали б емоційні стани та копінг-стратегії між соціально активною та соціально неактивною молоддю, а також залишається потреба у осмисленні впливу рівня соціальної активності на вибір та ефективність конкретних копінг-стратегій у молоді. Особливий інтерес становить аналіз того, як соціальна активність впливає на вибір копінг-стратегій та характер емоційного реагування. В умовах криз і невизначеності саме залучення до соціальних ініціатив (волонтерство, самоврядування, громадська діяльність) може виконувати функцію буфера, сприяючи формуванню конструктивного копінг-профілю, розвитку просоціальних стратегій та емоційної стабільності. Водночас недостатньо вивченими залишаються механізми, що зумовлюють відмінності у копіngu між соціально активною та пасивною молоддю, а також їхні наслідки для психічного здоров'я.

Постановка завдання. Таким чином, метою даного дослідження є аналіз взаємозв'язків між емоційним станом і копінг-стратегіями молоді залежно від рівня соціальної активності.

Виклад основного матеріалу. Опитування проводилось у березні-травні 2025 р. за допомогою онлайн-анкети, створеної у Google Forms. Були використані тести – опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла [5], методика самооцінки емоційного стану А. Уессмана і Д. Рікса [2]. Додаткові питання включали соціально-демографічні характерис-

тики, а також анкетні питання щодо соціальної активності респондентів.

У підсумку отримано 144 валідні анкети. Середній вік учасників склав 19,6 року ($SD = 1,75$); наймолодшому було 18, найстаршому – 25 років. За статтю вибірка розподілилася так: жінки – 56,2% ($n = 81$), чоловіки – 43,8% ($n = 63$).

У межах дослідження респондентам було запропоновано відкрите запитання анкети: «Яку соціальну роль або діяльність Ви виконуєте поза навчанням або роботою?». Отримані відповіді проаналізовано методом якісного контент-аналізу, за результатами якого респондентів було умовно поділено на дві групи – з проявами соціальної активності та без зазначеної соціальної активності. До першої групи було зараховано респондентів, які вказали участь у волонтерській діяльності, студентському самоврядуванні або інших формах ініціативної участі в суспільному житті. У подальшому тексті ця категорія позначається як соціально активні учасники. До другої групи віднесено тих, хто залишив відповідь порожньою, вказав умовні символи («-», «0») або надав загальні/формальні формулювання, що не містять ознак участі у громадських чи соціальних практиках (наприклад: «людина», «студент»), а також згадки про оплачувану роботу (на кшталт «медсестра», «продавець»).

У підсумку, 56,94% респондентів були класифіковані як соціально активні, а 43,06% – як такі, що не вказали соціальну активність.

У таблиці 1 представлені середні значення показників за методикою SACS (Стратегії і моделі поведінки подолання стресових ситуацій) для

двох груп: респондентів із проявами соціальної активності (CA) та без зазначеної соціальної активності (CH), а також зазначено рангове місце кожного показника в межах кожної групи.

В обох групах найвищі показники отримали соціально адаптивні стратегії: соціальна підтримка (CA – 21,88; CH – 22,18) та соціальний контроль (CA – 21,05; CH – 22,11). Це свідчить про те, що більшість респондентів – незалежно від участі в соціальній діяльності – шукають опору в соціальних зв'язках і схильні до збереження впливу на ситуацію. На третіх позиціях опинились обережні дії (CA – 20,28; CH – 21,53), але саме за цією шкалою спостерігається статистично значуща відмінність ($p < 0,05$): у групі без соціальної активності середній показник виявився вищим (CH – 19,42) порівняно з групою соціально активних респондентів (CA – 17,82), що вказує на тенденцію неактивної молоді частіше використовувати дезадаптивні механізми відсторонення, тимчасової відмови від вирішення проблем чи перенесення відповідальності.

На четвертому і п'ятому місцях рангової структури є певні розбіжності: агресивні дії мають вищий ранг у групі CA (4 місце), тоді як у CH вони опускаються на 7-му позицію. Водночас асертивність піднімається з 5-го місця у CA на 4-те у CH. Це може свідчити про те, що соціально активні респонденти частіше використовують експресивно-афективні стратегії реагування (включно з конфронтацією або боротьбою), тоді як соціально неактивні учасники демонструють більшу зосередженість на особистісному самоствердженні в межах більш стриманого емоційного фону.

Таблиця 1

Показники за методикою SACS у групах з різним рівнем соціальної активності

№	Поведінкова стратегія	CA (М)	Ранг CA	CH (М)	Ранг CH
1	Соціальна підтримка	21,88	1	22,18	1
2	Соціальний контроль	21,05	2	22,11	2
3	Обережні дії	20,28*	3	21,53	3
4	Агресивні дії	19,49	4	18,89	7
5	Асертивність	19,33	5	19,65	4
6	Непрямі дії	18,93	6	19,40	6
7	Уникнення	17,82*	7	19,42*	5
8	Імпульсивні дії	17,74	8	18,45	8
9	Асоціальні дії	17,43	9	16,90	9

Примітки:

CA – респонденти з проявами соціальної активності.

CH – респонденти без зазначеної соціальної активності.

SACS – опитувальник стратегій подолання стресових ситуацій (Strategic Approach to Coping Scale), розроблений С. Гобфолом.

Показники подані у вигляді середніх значень (М) для кожної з дев'яти шкал.

Рангове місце (Ранг) відображає відносну вагу кожної стратегії у межах групи: 1 – найвищий показник, 9 – найнижчий.

* – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Особливо помітними є розбіжності в рангах уникнення: ця стратегія у групі СА перебуває на передостанньому місці (7-е), тоді як у СН вона займає 5-ту позицію, причому її середнє значення також є статистично вищим ($p < 0.05$). Це може свідчити про те, що уникнення розглядається соціально неактивною молоддю як одна з основних поведінкових відповідей на стрес, що потенційно знижує ефективність адаптації.

Інші стратегії – непрямі дії, імпульсивні дії, асоціальні дії – стабільно утримують найнижчі ранги в обох групах, що свідчить про їхню порівняно слабку вираженість у поведінковому репертуарі.

Загалом рангові відмінності свідчать, що соціальна активність пов'язана з дещо більш експансивними та відкритими копінг-стратегіями (агресивні, асертивні, контроль), тоді як неактивність асоціюється з більш стриманими, обережними й унікаючими тактиками подолання. Це ще раз підкреслює потенційну роль соціальної залученості як чинника формування адаптивного копінг-профілю.

У межах дослідження було проаналізовано кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та емоційними станами респондентів на рівні статистичної значущості $p < 0,01$. Результати дозволили виокремити кілька чітких кластерів поведінкових і емоційних характеристик, що формують адаптивні та дезадаптивні профілі реагування на стрес.

Перш за все, виявлено наявність адаптивного копінг-кластеру, що включає соціальний контроль, соціальну підтримку та обережні дії. Найтісніший зв'язок спостерігається між соціальним контролем і соціальною підтримкою ($r = 0,594$), а також між соціальним контролем і обережними діями ($r = 0,419$). Така кореляційна структура вказує на скоординованість функціонально конструктивних стратегій: залучення до міжособистісних зв'язків, здатність до самоконтролю та обачної поведінки формують узгоджену систему адаптації до стресу.

Паралельно з цим було ідентифіковано реактивний (дезадаптивний) копінг-кластер, до якого входять імпульсивні, непрямі, унікаючі та асоціальні дії. Зокрема, імпульсивність значуще пов'язана з уникненням ($r = 0,341$) та асоціальними діями ($r = 0,367$). Непрямі дії корелюють із уникненням ($r = 0,295$), імпульсивністю ($r = 0,266$) і асоціальністю ($r = 0,384$), а остання, своєю чергою, – з усіма зазначеними стратегіями, включаючи найвищий показник із непрями

ми діями ($r = 0,464$). Такі зв'язки свідчать про несформовану, реактивну модель поведінки, що характеризується низькою регуляцією, фрагментарністю та уникненням відповідальності.

Значущі зв'язки простежуються також між копінг-стратегіями та емоційними показниками. Так, агресивні дії негативно корелюють із рівнем емоційного спокою ($r = -0,243$), що вказує на зв'язок між внутрішнім напруженням і схильністю до деструктивних реакцій. Асоціальні дії виявили негативну кореляцію з піднесеністю ($r = -0,266$), що може свідчити про пригнічення позитивного емоційного тону у респондентів із дезадаптивними стратегіями. З іншого боку, зафіксовано позитивну кореляцію між упевненістю та асертивністю ($r = 0,333$), що підтверджує роль впевненості як ресурсу для конструктивного самовираження та захисту особистих меж.

Таким чином, результати свідчать про наявність двох відносно стійких копінг-стратегій: адаптивної (просоціальної) та реактивної (дезадаптивної). Наявність значущих зв'язків між деякими копінг-стратегіями та емоційними показниками вказує на тісну взаємодію поведінкової та емоційної регуляції у контексті подолання стресу.

Наступним етапом було проведення додаткового кореляційного аналізу окремо в групах респондентів із різним рівнем соціальної активності – для з'ясування, чи зберігається зазначена структура зв'язків у цих підвибірках. Усі наведені кореляції подані за коефіцієнтом Пірсона ($p < 0,05$).

У групі соціально активних респондентів було зафіксовано тісні позитивні зв'язки між адаптивними копінг-стратегіями: соціальний контроль значуще корелював із соціальною підтримкою ($r = 0,644$) та обережними діями ($r = 0,427$), а також виявлено зв'язок між асертивністю та обережністю ($r = 0,387$). Ці результати свідчать про сформований, узгоджений адаптивний профіль реагування на стрес, у якому поведінковий самоконтроль і звернення по підтримку поєднуються зі здатністю до стриманості й самозахисту.

Емоційні показники також утворюють систему зв'язків: індекс спокою пов'язаний з асертивністю ($r = 0,272$) і з впевненістю ($r = 0,347$), що вказує на узгодженість між емоційною регуляцією та стратегічною поведінкою у подоланні стресу.

У групі соціально неактивних респондентів кореляційна структура виявилася менш впорядкованою. Із адаптивних стратегій лише соціальний контроль виявив значущі зв'язки із соціаль-

ною підтримкою ($r = 0,519$) та обережними діями ($r = 0,367$). Реактивні стратегії також виявили фрагментарність: уникнення пов'язане з імпульсивними діями ($r = 0,389$), непрямі дії – з імпульсивними ($r = 0,275$) та асоціальними ($r = 0,435$), але ці зв'язки виглядають менш інтегрованими й менш структурованими порівняно з попередньою групою. Єдиним стабільним ядром у неактивній групі залишалися емоційні індикатори: індекс спокою значуще корелював з активністю ($r = 0,566$) і впевненістю ($r = 0,703$), тобто навіть за умов слабкої координації поведінкових реакцій, емоційна саморегуляція у цієї підгрупи зберігає стабільність.

Отримані результати дозволяють зробити низку теоретичних та прикладних узагальнень щодо взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емоційним станом молоді залежно від рівня соціальної активності. Зіставлення емпіричних даних із провідними концепціями емоційної регуляції, засвідчує, що найвищу ефективність демонструє поєднання конструктивних копінг-стратегій із стабільними позитивними емоційними індикаторами. Зокрема, в адаптивному кластері копінг-стратегій (соціальний контроль, підтримка, обережність) чітко простежуються позитивні зв'язки з емоційною впевненістю та спокоєм, що узгоджується з моделлю PANAS і положеннями Вессмана – Рікса про інтегрованість емоційної та поведінкової регуляції.

Водночас наявність реактивного (дезадаптивного) кластера стратегій, який виявляється значущим і досить вираженим, особливо в групі соціально неактивних респондентів, свідчить про ризик формування неефективної моделі реагування на стрес. Цей кластер – імпульсивні, непрямі, уникаючі та асоціальні дії – тісно пов'язаний із зниженим позитивним емоційним тоном (зокрема, піднесеністю) та внутрішнім напруженням. Це співвідноситься з положенням про негативний афект як індикатор психоемоційного дистресу [11], а також із дослідженнями про деструктивну роль уникнення у формуванні тривожних і депресивних симптомів [17].

Особливо показовим є порівняння між двома підгрупами респондентів. Соціально активна молодь демонструє більш упорядковану систему зв'язків як у межах адаптивного копінгу, так і між копінгом та емоційним станом. Це може свідчити про більшу сформованість системи психологічної саморегуляції, що, ймовірно, зумовлено регулярною участю у колективній взаємодії, практиками спільної відповідальності та вирішення задач.

Соціально неактивна молодь, навпаки, характеризується фрагментарністю реактивних стратегій, відсутністю інтеграції між емоційною та поведінковою сферами, що потенційно підвищує уразливість до стресових чинників.

Такі результати підтверджують сучасні уявлення про те, що соціальна активність може виступати буфером, який сприяє формуванню більш адаптивного копінг-профілю. Це особливо важливо в умовах війни, нестабільності та втрати прогнозованості, коли особистісні та соціальні ресурси є критичними для підтримання психічного здоров'я молоді.

Висновки. Результати дослідження підтвердили значущу роль соціальної активності як чинника, що впливає на вибір копінг-стратегій і характер емоційного реагування молоді в умовах стресу. Встановлено, що як соціально активні, так і неактивні респонденти надають перевагу соціально орієнтованим копінг-стратегіям – таким як «соціальна підтримка» та «соціальний контроль». Це вказує на загальну тенденцію молоді шукати зовнішні ресурси для подолання стресу.

Однак на рівні структурних особливостей між групами виявлено принципові розбіжності. У соціально активних респондентів простежується сформований адаптивний копінг-профіль, який поєднує просоціальні стратегії (контроль, підтримка, обережні дії) з емоційною стабільністю (високий індекс спокою, впевненості, активності). Така конфігурація свідчить про узгодженість між поведінковою саморегуляцією та емоційним самопочуттям.

Натомість у соціально неактивної молоді адаптивні стратегії мають менш узгоджену структуру, натомість більш вираженими є дезадаптивні поведінкові патерни – уникнення, непрямі, імпульсивні дії. Їхній вибір супроводжується меншою емоційною впевненістю та вищою схильністю до фрагментарного реагування на стрес.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність двох відносно сталих копінг-кластерів: адаптивного (просоціального) та реактивного (дезадаптивного). Також встановлено тісні зв'язки між копінг-стратегіями та емоційними станами, що підкреслює взаємозумовленість поведінкових і афективних механізмів регуляції в молодіжному віці.

Отримані результати засвідчують необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки молоді з низьким рівнем соціальної активності, зокрема у формуванні більш адаптивних стратегій подолання та розвитку емоційної саморегуляції. Вод-

ночас соціальна активність може розглядатися здоров'я та психологічної стійкості в умовах під-
як потенційний ресурс зміцнення психічного вищеної життєвої напруги.

Список літератури:

1. Волошок О. В., Прус С. І. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія*. 2021. Т. 7, № 3. С. 33–38. DOI: [https://doi.org/10.52534/msu-pp.7\(3\).2021.33-38](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(3).2021.33-38)
2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
3. Крайник Ю. І. Зв'язок локусу контролю з копінг-стратегіями у студентів. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 152–158. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-152-158>
4. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 52–57. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7>
5. Хобфолл С. Е. Опитувальник «SACS – Стратегії і моделі поведінки подолання стресових ситуацій» : бланк, інструкція, ключ. URL: <https://www.scribd.com/document/779249216/SACS> (дата звернення: 28.05.2025).
6. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, № 73. С. 64–69.
7. Abbas N. College Students' Strategies to Cope with Stress and its Impact on their Emotional Resilience: Teacher's Perspective. *Journal of Development and Social Sciences*. 2023. Vol. 4, no. II. DOI: [https://doi.org/10.47205/jdss.2023\(4-ii\)49](https://doi.org/10.47205/jdss.2023(4-ii)49)
8. Anjuán P., Magallares A., Ávila M., Arranz H. Effective and Ineffective Coping Strategies: Psychometric Properties of a Reduced Version of Brief-Cope for Heart Patients. 2016. URL: <https://papers.iafor.org/submission29519/>
9. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 1997. Vol. 121, no. 3. P. 417–436. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
10. Boyqulova M. R. The relationship between emotional stability and coping strategies in adolescents. *European International Journal of Pedagogics*. 2024. Vol. 4, no. 10. P. 44–47. DOI: <https://doi.org/10.55640/eijp-04-10-10>
11. Clark L. A., Watson D. Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. Vol. 100, no. 3. P. 316–336.
12. Clarke A. T. Coping with Interpersonal Stress and Psychosocial Health Among Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2006. Vol. 35, no. 1. P. 10–23. DOI: <https://doi.org/10.1007/S10964-005-9001-X>
13. Donovan R., Johnson A., deRoiste A., O'Reilly R. A Multimodal Workflow for Modeling Personality and Emotions to Enable User Profiling and Personalisation. *International Joint Conference on Computer Vision, Imaging and Computer Graphics Theory and Applications*. 2021. P. 145–152. DOI: <https://doi.org/10.5220/0010203301450152>
14. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, no. 5. P. 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
15. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 745–774. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
16. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, no. 3. P. 513–524. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
17. Kadivari F., Najafi M., Khosravani V. Childhood emotional maltreatment, maladaptive coping, and obsessive-compulsive symptoms in patients with obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.2829>
18. Kaya F., Odac H. Subjective well-being: self-forgiveness, coping self-efficacy, mindfulness, and the role of resilience? *British Journal of Guidance & Counselling*. 2024. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1080/03069885.2024.2350400>
19. Ke T., Barlas J. Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and Psychotherapy-Theory Research and Practice*. 2020. Vol. 93, no. 1. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1111/PAPT.12202>
20. Li X., Cai T., Jimenez V., Tu K. M. Youth coping and cardiac autonomic functioning: Implications for social and academic adjustment. *Developmental Psychobiology*. 2022. Vol. 64, no. 8. DOI: <https://doi.org/10.1002/dev.22338>

21. Manoni-Millar S., Gaetz S., David A., Sylvestre J., Aubry T. From Coping to Resilience: How Youth with Lived Experience of Homelessness Cope with Stressful Experiences. *Journal of Applied Social Science*. 2024. Vol. 19, no. 1. P. 77–94. DOI: <https://doi.org/10.1177/19367244241290785>
22. McEwen B. S. Allostasis and allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology*. 2000. Vol. 22, no. 2. P. 108–124. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(99\)00129-3](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(99)00129-3)
23. Ong E., Thompson C. The Importance of Coping and Emotion Regulation in the Occurrence of Suicidal Behavior. *Psychological Reports*. 2019. Vol. 122, no. 4. P. 1192–1210. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294118781855>
24. Russell J. A. Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin*. 1991. Vol. 110, no. 3. P. 426–450.
25. Vaillant G. E. Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. *Dialogues Clin Neurosci*. 2011. Vol. 13, no. 3. P. 366–370. DOI: [10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant](https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant)
26. Wessman A. E., Ricks D. F. Mood and personality. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1966. 317 p.

Ivanova T.V., Ashykhmyn O.H. COPING STRATEGIES AND EMOTIONAL REGULATION OF YOUTH WITH DIFFERENT LEVELS OF SOCIAL ACTIVITY

The article presents a theoretical-empirical study of the relationship between coping strategies and emotional states in young adults, taking into account their level of social activity. The relevance of the topic is due to the growing psycho-emotional challenges faced by youth in the modern socio-cultural space, which requires a deeper understanding of the psychological mechanisms of stress adaptation. The feasibility of using multidimensional models of emotions and coping – particularly Russell's model, PANAS, and Wessman and Ricks' concept – as a theoretical foundation for research is substantiated. Methodologically, the study is based on the use of the SACS questionnaire (Strategic Approach to Coping Scale) and the emotional state self-assessment methodology. The sample consisted of 144 students aged 18 to 24 years, who were divided into groups according to their level of demonstrated social activity. Quantitative and qualitative analysis of results was conducted, including ranking of coping strategies, analysis of mean values, and correlation analysis with identification of adaptive and maladaptive coping clusters. The results indicate differences in the preference and interrelationships of coping strategies depending on social activity. Socially active youth showed a more structured and coherent model of adaptive coping, including social support, control, and caution. In contrast, inactive youth predominantly use avoidance, impulsive, and indirect strategies with less emotional integration. Significant relationships between coping strategies and individual emotional indicators were shown – particularly between aggressive actions and reduced emotional calm, between assertiveness and confidence. The obtained data allow for the identification of two profile coping models – adaptive (prosocial) and reactive (maladaptive), which significantly differ in emotional structure and behavioral mechanisms. The conclusion is drawn about the importance of considering social activity in psychological diagnosis and interventions aimed at developing effective stress coping strategies in young adulthood.

Key words: coping strategies, emotional state, social activity, young adulthood, adaptive behavior, maladaptive behavior, emotional regulation.

Дата надходження статті: 04.07.2025

Дата прийняття статті: 24.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025