

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

Н.М. Токарева

«___» _____ 2025 р.

Реєстраційний №

«___» _____ 2025 р.

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТРИВОЖНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ У ПЕРІОД
ЗРІЛОСТІ**

Кваліфікаційна робота студентки групи ПП-21
ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)
спеціальності 053 Психологія

Рябцевої Єлизавети Сергіївни

Керівник: Гапочка Я.О

асистент кафедри загальної та вікової психології

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

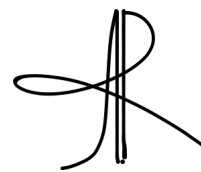
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Рябцева Єлизавета Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. Теоретичні основи дослідження копінг-стратегій тривожних осіб у період зрілості.....	8
1.1 Визначення змісту понять «тривожність» та «копінг-стратегія».....	8
1.2. Психологічні закономірності прояву тривожності у період зрілості.....	14
1.3. Психологія вибору та застосування копінг-стратегій у зрілому віці.....	20
Висновки до розділу I.....	28
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження прояву копінг-стратегій тривожних осіб у період зрілості.....	31
2.1. Організація дослідження. Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію дослідження.....	31
2.2. Обробка та аналіз результатів дослідження.....	32
2.3 Інтервенції та рекомендації для підтримки адаптивних копінг-стратегій у період дорослості.....	42
Висновки до розділу II.....	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Люди у сучасності стикаються з численними викликами, які створюють напругу, невизначеність та нестабільність. Зокрема, повномасштабне вторгнення, яке почалось 24 лютого 2022 року, завдало серйозних потрясінь українському суспільству. Цей фактор став джерелом хронічного стресу для багатьох людей, адже війна впливає не лише на фізичне почуття безпеки, але й на психологічне здоров'я. Постійна загроза, тривожні новини, втрата близьких та загальний стан невизначеності викликають почуття безсилля і страху. До того ж, ізоляція, яка посилювалася через пандемію, ускладнила підтримку соціальних зв'язків, що є важливим елементом для збереження психічного благополуччя. У результаті люди стикаються з підвищеним рівнем тривоги, депресії, емоційного вигорання.

У таких умовах важливо піклуватися про своє ментальне здоров'я, шукати підтримку, звертатися до фахівців. Також велике значення має розвиток стійкості до стресу та вміння адаптуватися до змін, адже ці якості допоможуть краще орієнтуватися у складних життєвих обставинах.

Період зрілості – найдовший період в житті людини, а отже, і найбільш насичений подіями, які, в тому числі, можуть бути стресовими. У цей час особистість остаточно досягає піку свого фізичного, емоційного та соціального розвитку. Становлення кар'єрного розвитку, вибір професії на подальше життя; створення сімейних зв'язків; самореалізація, досягнення особистих цілей, хобі та інтересів, які можуть бути не пов'язані з професією; фінансові цілі – це все виклики з якими стикається особистість у цей важливий період. Зрілість може принести багато позитивних змін у життя людини, але разом із ними і багато стресових факторів.

Накопичений життєвий досвід у період зрілості може ефективно допомагати з труднощами, але за умов, якщо особистість використовує адаптивні стратегії для подолання стресу. Таким чином, резильєнтність та адаптивні стратегії набувають особливо важливого значення у цьому віковому періоді. Тим паче, за умов нестабільного зовнішнього середовища.

Відомий вчений Абрахам Маслоу першим запровадив поняття копінгу. Він зазначив, що копінг поведінка це та, завдяки якій особистість має можливість справлятися з труднощами. Але наразі нам також відомо, що існує розгалуження на адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії, і залежно від того, якими керується людина – таким чином вона і буде намагатись впоратись зі стресовими факторами.

Саме в період зрілості людина стикається з найрізноманітнішими життєвими викликами, що потребують високого рівня адаптивності. Незважаючи на значні наукові досягнення в галузі стресу і стресостійкості, питання розширення особистісних ресурсів і розвиток адаптивних стратегій залишаються ключовими завданнями сучасної психології.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву копінг-стратегій тривожних особистостей в період зрілості.

Завдання дослідження:

1. Уточнити та узагальнити психологічні підходи до розуміння проблеми становлення копінг-стратегій у осіб з підвищеною тривожністю
2. Емпірично дослідити закономірності вибору копінг-стратегій у тривожних осіб зрілого віку
3. На основі результатів теоретико-емпіричного дослідження розробити рекомендації застосування ефективних копінг-стратегій тривожним особам.

Об’єкт дослідження – емоційно-вольова сфера особистості в період зрілості.

Предмет дослідження – психологічні закономірності вибору копінг-стратегій особами зрілого віку з підвищеною тривожністю.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- Концепція тривожності Ч. Спілбергера та стратегії подолання тривожних станів З. Шайхліслагова та В. Горбенко
- Концепція психосоціального розвитку Д. Векслера
- Розумінням Л. Костіної невмотивованої та адекватної тривожності

- Розподіл О. Купреєвої на типи копінгів, погляд І. Корнієнко, на складові копінг процесів, концепція підходу до трактування копінг-поведінки В. Предко

В процесі роботи нами було використано такі загальнонаукові та психологічні **методи дослідження**:

1. Теоретичні методи: огляд наукових досліджень з метою вивчення рівня досліджуваності проблематики;
2. Емпіричні методи: опитування, тестування з метою визначення доцільності використання копінг-стратегій тривожних особистостей у період зрілості;
3. Методи математичної статистики: обрахунок особистих результатів відповідно до критеріїв методик; визначення процентного співвідношення виявлених характеристик досліджуваного феномену; кількісний та якісний отриманих даних.

Означення бази дослідження та опис вибіркової сукупності.

Емпіричне дослідження проводилось серед жителів України. Дослідження проводилось з лютого 2025 року по березень 2025 року. Загальна вибірка склала 70 осіб віком від 20 до 53 років.

Психодіагностичне вимірювання особливостей прояву копінг-стратегій тривожних особистостей в період зрілості здійснювалось за допомогою таких **методик**:

- 1) Шкала тривоги Бека;
- 2) Шкала оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна;
- 3) Опитування “Копінг-механізми” Е. Хейм;

Практична цінність роботи полягає в можливості розробити конкретні методи і рекомендації для підвищення ефективності подолання стресу та тривожності. Ці дослідження мають важливе значення для поліпшення психологічного стану, оскільки тривожні особистості часто потребують

спеціальних підходів для зниження негативних наслідків тривоги.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаної літератури, що містить 45 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінки, з них 43 сторінки основного тексту. Робота містить 10 таблиць, 5 рисунків.

РОЗДІЛ I. Теоретичні основи дослідження копінг-стратегій тривожних осіб у період зрілості

1.1 Визначення змісту понять «тривожність» та «копінг-стратегія»

Проблема тривоги розглядається у низці праць різних дослідників. Розглянемо декілька, що досліджували цей феномен. Погляд Спілберга був побудований на уявленні, що почуття тривоги може виникати коли є якась загроза, і нам варто дати якусь відповідь на неї [5]. Інша дослідниця, К. Хорні розглядала феномен тривоги як те, що формується завдяки соціальним установкам [1].

Деякі прибічники психоаналізу, як-от, З. Фрейд, вважав, що ми, як особистість, прагнемо будь-якими способами уникнути проживання негативно забарвлених емоцій, а отже, і тривожності, бо вона є напряду пов'язана із пережиттями цих станів [32]. Отже, він акцентував увагу на ролі неусвідомлюваних до кінця внутрішніх конфліктів у розвитку тривожності. На відміну від психоаналітичного напряду, у когнітивно-поведінковому тривожність розглядається тип мислення, що і опосередковує вибір нашої поведінки та емоційних проявів [21]. Тож, можна підкреслити, що в когнітивно-поведінковому підході важливе значення надають негативним переконанням та суб'єктивним оцінкам ситуації, притаманним певній особистості.

Психологічний словник, в свою чергу, пояснює, що негативні переживання про можливу небезпеку, але які не пов'язані із конкретними ситуаціями, що можуть статись – це тривога [40]. Власне, у літературі, що спеціалізується на психологічній проблематиці можна побачити чітке розрізнення тривожності як стану та властивості. І саме ця відмінність і помітна у розрізненні таких понять, як “тривожність” та “тривога” [19].

Тривожність як явище є складним психологічним феноменом, що має багатогранну природу та розглядається з багатьох наукових позицій. Але,

підсумовуючи наукові праці та дослідження за цією темою, зараз тривожність розуміють як певну особливість індивіда, що проявляється у прихильності особистості до відчуття тривожного стану від реальних або можливих загроз.

Після детального розгляду феномену тривожності, її появи, існування та розвитку, дослідники дійшли висновку, що вона може бути різною за своїми причинами виникнення та тривалістю. У межах класифікацій деякі науковці виокремлюють ситуативну, що виникає через конкретні обставини і є короткочасною, та особистісну, яка є стійкою рисою особистості, тобто характеризує її як схильну до постійного переживання напруження [24].

Детальніше порівняльну характеристику цих двох типів тривожності можемо розглянути у Табл. 1.1.1:

Таблиця 1.1.1

Порівняльна характеристика ситуативної та особистісної тривожності

Критерій	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Причини виникнення	Виникає через конкретні обставини чи ситуації	Є стійкою рисою особистості
Тривалість	Короткочасна, зникає після вирішення ситуації	Довготривала, часто супроводжує людину протягом життя
Інтенсивність	Коливається залежно від ситуації: вона різко зростає при загрозі і швидко знижується після її усунення	Зазвичай стабільна або висока постійно
Характеристика	Емоційний стан, обумовлений реакцією на загрозу чи виклик	Постійна схильність до переживання тривоги
Вплив на поведінку	Може мобілізувати або, навпаки, паралізувати	Часто призводить до уникнення ситуацій або соціальної ізоляції

Так звана ситуативна тривога формується в результаті взаємодії різних структур головного мозку.

Лімбічна система, де значне місце посідає мигдалина, має важливе значення у процесі появи емоцій. Вона керує реакціями на стресові події, і таким чином може впливати на роботу автономної нервової системи. Також, мигдалина разом із гіпокампом впливають на те, наскільки процес запа'ятовування буде продуктивним у навчальній діяльності. За планування, узгодження прийняття рішень та розробку стратегії відповідальна передлобна кора нашого мозку. І всі ці системи у своїй взаємодії впливають на реакції людини. Яким чином ми будемо відповідати своєю реакцією на різні типи подразників, що можуть спіткати нас протягом життя [4].

Також у поглядах деяких дослідників можна прослідкувати додаткове розділення тривожності на загальну неспецифічну особистісну тривожність та специфічну ситуативну тривожність. Останню також виокремлюють дивлячись на те, з якими життєвими обставинами вона пов'язана. Наприклад, вона може бути шкільна, навчальна або екзаменаційна, тобто, така що пов'язана з успіхами у засвоєнні навчального матеріалу.

На відміну від попередніх, Л. Костіна та інші автори, що фокусуються у своїх дослідженнях на тому, наскільки доречно чи недоречно буде проживати такий стан як тривожність. І, таким чином, вони виокремлюють “невмотивовану тривожність”, як таку, що характеризується ніяк не обґрунтованим страхом, що щось може відбутись, і “адекватну тривожність”, як таку, що є здоровою та адекватною, згідно назві, відповіддю на зовнішні або внутрішні подразники [10].

Один з відомих дослідників, В. Франкл вбачав тривогу невід'ємною частиною життя, що слугує стимулом для пошуку нових сенсів. Він окреслював додаткове розмежування тривоги на екзистенційну, як таку, що може проявлятися коли особистість роздумує про сенсовність життя. І таку, коли людина не може дійти до визначення сенсу життя, тобто невротичну.

Незавжаючи на різновиди тривожності, і ті особистості, що мають ситуативну, і ті, що мають особистісну, прагнуть до зменшення цього неприємного, часто заважаючого відчуття. Подолати тривожність можна за допомогою різних способів, і найефективніший – це здобути та впровадити стратегії ефективного подолання такого стану. Таким чином ми підходимо до розгляду поняття копінг-стратегій.

Копінг-стратегії можна описати як поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових дій, які людина використовує для того, щоб впоратися зі стресом або пристосуватися до складних обставин. У наукових підходах до цього поняття існує декілька точок зору. Одні з дослідників вважають, що копінг є реакцією на зовнішні виклики та події, які викликають напругу. Інші ж підкреслюють його значення у регуляції емоційного стану, допомагаючи людині підтримувати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

Новітні наукові дослідження демонструють наявність різноманітності у типологіях стратегій подолання стресу, які ґрунтуються на різних критеріях і розглядають окремі аспекти цієї складної проблеми. Кожна з класифікацій акцентує увагу на специфічних особливостях поведінки чи емоційної реакції, залежно від мети дослідження. Для глибшого аналізу цього питання можна виділити декілька ключових положень, які допоможуть краще зрозуміти, як люди адаптуються до стресу та які стратегії є найбільш ефективними в конкретних умовах.

Інколи людям не вдається застосувати копінг-стратегію, яка б могла покращити їхній стан та впоратись із стресовою подією, але насправді, це не буде означати, що вони не можуть ефективно впоратись. Задля успішного використання ефективних стратегій треба докладати зусилля для їхнього розвитку та поступового впровадження в життя.

Але також важливу роль відіграє відповідність та конгруентність з іншими планами, цінностями, цілями та переконаннями. Інколи, неспівпадіння у бажаних стилях копінгу та особистісних цінностей може спричинити конфлікт. Наприклад, коли стратегії подолання (копінгу), які

використовуються, суперечать міцно усталеним особистим цінностям, вони можуть створити для людини нові джерела стресу. Крім того, стратегії, які не відповідають цінностям або цілям особистості, швидше за все, будуть використовуватися неохоче і можуть зазнати невдачі з більшою ймовірністю, ніж якщо будуть використовуватись такі, що не суперечать цінностям. Однак навчити людину поводитися по-іншому, задля того щоб підвищити її здатність справлятися, недостатньо для зменшення стресу, якщо нова поведінка викликає внутрішній конфлікт [42].

Спираючись на попередній матеріал, треба зауважити, що не тільки відповідність внутрішнім особистісним установкам є запорукою успіху використання копінг-стратегії. Також важливу роль відіграє використання ефективних копінг стратегій, тобто, таких, які не будуть підсилювати тривогу та створювати нові труднощі [15]. В подальшому розгляді проблематики ми повернемося до окреслення понять ефективних та неефективних копінг-стратегій.

З. Шайхлісламов та В. Горбенко у своїх працях, спираючись на Р. Лазаруса та С. Фолкмана, описали вісім базових стратегій подолання стресових подій [37]. Розглянемо їх детальніше у Табл. 1.2.2:

Таблиця 1.2.2

Характеристика копінг-стратегій за З. Шайхлісламовим та В. Горбенко

Назва копінг-стратегії	Сутність копінг-стратегії
Планування	Розробка плану задля вирішення проблеми, вивчення та поглиблення в аналіз, план по вирішенню турбуючої події
Конфронтуючий копінг	Активні дії щодо зміни ситуації, яка є джерелом тривоги
Прийняття відповідальності	Визнання власної ролі у появі проблеми та ухвалення рішень які можуть прямо чи опосередковано вплинути на проблему

Продовження таблиці 1.2.2

Самоконтроль	Вольова регуляція власних переживань та дій, логічні зв'язки щодо того, який вплив на особистість має певна ситуація
Позитивна переоцінка	Пошук позитивних сторін у ситуації, що склалась
Соціальна підтримка	Звернення до оточуючих, пошук порад
Дистанціювання	Свідоме зменшення значущості стресової ситуації, фокусування на інших речах
Уникнення	Уникання дій, які могли б допомогти подолати ситуацію, можлива схильність до адикцій в контексті “переключення” на інші речі

Дослідниця О. Купрєєва у своїй роботі [16] розподілила подану вище класифікацію копінгів на такі підтипи:

1. Стереотипні копінги (які є автоматичними для більшості людей) — уникнення, прийняття відповідальності.
2. Захисні копінги — конфронтація дистанціювання, самоконтроль.
3. Діяльнісний копінг — соціальна підтримка, позитивна переоцінка, планування.

Отже, в контексті всього означеного тривожність це це складний психологічний феномен, який має багатогранну природу, а також, розглядається як властивість особистості або тимчасовий стан. У сучасному підході тривожність визначають як особливість індивіда, що проявляється в схильності до переживання тривоги через реальні чи уявні загрози. Зі свого боку копінг-стратегія це поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових дій, які людина застосовує для подолання стресу та адаптації до складних обставин. Вона має свідому природу, відрізняючись від автоматичних реакцій,

і спрямована на збереження психологічної рівноваги, забезпечує зниження рівня стресу, адаптацію до стресових обставин, ефективне вирішення проблем або емоційне регулювання, підтримку психологічної рівноваги та запобігання поглибленню тривоги. Ефективні копінг-стратегії, наприклад пошук підтримки чи складання плану, сприяють зменшенню напруги. Неефективні, як уникнення чи ізоляція, можуть посилювати тривогу та створювати нові проблеми.

1.2. Психологічні закономірності прояву тривожності у період зрілості

У психології хронологічні межі періоду дорослості визначаються дуже не чітко. Аналіз джерел та ознайомлення з думками науковців з цього питання дозволяють зробити висновок, що період дорослості поділяється на три основні етапи: рання дорослість, середня дорослість і пізня дорослість [7; 34; 28; 29; 6; 3]. У Таблиці 2.1.1 представлено погляди деяких науковців на ці вікові періоди.

Таблиця 2.1.1

Вікові межі періоду дорослості

П. І. вченого	Назва періоду	Вікові межі
Д. Бромлей	Рання дорослість	21 - 25 років
	Середня дорослість	25 - 40 років
	Пізня дорослість	40 - 55 років
Е. Еріксон	Рання дорослість	20 - 40/45 років
	Середня дорослість	40/45 - 60 років
	Пізня дорослість	Понад 60 років

Продовження таблиці 2.1.1

Д. Левінсон	Ера ранньої дорослості	17 - 45 років
	Ера середньої дорослості	40 - 65 років
	Ера пізньої дорослості	Понад 60 років
Д. Векслер	Рання дорослість	20 - 35 років
	Середня дорослість	36 - 45 років
	Пізня дорослість	46 - 53 роки

Можемо помітити, що існує багато розбіжностей у позначені однієї вікової межі періоду зрілості. На нашу думку, послуговуватись ідеями щодо вікової періодизації Д. Векслера буде доцільно. Отож, розглядати період дорослості ми будемо у межах 20 - 53 років.

Тривожність у період зрілості є складним психологічним явищем, яке формується під впливом різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників. Цей період, це час, коли людина стикається з необхідністю приймати важливі рішення, здійснювати вибір професійного напрямку та життєвих цінностей, що створює ґрунт для виникнення тривожності.

Деякі дослідники відзначили, що особистості, які перебувають у періоді зрілості мають схильність тримати під контролем свої негативно забарвлені емоції та не виносити для оточуючих роздратування [14].

Зрілість є важливим етапом життєвого шляху, який характеризується стабілізацією особистості, соціальним становленням, а також новими викликами, пов'язаними з різноманітними аспектами життя. У цьому віковому періоді тривожність може виникати через цілу низку чинників, які умовно можна поділити на декілька категорій, схематично це представлено на Рис.

2.2.1

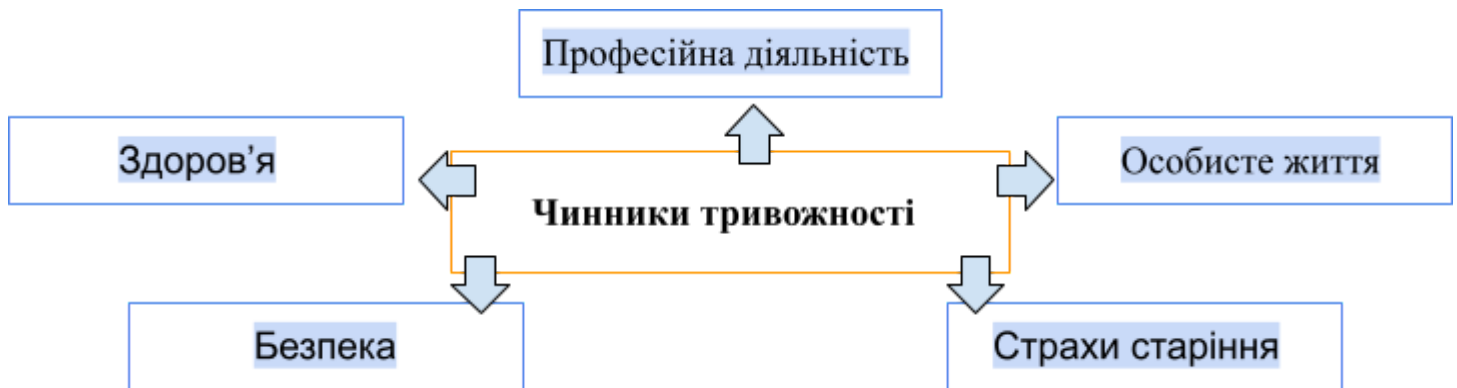


Рис. 2.2.1. Причини виникнення тривожності в зрілому віці

Розглянемо ці аспекти більш детально. Одним із ключових чинників може бути страх втрати робочого місця, або взагалі його пошук. У зрілому віці професійна діяльність часто стає джерелом тривожності. Особливо яскраво це проявляється в цьому віковому періоді, бо в період ранньої дорослості, 20-35 років ми зазвичай знаходимось у пошуку роботи, професійного становлення, закріплення за собою певної посади. Але, наприклад, у періоді пізньої дорослості, 46-53 роки – цей страх може трансформуватись на побоювання втратити роботу, стає складніше адаптуватися до нових професійних умов, впровадження нових технологій або вимоги постійного підвищення кваліфікації.

Деякі дослідники окреслюють, що зрілі люди часто відчують тривогу через невідповідність між власними професійними амбіціями та досягненнями. Цей стан може супроводжуватися втратою впевненості у власних силах та навіть депресією. Високий рівень відповідальності може відчуватись тягарем, велика кількість завдань та недостатня кількість чи якість відпочинку також може стати причиною хронічної тривоги.

Особисте життя є важливим джерелом емоційного благополуччя, однак, в деяких випадках і воно може стати джерелом тривоги. В період ранньої дорослості, 20-35 років зазвичай особисте життя стабілізується,

значна кількість людей на початку цього вікового періоду знаходиться в пошуках свого партнера, а наприкінці, зазвичай, це вже сталі стосунки, можливо подружні з дітьми. Тож, цей період зрілості охоплює багато змін, що можуть значною мірою впливати на життя.

У стосунках подружжя можуть виникати конфлікти через побутові питання, проблеми з довірою чи зниження емоційної близькості. Особливо актуальною стає тема сексуальних відносин, адже з віком (у період пізньої дорослості, 46-53 роки) можуть з'являтися фізіологічні проблеми, такі як статеве безсилля у чоловіків чи дискомфорт у жінок під час менопаузи. Крім того, зрілі люди часто переживають за дітей. Тривога за їхнє майбутнє, успіх у навчанні та професійній діяльності є одними з ключових стресорів в цьому віковому періоді. Також, вони часто стикаються з необхідністю доглядати за старіючими батьками, що створює додатковий емоційний тиск та виснажує.

З віком (особливо у період пізньої дорослості, 46-53 роки) фізичне здоров'я стає дедалі вразливішим, і це є однією з головних причин тривожності у зрілому віці. Зміни в обміні речовин, гормональний дисбаланс, зниження фізичної активності можуть спровокувати такі захворювання, як гіпертонія, діабет, артрит та інші хронічні стани.

Жінки часто стикаються з переживаннями, пов'язаними з менопаузою, що супроводжується як фізичними (безсоння, припливи, слабкість), так і психологічними (дратівливість, депресивний стан) змінами. Чоловіки, у свою чергу, можуть відчувати тривогу через зниження рівня тестостерону, що впливає на енергійність, статеву функцію та емоційну стабільність.

Соціально-економічні та політичні події також можуть суттєво впливати на рівень тривожності зрілих людей. Одним із найпотужніших стресорів є війна, що породжує страх за життя власне та своїх близьких. Економічна нестабільність, інфляція, зростання цін на основні товари також викликають тривогу за майбутнє. Страх втратити житло, джерела доходу або залишитися без фінансової підтримки у старшому віці є актуальними для багатьох людей.

Інші види переживань, такі як кризи, страхи та старіння також мають значний вплив на рівень стресу у житті. Старіння як природний процес нерідко супроводжується кризою особистісної ідентичності, яка виникає через переосмислення досягнень, втрату частини соціальних ролей або зміну зовнішності. Людина може відчувати тривогу через страх бути незатребуваною у соціумі чи втратити повагу оточення. Крім того, у зрілому віці можуть активізуватися страхи, пов'язані з майбутнім: що станеться після виходу на пенсію, чи буде достатньо ресурсів для комфортного життя, як уникнути самотності тощо. Жінки нерідко турбуються через зміни у зовнішності, пов'язані з віковими змінами, а чоловіки – через втрату фізичної сили чи професійної конкурентоздатності. Однак як для чоловіків, так і для жінок стан тривоги може виконувати конструктивну функцію, сприяючи саморефлексії і пошуку нового життєвого сенсу [30].

Варто додати, що ще одним важливим чинником тривожності у період зрілості є перегляд життєвого шляху особистості. В періоді дорослості ми переживаємо кілька етапів, де спочатку є визначення та окреслення цілей, яких ми б хотіли досягти, а після, підбиття певних підсумків. І деколи, протягом цього довгого шляху нам варто корегувати власні стратегії, шукати варіанти для того, щоб виправити помилки. Ці пошуки нових сенсів крізь роки можуть набувати тривожних станів, якщо особистість думає, що робила занадто багато неправильних дій, які не змінити, повністю змінює свій вектор бачення життя, і одночасно з тим, розуміє, що час втрачено [26].

Важливо зазначити, що тривожність у зрілому віці не обмежується лише негативними проявами. У деяких випадках вона може спонукати до активності та мобілізації внутрішніх ресурсів. Проте, якщо тривога набуває постійного характеру, це часто призводить до хронічної втоми, емоційного вигорання та відчуття нереалізованості. Людина починає переосмислювати свої цінності та переглядати плани на майбутнє, намагаючись знайти нові джерела мотивації. Така перебудова може бути як конструктивною, так і деструктивною, залежно від індивідуальних особливостей і доступу до

підтримки.

Психологічне благополуччя в цей період значною мірою залежить від рівня тривожності. Благополуччя визначається як задоволеність життям, впевненість у власних можливостях і наявність ресурсів для досягнення поставлених цілей. Проте в умовах підвищеної тривожності ці аспекти благополуччя можуть погіршуватись, що особливо гостро проявляється в умовах соціальних чи економічних криз, а також у стресових ситуаціях, як-от війна. Зростання тривожності в таких умовах значно знижує рівень психологічної стабільності, ускладнюючи підтримання позитивного функціонування.

Сучасні дослідження підкреслюють важливість розуміння індивідуальних механізмів тривожності та її впливу на життєдіяльність. Це дозволяє створювати адаптивні стратегії для підтримки психологічного благополуччя. Ефективними є підходи, які враховують особистісні ресурси, підтримку соціального оточення та можливості для самореалізації. Таким чином, тривожність у період зрілості є не лише викликом, а й можливістю для розвитку, якщо людина навчиться використовувати її як стимул для змін і самовдосконалення [17].

Психологічне благополуччя в дорослому віці багато в чому залежить від здатності людини адаптуватися до життєвих змін. Здатність знаходити позитив у складних ситуаціях або встановлювати нові соціальні зв'язки є ключовим фактором подолання тривоги. Однак за відсутності підтримки або адекватних ресурсів для виживання тривога може погіршити психологічний стан і призвести до хронічного стресу та емоційного вигорання.

Усвідомлення закономірностей виникнення тривожності в зрілості дає змогу розробляти ефективні підходи для її зменшення. Збалансованість у професійному та особистому житті, розвиток навичок управління стресом і своєчасна підтримка з боку фахівців або близького оточення сприяють підтримці емоційної стабільності. Це, у свою чергу, дозволяє людям зрілого віку зберегти психологічне благополуччя та високий рівень якості життя.

1.3. Психологія вибору та застосування копінг-стратегій у зрілому віці

У період зрілості люди стикаються з численними викликами, які можуть спричиняти значний рівень стресу. До них належать кардинальні зміни в кар'єрі, проблеми у стосунках, погіршення здоров'я, фінансові труднощі, а також страх перед старінням і втратою життєвих можливостей. Війна, як винятковий фактор, ще більше загострює відчуття тривоги та невизначеності, адже вона безпосередньо впливає на базові потреби людини, такі як безпека, стабільність і почуття контролю над своїм життям.

Саме в таких умовах копінг-стратегії стають важливим ресурсом, що допомагає людині адаптуватися до складних обставин. Використання адаптивних копінг-стратегій дозволяє знижувати рівень тривожності, запобігаючи її переростанню в хронічний стан, який може негативно вплинути на психологічне та фізичне здоров'я.

В контексті окресленої теми варто згадати дослідника І. Корнієнко, який виокремив складові копінг процесу. Для того, щоб розуміти з чого складається формування певної копінг-стратегії, нам важливо вивчити з яких частин вона складається. Це може бути орієнтація у проблематиці, що викликає необхідність застосування певного копінгу, визначення та формулювання, що також дає можливість краще заглибитись у вибір ефективної стратегії. Генерація альтернативних рішень, ухвалення рішення та виконання з перевіркою його ефективності в подальшому – це також невід'ємні частини формулювання ефективної в даному випадку для певної проблеми копінг-стратегії [13].

Спираючись на вивчені матеріали однією з не менш важливих особливостей копінгу, про яку також варто згадати, є те, що його основа – це психологічні особливості особистості, на відміну від звичайного пристосування. Копінг-стратегії свідомо використовуються спираючись на те, які зовнішні чинники впливають, а також, скільки адаптаційного ресурсу має

людина [44].

Коли ми окреслюємо феномен копінг стратегій, нам важливо розуміти як різні дослідники пропонували класифікувати це поняття. Одна з класифікацій, яку ми розглянемо, буде В. Предко, де він описує три фундаментальні підходи до того, як ми можемо трактувати копінг-поведінку [27]:

Перший підхід – базується на пошуку властивостей особистості які допоможуть використати найоптимальнішу копінг-стратегію. Основується також на егоаналітичній теорії З. Фрейда. Такий підхід називається диспозиційним.

Другий підхід – базується на розумінні, що копінг-стратегія обирається залежно від стресової ситуації, а не від особистості. Основується на когнітивній моделі Р. Лазаруса, який вважає копінг поєднанням когнітивних та поведінкових зусиль особистості. Такий підхід має назву – ситуативний або динамічний.

Третій підхід – можна назвати поєднанням двох попередніх, де важливу роль у виборі копінг-стратегії має як особистість, так і те, які зовнішні чинники на неї впливають. Через інтегрування обидвох підходів у свою складову, такий підхід називається інтегративним.

У періоді зрілості, попри численні виклики, особистість має чимало адаптаційних ресурсів, які сприяють адаптації та формуванню стрес-долаючої поведінки. Саме на цьому етапі життя людина отримує можливість осмислити свій досвід, побудувати глибші стосунки з іншими людьми, а також активніше використовувати набутий потенціал для вирішення життєвих завдань. Ці ресурси відіграють вирішальну роль у виборі копінг-стратегій і дозволяють мінімізувати вплив стрес-факторів.

Варто відзначити, що поглиблення у вивчення копінг-стратегій постає суттєво важливим у проблемі, що стосується підбору стрес-долаючої поведінки. Деякі дослідники окреслюють, що визначення “стрес-долаюча поведінка” та “копінг-поведінка” можуть бути використані як синоніми [11].

Вчений В. Розенберг називав речі які можуть допомогти конструктивно подолати кризу життя, що може наступати у зрілому віці ресурсами. Це так звані “внутрішні сили”, такі як ініціативність, відповідальність та прагнення до сенсу [39].

Попри наявність викликів і стрес-факторів, зрілість відкриває нові горизонти для самореалізації. Люди здобувають змогу краще розуміти свої потреби, знаходити внутрішню опору та фокусуватися на довгострокових перспективах. Ефективне використання ресурсів зрілого віку дозволяє не лише подолати труднощі, а й досягти емоційного комфорту та життєвого балансу.

На цьому віковому етапі значущу роль відіграють ресурси, що характеризують цей віковий період, бо саме вони визначають стратегії подолання труднощів, які людина обирає, адаптуючись до життєвих змін. Пропонуємо розглянути детальніше представлені на Рис. 2.2.2



Рис. 2.2.2 Види ресурсів періоду зрілості

Отож, вибір копінг-стратегій є складним психологічним процесом, який визначається як внутрішніми особливостями особистості, так і зовнішніми обставинами. Конструктивні або ефективні копінг-стратегії дозволяють людині не лише впоратися зі стресовими ситуаціями, але й адаптуватися до нових умов, зберігаючи емоційну стабільність і високий рівень функціональності. Однією з ключових характеристик таких стратегій є здатність особистості стабільно виконувати життєві завдання, навіть у складних чи непередбачуваних обставинах. Це включає як виконання зовнішніх вимог, так і вирішення внутрішніх конфліктів, що з'являються під час стресу. Деструктивні, в свою чергу, можуть призводити до погіршення стану, тривожності та не вирішення поточних проблем. Можемо представити у вигляді Табл. 2.2.3 розподілення адаптивних (ефективних) та дезадаптивних (деструктивних):

Таблиця 2.2.3

Адаптивні та дезадаптивні стратегії копінг-поведінки

Ефективні копінг-стратегії	Деструктивні копінг-стратегії
Переоцінка ситуації, тобто, об'єктивне переосмислення подій, що відбуваються	Ігнорування – свідоме зменшення значущості стресової ситуації, фокусування на інших речах
Проблемний аналіз, можна назвати ще системним підходом до вирішення проблеми	Покора, тобто уникання будь-якої відповідальності за свої дії
Соціальна підтримка, звернення за допомогою або пошук підтримку близьких чи професіоналів	Агресивність по відношенню до своїх проблем та можливих їх шляхів вирішення
Планування своєї діяльності	Знецінення або ж заперечення існуючих проблем та потреби їх вирішувати
Прийняття відповідальності	Адиктивна поведінка (зловживання речовинами, що змінюють психічний стан, алкоголь, тютюн, наркотичні речовини)

Окремим вважаємо за необхідне виділити деструктивну копінг-стратегію, що стала доволі популярною останнє десятиліття. Скролінг стрічки соціальних мереж – це те, що вже стало звичкою, і може залишитися непоміченим, але також є неефективним механізмом подолання тривожності. Інформаційний вплив повільно та непомітно змінює звички людства та міцно вкорінюється новими звичками, не завжди сприятливими розвитку для особистості [22].

О. Олефір у своїй праці [20], окреслила важливість та взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Одна з основних концепцій навколо якої вона обґрунтовувала свою думку – є концепція життестійкості, або «hardiness», яку впровадила С. Мадді. Ця концепція полягає у тому, щоб не ставитись до стресових викликів як до чогось страшного та неподоланного, а як до певного виклику, що може стати приводом для особистісного зростання та змін у собі.

Копінг-стратегії відрізняються від життестійкості тим, що вони можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними. Наприклад, адаптивні стратегії можуть допомогти вирішити проблеми, знизити рівень стресу та покращити емоційне самопочуття, а дезадаптивні, такі як уникнення, можуть посилити тривогу і навіть сприяти регресу. Життестійкість спрямована на особистісний ріст і ефективне подолання негараздів, що робить її більш фундаментальною рисою особистості.

Вибір стратегій залежить від багатьох факторів: рівня стійкості, індивідуальних особливостей, стану стресових ситуацій. Життестійкість діє як посередник між сприйняттям стресу і його подоланням і визначає, чи є підхід, обраний для вирішення проблеми, конструктивним чи ні.

Дослідження стратегій подолання стресових подій демонструють їх важливість для підтримки здоров'я, продуктивності та психоемоційного самопочуття. Однак слід зазначити, що не всі стратегії виживання є універсально ефективними. Їх вибір залежить від індивідуального досвіду, ресурсів та їх здатності адаптуватися до змін. Наприклад, життестійка

особистість частіше обирає такі стратегії, як активне вирішення проблем, планування дій або пошук соціальної підтримки. Водночас люди з низьким рівнем життєстійкості можуть схилитися до пасивного уникнення чи емоційної ізоляції [41].

Загалом, розуміння взаємозв'язку між життєстійкістю та копінг-стратегіями є надважливим. Підвищуючи рівень життєстійкості можна не тільки вибрати більш конструктивні стратегії копіngu, але і поліпшити загальний рівень адаптації до життєвих викликів.

На думку американських дослідників [43] не менш важливим є прагнення навчитись соціальним навичкам вирішення проблем, когнітивній реструктуризації та технікам майндфулнес, що може допомогти в подальшому для обрання більш адаптивних технік подолання.

Згідно досліджень науковців [33] також зазвичай можна розділити людей що обирають адаптивні стратегії за деякими ознаками:

Люди, що мають достатньо сильну волю, докладають вольових зусиль для вирішення проблемних ситуацій, мають інтернальний локус контролю, активні, володіють навичкою резильєнтності – мають адаптивні копінг-стратегії.

Контроль над емоціями є ще однією важливою складовою конструктивних копінг-стратегій. Людина, яка здатна керувати своєю емоційною сферою, має навички саморегуляції, що допомагає знижувати рівень напруги в кризових ситуаціях. Уміння опанувати себе та діяти раціонально навіть за умов підвищеного стресу значно знижує ризик використання деструктивних реакцій, таких як агресія чи уникнення проблем. Поряд із цим, важливою рисою є реалістичне сприйняття себе та інших людей. Адекватна самооцінка, позитивне ставлення до себе та відкритість у стосунках сприяють побудові здорових міжособистісних контактів, які забезпечують соціальну підтримку в складних умовах.

Здатність підтримувати конструктивні міжособистісні зв'язки є ще одним важливим аспектом. Люди, які активно взаємодіють із соціальним

середовищем, схильні до співпраці та допомоги іншим, демонструють значно вищу ефективність у подоланні стресу. Колеги на роботі, сім'я, діти та друзі можуть бути джерелом підтримки, допомагати знижувати тривожність. Зрілі особистості в принципі мають більш стійкі та тривалі емоційні зв'язки, що і є одним з основних ресурсів цього вікового періоду.

Важливим інструментом конструктивних копінг-стратегій є також здатність відволікатися від негативу та переключатися на інші види діяльності. Це не означає уникнення проблем, але передбачає можливість тимчасового зняття напруги через зміну фокусу уваги.

П. Альона у своїх працях окреслювала певні особливості гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій. Жінки, зазвичай, обирали такі варіанти як "пошук соціальної підтримки" та "позитивна переоцінка". Дослідниця орієнтувалась на тому, що зазвичай жіноча стать орієнтується на взаємодію з оточенням, і таким чином, соціальна підтримка відіграє для них важливу роль ресурсу [25].

О. Смирнова та С. Кас'янова зауважили, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у виборі та орієнтації на певні стратегії. Високий рівень емоційного інтелекту впливає на вміння розрізняти емоції та почуття і мислити більш раціонально, що в свою чергу дозволяє перемкнути свою увагу на адаптивні стратегії подолання стресових подій. За допомогою вміння адаптувати негативний досвід у менш травматичний для них вони можуть стрімко особистісно зростати, не застрягаючи у цих станах [31].

Н. Хазратова, Л. Малімон та А. Олійник у свої чергу, заглибились у ціннісні орієнтації та те, як вони впливають на вибір копіngu. Згідно результатів дослідження, яке вони проводили, було виявлено, що найчастіше у опитуваних людей домінують соціальні цінності, рідше — індивідуалістичні, ще рідше — духовні, і найменше — сімейні. Гендерник бік питання також важливий, бо жінки частіше обирали духовні та сімейні цінності, тоді як чоловіки більше орієнтовані на соціальні та індивідуалістичні, що може корелювати із дослідженням П. Альони, на яке ми посилались раніше.

Якщо розглядати більше детальний розподіл обрання копінг-стратегій за цінностями, це можна представити у виді Табл. 2.2.4, де було розглянуто три копінг-стратегії, такі як конфронтація, самоконтроль та соціальна підтримка та їхній зв'язок із переважаючим видом цінностей:

Таблиця 2.2.4

Копінг-стратегії притаманні переважаючому виду цінностей

Переважаючий вид цінностей	Стратегія конфронтацій	Стратегія самоконтролю	Стратегія пошуку соціальної підтримки
Індивідуалістичні	Стратегія конфронтації адже обирають ставити власні інтереси на перше місце, що провокує ігнорування потреб інших)	Схильність до використання стратегії самоконтролю (можна пояснити їхньою зосередженістю на собі та прагненням контролювати своє життя)	Стратегія не характерна для людей із індивідуалістичними цінностями
Духовні та сімейні цінності	Схильні до уникнення конфронтацій	Не схильні до використання самоконтролю, частіше обирають дистанціювання, оскільки це дозволяє їм оцінити ситуацію без зайвих емоцій, забезпечуючи зваженість і ясність мислення (таке дистанціювання нерідко базується на децентрації, коли увага переноситься з власних емоцій на ширший контекст)	Частіше обирають такі стратегію, але в коли свого оточення

Продовження таблиці 2.2.4

Соціальні цінності	Майже не використовують конфронтацію (може свідчити про важливу роль альтруїстичних установок у зменшенні ймовірності конфлікту)	Схильні до використання стратегії самоконтролю (пояснюється їхнім бажанням у добробуті оточуючих)	Такий тип стратегії як пошук соціальної підтримки характерний для людей із соціальними цінностями, що є природним, адже вони активно взаємодіють із суспільством.
--------------------	--	---	---

Звісно дорослішання, настання періоду зрілості, більша схильність до рефлексії, глибоке знайомство з собою може впливати на зміни у копінг-поведінці.

Як підсумувала Т. Бушуєва, особистість може приймати рішення використовувати більш складні стратегії з використанням свого набутого життєвого досвіду. Це може сигналізувати, що особистість зростає, і має змогу більш ефективно вирішувати життєві завдання і долати стресові ситуації [2].

Тож незважаючи на виклики, пов'язані із віковими змінами в період зрілості, все ж цей вік також відкриває нові горизонти для глибшого розуміння власних потреб, цінностей і життєвих пріоритетів. Цей період може стати часом для переоцінки життєвих цілей, що дозволяє людині знизити рівень невмотивованої тривожності та зосередитися на довгострокових перспективах розвитку.

Висновки до розділу I

Виходячи з аналізу вищенаписаного можна зробити висновок, який демонструє взаємозв'язок між тривожністю, копінг-стратегіями та їхньою роллю у підтримці психологічного благополуччя у зрілому віці. Тривожність є складним психологічним феноменом, який проявляється як через ситуативні, так і через стійкі особистісні форми. Вона формується під впливом

біологічних механізмів, особистісних характеристик та соціокультурного контексту. Різні підходи, зокрема когнітивно-поведінковий і психоаналітичний, дають змогу розглядати тривожність не лише як джерело дискомфорту, але й як стимул до мобілізації ресурсів.

Особливу увагу приділено ролі копінг-стратегій, які допомагають особистості впоратися зі стресовими ситуаціями. Визначено, що копінг-стратегії є поєднанням когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на подолання стресу чи адаптацію до складних життєвих обставин. Конструктивні стратегії, такі як пошук підтримки, планування та позитивна переоцінка, сприяють зниженню тривожності та зміцненню психологічного благополуччя. Водночас дезадаптивні стратегії, як-от уникнення чи емоційна ізоляція, навпаки, можуть погіршувати стан і призводити до нових проблем.

Вибір стратегій у зрілому віці є багатофакторним процесом, що залежить від рівня життєстійкості, індивідуальних особливостей та соціального оточення. Зокрема, особистості з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу гнучкість у виборі стратегій, що дозволяє їм не лише долати стрес, але й використовувати його як інструмент для особистісного розвитку. Показано, що емоційний інтелект сприяє раціональному сприйняттю труднощів, допомагає уникати надмірного хвилювання щодо неконтрольованих ситуацій і сприяє інтеграції травматичного досвіду у позитивний життєвий контекст.

У дослідженні також розкрито гендерні та ціннісні аспекти копінг-поведінки. Жінки частіше звертаються до соціальної підтримки та позитивної переоцінки, що відповідає їхній орієнтації на комунікацію. Чоловіки, натомість, більше використовують стратегії самоконтролю, прагнучи зберігати незалежність і керувати власними емоціями. Ціннісні орієнтири також визначають вибір стратегій: люди з індивідуалістичними цінностями тяжіють до конфронтації, тоді як орієнтація на соціальні чи духовні цінності стимулює пошук підтримки або дистанціювання.

Особливості копіngu в умовах підвищеної тривожності, зокрема в період соціальних чи економічних криз, підкреслюють важливість підтримки психологічного благополуччя через навчання адаптивних стратегій. Це дозволяє не лише зменшити рівень стресу, але й сприяє побудові ефективних механізмів саморегуляції. Таким чином, розуміння закономірностей тривожності та механізмів копінг-поведінки у зрілому віці є необхідним для створення дієвих інструментів підтримки психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості.

РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження прояву копінг-стратегій тривожних осіб у період зрілості

2.1. Організація дослідження. Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію дослідження

Для проведення дослідження була сформована вибірка з людей, вік яких, згідно Д. Векслеру [18], відповідає періоду зрілості. До вибірки увійшли жителі України. Поширення опитування відбувалось через особисті соціальні мережі.

У дослідженні взяли участь 70 осіб, віком від 20 до 53 років.

Метою емпіричного дослідження було визначення рівня тривожності та доцільності використання копінг-стратегій тривожних особистостей у період зрілості.

Дослідження проводилося в декілька етапів:

I етап – аналіз наукових джерел для з'ясування ключових термінів дослідження та формування набору психологічних інструментів оцінювання потрібних для вимірювання ступеня тривожності та виявлення механізмів подолання стресу.

II етап – визначення показників тривожності та способів подолання стресу, що здійснювалось дистанційно через платформу Google-форми. Усі використані опитувальники супроводжувались детальними вказівками щодо правильного заповнення.

III етап – опрацювання зібраної інформації згідно з методичними рекомендаціями кожного діагностичного інструменту з використанням Microsoft Excel. Інтерпретація та узагальнення одержаних даних.

Для втілення поставленої мети дослідження було обрано такі методики:

- 1) “Шкала тривоги Бека” [38]. Методика призначена для попередньої діагностики інтенсивності тривожних симптомів у представників

широкого загалу. Вона дозволяє встановити рівень тривожності у особистості.

- 2) “Шкала оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна” [12] дозволяє діагностувати рівень тривожності особистості, розрізняючи її ситуативний (реактивний) та особистісний компоненти. В контексті цього дослідження важливими є показники особистісної тривожності з декількох причин. По-перше, це стабільність показника, тому що, особистісна тривожність є відносно стабільною, як така, що формується протягом життя та не є настільки лабільною, як ситуативна (реактивна) тривожність. По-друге, мета дослідження полягала у визначеності рівня тривожності та доцільності використання копінг стратегій не в поточному стані, а у вивченні загальних тенденцій особистості. По-третє, отримані дані дозволяють нам збагатити отримані дані респондентів після шкали тривоги Бека, тож, саме розгляд цього типу тривожності є більш описовим та змістовним.
- 3) Опитування “Копінг-механізми” Е. Хейм [9, с.91]. Дана методика застосовується для аналізу використання копінг-стратегій. В даному дослідженні вона також дозволяє побачити наявний зв'язок між рівнями тривожності (на основі попередньої методики) та вибору конкретної копінг-стратегії особистістю.

2.2. Обробка та аналіз результатів дослідження

Першим було обрано розпочати дослідження з рівню тривоги респондентів.

Результати, які ми отримали, окреслені у Рис. 2.2.5

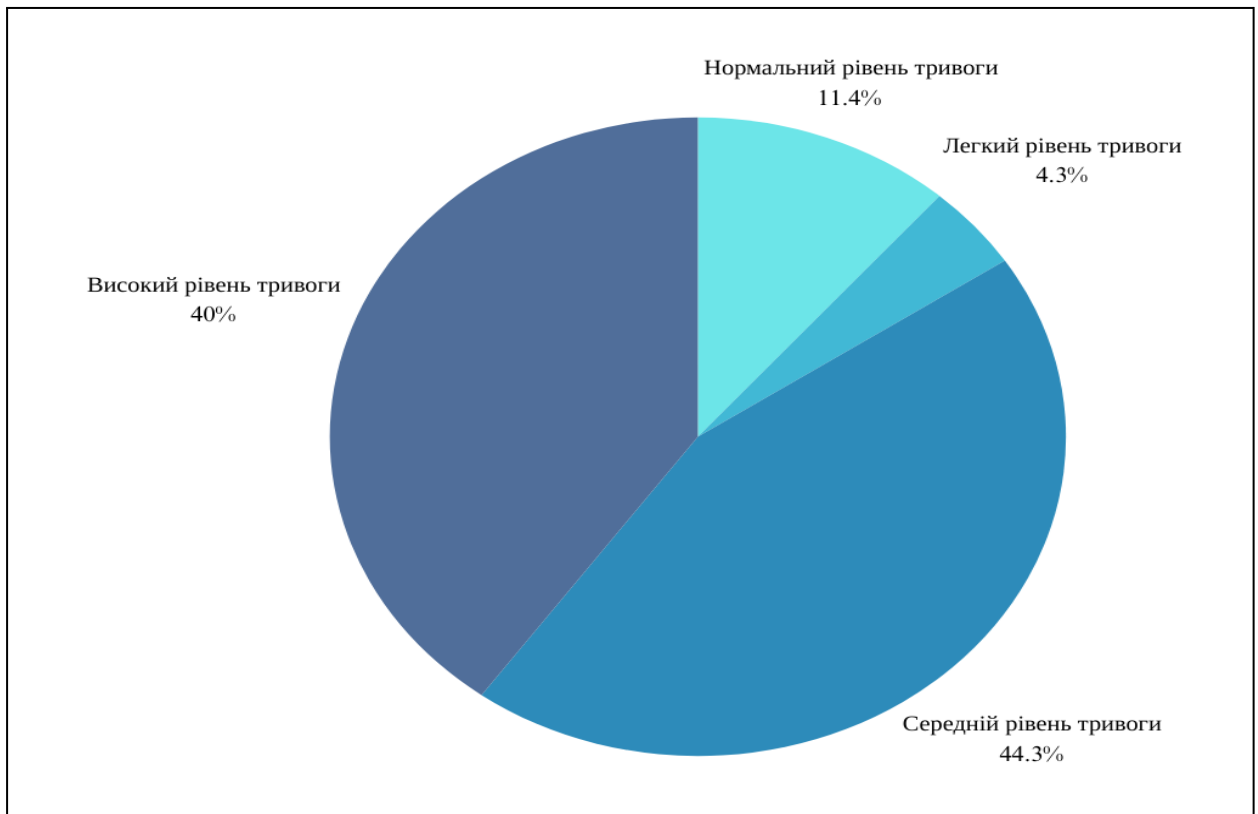


Рис. 2.2.5. Кількісна характеристика рівню тривоги за методикою “Шкала тривоги Бека”

Відповідно до отриманих результатів опитування за методикою “Шкала тривоги Бека” значний відсоток досліджуваних (44,3%) мають середній рівень тривоги. Можемо зробити висновок про те, що ці респонденти відчувають помірне занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, але зазвичай здатні функціонувати без серйозних порушень повсякденної діяльності. Вони можуть періодично відчувати напруження, хвилювання та деякі фізіологічні прояви тривоги, але здатні зберігати відносний контроль над своїми емоціями та поведінкою.

Високий рівень тривоги виявили 28 досліджуваних (40% від загальної кількості). Такі люди відчувають інтенсивне занепокоєння, що часто супроводжується вираженими фізіологічними симптомами, як-от прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння. Вони схильні до надмірного хвилювання щодо повсякденних проблем, часто очікують негативних подій та мають труднощі з концентрацією уваги і прийняттям рішень.

Нормальний рівень тривоги продемонстрували 8 людей (11,4%). Для цих осіб характерний збалансований емоційний стан, відсутність надмірного

занепокоєння. Вони адекватно реагують на стресові ситуації, зберігають спокій та раціональність мислення в складних обставинах, здатні ефективно вирішувати проблеми без зайвого емоційного напруження.

Лише 3 людини (4,3%) за даною методикою виявили легкий рівень тривоги. Такі особи демонструють мінімальні прояви занепокоєння, що не заважають їхньому нормальному функціонуванню. Вони зазвичай впевнені в собі та своїх можливостях, оптимістичні щодо майбутнього, здатні зберігати емоційну стабільність навіть у стресових ситуаціях.

Результати цього дослідження свідчать про те, що значна частина опитаних (84,3%) має середній і високий рівні тривоги, що може підтверджувати думку висловлену на пункті 1.2 нашої роботи, про те, що за відсутності підтримки або адекватних ресурсів може привести до стану сильного стресу.

Наш подальший крок - це дослідження особистісної тривожності у особистостей. Результати за “Шкала оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна” представлені в Рис. 2.2.6

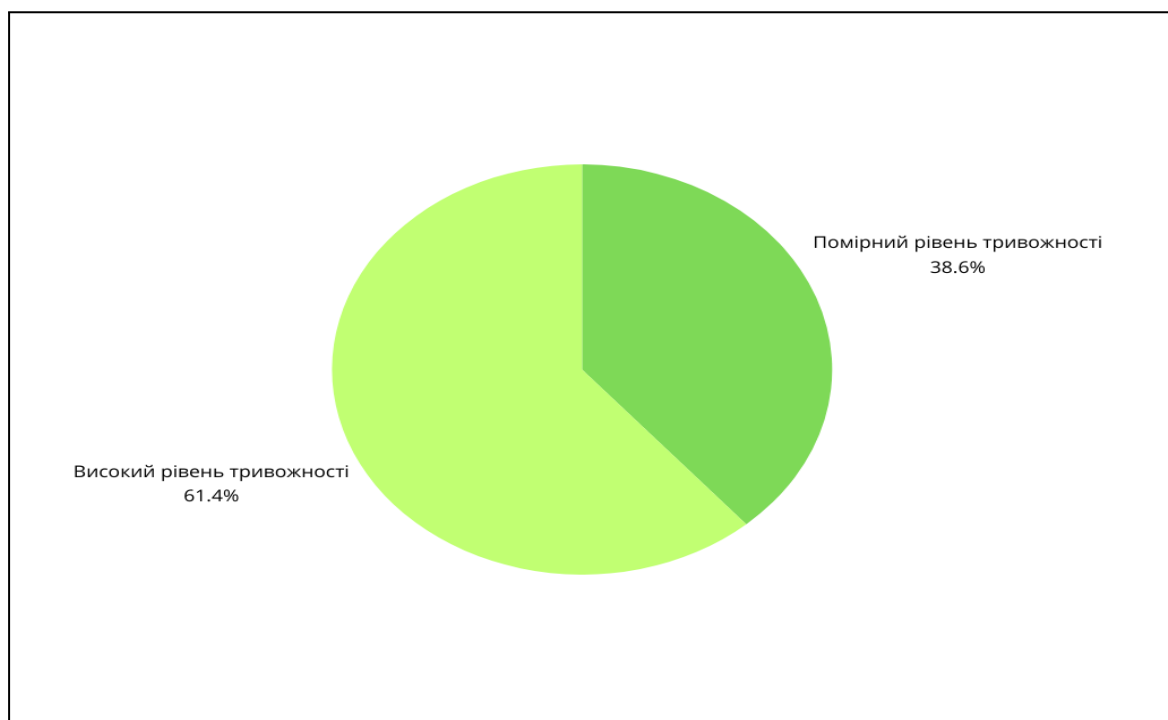


Рис. 2.2.6. Кількісна характеристика “Шкала оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна”

За результатами опитування за “Шкала оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна” значна частина досліджуваних (61,4%) має високий рівень особистісної тривожності. Можемо говорити про те, що ці опитані схильні сприймати широке коло ситуацій як загрозові, реагуючи на них станом тривоги. Вони зазвичай відчують підвищену напруженість, занепокоєння та нервозність, навіть у ситуаціях, які об'єктивно не містять небезпеки. Для таких людей характерна схильність до постійного переживання, очікування негативних подій та підвищена чутливість до стресогенних факторів.

Помірний рівень особистісної тривожності виявили 27 досліджуваних (38,6% від загальної кількості). Такі люди демонструють більш збалансоване сприйняття потенційно стресових ситуацій, здатні адекватно оцінювати рівень загрози та підтримувати емоційну рівновагу в більшості життєвих обставин. Вони можуть відчувати тривогу, але її рівень зазвичай відповідає об'єктивним обставинам і не порушує їхнього нормального функціонування.

Варто зазначити, що низький рівень особистісної тривожності не був виявлений у жодного з досліджуваних (0%). Це свідчить про відсутність у вибірці осіб, які характеризуються стабільно низьким рівнем тривожності та високою психоемоційною стійкістю.

Результати дослідження вказують на значне переважання високого рівня особистісної тривожності серед учасників дослідження, що може свідчити про те, що стан тривоги, який переживають респонденти, є не ситуативним, а притаманним їм як особистостям.

І останнім кроком було вивчення варіантів поведінки в стресових ситуаціях. Результати за опитуванням “Копінг-механізми” Е. Хейм представлені в Таблиці 2.2.7

Таблиця 2.2.7

Результати діагностики копінг-стратегій за методикою Е.Хейма

Види копінг-стратегій	Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптивні
Когнітивні копінг-стратегії	35 респондентів (49,3%)	8 респондентів (11,27%)	26 респондентів (36,62%)
Емоційні копінг-стратегії	9 респондентів (12,68%)	10 респондентів (14,08%)	12 респондентів (16,9%)
Поведінкові копінг-стратегії	19 респондентів (26,76%)	13 респондентів (18,31%)	24 респонденти (33,8%)

Аналізуючи отримані результати, ми можемо одразу відстежити патерни поведінки, що є копінг-стратегіями респондентів, які є найбільш розповсюдженими та найменш розповсюдженими. Ми можемо помітити, що 35 досліджуваним, що складає 49,3% всієї вибірки, характерні саме адаптивні когнітивні копінг-стратегії. Це означає, що цим індивідам притаманно використовувати корисні думки або переконання, які у стресових ситуаціях допомагають адаптуватись до них. Найменш використовуваною копінг-стратегією є відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії, що складає 8 респондентів (11,27%).

Варто також відмітити, що на другому місці по поширеності використання тих чи інших копінг-стратегій є неадаптивні когнітивні копінг-стратегії. Вони притаманні 26 респондентам, що складає 36,62% всієї вибірки. Це говорить, що також часто особам, що проходили подану методику, властиво використовувати викривленні думки або переконання стосовно себе або світу, які скоріше поглиблюють тривожний стан, аніж допомагають адаптуватись до ситуації.

У Таблиці 2.2.8. подано детальний огляд різниці між особами з високим рівнем тривожності та помірним рівнем тривожності, а саме характерними їм копінг-стратегіями.

Таблиця 2.2.8

Розподіл копінг-стратегій у респондентів з різним рівнем тривожності

Стратегії	Когнітивні копінг-стратегії (%)			Емоційні копінг-стратегії (%)			Поведінкові копінг-стратегії (%)		
Рівень тривожності									
	A	B/A	H/A	A	B/A	H/A	A	B/A	H/A
Високий (n=43)	39,5	9,3	41,9	16,3	13,9	23,3	25,6	20,9	39,5
Помірний (n=27)	66,7	18,5	33,3	7,4	7,4	7,4	29,6	11,1	25,9
Низький (n=0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Цікавим спостереженням є те, що і індивідам з високим рівнем тривожності, і з помірним рівнем тривожності, частіше за все характерними є саме когнітивні копінг-стратегії. Однак, головною різницею є те, що у людей з високим рівнем тривожності переважають саме неадаптивні когнітивні копінг-стратегії (41,9%), у той час як у людей з помірним рівнем тривожності переважають адаптивні когнітивні копінг-стратегії (66,7%).

Поміж того, респонденти, які за результати шкали Спілберга отримали високі показники тривожності, використовують адаптивні когнітивні копінг-стратегії так часто, як і неадаптивні поведінкові копінг-стратегії (39,5%). Таким чином можна припускати, що відсутність достатнього вміння або знань про те, які стратегії боротьби з тривожністю та стресом є більш корисними, ці особи бувають частіше тривожними, ніж інші.

У порівнянні використання адаптивних та відносно адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій можемо побачити, що люди які мають високий рівень тривожності частіше використовують негативні копінг-стратегії всіх видів, ніж люди з помірним рівнем тривожності.

Для більше детального аналізу різниці використання тих чи інших копінг-стратегій у особистостей з рівнями тривожності, що різняться було

створено порівняльні таблиці кожної копінг-стратегії. Нижче подано Таблицю 2.2.9, у якій детально розібрано вибір когнітивних копінг-стратегій, які виявилися найпоширенішими серед усієї вибірки.

Таблиця 2.2.9

**Вибір когнітивних копінг-стратегій за методикою Е. Хейма людей з
різним рівнем тривожності (%)**

Когнітивні копінг-стратегії	Високий рівень (n=43)		Помірний рівень (n=27)		Низький рівень (n=0)	
	%	n	%	n	%	n
Проблемний аналіз (А)	76,7	33	100	27	-	-
Збереження самовладання (А)	62,8	27	92,6	25	-	-
Встановл. власної цінності (А)	69,8	30	81,5	22	-	-
Відносність (В/А)	46,5	20	33,3	9	-	-
Надання сенсу (В/А)	62,8	27	100	27	-	-
Релігійність (В/А)	16,3	7	33,3	9	-	-
Дисимуляція (Н/А)	72,1	31	100	27	-	-
Розгубленість (Н/А)	55,8	24	11,1	3	-	-
Ігнорування (Н/А)	51,1	22	81,5	22	-	-
Покора (Н/А)	41,8	18	37	10	-	-

Як можемо помітити, людям які мають високий показник у рівні тривожності зазвичай притаманні і адаптивні, і неадаптивні когнітивні

копінг-стратегії. Вони схильні до проблемного аналізу (76,7%) та встановленню власної цінності (69,8%), але водночас нерідко демонструють розгубленість (55,8%) і дисимуляцію (72,1%), що перешкоджає у адаптації до стресових подій.

За результатами можна припустити, що людям з помірним рівнем тривожності характерна більш стабільна модель поведінки у контексті стресу. Вони частіше схильні проводити проблемний аналіз (100%), вдаються до надання сенсу тому, що відбувається (100%), зберігають самовладнання (92,6%), але точно так само потерпають від дисимуляції (100%) та схильні ігнорувати проблему (81,5%).

Далі було проведено порівняння обрання емоційних копінг-стратегій у особистостей з різними видами прояву тривожності, результати якого можна побачити в Таблиці 2.2.10.

Таблиця 2.2.10

**Вибір емоційних копінг-стратегій за методикою Е. Хейма людей з
різним рівнем тривожності (%)**

Емоційні копінг стратегії	Високий рівень (n=43)		Помірний рівень (n=27)		Низький рівень (n=0)	
	%	n	%	n	%	n
Протест (А)	25,6	11	7,4	2	-	-
Оптимізм (А)	79,1	34	100	27	-	-
Пасивна кооперація (В/А)	41,9	18	40,7	11	-	-
Емоційна розрядка (В/А)	39,5	17	14,8	4	-	-
Придушення емоцій (Н/А)	55,8	24	33,3	9	-	-
Покірність (Н/А)	30,2	13	7,4	2	-	-

Продовження таблиці 2.2.10

Самозвинувачення (Н/А)	20,9	9	7,4	2	-	-
Агресивність (Н/А)	30,2	13	7,4	2	-	-

Люди для яких притаманний високий рівень тривожності рідко використовують придушення емоцій (55,8%) як реакцію на стрес, шукають вихід через емоційну розрядку (39,5%), але також вони схильні до оптимізму (79,1%). При цьому їм характерно звертатись до пасивної кооперації (41,9%), що є відносно-адаптивної стратегією.

Люди з помірним рівнем тривожності рідше вдаються до деструктивних емоційних реакцій і частіше демонструють високий рівень оптимізму (100%). Вони майже не проявляють схильності до агресивності (7,4%), самозвинувачення (7,4%) та покірності (7,4%), рідко використовують емоційну розрядку як спосіб зняття напруги (14,8%). Спільним між людьми з високим та помірним рівнями тривожності є те, що особи з помірним рівнем теж використовують пасивну кооперацію як реакцію на стрес з такою самою частотою (40,7%).

Наступним етапом було порівняння поведінкових копінг-стратегій у людей з різним рівнем тривожності, детальний аналіз якого також було зведено у Таблицю 2.2.11.

Таблиця 2.2.11

**Вибір поведінкових копінг-стратегій за методикою Е. Хейма людей
з різним рівнем тривожності (%)**

Поведінкові копінг стратегії	Високий рівень (n=43)		Помірний рівень (n=27)		Низький рівень (n=0)	
	%	n	%	n	%	n
Альтруїзм (А)	53,5	23	70,3	19	-	-

Продовження таблиці 2.2.11

Співпраця (А)	53,5	23	53,5	23	-	-
Звернення (А)	58,1	25	51,8	14	-	-
Відволікання (В/А)	62,8	27	81,5	22	-	-
Компенсація (В/А)	67,4	29	37	10	-	-
Конструктивна активність (В/А)	37,2	16	66,7	18	-	-
Активне уникнення (Н/А)	53,5	23	44,4	12	-	-
Відступ (Н/А)	60,5	26	48,1	13	-	-

За порівнянням можна побачити, що людям з високим рівнем тривожності притаманні радше відносно адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії. Вони надають перевагу відволіканню (62,8%) та компенсації (67,4%), що є відносно адаптивними поведінковими копінг-стратегіями. Також, не нехтують активним униканням (53,5%) та відступом (60,5%), що є неадаптивними копінг-стратегіями. Однак, варто відмітити, що всі три адаптивні поведінкові копінг-стратегії не є зовсім рідким явищем, і зустрічаються майже у 50% випадках.

Говорячи про помірний рівень тривожності, його представники активно використовують альтруїзм як копінг-стратегію (70,3%), а також співпрацю і звернення, що говорить про їх вміння частіше стабілізувати себе, аніж особи з високим рівнем тривожності. Однак, їм також є характерним відволікання (81,5%) та конструктивна активність (66,7%); із негативних поведінкових копінг-стратегій нерідко може зустрічатись відступ (48,1%).

Перший розділ нашої роботи був присвячений погляду на психологічні передумови вибору копінг-стратегії у зрілому віці. У ньому ми дійшли висновку, що особистість в період дорослості може глибше розуміти власні потреби, отже, використовувати більш адаптивні стратегії для подолання

життєвих труднощів. Але, згідно нашого дослідження, можна побачити, що наші досліджувані, які мають високий рівень тривожності частіше будуть використовувати негативні копінг-стратегії, ніж люди яким притаманний помірний рівень тривожності. Що свідчить про те, що цей період не всі особистості можуть використовувати як час для переоцінки життєвих цілей та зниження рівні невмотивованої тривожності.

2.3 Інтервенції та рекомендації для підтримки адаптивних копінг-стратегій у період дорослості

Адаптація та зміна життя у період зрілості вимагає зусиль від особистостей. Як ми побачили у попередніх розділах нашої роботи, більшість опитаних використовує емоційні та поведінкові, але, на що важливо звернути увагу, неадаптивні копінг-стратегії. Тож, для плекання ефективних методів подолання стресу можуть бути застосовані різноманітні техніки та підходи.

Першою рекомендацією, яка може бути у напрямку зміни дезадаптивних копінг-стратегій на адаптивні, може бути щоденник думок. Цей метод часто використовується у КПТ-підході, сенс його полягає в тому, щоб відслідкувати важливі моменти у реагуванні на різні життєві випадки. Першим кроком є запис ситуації, що трапляється з особистістю, другим - спостереження думок, тобто того, яку емоційну реакцію обрати у відповідь на виклик, третій крок це емоції, і останній - це поведінка [8].



Рис. 2.2.7. Алгоритм зміни дезадаптивних копінг-стратегій у підході КПТ

Після того, як за допомогою щоденника ми зможемо відслідкувати свої реакції на події, та зрозуміти де саме використовуємо дезадаптивні стратегії подолання стресу, ми можемо перейти до інтервенцій для підтримки адаптивних копінг-стратегій.

Першою інтервенцією, яка також, використовується у рамках КПТ (когнітивно-поведінкової терапії) є техніка когнітивної реструктуризації, яка має на меті розвинення навичок саморегуляції, що включає в себе вміння змінювати негативні думки, що і є важливою складовою обрання деструктивних копінгів [35]. Активно вивчали тему когнітивно-поведінкової терапії як інтервенції у темі тривожності О.Романчук, Л. Романчук, А. Авдєєв, А. Суббота та інші.

Другою інтервенцією для плекання адаптивних копінг-стратегій є практика усвідомленості (mindfulness). Вона допомагає зосереджуватись на меті, без жодних оціночних думок. Практика усвідомленості не схожа на медитацію, бо ґрунтується на наукових методах керування стресом. Саме ця техніка може допомогти віднайти зв'язок із цінностями, та розумінням того, яке життя ми б хотіли прожити, що і узгоджується із вибором адаптивних

копінг-стратегій [23].

І третя інтервенція, яку можна описати - це навички діалектично-поведінкової терапії. Можемо стверджувати, що саме завдяки ній можна частіше використовувати саме адаптивні копінг-стратегії. Сутність діалектично-поведінкової терапії у тому, що вона поєднує у собі прийняття та навчання нових навичок, що як раз в можуть бути адаптивними для подолання стресових подій [45].

Також, звісно, як ми зазначали у нашій роботі раніше, важливим аспектом особливостей підтримки у зрілих особистостей є такі ресурси як емоційна зрілість, родина як опора, досвід і переосмислення життєвих цінностей, інтелект і когнітивний потенціал, автономія та самостійність. Вміння підтримувати конструктивні міжособистісні зв'язки та не ставитись до стресових викликів як до чогось неподоланного, а як до певного виклику для особистісного зростання, що є частиною концепції життєстійкості.

Тож, дезадаптивні копінг-стратегії цілком добре піддаються змінам, що може також стати додатковою мотивацією для особистості, що хоче змінити свої патерни поведінки.

Висновки до розділу II

Беручи до уваги другий розділ нашої роботи, можемо зауважити, що є явний взаємозв'язок між тривожністю та обраними копінгамі у період зрілості. Згідно результатів дослідження ми можемо помітити значне поширення тривожних станів серед респондентів, що підтверджується даними за методикою Бека, згідно з якими, 84,3% досліджуваних мають середній та високий рівні тривоги. Ці дані можна доповнити та розширити результатами за шкалою Спілбергера-Ханіна, де 61,4% досліджуваних демонструють високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про її стійкий, а не ситуативних характер.

Особливу увагу варто звернути на зв'язок між рівнем тривожності та

вибором копінг-стратегій. Встановлено, що особам із високим рівнем тривожності притаманна суперечлива модель поведінки: вони можуть одночасно як вдаватись до проблемного аналізу та встановлення власної цінності, так і одночасно демонструвати розгубленість та навіть дисимуляцію. Якщо зосередитись на особах із помірним рівнем тривоги, то вони виявляють більш стабільну модель реагування на стресові події, де можуть переважати адаптивні когнітивні стратегії, зокрема проблемний аналіз та надання сенсу подіям.

Підсумовуючи результати дослідження варто також зауважити, що вони суперечать теоретичному припущенню, що особистість у період зрілості здатна повніше розуміти власні проблеми та ефективніше використовувати адаптивні копінг-стратегії. Зібрані емпіричні дані свідчать, що значна частина дорослих осіб, особливо з високим рівнем тривожності, не використовує цей період як час для переоцінки життєвих цілей та зниження невмотивованої тривожності. Інтервенції, які ми перерахували в ході нашої роботи створюють підґрунтя для зміни дезадаптивних копінг-стратегій на адаптивні. Ці методи дозволяють не тільки знизити рівень тривожності на перспективу, а й вдосконалити навички ефективної саморегуляції.

ВИСНОВКИ

В даній кваліфікаційній роботі було розглянуто особливості прояву копінг-стратегій тривожних особистостей в період зрілості. Досліджувався рівень тривоги та обґрунтування вибору стратегій її подолання. Особливу увагу було приділено взаємозв'язку рівня тривожності та вибором адаптивних копінг-стратегій.

Перший розділ роботи присвячено теоретичному огляду на питання підходів до розуміння тривожності та копінг-стратегій. Ми визначили, що тривожність це складний психологічний феномен, який зараз розуміють як особливості відчуття тривожного стану від реальних та можливих загроз особистості. Проаналізувавши класифікації дослідників ми дійшли висновку, що виокремлюють два основних типи: ситуативну та особистісну. Але незважаючи на різновид тривожності особистості прагнуть позбутись цього почуття, в чому їм і можуть допомагати копінг-стратегії.

Копінг стратегії можуть бути ефективними, тобто такими, що допомагають зменшити тривогу, або неефективними, що її посилюють. Дослідники З. Шайхлісламов та В. Горбенко виокремили вісім базових стратегій подолання стресових подій: планування, конфронтуючий копінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка, соціальна підтримка, дистанціювання, уникнення. А О. Купреєва додатково виокремила такі типи подолання стресових подій:

1. Стереотипні копінги (які є автоматичними для більшості людей) — уникнення, прийняття відповідальності.
2. Захисні копінги — конфронтація дистанціювання, самоконтроль.
3. Діяльнісний копінг — соціальна підтримка, позитивна переоцінка, планування.

Також нами було досліджено підходи до розуміння вікових меж періоду дорослості, бо саме на цьому віковому періоді ми зосереджувались при розгляді тривожних переживань. Тривожність у дорослості є частим явищем, бо саме в цей період людина стикається з багатьма труднощами у своєму

житті. Це зовсім різні сфери життя, такі як сексуальні відносини, діти, фізичне здоров'я, менопауза у жінок та зниження рівня тестостерону у чоловіків, а також соціально-економічні та політичні події у світі. Під тиском всіх цих подій неможливо не відчувати тривоги, а отже і не вдаватись до вибору копінг-стратегій, що є процесом, який визначається не тільки внутрішніми особливостями особистості та зовнішніми обставинами.

Спираючись на дані теоретичного дослідження, ми провели емпіричне, щоб визначити рівні тривожності та доцільності використання копінг-стратегій тривожних особистостей у період зрілості.

Аналіз отриманих даних дозволив встановити, що особам із високим рівнем тривожності притаманна суперечлива модель поведінки у виборі копігу. Ми переконались, що частина зрілих осіб не використовує цей етап для покращення свого життя.

Також, ми надали кілька інтервенцій, що можуть допомогти особистостям частіше обирати адаптивні копінг-стратегії. Насамперед важливу роль грає мислення, з яким людини живе та згідно яких думок приймає рішення. Тож, наші рекомендації спрямовані першочергово на зміну думок та, з часом, змінення мислення, що, в свою чергу і буде призводити для вибору більш адаптивних стратегій подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блохіна І. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. : Психологія, 2021, № 4С. 82-86.
2. Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки, 2016, №4. С. 162-170.
3. Варій М. Психологія особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
4. Галієва О. Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. Молодий вчений. Сер. : Психологічні науки. 2018. Т. 64., 2018, №12 (64), с. 49-53.
5. Галієва О. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота, 2019, № 1(49). С. 32-48.
6. Дзюба Т., Коваленко О. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.
7. Дзюба Т., Коваленко О. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник, 2013. 172 с.
8. Дорошук А. Рефлексивні механізми копінг-стратегій студентів : кваліфікаційна робота / науковий керівник – доктор псих. наук, професор кафедри психології, Балашов Едуард Михайлович. Острог, 2021. 90 с.
9. Діденко О. Особистісні прагнення у юнацькому віці як чинник конструювання життєвих перспектив : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Стуліка О.Б. Маріуполь, 2021. 100 с.
10. Калмикова Г. Теоретичний аналіз проблеми тривожних станів та їх корекції. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Сер. : Психологія, 2012, № 2(33). С. 229-235.

11. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
12. Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська С., Корня Л. Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців : практичний посібник. ЦУЛ : 2025. С. 206.
13. Корнієнко І. Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неспіху: монографія. Мукачєво: Мукачєвський державний університет, 2011. 292 с.
14. Крутенко Ю. М. Сучасні підходи до психологічної підготовки водіїв. Наука і освіта, 2010. №8. С. 23-29.
15. Куковинець А. Копінг-стратегії молоді в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Т. О. Бородулькіна. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 55 с.
16. Купрєєва О. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. С. 335-343.
17. Макарова В. В. Тривожність як індикатор психологічного благополуччя дорослих в умовах війни : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Олена Олександрівна Халік. Кривий Ріг, 2023. 82 с.
18. Марчук А. В. Андрагогіка : навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 300 с.
19. Неведомська Є., Михайловська Т. (2016) Як подолати педагогу тривожність студентів? Освітологічний дискурс. Фахове електронне наукове видання. Київський університет імені Бориса Грінченка, 2016, №1(13). С. 131-144
20. Олефір В. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер. : Психологія, 2011, №47. С. 168-172.

21. Олійник К., Гліченко О. Фактори підвищення тривожності особистості в когнітивно-поведінковому підході. Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку науки та освіти : зб. матер. II міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 25-27 квіт. 2024 р. Полтава, 2024. С. 129.
22. Орел Г. Деструктивні впливи в інформаційно-комунікативному просторі соціальних медіа. *International Science Journal of Jurisprudence & Philosophy*, 2023, vol. 2, no. 2. Р. 18-25.
23. Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація: колект. монограф.; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: ЛІРА, 2024. 250 с.
24. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. *Trends in the development of practice and science : The XV International Science Conference*, м. Осло, Норвегія, 28-31 груд. 2021 р. 2021. С. 261.
25. Подоба А. Гендерні особливості вибору «копінг-стратегій» в період дорослості. *Освіта і наука*. №1. 2021. 2 с.
26. Помилуйко В. Шлях до зрілості через життєві кризи дорослих. *Наука і освіта*, 2016. Т. 34, №9. С. 117-123.
27. Предко В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*, 2022. С. 64-72.
28. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навчальний посібник Київ: АкадецдидаВ, 2005. 360 с.
29. Сергєєнкова О., Столярчук О., Коханова О., Пасєка О. Вікова психологія : навчальний посібник, Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
30. Сергієнко І., Кубриченко Т. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Сер. 12 : Психологічні науки, 2016, №3. С. 136-146.

31. Смирнова О. Кас'янова С. Особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки. Теорія і практика сучасної психології, 2018, Т. 23, № 2. С. 38-42.
32. Стрілецька І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Сер. : Психологічні науки. 2015. № 1 (46). С. 266-272.
33. Ткачишина О. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Сер. : Психологія, 2022, №4. С. 50-54.
34. Токарева Н., Шамне А. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ: НУБіП України, 2017. 548 с.
35. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. Вісник Львівського університету. Сер. : Психологічні науки, 2024, № 22. С. 120-128.
36. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. Psychological prospects journal. 2023. № 41.
37. Шайхлісламов З., Горбенко В. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегій поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Сер. : Психологія, 2023, №34 (73). С. 64-69.
38. Шкала тривоги Бека // Київський Центр когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://uccbt.com.ua/test/depresiya-i-stres/shkala-tryvogy-beka/>
39. Штепа О. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. Вісник Львівського університету. Сер. : Філософські науки, 2012, № 15. С. 322-329.
40. Ясточкіна І. Проблема тривоги та тривожності: соціальний аспект. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка, 2015, № 20. С. 197-203.

41. Carolyn M. Aldwin. Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective. 2nd ed. 2007. 431 p.
42. Lazarus, R. S. and Folkman, S. Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, 1984. P. 22-46.
43. Matheny, K. B., Aycock, D. W., Hugh, J. L. et al. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. Counseling Psychologist, 1986, vol. 14. P. 499-549.
44. Rutter, M. Stress, coping and development: Some issues and some questions. Journal of child psychology and psychiatry, 1981, vol. 22, no. 4, P. 323-356.
45. Southward M. W., Howard K. P., Cheavens J. S. Less is more: Decreasing the frequency of maladaptive coping predicts improvements in DBT more consistently than increasing the frequency of adaptive coping. Behaviour Research and Therapy. 2023. 104288 p.