

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
_____ іна ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної
програми «Практична
психологія»
**Смирної Валерії
Володимирівни**

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри практичної
психології
Блашкова Олена Миколаївна

Рецензент:
доцент кафедри психології
освіти Кам'янець-Подільського
національного університету
імені І. Огієнка
кандидат психологічних наук
Дуткевич Тетяна Вікторівна

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 90 А
Секретар ЕК
Анастасія ВАГАБОВА
«11» червня 2024 р.

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.....	6
1.1 Визначення поняття стресу, стресостійкості та копінг-стратегій, їх взаємозв'язок у психології.....	6
1.2 Теорії та підходи до вивчення копінг-стратегій, ресурси та механізми копіngu.....	16
Висновки до розділу I.....	33
РОЗДІЛ II. ЕМПЕРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	35
2.1 Аналіз та інтерпретування результатів емпіричного дослідження.....	35
2.2 Профілактично-корекційна програма актуалізації та розвитку продуктивного копіngu осіб юнацького віку.....	59
Висновки до розділу II.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ВСТУП

Сучасні юнаки вимушені бути дуже стресостійкими – вони постійно переживають стрес та з кожним днем стають ще сильнішими, але незважаючи на це, не усі юнаки переживають стресові ситуації найкращим чином. Тому юнаки все одно потребують тактик чи стратегій, які показують, як краще впоратися з рутинними чи нестандартними, неочікуваними ситуаціями.

Люди переживають стрес на роботі, вдома, на вулиці, на навчанні, навіть на відпочинку, тому питання стресу та копінгу будуть завжди актуальними. Ця тема стала ще актуальніше, коли почався COVID-19 та своєї найбільшої актуальності досягла, коли в Україні почалося повномасштабне вторгнення Росії, а практичні психологи увійшли у ряд найзатребуваних професій 2022 – 2024 років.

Особам юнацького віку через війну довелося примусово пережити травматичні події у короткостроковий час, наприклад: почуття страху за своє життя та життя своїх близьких, страх смерті, страх небезпеки чи страх розстрілу або поранення, страх говорити на рідній мові на окупованих територіях, сепарування від батьків, втрата рідних чи друзів, почуття невизначеності та інші. Поряд з цим, особи юнацького віку переживають кризу юнацтва у 18-19 років, коли їм потрібно визначитися зі своїм напрямом у житті, «виправдати» чи чинити опір очікуванню батьків та обрати свій шлях дорослого життя.

Усе це наштовхнуло нас на те, що проблема вивчення можливої зміни копінг-стратегій після травматичного досвіду повинна бути вивчена якомога швидше, щоб визначити, чи потрібно взагалі корегувати поведінку юнаків та знизити їх загальний рівень стресу, тому що ігнорування цієї проблеми призводить до різних негативних наслідків, які будуть описані нами далі.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – особливості копінг-стратегій юнаків в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: дослідити домінуючі копінг-стратегії осіб юнацького віку та вплив воєнного стану на їх вибір в подоланні стресу.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз теоретико-методологічних аспектів з проблеми вибору, прояву копінг-стратегій та факторів, що їх викликають
2. Охарактеризувати психологічні особливості осіб юнацького віку
3. Підібрати методичний інструментарій та провести емпіричне дослідження, що відповідає меті і завданням
4. Розробити програму психологічного супроводу актуалізації та розвитку продуктивних копінг-стратегій особистості юнацького віку за допомогою власних ресурсів.

Гіпотеза: ми вважаємо, що стрес негативно впливає на вибір копінг-стратегій осіб юнацького віку і як наслідок, юнаки обирають переважно непродуктивні копінг-стратегії у подоланні стресу.

Огляд джерельної бази дослідження: Абрамов В. В, Амірхан Д., Андрущенко І. Г., Байєр О. О., Бала В., Бобро О., Богучарова О. І., Бондар М., Бородулькіна Т.О., Буханець А. О., Волошок, О., Грібанова, К., Грузинська, І., Гузь К. В., Даниляк О., Донець О. І., Еркенова М. М., Жданюк Л. О., Заячківська О., Зливков, В., Золотар Є. В., Ігумнова О. Б., Карамушка Л. М., Коваленко А.Б., Кондратюк С.М., Корсун С.І., Ліб А. О., Ліба Н. С., Лукомська, С., Макаренко С. С., Маринець С-А., Марценюк М. О., Муравйова О. Б., Наугольник Л. Б., Одінцова М. А., Отич Д. Д., Паламарчук О. М., Решетнікова О. Ю., Роджерс К., Сабліна Н., Салюк, М., Сидор Я. А, Сінельнікова Т. В., Скірко А. О., Скрипник Н. Г., Ставицька С. О., Стародуб М. І., Ткаченко Н. В., Ткачук Т.А., Федорчук Т., Фурман, А., Хайма Е., Хобфолл С., Цигульська Т.Ф., Чала О. А., Шахов В. І., Штепа. С., Aldwin С.М., Cannon, W. В., Cobb S., Endler, N. S., Ernst, G., Parker J. D., Franke, A., Franzkowiak, P., Freud A., Haan N., Heim E, Willi J., Hill R., Hobfoll S, Buchwald P, Ivars Udris, Kelly G.A., Lazarus R.S., Folkman S.,

Maslow A. H., Murthy RS, Raza P., Bartczuk J, Chwaszc, S, Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD, Sek H., Selye H., Taylor S. E, Thoits A., Wills T., Cohen S.

Методи, використані у дослідженні:

- Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма;
- Індикатор копінг-стратегій, CSI Автор: Джеймс Амирхан (James Amirkhan, 1990);
- Діагностика стратегій подолання стресових ситуацій (Strategic Approach To Coping Scale, SACS). С. Хобфол (S. Hobfoll).
- Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н.Ендлер, Дж. Паркер
- Методи математичної та статистичної обробки

Апробація

1. Смирнова В. В.: «Особливості копінг-стратегій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану», Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в європейський простір, Маріупольський державний університет, 2024 рік.
2. Смирнова В. В.: «Особливості професійної діяльності психолога з копінг-стратегіями осіб юнацького віку в умовах воєнного стану», Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в європейський простір, Маріупольський державний університет, 2024 рік.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який охоплює 73 найменування. Загальний обсяг роботи складає 83 сторінки, із них обсяг основного тексту становить 75 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 8 рисунків.

РОЗДІЛ I. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

1.1. Визначення поняття стресу, стресостійкості та копінг-стратегій, їх взаємозв'язок у психології

Німецька приказка каже: «скільки голів – стільки і думок». Це стосується і визначення поняття «стресу», тому що кожен переживає одні й ті ж самі події по різному. Щоб точно не плутатися у поняттях, ми пропонуємо дати визначення терміну *стрес* – це реакція організму на подразники або ситуації, які сприймаються як загрозові, викликають тривожність, або вимагають адаптації. Ця реакція виникає як відповідь на психологічний тиск або навантаження, які можуть бути спричинені різними чинниками, такими як події в житті, робочий натиск, міжособистісні конфлікти, або навіть внутрішні конфлікти та переживання. Загроза, яка існує або передбачається для організму, називається *стресором*, а реакція на цю загрозу відома як стресова реакція.

Поняття «напруження» вперше було введено в науковий обіг у зв'язку з технічними об'єктами, що витримують і чинять навантаження. У психофізіології термін «стрес» був введений Уолтером Б. Кеноном у 1927 році для позначення фізіологічної реакції, яка виникає, коли організм піддається дії загрозових подразників. Відповідно до усталеної теорії гомеостазу, згідно з якою організми зберігають стабільне функціонування в умовах змін зовнішнього середовища, У. Кенон стверджував, що при виникненні небезпеки організми використовують дві стратегії: втеча або боротьба. Обидві стратегії можуть призвести до збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску та зміни дихання [48].

Канадський вчений Ганс Сельє, наслідуючи досліджуванням з фізіології Уолтеру Кенону, запропонував сучасну назву терміну –«стрес». Вже під час навчання в медичному інституті Сельє помітив, що багато захворювань у людей розпочинаються зі однакових симптомів, які виступають основою для різних інфекційних захворювань. Після серії

експериментів, Сельє підтвердив свою гіпотезу, зауваживши, що пацієнти, виглядають як хворі, навіть якщо ще не хворіють. Після отримання статусу дипломованого дослідника, він продовжував досліджувати і встановив, що незалежно від природи шкідливого впливу виникають однакові фізіологічні реакції. Він виявив універсальну реакцію організму на зовнішні впливи, яку він спочатку іменував «загальним адаптаційним синдромом», а потім змінив назву на «стрес». Ця реакція не була пов'язана з конкретною причиною і відповідала на різні зовнішні впливи, включаючи патологічні, що вимагали змін. [69].

Т. Цигульська проаналізувала вплив стресорів на організм і психологію людини, стверджує, що стрес-індукуючи стресори можуть призвести до фізичної адаптації або виснаження, яка може супроводжуватися фізичними та психічними захворюваннями [42].

Згідно з Лазарусом та Фолкманом, психологічний стрес — це зв'язок із навколишнім середовищем, який важливий для благополуччя людини, випробовує доступні ресурси організму і в деяких випадках може їх перевищувати. Характер і інтенсивність стресової ситуації залежать насамперед від ступеню невідповідності вимог, що пред'являються до людини тією чи іншою діяльністю, потенціалу, яким володіє суб'єкт [63].

Стрес завжди спрямований на мобілізацію життєвих сил організму, незалежно від подальшої полярності емоції. Реакції на стрес змінюються з часом і мають різні рівні інтенсивності залежно від природи стресора, як наприклад фізіологічні стресори (наприклад, надмірний біль, шум, вплив екстремальних температур) і психологічні стресори (наприклад, інформаційне перевантаження, конкуренція, соціальний статус, самооцінка, благополуччя, загроза для найближчого оточення). Величина стресової реакції залежить від інтенсивності стресора, а іноді і перевищує її. Розрізняють фізіологічний і психологічний стрес в залежності від типу стресора і характеру його впливу. [29]

Фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму на дію подразника. У цьому випадку стан виражається змінами у функціонуванні фізіологічної системи або фізіологічним дискомфортом. Дискомфорт впливає на різні психічні функції та аспекти особистості. Через індивідуальні особливості особистості переживання дискомфорту може залежати не тільки від зовнішніх подразників, а й від особистісних характеристик людини, яка переживає стресовий стан (наприклад, мотиви до дії, вольові якості, система саморегуляції). Як правило, фізіологічний дискомфорт виникає, коли умови життя не відповідають характеру діяльності або фізіологічним потребам (наприклад, шум, холод, спека, погані умови праці, неадекватний темп діяльності) [67].

З біологічної та психофізіологічної точки зору, *стресова реакція* – це еволюційно давня, регулярна модель активації організму, призначена для накопичення енергії в організмі для негайної боротьби або втечі. Коли секреція гормонів стресу, таких як адреналін, норадреналін і кортизол, збільшується, все тіло приходить у стан бойової готовності. Частота серцевих скорочень і кров'яний тиск зростають, дихання прискорюється, а глюкоза вивільняється з енергії, накопиченої в печінці, м'язах і жировій тканині. Таким чином, м'язи оптимально забезпечуються киснем і поживними речовинами, необхідними для фізичної реакції «бий або тікай». Функції, які не є корисними для безпосереднього виживання, стають менш активними (наприклад, пригнічення травної активності та статевого потягу). Тому реакція на стрес має вирішальне значення і є природним захисним механізмом [67].

Еволюція наділила ссавців ефективними гомеостатичними механізмами для боротьби з короткочасними стресорами. У молодих та здорових людей гострі стресові реакції зазвичай не завдають значної шкоди здоров'ю. Однак, якщо загроза триває, особливо у людей похилого віку або з хворобами, довгострокові наслідки стресової реакції можуть призвести до проблем зі здоров'ям [67].

Хронічні стресори можуть мати особливо серйозні наслідки для здоров'я людей: це може бути пов'язано з високою здатністю людини до символічного мислення, яке може спричинити стійкі стресові реакції на різні негативні умови життя та роботи [67].

Взаємозв'язок між психосоціальними стресорами та хронічними захворюваннями дійсно складний і залежить від різних факторів, таких як природа та стійкість стресорів, біологічна вразливість людини, а також стратегії подолання труднощів. Вплив інтенсивних та хронічних стресорів на розвиток людини може мати значний довгостроковий нейробіологічний ефект. Це може призвести до підвищеного ризику розвитку тривожних розладів, розладів настрою, агресивних проблем з контролем, гіпоімунної дисфункції, медичних ускладнень та структурних змін у центральній нервовій системі. Крім того, стрес може сприяти ранній смерті. [67].

Під час стресу порушується складна інтелектуальна діяльність, а прості процеси відносно більш стабільні. Негативні наслідки стресу проявляються у вигляді зниження концентрації та мислення, зниження рівня оперативної пам'яті, звуження сприйняття, скутості та плутанини в рухах [67].

Позитивний вплив стресу проявляється в прискоренні процесів мислення, поліпшенні оперативної пам'яті, гнучкості мислення. Завдяки функціонуванню неспецифічних психологічних і активаційних процесів, що виконують компенсаторні функції, під дією екстремальних факторів зберігаються процеси, що генерують корисну інформацію [30]. Але які наслідки стресу буде переживати людина залежить від неї самої та від ситуації, в якій вона опинилася. У наслідок того, що людина переживає надмірний стрес на іспиті, наприклад, її нейронні зв'язки будуть занадто напружені, тому деяка інформація може «забутись», хоча після екзамену вона й «повернеться» до випробуваного та навпаки. Що не сказати про надзвичайні ситуації, коли мобілізуються усі ресурси організму заради виживання [29].

Щодо поняття *емоційного стресу*, воно було вперше введене Р. Лазарусом. Згідно з поглядами науковця, емоційний стрес пов'язаний із активізацією когнітивної діяльності, яка допомагає людині визначити ступінь загрози та порівнювати труднощі зі своїми можливостями для їх подолання[62]. Також, *психологічний стрес* характеризується включенням складної ієрархії психічних процесів. Найбільш типовими симптомами такого стресу є зміни в протіканні різних психічних процесів, емоційні реакції, зміни в мотиваційній структурі діяльності та порушення в моторній і вербальній поведінці. Психологічний стрес як особлива сукупність психічних станів є специфічною формою реакції на аномальні подразники, інтенсивність якої залежить від специфіки рефлексів людини на екстремальні фактори та ситуації [30].

Психологічний стрес відноситься до психологічних явищ, які включають в себе психічні стани, у розумінні як цілісні складові всіх процесів, що відбуваються у психіці людини в певний момент часу або протягом певного періоду. Психологічний стрес в значній мірі, навіть більш, ніж біологічний стрес, обумовлений індивідуальними психологічними особливостями людини, які менш жорстко і однозначно визначаються зовнішніми впливами. Особистий вираз стресу, зокрема його негативних проявів, в значній мірі залежить від того, наскільки людина усвідомлює свою відповідальність за себе, за оточуючих і за те, що відбувається в екстремальних умовах. Це також залежить від її психологічної готовності приймати певну роль. [30]

Поняття стресу тісно пов'язано зі стресостійкістю та копінг-стратегіями, тому що сенс останніх у тому, як адаптуватися до будь-яких змін у житті людини та ефективніше або екологічніше взаємодіяти із оточуючим середовищем та навіть з самим собою.

Почнімо з *стресостійкості* – це сукупність якостей, які дозволяють особі ефективно впоратися з впливом стресових факторів, не виявляючи при цьому негативних емоцій, які можуть впливати на саму особу та її діяльність, а також на її оточення. Стійкість відрізняється активним характером, вона є

не лише властивістю, але й невід'ємною частиною розвитку, представляє собою одну зі сторін процесу адаптації, включаючи як сам процес, так і його результат. [30]

Розвиток стресової реакції значною мірою залежить від природи стресора, його характеристик і кількості. Однак наявність стресора не завжди призводить до розвитку стресової реакції у людини. Дослідження свідчать про те, що існує значна кількість людей, які зберігають нормальні фізіологічні показники навіть у тривалих і інтенсивних стресових ситуаціях[67]. Це свідчить про наявність у живих організмів механізмів стійкості до різних видів стресу.

Розкриття суті цих механізмів може визначити адекватні методи профілактики, спрямовані на підвищення стійкості до стресу. Деякі автори стверджують, що стресостійкість може бути результатом тренувань. Проте важливо зауважити, що кожна людина володіє своїм унікальним набором особистісних рис і фізіологічних особливостей, які визначають його власну стійкість до стресу. Тобто, хоча тренування та розвиток особистісних навичок можуть впливати на стресостійкість, індивідуальні властивості також важливо враховувати в розумінні та підходах до розвитку цієї якості у кожної особи [29].

У осіб зі слабкою нервовою системою при великій напрузі раніше спостерігається погіршення ефективності діяльності, порівняно з представниками з високою активністю нервових процесів, які виявляють більшу стійкість до значної психоемоційної напруги. Водночас, при наявності середньої стресогенності у суб'єктів із слабкою нервовою системою може виникати висока ефективність діяльності, іноді навіть більша, ніж у осіб із сильною нервовою системою. Тривожність визначає всю систему відносин людини та має тісний зв'язок із властивостями нейродинамічного та темпераментного спектру, такими як слабка нервова система, неврівноваженість нервових процесів, сензитивність та емоційна збудливість. [36].

Вивчення стресостійкості зосереджує увагу на аналізі копінг-стратегій поведінки, що становить цікавий аспект для Р. Лазаруса. Своєрідна поведінка представляє індивідуальний спосіб взаємодії особистості з складною життєвою ситуацією, коли вимоги перевищують ресурси особистості. Це охоплює когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля, спрямовані на усвідомлене вирішення або зміну критичної ситуації, або на поєднання зусиль, які допомагають адаптуватися до ситуації або уникнути вимог, що ставляться перед нею. Розуміння сутності стресостійкості як явища та її нейрофізіологічних та особистісних основ, таких як тип нервової системи, рівень тривожності, а також самооцінка та локус контролю, виявляється вирішальним для формування конструктивних стратегій справляння особистістю в умовах складних життєвих обставин [63].

Внаслідок теоретичних та експериментальних досліджень виявлено, що під час подолання стресу кожна особистість використовує власні стратегії на основі свого особистісного досвіду і психологічних або копінг резервів. Таким чином, копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії між копінг-стратегіями та копінг-ресурсами.

Копінг-стратегії є засобами керування активним стрес-чинником, що виникли як реакція на загрозу. В теорії копінг-поведінки виділяють базові копінг-стратегії, до яких відносяться розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання та інші. [25]

Цей термін стосується свідомої та добровільної активації дії, а не «захисних механізмів», які є автоматичною адаптивною реакцією на стрес. Коли люди стикаються зі стресом, способи, якими вони справляються, називаються «стилями подолання». Ці стилі характеризуються рисами поведінки, які є стабільними та адаптуються до різних ситуацій. Подолання зазвичай поділяється на реактивне (подолання стресових факторів) і проактивне подолання (запобігання майбутнім стресовим факторам). Проактивним людям комфортно у стабільному середовищі, тоді як пасивні люди краще почуваються зі змінами. [25]

Взаємозв'язок між стресом, стресостійкістю та стратегіями подолання нерозривно пов'язаний. Стикаючись зі стресом, організм реагує, і людина оцінює рівень своєї стресостійкості, що визначає її здатність переносити стресові ситуації та адаптуватися до них. Вважається, що люди з вищою стресостійкістю мають більшу здатність використовувати ефективні стратегії подолання, коли стикаються зі стресом. Стратегії подолання охоплюють низку підходів і методів, які люди використовують для мінімізації впливу стресу на своє фізичне та психічне благополуччя. Отже, стрес, стресостійкість і стратегії подолання поєднуються, щоб створити складний механізм реагування на стресові обставини та адаптації до них, що дозволяє людям підтримувати свою працездатність і психічне здоров'я. Отже, вивчення копінгу допомагає зрозуміти, які стратегії використовуються для подолання стресу та яка поведінка є продуктивною для конкретних ситуацій. Також важливо зрозуміти, які чинники діють на категорію осіб юнацького віку, від 17 до 22 років, яку ми розглядаємо у дослідженні, щоб точніше зрозуміти контекст дорослішання юнаків в Україні.

Отже ми вважаємо, що у віці від 17 до 22 років особи юнацького віку стикаються зі стресорами, які вирішують їх життя, наприклад як:

1. *Криза юнацького віку*: самоідентифікування та проблема з вибором майбутньої професії. Не кожна навіть доросла людина може точно сказати, чи правильний вибір вона зробила, щодо своєї обраної професії, чи вона задоволена тим, що робить, які у неї мрії та перспективи. Тому багато юнаків відчують дисонанс у своїх почуттях та думках з багатьох причин, наприклад, обрана професія може давати багато прибутку, але не подобатися. Або людина просто невпевнена у своїх силах щодо реалізації якихось обов'язків на майбутній роботі. Так, наприклад, абітурієнт, який поступив на медичну спеціальність може зрозуміти, що боїться крові і так далі.

Згідно з Е. Еріксоном, юнацький вік відзначається особливо глибокою кризою ідентичності – особливим моментом розвитку, коли зростає вразливість та розвивається потенціал особистості. Формування внутрішньої

ідентичності (Его-ідентичності), що є головною задачею та ключовою проблемою юності, допомагає молодим людям визначити напрямок, цілі та значення майбутнього життя. Позитивною частиною цієї кризи є формування цілісної ідентичності, а негативна - розмивання ролей, що може призвести до «дифузії ідентичності» і розвитку «синдрому патології ідентичності» [13].

2. *Тиск зі сторони батьків* – це другий фактор, який має вирішальну роль у житті юнаків. Цей фактор перекликається з першим, тому що багато батьків мають своє бачення щодо майбутнього своїх дітей, тому вони рідко дають обрати професію юнаку самому, що призводить до більшого стресу у майбутньому, тому що є великий шанс, що абітурієнт буде шукати себе у інших сферах.

Взагалі батьки часто не сприяють не тільки процесу самоідентифікації у своїх дітей, а й навпаки «заморожують» цей процес. Вони можуть бути незадоволені оцінками юнаків, можуть не підтримувати, можуть оцінювати своїх дітей та порівнювати їх з іншими – це також призводить до стресів. Великі очікування відносно своїх дітей є тиском, який не кожен може витримати. Як наслідок, юнаки починають працювати більше, але не заради результату, а заради того, щоб задовільнити очікування батьків.

3. *Юнацький максималізм* – велика проблема сьогодення. Темп життя у 21 столітті став вище, ніж у попередньому. Юнацький максималізм трактується як проблема. Наприклад, у соціальних мережах люди транслюють картинки, де вони усе встигають та постійно перебувають у стані продуктивності. Але, насправді, реальність зовсім інша.

Нажаль, таке сприйняття оточуючої дійсності призводить до негативних наслідків: починає розвиватися апатія та депресія, знижується самооцінка, розвиваються інші розлади, людина постійно порівнює себе з іншими та перестає жити у своєму темпі, починає поспішати. Ці тенденції дуже помітно, коли два покоління, як наприклад, покоління 40+ та покоління 16-25 років розмовляють між собою на вулиці чи в інтернеті. Молодше покоління хоче якнайшвидше досягти своєї мети, стати успішним в університеті та на

роботі, закрити свої матеріальні потреби, як наприклад, купівля авто чи будинку. З одного боку, це сприяє розвитку юнаків та вони можуть досягнути мети у коротші строки, але такий стан коли «Я можу все» може тривати недовго, тому що ресурси особистості закінчуються, їх потрібно відновлювати. Коли цілі досягнути не вдалось, юнак може відчувати не тільки розчарування через невдачу, а й розчарування у самому собі взагалі, тому що цей максималізм передбачує «усе або нічого». Усе це не тільки призводить до стресових ситуацій, а й до розладів, які зазначені вище.

4. *Сепарація від батьків* – також один із важливих факторів. У цей період життя юнаків виникають багато конфліктів, тому що батьки можуть бути не готові відпустити дітей далеко від себе, маючи страх «загубити» свою дитину, що вона буде менше спілкуватися із батьками, що дитина буде робити багато помилок, а батьки не зможуть впливати на неї, тощо.

5. *Повномасштабна війна в Україні*. Вона змінила життя українців, через це вони страждають на різного виду психічні та фізичні розлади. Багатьом прийшлося змінити місце проживання, можливо хтось втратив близьких людей.

Якщо припустити, що ці фактори діють на юнака одночасно, то неможливо уявити, яким рівнем стресостійкості повинна володіти людина, щоб витримати усі ці події. На щастя, психіка людей «підключається» про них та має свої механізми захисту. Усі стресори мають визначальну та провідну роль у житті кожного юнака, тому йому необхідно постійно себе удосконалювати, щоб екологічно переживати стреси та інтегрувати нові, більш ефективні копінг-стратегії у своє життя, аби підвищити стресостійкість та самооцінку.

1.2 Теорії та підходи до вивчення копінг-стратегій, ресурси та механізми копінгу

Серед головних завдань копінгу – забезпечення й підтримання благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Природно, що успіх у розв'язанні такої ситуації залежить передусім від самої людини. Якщо вона не володіє цим видом поведінки, можливе настання несприятливих наслідків для її діяльності, здоров'я і благополуччя.

Сучасний підхід до дослідження копінг-поведінки враховує такі основні принципи [25]:

1) у людини є вроджений інстинкт подолання проблем, і одним з його виявів є активний пошук шляхів розв'язання [25];

2) на вибір стратегій подолання впливають такі індивідуально-психологічні особливості, як темперамент, тип мислення, установки, досвід, особливості локус контролю, характерні риси, рівень тривожності тощо. Згідно з цим, складні ситуації, що виникають у житті людини, мають не лише зовнішні (оточення), але й внутрішні (особистісні) передумови [25];

3) стратегії копінг-поведінки в складних ситуаціях залежать від рівня самореалізації особистості – чим вищий рівень розвитку особистості, тим ефективніше вона подолає труднощі. Основоположники копінгу – Р. Лазарус і С. Фолкман – ввели це поняття в рамках транзакційної моделі стресу. Вони вважають копінг динамічним процесом взаємодії людини з ситуацією, включаючи когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля для подолання зовнішніх чи внутрішніх протиріч [25][63].

С. Коб вважає, що соціальна підтримка - це захист, який надає людині опору під час кризових та стресогенних ситуацій. Цей захист перешкоджає розвитку захворювань та призводить до переконання суб'єкта, що його люблять, цінують, турбуються про нього та вважають його членом соціальної спільноти з взаємними обов'язками [49].

Узагальнено, науковці та практики ідентифікують базові стратегії копіngu як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» і «уникання» з такими описами:

1. Стратегія «вирішення/розв'язання проблем».

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є ключовою частиною техніки копіngu, яка спрямована на знаходження рішень, сприяючи адаптації в соціумі. Цей підхід розглядається як процес, під час якого особистість вибирає ефективні стратегії для подолання життєвих труднощів. Головна ідея полягає в тому, щоб активно займатися розумовою діяльністю, а саме аналізувати стресову ситуацію та шукати шляхи її зміни. Для цього важливо зосередитися на проблемі і визначити способи її вирішення. [25]

Часто в стресових ситуаціях люди реагують неадекватно та хаотично, що вимагає двох основних дій: оцінки ситуації і зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» вважається найбільш раціональною і адекватною, оскільки вона передбачає уважний аналіз складної ситуації, пошук оптимального рішення через розгляд альтернатив, а також планування і поетапне подолання перешкод. Застосування конкретних кроків для вирішення проблеми значно підвищує його ефективність та конструктивність [25].

2. Стратегія «пошук соціальної підтримки» - це підхід, в якому людина звертається за допомогою до свого соціального оточення для розв'язання проблеми [25].

«Пошук соціальної підтримки» - це стратегія копіngu, спрямована на подолання складних життєвих ситуацій за допомогою підтримки інших людей. Вона передбачає активну взаємодію з оточуючими з метою отримання емоційної підтримки у важкий час, не змінюючи саму ситуацію. Ця стратегія включає такі методи, як «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки» і «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт) [25].

Соціальну підтримку можна розділити на дві категорії. З одного боку, сім'я, друзі, колеги та інші особи впливають на установки та поведінку людей, а з іншого боку, вони підтримують їх у важкі моменти.

Можна виділити два варіанти такої поведінки [22]:

а) Поведінка, спрямована на пошук емоційної підтримки, полягає в бажанні поділитися своїми почуттями з близькими людьми та отримати від них відповідну підтримку [22].

б) Поведінка, спрямована на пошук інформаційної та практичної допомоги від інших людей (родичів, друзів, знайомих тощо), виявляється у звертанні за знаннями та життєвим досвідом значущої особи (пошук інструментальної підтримки). Цю поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій протистояння різним складним життєвим ситуаціям [22].

Стратегія «пошук соціальної підтримки» допомагає ідентифікувати різноманітні джерела соціальної підтримки для протистояння стресовим ситуаціям за допомогою відповідних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Ця стратегія сприяє пом'якшенню впливу стресорів на організм, що в свою чергу підтримує здоров'я та благополуччя людини, формуючи її поведінку. Раніше невдалі спроби отримати соціальну підтримку можуть пригнічувати подальше прагнення до неї. Особливо важливу роль соціальна підтримка відіграє на критичних етапах юнацького віку та у період ранньої зрілості. Виявлено позитивний зв'язок між родинною соціальною підтримкою та адаптацією юнаків. [22]

Проте, соціальне середовище може мати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, родина, ровесники, сусіди та колеги можуть успішно захищати людей від стресорів. А з іншого боку, у багатьох випадках соціальне середовище може створювати та заглиблювати складні конфлікти з усіма негативними наслідками. Тому соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль для людей, які переживають важку кризу або страждають від проблем тривалого характеру [22].

Надмірне і неадекватне надання соціальної підтримки може призвести до втрати контролю та безпомічності. Постійні конфлікти можуть зменшити соціальні зв'язки та джерела підтримки, особливо серед людей з наркотичною залежністю. Тривалий негативний пошук підтримки може позбавити особу мотивації та призвести до використання пасивних стратегій уникання. [22]

Впевненість особистості у задоволенні своїх потреб у підтримці сприяє ефективному сприйняттю соціальної підтримки. Це прояв турботи про тих, хто шукає можливість поділитися своїми проблемами з людьми, які можуть допомогти.

У професійній діяльності соціальна підтримка розглядається в широкому і вузькому контексті. У широкому розумінні це визнання важливості професії в суспільстві та цінність кожного професіонала. У вузькому смислі це позитивна оцінка, схвалення від колег, які надають допомогу та визнають заслуги. Таке позитивне підкріплення стимулює особистість до подальшого професійного розвитку [22].

3. **Стратегія «уникання»** – це підхід, в якому людина уникає проблеми, намагаючись не мати з нею справи, витісняє необхідність вирішувати проблемну ситуацію [22].

Копінг-стратегія «уникання» допомагає особі відновити емоційне благополуччя, уникаючи взаємодії з проблемою. Це може включати в себе спроби не думати про проблему, уникати уваги до неї, відволікатися фантазіями або використовувати різні засоби, такі як алкоголь або наркотичні речовини. Психологічний механізм такої поведінки полягає в інфантильній оцінці ситуації і є схожим на механізми психологічного захисту, тому він не є конструктивним способом розв'язання проблем. [22]

Інший варіант цієї стратегії – це спроба прийняти ситуацію як неминучу і навчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна змінити. Це оцінюється як більш продуктивний підхід у ситуаціях втрати, наприклад, смерті близької людини або втрати здоров'я. В таких випадках зусилля

спрямовані на зміну ставлення до ситуації з урахуванням негативних обставин, що розглядаються як незворотні [22].

Отже, стратегія «уникання» спрямована на регулювання емоцій і забезпечення афективної стабільності, зменшуючи вплив стресорів за допомогою внутрішніх механізмів контролю поведінки у ситуаціях, які вимагають відстроченої реакції. Вона створює враження вирішення проблеми та контролю над ситуацією, але це може бути обманливою ілюзією. Чим менше застосовується стратегія «уникання», тим ефективніше проходить адаптація [22].

Під *копінг-ресурсами* розуміють фактори особистості, які визначають її здатність до ефективної копінг-поведінки. Недостатність або ослаблення цих ресурсів може спричинити емоційне вигорання а/або психосоматичні захворювання. Ресурсний підхід полягає в тому, що збереження психічного і фізичного здоров'я деяких людей і їх адаптація до різних життєвих ситуацій можуть пояснюватися успішним «розподілом ресурсів». У цьому контексті, важливим є термін «ключовий ресурс» - основний інструмент, що керує та організовує розподіл інших ресурсів [22].

Р. Лазарусом і С. Фолкманом визначені базові копінг-ресурси, включаючи афіліацію, Я-концепцію, емпатію, локус контролю та когнітивні ресурси. Позитивна Я-концепція сприяє відчуттю впевненості особистості в своїй здатності контролювати ситуацію. Інтернальна орієнтація особистості, як копінг-ресурс, дозволяє робити адекватну оцінку проблемної ситуації, вибирати відповідну копінг-стратегію залежно від вимог середовища, формувати соціальну мережу та визначати необхідний обсяг соціальної підтримки [63].

Відповідно до Н. Хаан, копінг поведінка є найбільш здоровим та розвиненим процесом адаптації. Вона відрізняється від ригідних та автоматизованих захисних механізмів, оскільки враховує особливості ситуації [54].

Н. Ендлер вказав на те, що у критичних ситуаціях люди можуть мати обмежені можливості реагування. Р. Лазарус і С. Фолкман відзначили необхідність включення в дослідження копінг поведінки феноменів, що виникають при розв'язанні повсякденних проблем у навчанні, роботі та особистому житті [51].

К. Олдвін наголошує на тому, що дослідження опановуючої поведінки, здійснене в рамках трансакційного підходу, враховує соціальне оточення особи, яка знаходиться у процесі подолання ситуації. Це оточення може надати різноманітні стратегії для подолання проблеми. Успішність такого подолання, здійсненого особистістю, впливає на уявлення соціального оточення про те, як вона опанувала ситуацію [46].

У літературі можна знайти приклади реалізації процесуального аспекту копінг поведінки, які виявлені у концепції Т. Уїлса і С. Шифман. Вони виділяють три стадії копінг поведінки, що ілюструють процесуальний аспект цього явища. Перша стадія – це підготовка та прогнозування подальших подій. Друга стадія – це активні зусилля в подоланні ситуації та вирішенні завдань. На завершальній стадії суб'єкт зосереджується на обмеженні збитків від критичної події з метою швидкого повернення до нормального стану [73].

Іншим прикладом реалізації процесуального аспекту копінг поведінки є дослідження проактивного копінгу. У цьому підході людина здійснює подолання до того, як ситуація стає важкою, орієнтуючись на майбутнє. Людина заздалегідь створює та накопичує ресурси для подолання, такі як оптимізм, самоконтроль і пошук сенсу в діяльності. Дослідження показали, що найбільш успішно цей підхід вдається людям з добре розвиненим самоконтролем, високою самооцінкою і оптимізмом, що загалом є характерним для людей, орієнтованих на майбутнє [1].

Дж. Амірхан розробив «Індикатор копінг-стратегій» на основі факторного аналізу різноманітних відповідей на стрес. Він виділив 3 групи стратегій: розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки та

уникнення[47] [26]. Ідея «Індикатора копінг-стратегій» полягає в тому, що всі стратегії поведінки людини можна розділити на три великі групи [47] [26]:

- Стратегія розв'язання проблем - активний підхід, спрямований на знаходження ефективних способів вирішення проблеми.
- Стратегія пошуку соціальної підтримки - звернення до оточуючого середовища для отримання допомоги.
- Стратегія уникнення - спроба уникнути контакту з проблемою або уникнути розв'язання проблеми. [47]

С. Хобфолл розглядає подолання стресу як сукупність когнітивно-поведінкових дій, що залежать від ситуаційного контексту. Модель має 2 основні вісі: просоціальну – асоціальну, активну – пасивну, і одну додаткову ось: пряму – непряму. Ці вісі представляють загальні стратегії подолання. Використання соціального контексту дозволяє зробити більш збалансоване порівняння чоловіків і жінок за їхніми копінг-стратегіями [58][27].

Концепція копінг-стратегій Е. Хайма базується на ідеї, що люди використовують різні стратегії для того, щоб впоратися зі стресом і проблемами. Ці стратегії можуть бути спрямовані на проблеми (активні методи розв'язання проблем) або на емоції (зниження внутрішнього дискомфорту). Хайм виділяє також соціальну підтримку як важливий аспект копінгу. Концепція Хайма допомагає розуміти, які саме стратегії використовуються людьми для подолання стресу та збереження психічного здоров'я [55].

У людини, яка переживає стрес, психологічна адаптація часто відбувається за допомогою психологічного захисту та копінг-механізмів, тому для нашого дослідження дуже важливо розрізнити ці два поняття. Немає єдиного погляду на кількість та взаємозв'язок цих механізмів, а також на їхнє чітке визначення. Серед різних теорій, психоаналітична концепція З. Фрейда є найбільш розробленою. У ній вказано на важливість захисних механізмів, які активуються в екстремальних ситуаціях для зниження

внутрішнього конфлікту та адаптації особистості до вимог оточуючого середовища [53].

А. Фройд розрізняла способи захисту та психологічне подолання як техніки емоційного контролю. Вона класифікувала способи захисту за двома векторами: боротьба з внутрішньою та зовнішньою загрозою. Ефективна боротьба з зовнішньою загрозою має враховувати реальні принципи [53].

Н. Хаан стверджує, що копінг і захист ґрунтуються на подібних процесах, але відрізняються спрямованістю – або на продуктивну, або на слабку адаптацію. Копінг-ресурси виникають зі сприйняття виклику і запускають когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури. У ситуаціях, де існуюча відповідь не підходить, виникає копінг-процес. Коли вимоги стають непосильними, копінг-процес може перетворитися на захист. Захисні механізми дозволяють уникнути психотравми, але викривають або заперечують реальність. Люди не часто використовують один механізм захисту, зазвичай вони застосовують різні захисні механізми для розв'язання конфлікту або послаблення тривоги [54].

У дослідженнях, зв'язку між агресією, захистом і копінг-поведінкою, було виявлено два захисних чинника і два чинника копіngu. Чинники копінг-поведінки включають інструментальне розв'язання ситуації і емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як чинники захисної поведінки - когнітивний захист і захисна жорстокість, пов'язана з агресивним міжособистісним спілкуванням [54].

На думку Е. Хайма, різниця між механізмами психологічного подолання та психологічного захисту полягає в тому, що перші використовуються свідомо і спрямовані на активну зміну ситуації, тоді як другі - неусвідомлені, пасивні і спрямовані на зниження емоційної напруги [55].

У теорії копіngu Р. Лазарус розрізняє два процеси: тимчасове полегшення і безпосередні рухові реакції. Тимчасове полегшення може бути симптоматичним, включаючи прийом алкоголю або релаксаційних методів, або інтрапсихічним, таким як ідентифікація або заперечення. Р. Лазарус

відрізняє механізми психологічного захисту від копінг-процесів за такими параметрами: часова спрямованість, інструментальна спрямованість, функціонально-цільова значущість та модальна регуляція. Його підхід розглядає психологічний захист як пасивний копінг, тоді як копінг-поведінка може бути активною і свідомою [62].

Копінг-поведінка також має свої ресурси, які представляють собою внутрішні психологічні фактори, які сприяють подоланню стресу та адаптації до життєвих труднощів. Вони включають фізичне здоров'я, психологічні переконання, соціальні зв'язки та інші аспекти, які полегшують адаптацію. Особистісні копінг-ресурси охоплюють різноманітні аспекти, такі як когнітивні навички, внутрішня самооцінка, спроможність спілкуватися з іншими та ціннісно-мотиваційна структура [22].

Ш. Тейлор відзначає «додаткові» особистісні ресурси, такі як висока самооцінка, комунікабельність та релігійність. Зовнішні ресурси включають матеріальні можливості, соціальну підтримку та рівень освіти. Внутрішні ресурси психологічного подолання охоплюють такі якості, як оптимізм та контроль над ситуацією. Ресурси соціального середовища, такі як соціальна мережа, визначають поведінку людини. Копінг-ресурс не завжди має важливу роль, іноді він може залишатися у потенційному стані, залежно від обставин. Висновок, що копінг-ресурси допомагають при низькому або середньому стресі, але при високому рівні стресу вони можуть бути менш ефективними [70].

Соціальні фактори відіграють важливу роль у реалізації копінг-поведінки, особливо як модератори стресу. Поняття, такі як соціальна інтеграція, соціальні ресурси та соціальне пристосування, відіграють ключову роль у з'ясуванні значення соціального середовища. Соціальні відносини, які трактуються через концепції соціальної мережі та соціальної підтримки, є основними складовими цих конструктів [22].

Соціальна мережа описує комунікативні зв'язки у соціальному комплексі, де «вузлами» є окремі особистості, а «з'єднання» - взаємодія між

ними. У психології, поняття «персональна соціальна мережа» описує систему соціальних стосунків окремої людини, що характеризується різними аспектами, такими як структура та функції [22].

Соціальна підтримка виражає задоволення різноманітних соціальних потреб, таких як близькість, захист, інформація та практична допомога. Це поняття описує функціональний аспект соціальних стосунків та мереж, і включає різноманітні компоненти для його розуміння та вимірювання [22].

Вважається, що соціальна підтримка зменшує негативний вплив стресових подій на самопочуття та психічні та соматичні системи, підвищуючи рівень стресостійкості. Це досягається через позитивний психічний стан та зменшення психічних і соматичних симптомів. Ефект взаємодії між рівнем навантаження та підтримки відомий як буферний ефект, хоча його емпірична підтримка неоднозначна. Зазвичай спостерігаються прямі впливи соціальної підтримки (головні ефекти), які виявляються незалежно від розміру стресу. [22]

Існують два головні типи підтримки: психологічна та інструментальна, кожна з них має свої підкатегорії. Джерелами підтримки є носії ролей, такі як партнери та родичі. Р. Гілл виокремлює чотири типи соціальної підтримки, включаючи емоційну, інструментальну, інформаційну та зворотний зв'язок або оціночну підтримку [56]. Т. Віллс виділяє структуру, функції та ефект як компоненти соціальної підтримки [73]. За словами П. Тхойтса, соціальна підтримка сприяє подоланню стресу через підвищення самооцінки, допомогу зміні стресової ситуації та включення оцінки значущої особи у власну систему [72].

Фахівці з даної проблеми визначають п'ять способів позитивного впливу соціальних відносин і підтримки на процес подолання стресу [22]:

- *Соціальний ефект захисту*: соціальна структура стосунків сприяє зменшенню стресу та збільшенню позитивних подій, що може покращити загальний стан та компетентність у подоланні стресу.

- *Когнітивний ефект*: сприйняття соціальної підтримки може змінювати судження про події та збільшувати позитивну оцінку навколишнього світу, що сприяє позитивному сприйняттю ситуації.
- *Ефект емоційної розрядки і буферизації*: наявність близьких людей та їхня підтримка може зменшити емоційні реакції на стрес, тоді як відсутність підтримки може погіршити загальний стан та збільшити схильність до стресу.
- *Когнітивний ефект подолання проблеми*: знання, що є можливість звернутися за допомогою до інших людей, може змінювати уявлення про стрес і можливості подолання ситуації.
- *Соціальне подолання або допомога в подоланні стресу*: отримана підтримка може підтримувати психологічні системи подолання, активно допомагати у вирішенні проблем та надавати пряму допомогу в подоланні стресу.[22]

Відповідно до Т. Вілса і С. Кохена, соціальна підтримка зменшує негативний стрес і збільшує його позитивний вплив шляхом підвищення самооцінки, міцності імунної системи, тим самим знижуючи сприйнятливість до хвороби [73].

Г. Сек вважає, що емоційна підтримка має особливе значення. За його думкою, соціальна підтримка забезпечує значний буферний ефект, особливо якщо сім'я здатна надати емоційної підтримки. Проте він зауважує, що деякі форми соціальної підтримки можуть бути сприйняті як ефективні, а інші як прийнятні, наприклад, надмірна підтримка юнаків з боку батьків [68].

«Я-концепція» є важливою складовою особистості, яку дослідники розглядають як ключовий ресурс для подолання стресу. Я-концепція складається з різноманітних аспектів, таких як самооцінка та самосвідомість, і формується під впливом різноманітних факторів, включаючи вікові та індивідуальні особливості. Багато авторів вважають, що процеси формування

«Я-концепції» та стрес-копінгу взаємозалежні та паралельні, вони мають значний вплив на подолання стресу [22].

З точки зору формування стратегій подолання стресу, деякі автори підкреслюють наступне: «Я-концепція» вважається ключовим ресурсом для подолання стресу; індивідуальні підходи до стрес-копінгу пов'язані з певними типами «Я-концепції»; взаємодія «Я-концепції» та стрес-копінгу допомагає зберегти стійкість особистості та зменшити негативний вплив стресу; формування активних стратегій подолання стресу і позитивної «Я-концепції» сприяє успішній стресостійкості індивіда; в той час як пасивні стратегії подолання стресу і негативна «Я-концепція» можуть погіршити рівень стресостійкості [22].

Особистості з позитивною «Я-концепцією» відчувають контроль над своїм середовищем, мають низький рівень тривоги і вірять у свої можливості. Навпаки, особистості з негативною «Я-концепцією» можуть не реалізовувати свій потенціал повністю. Отже, позитивна «Я-концепція» сприяє особистісному росту та дає можливість успішно взаємодіяти з іншими людьми [22].

«Я-концепція» формується під впливом досвіду людини, зокрема, взаємин у сім'ї. З часом вона стає активним фактором, що впливає на сприйняття досвіду, цілі, очікування та прогнози майбутнього особистості, а також на її ставлення до себе [22].

«Я-концепція» - це система оцінок та розуміння себе, яка формується під впливом соціальних відносин. Вона відображає ставлення людини до себе та до інших, ґрунтуючись на самооцінці її можливостей, здібностей та характеру [22].

Основним елементом «Я-концепції» є самооцінка, яка визначає значення, що надає собі особистість загалом та окремим аспектам своєї особистості, діяльності та поведінки. Ця оцінка формується під впливом соціальних відносин і відображає усвідомлення людиною свого місця у цих відносинах. Вона визначає ставлення людини до себе, самокритичність,

вимогливість до та ставлення до своїх успіхів та невдач. Самооцінка не лише завершує формування особистості, а й виконує функцію саморегуляції та контролю розвитку, беручи участь у визначенні цілей та цінностей [22].

Самооцінка є важливим чинником соціального розвитку особистості, яка формується на певному етапі розвитку свідомості людини. Як складова самосвідомості, самооцінка впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості, беручи участь у процесі адаптації та виявленні особистісних властивостей та здібностей [35].

Дослідження, проведене К. Роджерсом, виявило зв'язок між самооцінкою особистості та її адаптацією. Зазначено, що невелике відхилення між ідеальним та реальним образами уявлення про себе ще не призводить до дезорганізації поведінки та діяльності особистості в адаптивних умовах. Однак, якщо спостерігається значне розходження між цими образами, можуть виникати ознаки дезадаптації, такі як депресія, різка емоційна нестійкість, підвищена тривожність, невпевненість у собі та інші [33].

Локус контролю впливає на спосіб, яким особистість сприймає стресові ситуації та вибирає стратегії подолання. Він є ключовим ресурсом копінгу і визначає, чи людина відчуває внутрішню або зовнішню контрольованість над подіями у своєму житті. Локус контролю визначається як сприйняття особистістю того, що вплив на події може бути або залежний від її власної поведінки (інтернальний локус контролю), або залежний від зовнішніх факторів, таких як доля чи удача (екстернальний локус контролю) [22].

Важливим є розрізнення між чотирма категоріями контролю: поведінковий, когнітивний, інформаційний та ретроспективний. Поведінковий контроль відображає віру в те, що особиста поведінка може впливати на стресову ситуацію; когнітивний контроль полягає у вірі, що когнітивні стратегії дозволяють контролювати вплив стресорів; інформаційний контроль пов'язаний з отриманням інформації від середовища, яка допомагає подолати стресові ситуації. Ретроспективний або

атрибутивний контроль передбачає пояснення причин стресових станів. Індивіди з внутрішнім (інтернальним) локусом контролю зазвичай мають більшу когнітивну активність, ефективніше подолають стрес та проявляють вищий рівень соціальної адаптації, ніж ті, у кого локус контролю зовнішній (екстернальний) [22].

Багато дослідників пов'язують локус контролю з адаптаційним стилем, який формується через соціальне навчання. Особи з екстернальним локусом контролю не сприймають зміни середовища як результат своїх зусиль і менше ефективно взаємодіють з навколишнім середовищем, порівняно з особами з інтернальним контролем. Такі особи менше використовують інформацію та зворотний зв'язок у ситуаціях, що потребують активної поведінки для вирішення проблем, і схильні до тривоги [22].

Локус контролю – це ключовий фактор у функціонуванні особистості, що визначає, як вона реагує на різні ситуації. Це не лише питання відповідальності, але і спосіб, яким людина сприймає і структурує інформацію у своєму ментальному досвіді. Локус контролю впливає на шаблони поведінки та взаємодію з оточуючим середовищем. Когнітивна орієнтація, у свою чергу, формує стійкі моделі поведінки та відчуття себе як суб'єкта дії. У процесі діяльності особистість постійно оцінює себе, що пов'язано з феноменом самовідношення.[35]

Згідно з Г. Келлі, люди, які реагують на стрес споживанням алкоголю або переїданням, схильні до неконструктивних поведінкових реакцій. Якщо цей спосіб реакції на стрес стає для особистості типовим, це може призвести до саморуйнівної поведінки. Однак, якщо особистість здатна подолати стрес, шукаючи більш когнітивний шлях, використовуючи внутрішній локус контролю, ризик саморуйнівної поведінки зменшується [61].

Роботи Р. Лазаруса і С. Фолкмана показали, що зв'язок між особистісним контролем, стресом, способами подолання і варіантами адаптації є складним і тісним. Особистісний контроль впливає на способи подолання стресу і

взаємодію з середовищем. Локус контролю є важливим фактором для підтримання здоров'я і формування здорового способу життя [63].

Рівень суб'єктивного контролю є важливою характеристикою особистості, що визначає активність власних зусиль і готовність до співпраці з оточуючими. Роль особистісного контролю особливо значна у юнацькому віці і пов'язана з вибором способу подолання стресу. Дослідники зазначають зростання екстремальності в популяції, пов'язане зі збільшенням рівня стресу серед населення [22].

Комунікативна компетентність відіграє важливу роль у забезпеченні соціальної підтримки та подоланні складних життєвих ситуацій. Особистості з розвиненою комунікативною сферою мають кращі можливості впоратися зі стресом та подолати негативні наслідки складних ситуацій. Емпатія, афіліація та сензитивність до відчуження виступають як важливі комунікативні ресурси, що сприяють покращенню самооцінки, контролю над ситуацією та вибору ефективних стратегій подолання стресу [22].

Афіліація виражає бажання людини перебувати в колективі та налагоджувати позитивні взаємини з іншими людьми, особливо у стресових ситуаціях. Недостатня афіліація може спричиняти відчуття самотності та відчуженості, що збільшує рівень стресу. Мотив афіліації виявляється у бажанні встановлювати та зберігати позитивні стосунки з іншими людьми. Внутрішня афіліація проявляється у відчутті прив'язаності та вірності, тоді як зовнішня афіліація виявляється у бажанні співпрацювати та взаємодіяти з іншими людьми [22].

Таким чином, комунікативна компетентність, особливо її аспекти, такі як емпатія та афіліація, є важливими для підтримки психологічного благополуччя та подолання стресу. Їх розвиток може сприяти покращенню якості взаємин з оточуючими та збільшенню можливостей ефективного подолання труднощів.

Сензитивність до відчуження є важливою особистісною характеристикою, яка визначає ставлення людини до взаємодії з іншими та

може впливати на її адаптацію у соціальному середовищі. Особи з високим рівнем сензитивності до відчуження можуть відчувати боязнь бути неприйнятими або відчуженими іншими, що може призводити до зниження самооцінки та ускладнювати їхню здатність до встановлення та підтримки позитивних відносин з іншими людьми [22].

Домінування мотиву афіліації, натомість, сприяє розвитку відкритих, довірливих взаємин з оточуючими та може стимулювати досягнення високих результатів у спільній роботі. Афіліація також пов'язана з емпатією, яка є ключем до розуміння переживань інших людей та може сприяти позитивним змінам в особистості та покращенню якості взаємодії між людьми [22].

Таким чином, розуміння впливу сензитивності до відчуження та мотиву афіліації на соціальну взаємодію дозволяє краще зрозуміти особистісні особливості та сприяє побудові позитивних та здорових відносин з оточуючими.

Емпатія відіграє важливу роль у подоланні стресових ситуацій і розв'язанні проблем. Розвинені навички емпатії дозволяють людині не лише краще розуміти інших, а й надавати їм підтримку та допомогу. Це особливо важливо в ситуаціях хронічного дистресу, де емпатія може стати фактором, що допомагає зменшити напругу та забезпечити емоційну підтримку [22].

Емпатія включає як афективний, так і когнітивний компоненти. Афективний компонент полягає у співпереживанні емоцій інших людей, тоді як когнітивний компонент передбачає здатність розуміти чужі почуття і приймати їхню точку зору. Обидва компоненти є важливими у процесі емпатії, а когнітивний компонент може допомогти людині краще зрозуміти проблему та знайти ефективніші шляхи її вирішення [22].

Дослідження К. Роджерса підтверджує важливість емпатії у процесах спілкування та особистісного зростання. Він підкреслює, що емпатія є ключовим фактором, який сприяє ефективному спілкуванню і сприяє розвитку особистості. Фасилітатори, які виявляють емпатію, можуть бути успішними як у психотерапевтичних ситуаціях, так і у навчальному процесі

або в сімейному житті. Важливо також враховувати, що емпатія тісно пов'язана з афіліацією та комунікативною компетентністю. Розвинені навички емпатії можуть покращити якість взаємодії між людьми та сприяти будівництву довірливих та позитивних відносин [33].

Отже, існує багато класифікацій копінг-стратегій та копінг-поведінки. Ресурси та механізми копінгу – це комплексний підхід до розуміння та впорядкування стресових ситуацій, що передбачає використання різноманітних інструментів та ресурсів для подолання труднощів. Важливо враховувати, що ця тема розглядається в контексті психології та соціальних наук, і включає в себе не лише конкретні прийоми копінгу, але й аспекти психічного здоров'я, соціальної підтримки та розвитку особистості. Такий підхід сприяє адаптації до стресових ситуацій та підвищує рівень емоційного благополуччя.

У розділі II завдяки методам статистичної та математичної обробки ми розглянемо, який вплив має воєнний стан в Україні на юнаків та розробимо програму психологічного супроводу, яка могла б скорегувати результати дослідження у найкращу сторону.

Висновок до розділу I

Стрес, в широкому розумінні, є реакцією організму на зовнішні або внутрішні негативні чинники, що викликають дисбаланс. Ця реакція може мати фізіологічні, емоційні та когнітивні прояви. Стресостійкість, з іншого боку, – це здатність людини адаптуватися до стресу та витримувати його негативні впливи, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я.

Копінг-стратегії – це способи, які люди використовують для впорядкування та подолання стресових ситуацій. Ці стратегії можуть бути активними чи пасивними, позитивними чи негативними. Вони включають у себе широкий спектр психологічних та поведінкових прийомів, таких як планування, позитивне переоцінювання, соціальна підтримка, використання відповідних ресурсів та багато іншого.

Взаємозв'язок між стресом, стресостійкістю та копінг-стратегіями досить складний. З одного боку, стрес спонукає до розвитку стресостійкості, адже при кожній стресовій ситуації ми намагаємося адаптуватися та подолати її. З іншого боку, рівень стресостійкості може впливати на вибір та ефективність копінг-стратегій: люди з вищим рівнем стресостійкості можуть використовувати більш адаптивні стратегії, тоді як люди з низьким рівнем можуть відчувати більшу потребу у використанні менш ефективних або навіть шкідливих стратегій.

Теорії та підходи до вивчення копінг-стратегій, ресурсів та механізмів копіngu становлять основу для розуміння та вдосконалення методів, які люди використовують для подолання стресу та труднощів у житті. Ця область досліджень є вкрай важливою, оскільки вона допомагає нам краще розуміти, як і чому різні люди реагують на стресові ситуації по-різному. Існують різні теорії щодо того, як люди виробляють та використовують копінг-стратегії. Деякі з цих теорій акцентують увагу на індивідуальних різницях у використанні копіngu, враховуючи такі фактори, як особистість, досвід та соціальне середовище. Інші теорії ставлять під сумнів універсальність певних

стратегій копіngu, вказуючи на те, що ефективність копіngu може залежати від контекстуальних факторів.

Крім теорій, існують різноманітні підходи до класифікації копінг-стратегій. Деякі класифікації розділяють стратегії на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, враховуючи, чи спрямовані вони на зміну стресора або реакції на нього. Інші підходи виділяють копінг-стратегії залежно від їхньої активності, позитивності чи способу взаємодії з оточуючими.

Навіть у плані ресурсів та механізмів копіngu є багато аспектів, які потребують ретельного вивчення. Ці ресурси можуть бути внутрішніми (наприклад, психологічні вміння та впевненість у собі) або зовнішніми (наприклад, соціальна підтримка або доступ до матеріальних ресурсів). Механізми копіngu можуть включати у себе когнітивні процеси, емоційні стратегії, поведінкові реакції та багато іншого.

Загалом, вивчення теорій, підходів, ресурсів та механізмів копіngu є надзвичайно важливим для психології та практичних застосувань. Розуміння цих аспектів допомагає розробляти ефективні психологічні програми та інтервенції для підтримки людей у подоланні стресових ситуацій та поліпшенні їхнього психічного здоров'я.

РОЗДІЛ II. ЕМПЕРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Вплив стресових подій залежить від їх об'єктивного характеру, а також від суб'єктивних оцінок юнаків, таких як оцінка потенційного впливу або загрози благополуччю події [22] і контрольованість стресора. Юнаки реагують на стресори відповідно до своїх оцінок, використовуючи активні стратегії, наполегливість, напруження, вирішення проблем, когнітивне відволікання або пошук соціальної підтримки.

Розвиток ефективної та позитивної поведінки в управлінні стресом є одним із шляхів подолання всіх факторів стресу у процесі переходу від дитинства до юнацького віку. Подолання труднощів може стати складнішим, оскільки у дітей з'являється більше можливостей для соціального навчання та моделювання. У юнацькому віці діти також стають більш зацікавленими у створенні дружніх відносин з іншими, що ще більше розширює їх можливості для соціального моделювання та навчання. Доведено, що вибір стратегій пристосування особистістю часто залежить від її уявлень про себе, самооцінки, здатності співчувати, віку, статевої приналежності, оточення та соціального досвіду [13].

Особливе становище молоді, яке виникає з їхньою проміжною позицією між юнацьким віком і дорослістю, відображається в їх стратегіях подолання стресу: юнаки і дорослі обирають різні способи подолання, тоді як молодь знаходиться між ними та експериментує з різними стратегіями, висвітлюючи їхню активність у цьому процесі. Проте подолання стресових ситуацій у юнацькому віці ще не досліджені достатньо.

Саме на цьому етапі за Е. Еріксоном, особистість стає найбільш вразливою до життєвих криз і стресів через її прагнення до самоствердження, максималізм і відсутність достатнього життєвого досвіду [13].

Тим не менше, цей період також є часом, коли можна ефективно навчатися психологічному подоланню стресу за рахунок розвитку вольових та інтелектуальних здібностей.

Згідно з визначеним об'єктом нашого дослідження, розглянуто юнацький вік, студентів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої також підпадають під цей вік, тому ми хотіли б привести наступне дослідження як приклад. У дослідниці Скірко А.О. [37] представлено результати змін копінг-стратегій юнаків в процесі дорослішання: на першому курсі більшість студентів використовують копінг-стратегії, пов'язані із униканням та соціальною підтримкою. Вже на другому курсі навчання у здобувачів спостерігається зменшення потреби в пошуку соціальної підтримки, але зберігається сильне прагнення уникати проблем. А на третьому курсі університету прослідковується тенденція до більш ефективного вирішення проблем. Певною мірою зменшується кількість студентів, які шукають соціальну підтримку в стресових ситуаціях та уникають проблем. Отже, чим старші за віком стають юнаки, тим менше використовують соціальну підтримку, але все частіше орієнтуються на стратегії «уникнення» [37].

Стратегія уникнення вважається однією з основних поведінкових стратегій, що формуються в особистості юнацького віку. Ця стратегія спрямована на зменшення або подолання дистресу у людини. Зазвичай така стратегія використовується в ситуаціях, коли навички активного вирішення проблем ще не досить розвинені, або ж коли не вистачає ресурсів особистісних чи із зовнішнього середовища для подолання стресу. Проте ефективність цієї стратегії може варіюватися від адекватної до неадекватної в залежності від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсів особистості [37].

У дослідженні Скрипник Н. Г. [38] виявлено, що студенти з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану використовують більше захисних механізмів заперечення та компенсації, ніж

механізми регресії та проєкції. Вони також схильні до використання стратегії вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, але менше схильні до стратегії запобігання, порівняно зі студентами з низьким рівнем адаптації. Незалежно від рівня адаптації, прямі взаємозв'язки виявлені між стратегіями копіngu та захисними механізмами: стратегія пошуку соціальної підтримки та механізм компенсації, стратегія запобігання та механізм заперечення, а також зворотний зв'язок між стратегією запобігання та механізмом компенсації [38].

Додатково виявлені специфічні зв'язки між стратегіями копіngu та захисними механізмами для студентів з різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Наприклад, студенти з високим рівнем адаптації мають позитивні кореляції між стратегією пошуку соціальної підтримки та механізмом компенсації, а студенти з низьким рівнем адаптації мають позитивні кореляції між механізмом регресії та стратегіями пошуку соціальної підтримки та запобігання, а також негативні кореляції між механізмами проєкції та інтелектуалізації та стратегією пошуку соціальної підтримки [38].

Ми вважаємо, що вивчення теми особливостей обирання копінг-стратегій особами юнацького віку потрібно детальніше досліджувати саме українськими вченими, адже має бути враховувано ситуацію, у якій проживають та зростають юнаки.

У нашому дослідженні прийняли участь 40 осіб, 22 з яких дівчата, а 18 – хлопці. Зазначимо, що у опитуванні брали участь студенти Маріупольського державного університету першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня та особи юнацького віку, які не навчаються в університеті, віком від 17 до 22 років. Перед проходженням опитування вони були ознайомлені з умовами проведення тесту в офлайн формі у рамках етичного кодексу психолога.

У даній кваліфікаційній роботі використано 3 методики визначення копінг-стратегій особистості. Так як методики були створені іноземними

дослідниками, ми адаптували їх українською та створили googleform для опитування майбутніх респондентів. Отже, ми використовували наступні методики:

1. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма [55]

Методика розроблена для визначення унікального стилю реагування на стрес. Застосовується для діагностики як непродуктивних моделей поведінки, так і потенційних резервів особистості.

У методиці є 3 блоки по 8-10 відповідей, де потрібно обрати лише одну найчастіше використану копінг-поведінку. Кожен блок відповідає одному виду копінгу: блок А – когнітивні, блок Б – емоційні та В – поведінкові копінг-стратегії. Тест також дає змогу виявити адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значущості та виразності ситуації подолання. Час проходження тесту не обмежений [55].

Продуктивні когнітивні стратегії – поведінка представляє собою форми взаємодії, спрямовані на аналіз труднощів та виявлення можливих виходів з них. Метою цього процесу є підвищення самооцінки та самоконтролю, а також глибоке усвідомлення власної цінності як особистості. Важливим елементом є віра у власні внутрішні ресурси для подолання труднощів у складних ситуаціях. Цей підхід сприяє створенню конструктивних відповідей на виклики та сприяє розвитку особистісного потенціалу [55].

Емоційно-продуктивні стратегії включають в себе стан активного обурення та протесту відносно труднощів, а також упевненість у наявності виходу навіть у найскладніших ситуаціях. Ці стратегії сприяють формуванню конструктивного емоційного ставлення, що дозволяє не лише визначити проблему, а й вбачити можливості для подолання труднощів. Активне виявлення протесту допомагає виразити внутрішні переживання та стимулює рішучість у пошуку рішень. Упевненість у наявності виходу в найскладніших

ситуаціях надає сили та мотивації для дій, спрямованих на досягнення позитивних результатів [55].

Продуктивні поведінкові стратегії означають такий спосіб поведінки особистості, при якому вона вступає у співпрацю з важливими (більш досвідченими) особами, шукає підтримку у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів [55].

Непродуктивні когнітивні стратегії представляють собою пасивні форми поведінки, які включають відмову від подолання труднощів через невіру у власні сили та інтелектуальні ресурси. Ці стратегії характеризуються умисною недооцінкою неприємностей та вибором шляху найменшого опору, що заважає активному вирішенню проблем і може призводити до збереження або навіть поглиблення труднощів [55].

Непродуктивні емоційні стратегії включають в себе варіанти поведінки, що відзначаються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності та ухиленням від виявлення інших почуттів. Ці стратегії можуть включати переживання агресії та намагання звинувачувати себе та інших у вину. Вони часто перешкоджають конструктивному вирішенню проблем, замість того, щоб сприяти емоційному відновленню та подоланню труднощів [55].

Непродуктивна поведінкова стратегія – метод порання зі стресом, що включає у себе уникнення думок про неприємності, виявляється у пасивності, усамітненні, спокої, ізоляції та бажанні уникати активних інтерперсональних контактів, а також у відмові від вирішення проблем [55].

Відносно продуктивна когнітивна стратегія включає в себе форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подоланню, а також вияв віри в Бога та стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами. Ці стратегії сприяють позитивному сприйняттю викликів, надають ситуаціям глибший сенс та допомагають утримати стабільність і оптимізм під час різних життєвих труднощів. Але з

іншого боку – перекладання відповідальності та уникнення самостійного прийняття рішень [55].

Відносно продуктивна емоційна поведінка - це спрямована поведінка, яка включає в себе або зняття напруги, пов'язаної з проблемами та емоційну реакцію, або передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам. Ці стратегії можуть включати в себе ефективне вираження емоцій, спрямованих на покращення стану розуміння та підтримки у важких ситуаціях, або делегування завдань та спільну роботу з іншими для спільного подолання труднощів [55].

Відносно продуктивна поведінкова стратегія – це спроба тимчасового відсторонення від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, поглиблення в улюблену справу, подорожей чи втілення давно мріяних бажань [55].

2. Методика Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана CSI [26][47]

На підставі аналізу різноманітних відповідей на стрес, *Дж. Амірхан розробив Індикатор копінг-стратегій*. Суть цього опитувальника полягає в тому, що всі стратегії, які формуються у людини протягом її життя, можна класифікувати у три великі групи[26][47]:

- 1) Стратегія вирішення проблем – це активний підхід, при якому особа використовує свої ресурси для знаходження ефективних рішень.
- 2) Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна стратегія, коли особа звертається до оточуючих для допомоги та підтримки.
- 3) Стратегія уникнення – це спроба уникнути контакту з реальністю та уникнути вирішення проблем[26][47]

Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана CSI має збіг з попередньою методикою Е. Хайма, тому що описує такі ж шкали, як наприклад «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем», які можна інтерпретувати як продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні методики у подоланні стресу.

Дві перші шкали за Д. Амірханом є активними, а третя може бути як активною, так і пасивною. У тесті представлені 33 питання, на які можна відповісти тільки «повністю згоден/згоден/не згоден». Час проходження тесту не обмежений [26][47].

Стратегія вирішення проблем є активним підходом, при якому особа використовує всі свої особисті ресурси для пошуку ефективних рішень проблем. Стратегія пошуку соціальної підтримки визначається як активний підхід, за яким людина, з метою ефективного розв'язання проблеми, звертається за допомогою та підтримкою до свого оточення: сім'ї, друзів, значущих осіб [26][47].

Щодо стратегії уникнення, це поведінковий підхід, за яким людина старається уникнути контакту з реальністю та уникає вирішення проблем. Використання пасивних методів уникнення може включати в себе такі прояви, як захворювання чи вживання алкоголю та наркотиків, в той час як активний спосіб уникнення може проявлятися у вчиненні суїциду [26][47].

Стратегія уникнення є однією з провідних поведінкових стратегій, що формує дезадаптивну, псевдовладну поведінку. Ця стратегія спрямована на подолання або зменшення дистресу у людини, яка перебуває на менш розвиненому рівні. Використання цієї стратегії зумовлене недостатністю особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Однак вона може мати адекватний чи неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості [26][47].

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій в залежності від конкретної ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших вона потребує підтримки оточуючих, а третя ситуація може включати уникнення зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь розглядаючи її негативні наслідки [26][47].

3. Стратегії подолання стресових ситуацій, Шкала SACS, С. Хобфола [27][58]

Остання методика, якою ми визначали копінг-стратегії особистості – це *Шкала SACS С. Хобфола*. Опитувальник містить 9 моделей долає поведінки: 1) асертивні дії; 2) вступ у соціальний контакт; 3) пошук соціальної підтримки; 4) обережні дії; 5) імпульсивні дії; 6) уникнення; 7) маніпулятивні (непрямі) дії; 8) асоціальні дії; 9) агресивні події. У тесті представлені 54 питання, на які можна відповісти тільки «Ні, це зовсім не так/Швидше ні, ніж так/Важко відповісти/Скоріше так, ніж ні/Так, абсолютно правильно». Час проходження тесту не обмежений [27][58].

У опитувальнику є 3 основних осі: вісь пряма чи непряма: дії людини можуть бути виконані самостійно в відкриту, без маніпуляції або навпаки, людина буде робити усе завдяки маніпуляції інших заради своєї мети. Також ця ось показує міжкультурні відмінності. Наступна вісь – активна – пасивна: перший її показник визначає ступінь індивідуального подолання стресу, а її протилежність про спостережливість, обережність та знання можливих наслідків. Остання вісь – просоціальна та антисоціальна: перший показник говорить про здатність звернутися за допомогою до інших, про пошук соціальної підтримки та тенденції до об'єднання у групи, а її протилежність, тобто антисоціальний показник – про ігнорування ситуації чи навіть спричинення дій з злими намірами [27][58].

Аналіз результатів може проводитися на основі порівняння даних конкретної особи за кожною із субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійній, віковій та ін.) групі. Порівнюючи індивідуальні та середньогрупові показники, можна зробити висновок про схожість чи відмінності в подоланні поведінки даної особи в порівнянні з досліджуваною категорією людей. Ще один спосіб інтерпретації індивідуальних даних базується на аналізі індивідуального портрета моделей подолання поведінки [27][58].

Конструктивна стратегія подолання – це «здорове» копінг, яке є як активним, так і просоціальним. Активне подолання, спільно з позитивним використанням соціальних ресурсів, таких як конструктивна комунікація, підвищує стресостійкість особи [27][58].

4. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера [50][51]

Остання методика, яка була використана у дослідженні це Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера. Вона налічує 48 запитань, розкриває глибинну мозаїку копінг-стратегій, що визначаються як механізми, що допомагають людині подолати стресові ситуації. На питання можна дати такі відповіді: «1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 - найчастіше». Аналіз результатів дослідження дозволяє визначити, які саме стратегії є провідними у осіб юнацького віку [51].

Перша стратегія, *«Орієнтація на вирішення завдання»*, розкривається через активний аналіз ситуації та мобілізацію внутрішніх ресурсів для знаходження оптимального рішення. Це вимагає не лише розумової активності, а й емоційної включеності, щоб знайти найефективнішу стратегію дії. Для обчислення цього виду копіngu використовуються 16 питань із переліку [51].

Друга стратегія, *«Спрямованість на емоції»*, глибоко вдавлюється в психологічний ландшафт, де індивід стикається з негативними емоціями. Вона вимагає відповідальності за власний емоційний стан та активної регуляції ним для досягнення емоційного розгладження. Для обчислення цього виду копіngu використовуються 16 питань із переліку [51].

Третя стратегія, *«Уникнення»* описує механізми психологічного ухилення від проблеми. Це може бути тимчасовим прихованням ситуації або відволіканням уваги від неї, щоб зменшити рівень стресу. Для обчислення цієї шкали використовуються 16 питань із переліку [51].

Також можна підрахувати дві шкали – шкалу «Відволікання» та «Соціальне відволікання». «Відволікання», підкреслює важливість ефективного розподілу уваги між проблемою та іншими аспектами життя. Це може включати в себе заняття хобі, спортом або іншими видами діяльності, що створюють позитивну альтернативу для відволікання уваги від стресової ситуації. Для обчислення цієї шкали використовуються 8 питань із переліку [51]. «Соціальне відволікання», передбачає не лише залучення до оточуючих осіб для підтримки, а й співпрацю з ними у пошуку рішення. Це побудова соціальної мережі, яка служить не лише як джерело підтримки, але і як колективний розум у вирішенні проблем. Для обчислення цього виду копінгу використовуються 5 питань із переліку [51].

Вище наведені методики були використані нами для дослідження, тому що вимірювали потрібні показники та відповідали цілям та завданням дослідження, а також критерію обробки результатів респондентів онлайн, тому що опитування офлайн у теперішній час неможливо у рамках навчання під час воєнного стану в Україні. Отже, ми провели тестування за вище описаними методиками та проаналізували результати нашого дослідження завдяки методам статистичної, математичної обробки та інтерпретації. Дані представлені у таблицях та діаграмах та детально описані нами.

За результатами методики Е. Хайма, була продіагностована вибірка у 40 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу. Нами були отримані наступні результати (Таблиця 2.1.1):

Таблиця Ошибка! Текст указанного стиля в документе отсутствует.**2.1.1**

Результати опитування юнаків за методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма

Продуктивні копінг-поведінки	
------------------------------	--

Назва	Загальна кількість	Відсотки загальної кількості	Дівчата	Відсоток дівчат	Хлопці	Відсоток хлопців
Когнітивні	11	27,5%	8	20%	3	7,5%
Емоційні	19	47,5%	12	30%	7	17,5%
Поведінкові	14	35%	9	22,5%	5	12,5%
Непродуктивні копінг-поведінки						
Когнітивні	14	35%	5	12,5%	9	22,5%
Емоційні	17	42,5%	6	15%	11	27,5%
Поведінкові	14	35%	8	20%	6	15%
Відносно продуктивні копінг-поведінки						
Когнітивні	15	37,5%	9	22,5%	6	15%
Емоційні	4	10%	4	10%	0	0,0%
Поведінкові	12	30%	5	12,5%	7	17,5%

Якщо порівняти продуктивність когнітивних копінг стратегій, то найбільш розповсюдженими у молоді є відносно продуктивні копінг-стратегії (Рис. 2.1.1).

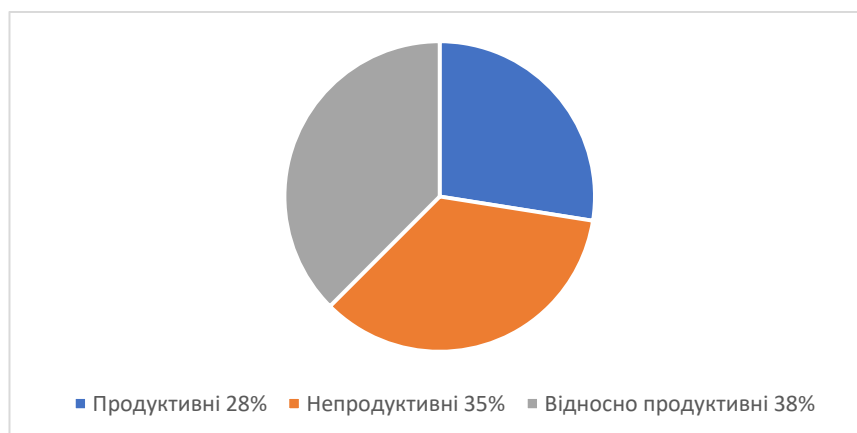


Рис. 2.1.1. розповсюдженість когнітивних копінг-стратегій серед юнаків за методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма

Щодо емоційних стратегій, провідними є продуктивні, трохи менше – непродуктивні та найменше число респондентів обрали відносно продуктивні стратегії (Рис. 2.1.2).

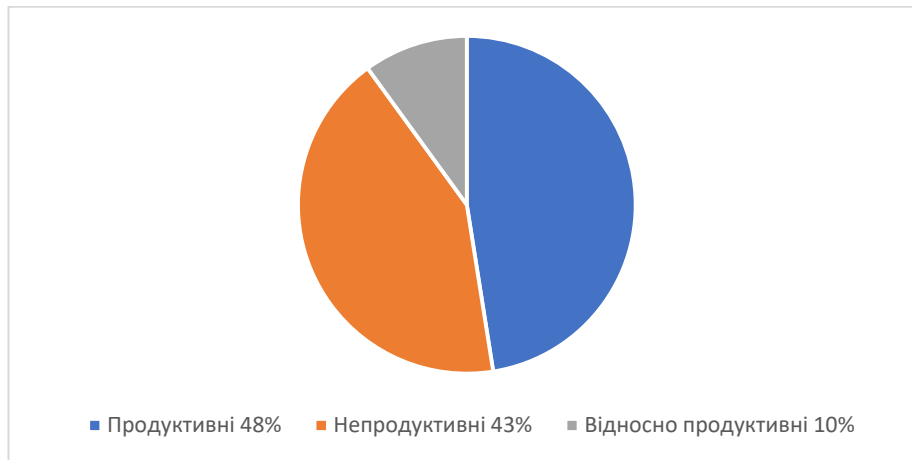


Рис. 2.1.2. розповсюдженість емоційних копінг-стратегій серед юнаків за методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма

Поведінкові стратегії обрало майже рівна кількість людей (Рис. 2.1.3).

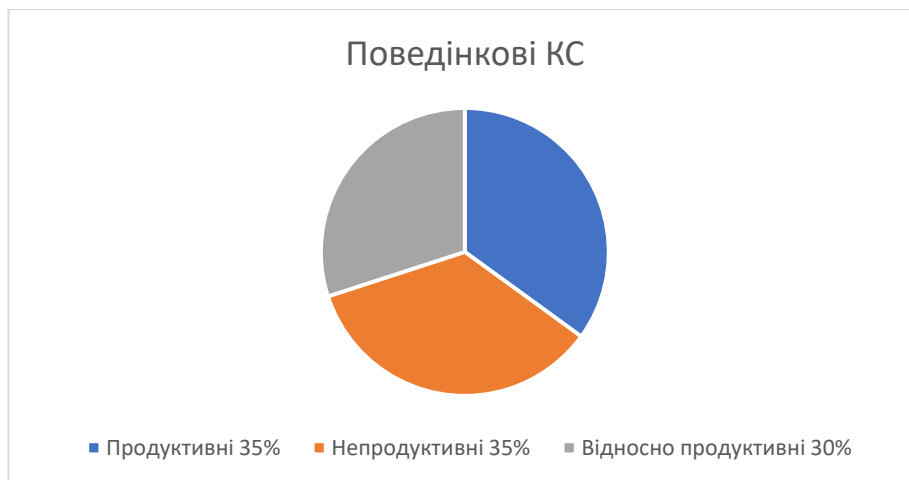


Рис. 2.1.3. розповсюдженість поведінкових копінг-стратегій серед юнаків за методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма

За методикою Е. Хайма середній показник респондентів обирає непродуктивні та продуктивні методи боротьби зі стресом.

Висновки: якщо диференціювати відповіді хлопців та дівчат, можна сказати, що більшість дівчат вибирають продуктивні та відносно копінг-

стратегії. Це може бути пов'язано з тим, що дівчата можуть екологічніше переживати стрес, тому що вибирають копінг-поведінку, орієнтовану на емоції.

За результатами методики Дж. Амірхана, була продіагностована вибірка у 40 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу. Нами були отримані наступні результати (Таблиця 2.1.2):

Таблиця 2.1.2.
Значення вираженості трьох шкал за методикою Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана CSI

Назва шкали	Середнє значення вираженості	Відсоток респондентів, які використовували стратегії
Вирішення проблем	28,925	77,5%
Пошук соціальної підтримки	20,775	15%
Уникнення проблем	21,765	25%

За методикою Дж. Амірхана, у людини може домінувати декілька стратегій, якщо різниця між цими копінг-поведінками >3 . За даними таблиці 2.1.2, можемо сказати, що стратегія «Вирішення проблем» домінує у реципієнтів – 77,5 % осіб вибрали цю стратегію, серед них середній показник у дівчат вище на 0,67 балів на відміну від хлопців (далі Таблиця 2.1.3). Найменший показник має шкала «Пошук соціальної підтримки» - 15 % людей, тут також переважають вже дівчата – на 0,55 бали. Стратегію «Уникнення проблем» можна побачити у 25% опитуваних. Серед них 20,54 середній показник у дівчат та 21,89 у хлопців. Можна сказати, що в цілому дівчата частіше шукають соціальну підтримку серед друзів та рідних ніж хлопці.

Таблиця 2.1.3.

**Середні показники стратегій юнаків за методикою Індикатор
копінг-стратегій Д. Амірхана CSI**

Назви шкал	Дівчата	Хлопці
Вирішення проблем	29	28,33
Пошук соціальної підтримки	21,31	20,76
Уникнення проблем	20,54	21,89

Висновки: особи юнацького віку частіше прибігають до метода вирішення проблем та використовують активний копінг, тобто краще впораються зі стресом. Юнаки також охоче шукають підтримку чи самі її пропонують, що теж сприяє екологічному переживанню стресових подій, але показник «уникнення проблем» все ще вище, ніж «пошук соціальної підтримки». Однак ця методика показує вищій середній бал «вирішення проблем» у хлопців у порівнянні з попередньою методикою.

За результатами методики С. Хобфола, була продіагностована вибірка у 40 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу. Нами були отримані наступні результати (Рис. 2.1.4).

На рис. 2.1.4 можна побачити, що в середньому найпоширеніша копінг-поведінка – це «Просоціальна» (вступ до соціального контакту), «Обережні дії» та «Пошук соціальної підтримки». Не дивлячись на те, що ці три стратегії найпоширеніші, за ключом шкал показники мають середній рівень вираженості та тільки показник «Вступ до соціального контакту» має низький ступінь вираженості, але він найвищій серед усіх інших – 21,35 балів.

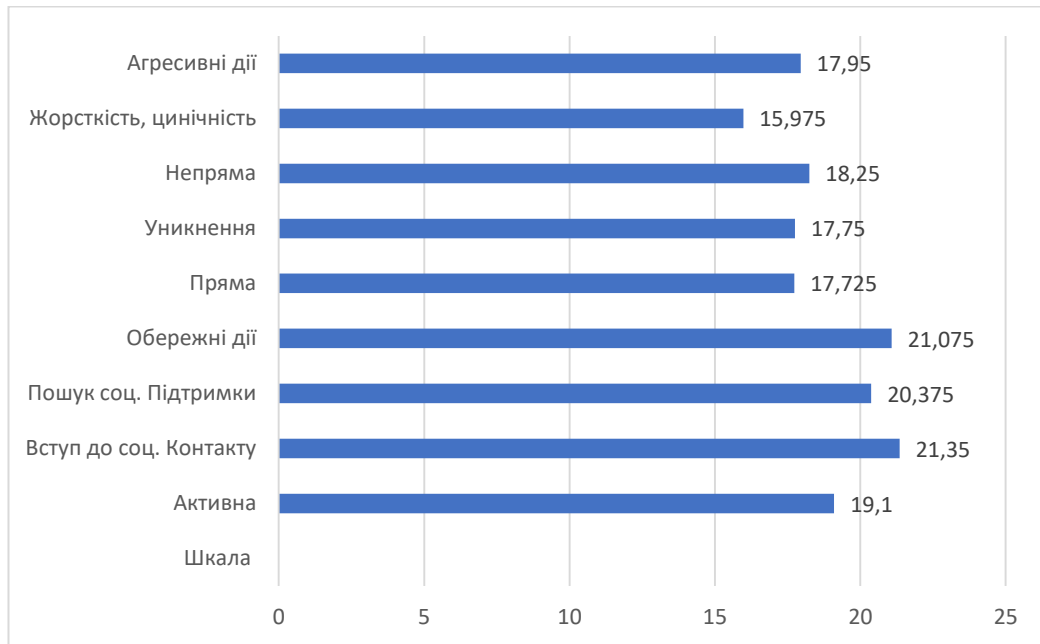


Рис. 2.1.4. Індекс конструктивності середніх показників шкал за методикою SACS C. Хобфолла

Конструктивна стратегія – «здорове» подолання є і активним і просоціальним. Активне подолання в сукупності з підвищує стресостійкість людини, негативний відповідно не сприяє цьому, а може навіть і запобігати зросту стресостійкості людини.

Таблиця 2.1.4. Порівняльна таблиця індексу конструктивності респондентів за методикою SACS C. Хобфолла

Рівень	Кількість опитуваних		
	Всього	Дівчат	Хлопців
Високий	24 опитуваних	17 дівчат	7 хлопців
Середній	15 опитуваних	4 дівчат	11 хлопців
Низький	1 опитуваних	1 дівчина	0 хлопців

Висновки: більшість дівчат мають високий рівень копіngu, більшість хлопців – середній та тільки одна людина із вибірки має низький рівень подолання стресу. Особи юнацького віку обирають активні дії, щоб зберегти себе від надлишкового стресу.

За результатами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера була продіагностована вибірка у 40 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу. Нами були отримані наступні результати (Таблиця 2.1.5).

Таблиця 2.1.5.

Кількісні показники використання копінг-стратегій осіб юнацького віку за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера

Назва	Загальна кількість учасників	Відсоток загальної кількості учасників	Загальна кількість дівчат	Відсоток дівчат	Загальна кількість хлопців	Відсоток хлопців
Вирішення задач	9	22,50%	5	12,50%	4	10,00%
Емоції	14	35%	8	20,00%	6	15,00%
Уникання	17	42,50%	9	22,50%	8	20,00%
Шкала відволікання	35	87,50%	20	50%	15	37,50%
Соціальне відволікання	5	12,50%	2	5%	3	7,50%

Як можна побачити у таблиці 2.1.5, тенденції використання копінг-стратегій схожі з методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма. На першому місці стоїть стратегія, орієнтована на «уникання» – 42,5%, дівчата прибігають до неї трохи частіше ніж хлопці. На другому місці – стратегія, орієнтована на «емоції» – 35% опитуваних користуються нею як провідною, переважно дівчата. На третьому місці стоїть стратегія, орієнтована на «вирішення задач» – 22,5% обирають цю копінг-поведінку, також переважно дівчата.

Шкали «відволікання» та «соціальне відволікання» були розраховані окремо: особи юнацького віку обирають переважно дії, спрямовані на «відволікання» - 87,5%, а поведінка, орієнтована на «соціальне відволікання» серед юнаків не так розповсюджена – лише 12,5%. Ці показники означають, що юнаки не часто звертаються за допомогою до інших, можливо навіть, щоб вирішити проблемну ситуацію разом, навіть навпаки, займаються своїм хобі, щоб відволіктись та вирішити проблему з «холодною головою».

Висновки: завдяки таблиці 2.1.5 ми побачили, що за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера, провідна копінг-стратегія осіб юнацького віку це «Уникнення». Шкала «відволікання» також говорить про те, що юнаки частіше прибігають до своїх хобі, щоб відволіктись, ніж до соціальної підтримки.

Загальні висновки: в середньому можна сказати, що особи юнацького віку помірно пораються зі стресом та дистресом, не зважаючи на те, що можуть знаходитися у кризі юнацького віку. Гендерна диференціація показала, що хлопці обирають непродуктивні емоційні та когнітивні копінг-стратегії, не активно, на відміну від дівчат, звертаються за допомогою до інших та неохоче розповідають іншим про свої проблеми, а також не дають емоціям екологічно вийти, що не сприяє продуктивному копінгу та тільки погіршує психологічний стан.

Дівчата частіше за хлопців використовують активний копінг та не бояться звертатися за допомогою до інших. Але у перспективі це може призвести до того, що у майбутньому вони не зможуть самостійно поратися із стресовими подіями та втратять опору на себе.

Ми хотіли б також підкреслити, що у дослідженні не проводилося опитування, хто з реципієнтів виїхав за кордон чи залишився на території України. Але цей фактор також може впливати на результати дослідження, тому що юнаки на території України здебільшого знаходяться у небезпеці та можуть мати нижчий рівень порання зі стресом або використовувати

неадаптивні копінг-стратегії. Тому ці та інші аспекти ще повинні бути вивчені у наступних дослідженнях.

Хотілося б наголосити, що одна з цілей нашого дослідження – це порівняння його з дослідженнями попередніх років, щоб визначити, який вплив має повномасштабна війна в Україні на порання юнаків за стресом.

Щоб порівняти результати тестів SACS С. Хобфола, ми перевели їх у одну площину – кількісний показник, тобто розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій. Дані, використані у таблиці, взяті із нашого ж дослідження, тобто методики С. Хобфола, де була продіагностована вибірка у 40 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу.

Наші дані, отримані у результаті дослідження наведені нижче (Таблиця 2.1.6).

Як ми можемо побачити – найбільш виражена стратегія «Агресивні дії» - цілих 50 відсотків респондентів використовують цю копінг-поведінку як провідну. Трохи менш – стратегія «Уникнення» - 45 відсотків.

Таблиця 2.1.6.

Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій за методикою SACS С. Хобфола

№	Модель поведінки		Низький		Середній		Високий	
			К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
1	Активна	Асертивні дії	15	37,5	16	40	9	22,5
2	Просоціальна	Вступ в соціальний контакт	18	45	16	40	6	15
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	17	42,5	11	27,5	12	30
4	Пасивна	Обережні дії	7	17,5	20	50	13	32,5
5	Пряма	Імпульсивні дії	9	22,5	15	37,5	16	40

6	Пасивна	Уникнення	5	12,5	17	42,5	18	45
7	Непряма	Маніпулятивні дії	12	30	20	50	8	20
8	Асоціальна	Асоціальні дії	15	37,5	14	35	11	27,5
9	Асоціальна	Агресивні дії	6	15	14	35	20	50

Середні показники за таблицею знаходяться на субшкалах «Обережні» та «маніпулятивні дії».

Про найменші показники свідчать субшкали «Вступ у соціальний контакт» - 45 відсотків та «Пошук соціальної підтримки» - 42,5 відсотки.

Якщо казати взагалі, то середні показники показують вищий коефіцієнт продуктивності ніж кількісний, окрім субшкали «Пошук соціальної підтримки», яка доволі низька у обох випадках. Можна відзначити, що результати подібні, але опитувальник С. Хобфола відрізняється від методики Д. Амірхана або Е. Хайма більшою кількістю копінг-стратегій та ґрунтується на трохи іншому принципі класифікації: розрізнення між активними та пасивними, просоціальними та асоціальними, прямими та непрямими стратегіями. Використання обох опитувальників дозволяє оцінити різні аспекти копінг-поведінки в молодшому віці.

Щоб порівняти, давайте розглянемо таблицю за 2021 рік до початку повномасштабної війни в Україні: Ліб А. О. [23] провела дослідження, у якому брали участь студенти Київського національного економічного університету, 45 осіб, з них 21 дівчина, 24 хлопця, від 18 до 20 років. Авторка дослідила, що у 2021 році у 44% учасників дослідження виявлено низький рівень стратегії «Асоціальні дії», що є найменш вираженою серед усіх стратегій. Крім того, копінг-стратегія «Агресивні дії» виявлена малозначною (низький рівень відзначений у 31% учасників дослідження). Середня ступінь вираженості копінгу спостережуються у субшкалі «Імпульсивні дії» - 55 відсотків [23]. Найбільш виражена стратегія –

«Асертивні дії» та «Уникання»[23]. Результати представлені у таблиці 2.1.7 [23].

Таблиця 2.1.7.

Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій за методикою SACS С. Хобфола дослідниці Ліб А. [23]

№	Модель поведінки		Низький		Середній		Високий	
			К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
1	Активна	Асертивні дії	11	24	21	47	13	29
2	Просоціальна	Вступ у соціальний контакт	11	24	24	54	10	22
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	11	24	22	49	12	27
4	Пасивна	Обережні дії	14	31	21	47	10	22
5	Пряма	Імпульсивні дії	12	27	25	55	8	18
6	Пасивна	Уникання	10	22	22	49	13	29
7	Непряма	Маніпулятивні дії	13	29	23	51	9	20
8	Асоціальна	Асоціальні дії	20	44	18	40	7	16
9	Асоціальна	Агресивні дії	14	31	20	44	11	24

Якщо порівняти ці дві статистики, можна підкреслити тенденцію юнаків до асоціальних або пасивних, лише невелика кількість реципієнтів активно використовує копінг.

Після детального огляду обох статистик можна порівняти їх за допомогою такої діаграми (Рис. 2.1.5), представленої нижче, де більш темні кольори говорять про високі показники, а більш світліші про низькі показники у субшкалі).

Як ми можемо побачити, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки та асоціальні дії мають найменші показники, що може означати, що юнаки неохоче звертаються про допомогу до інших, однак вони більш соціальні ніж асоціальні. Можливо вони не шукають підтримки, але їм як ніколи потрібен соціум для легшого проживання емоцій. Порівнюючи ці показники можна підкреслити, що вони нижче ніж середні показники у 2021 році. Цікаво, що у тому році асоціальні дії набули вищого рівня ніж у 2024 році.

Найвищі показники представлені у шкалах імпульсивні дії, уникнення та агресивні дії. Перші дві згадані шкали нижче середнього показника у 2021 році, а останній вище 2021 року. Можна підкреслити, що середні показники у шкалі обережні дії домінують у 2024 році.

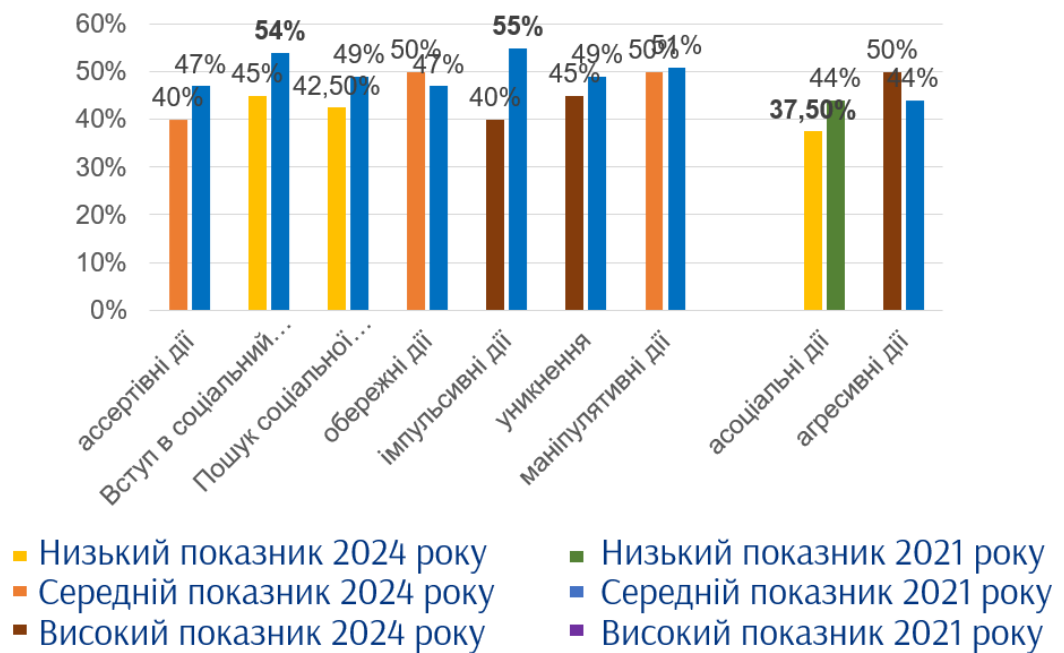


Рис. 2.1.5. Порівняння рівня копінг-стратегій юнаків за методикою SACS С. Хобфола

Висновки: в цілому можна сказати, що юнаки ведуть менш соціальний образ життя (хоча шкала «асоціальні дії» нижча за шкалу «вступ в соціальний контакт» у 2024 році), більш імпульсивно або пасивно реагують на зовнішні чинники ніж у 2021 році. У 2024 році помірна кількість людей

діють обережно або прибігають до маніпулятивних дій, які як і у 2021 році мають високий, але середній рівень вираженості. Чи є такі показники нормальними? Ми вважаємо, як для вибірки людей, які пережили бойові дії та внутрішнє переміщення або міграцію, можна сказати, що так – це ті результати, які можна було б передбачити. Щодо довгострокових перспектив – то ні, юнаки у 2024 році мають високий рівень агресивності та уникнення, що відноситься до пасивних та неадаптивних, тобто непродуктивних копінг-стратегій. У випадку, якщо юнаки не будуть змінювати свої стратегії порання зі стресом, вони можуть зштовхнутися з негативними наслідками, як вигорання, депресія, неорганізованість та неспроможність навчатися або працювати, приймати важливі рішення та навіть летальний вихід. Тому що як ми вже казали у першому розділі, стрес має серйозні наслідки, які не можна ігнорувати та не вивчати.

Ще одна методика, яку ми б хотіли порівняти – це методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хейма (Рис 2.1.6). Дані таблиці були взяті із нашого дослідження за методикою Е. Хайма, де була продіагностована вибірка у 40 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу.

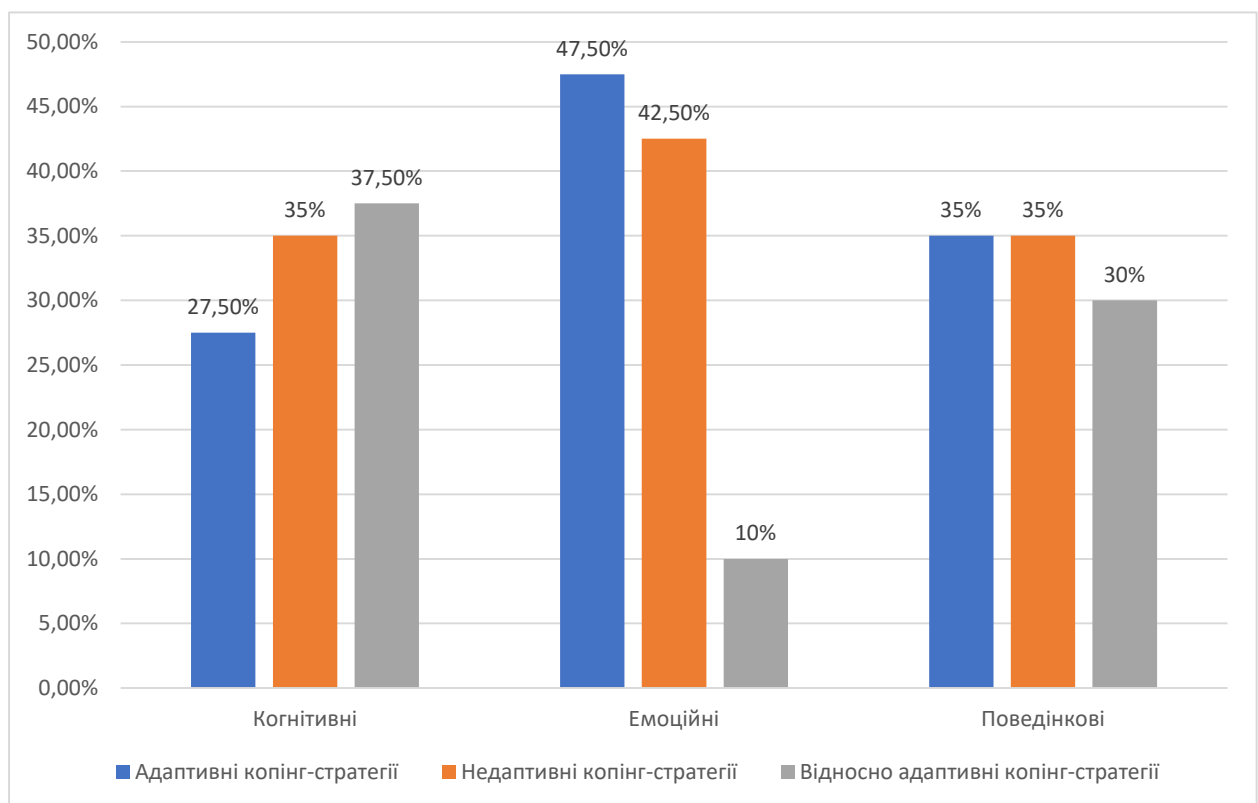


Рис. 2.1.6. Когнітивні, емоційні та поведінкові показники юнаків за методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма у 2024 році

Як можна побачити на діаграмі 7, у когнітивних копінг-стратегіях домінують відносно-продуктивні – 37,5%, куди входять стратегії «відносність», «додавання сенсу» та «релігійність». На другому місці – неадаптивні – 35%, до них відносяться такі стратегії, як «прийняття», «розгубленість» та «ігнорування». Останнє місце займають адаптивні – 27,5%, це стратегії «проблемний аналіз», «установка власної цінності» та «збереження самовладання». Проаналізувавши тільки когнітивний аспект, можна підкреслити тенденцію у цьому блоці обирання юнаками такої поведінки, яка хоча може допомогти їм відновити сенс пораня з труднощами та дати ресурс для цього, але це можна трактувати і як перекладання відповідальності на інших.

Наступний аспект – емоційний: без усяких сумнівів домінують адаптивні копінг-стратегії – 47,5%, до яких відносяться «протест» та «оптимізм». На другому місці знаходяться неадаптивні стратегії – 42,5%, тобто «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення» та «агресивність». Можна помітити, що такі тенденції прослідковувалися у нашому попередньому огляді методики С. Хобфолла, де рівень непродуктивних стратегій та особливо агресивності був на високому рівні. Відносно-адаптивні стратегії набули всього 10%, а саме «емоційна розрядка» та «пасивна кооперація».

Останній блок поведінкових стратегій відкривають два найвищих показника, а саме адаптивні та неадаптивні копінг стратегії – цілих 35 %. У ці стратегії входять «співпраця», «звернення», «альтруїзм» та «активне уникнення», «відступ». 30% та останнє місце займають відносно-продуктивні стратегії поведінки, такі як наприклад «компенсація», «відволікання» та «конструктивна активність».

Аналізуючи ці аспекти, можна сказати, що юнаки використовують помірно неадаптивні копінг-стратегії, які не допомагають їм адаптуватися до

стресових подій. Адаптивні копінг-стратегії мають найвищий рівень тільки у емоційному блоці, а у поведінковому він на одному рівні з неадаптивними стратегіями.

Перед тим як порівняти статистичні данні за описаною методикою, пропонуємо зробити огляд на результати опитування 2022 до 24 лютого року, зроблені Золотар Є.В. (Рис. 2.1.7)[17]. Нею була продіагностована вибірка студентів у 55 осіб, віком від 17 до 25 років. Адаптивні копінг стратегії мають найвищі показники у когнітивному та емоційному блоці. У поведінковому – навпаки має найнижчий показник – всього 29,09%. Відносно продуктивні копінг стратегії посідають друге місце – від 25,45% до 32,72%. Щодо непродуктивних копінг-стратегії, то вони знаходяться усюди на останньому місці, окрім поведінкового блоку – там вони посідають перше місце [17].

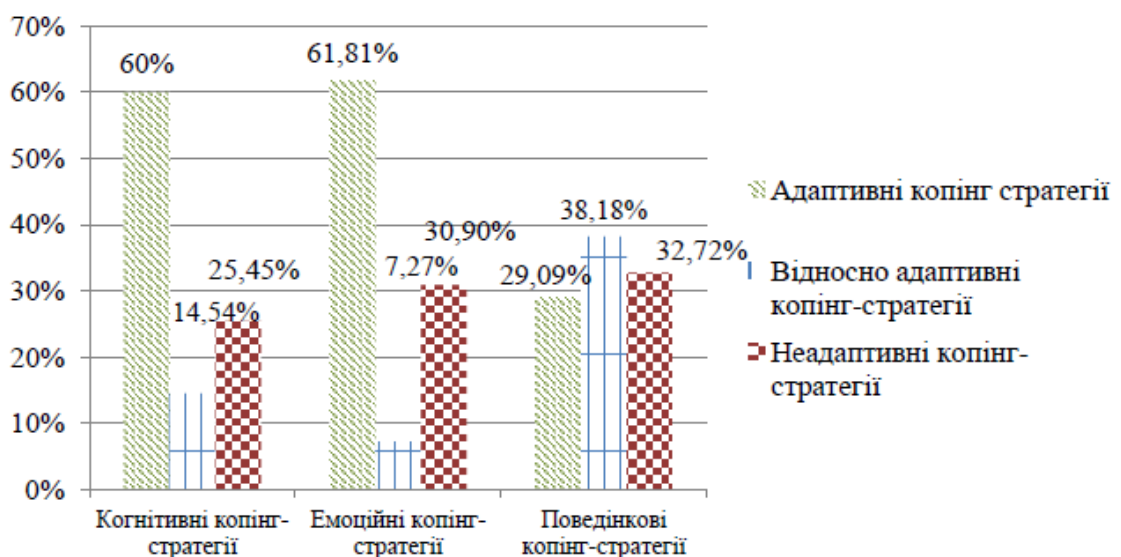


Рис. 2.1.7. Результати опитування юнаків тестом «Копінг-стратегії Е. Хейма» 2021 у році, зроблені дослідницею Золотар Є.В. [17]

Порівняючи ці дві діаграми, ми хотіли би зробити наступний висновок: до 2021 року особи юнацького віку користувалися більш продуктивним чи відносно-продуктивним копінгом. Раніше у юнаків були вищі шанси добре справлятися зі стресовими ситуаціями, тому що вони більше використовували відносно-адаптивні стратегії поведінки. У 2024 році рівень

неадаптивної поведінки зріс, тому ймовірно, що рівень порання зі стресом у юнаків став нижче та менш ефективнішим.

Отже, враховуючі тенденції осіб юнацького віку від 17 до 22 років у 2024 році обирати копінг-стратегії, переважно непродуктивного характеру, ми вирішили розробити програму психологічного супроводу, яка могла б скорегувати копінг-поведінку юнаків та відновити їх особистісний ресурс, для того, щоб вони стали більш стресостійкими та змогли за допомогою власних сил справлятися зі стресовими ситуаціями.

2.2. Профілактично-корекційна програма актуалізації та розвитку продуктивного копіngu осіб юнацького віку

Як ми і зазначили у завданнях дослідження, останнє із них є розробка програми психологічного супроводу актуалізації та розвитку продуктивних копіng-стратегій особистості юнацького віку. Це завдання і є метою цієї психологічної корегувальної програми.

Програма психологічного супроводу орієнтована на юнаків від 17 до 22 років та має на меті підвищити частоту використання продуктивних копіng-стратегій серед осіб юнацького віку за допомогою активізації своїх власних ресурсів. Тому юнакам спочатку потрібна допомога у тому, щоб знайти та показати, що кожен має ресурс, щоб покращувати себе. Програма може здійснюватися у груповому та індивідуальному порядку (тоді групою можна вважати психолога та юнака, з яким працює психолог) та підходить юнакам, які пережили стресові події та бойові дії на території України, мають низький рівень використання продуктивного копіngu, високий рівень уникання стресових ситуацій, високий рівень агресивності та готові до розвитку своєї особистості. Тривалість цієї програми залежить від виду роботи (групової чи індивідуальної) та швидкості розвитку особистості учасника. Орієнтований час від одного до 3 місяців з запланованими зустрічами, наприклад, від одного до декількох зустріч на тиждень.

Проаналізувавши результати нашого дослідження, ми дійшли до висновку, що аспекти, на яких повинна будуватися програма психологічного супроводу та які повинні бути скорегованими це пасивність, уникнення й ізоляція та агресія. Ми можемо припустити, що особи юнацького віку переживають високий рівень стресу у повсякденному житті а також через використання переважно непродуктивних копіng-стратегій не можуть відновити свій внутрішній психологічний ресурс. Через це юнаки можуть діяти пасивно у стресових ситуаціях, уникати їх та неохоче йти на соціальний контакт та мають високий рівень агресивності. Тому ми вважаємо, що для

юнаків дуже важливо розробити програму психологічного супроводу, де особи юнацького віку навчаться знаходити та самостійно відновляти ресурс, а також завдяки ньому долати стрес та мати опору на себе у стресових ситуаціях.

Отже, ми пропонуємо програму, яка буде поділена на наступні етапи роботи психологічного супроводу:

1. Діагностичний та підготовчий етап:

- Опитування та інтерв'ю: збір базової інформації про особистість досліджуваних, їх досвід переживання стресових ситуацій та вимірювання рівню актуального стресу. Дуже важливо продіагностувати, які копінг-стратегії використовують юнаки, перед тим, як пройшли програму, щоб далі можна було відстежити результати особистості. Далі звертаємо увагу юнаків на приблизний план роботи та можливу тривалість психологічного супроводу.
- Стабілізація стану: цей пункт потрібен для того, щоб знизити рівень тривожності та агресивності юнаків та нормалізувати емоційний фон. На цьому етапі можна використати арт-терапію, техніки заземлення та дихання та інші методи стабілізації.
- Розвиток та корегування навичок, які могли бути втрачені чи спотворені через посттравматичний синдром, наприклад, комунікативні навички, навички розпізнання емоцій та потреб.

2. Активізація власних ресурсів для подальшої роботи: Олена Штепа [45] розробила опитувальник психологічної ресурсності, що містить 67 тверджень, розділених за наступними шкалами: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, вміння оновлювати власні ресурси, вміння використовувати власні ресурси [45]. Таке опитування можна провести серед юнаків, щоб потім

висвітити їм їхні ресурси, завдяки яким вони можуть знайти нові сили для роботи над собою.

- Знайомство один з одним: психолог починає розказувати про себе, а потім кидає м'ячик іншому учаснику групи, який представляє деяку інформація про свою особистість та далі кидає м'ячик наступному учаснику. Якщо це індивідуальне заняття, то психолог та учасник програми кидають м'яч один одному, по черзі розказуючи про факти та особливості особистості.
- Тренінг «Безпечне місце»: учасники програми закривають очі та уявляють собі місце, де вони почувають себе комфортно та безпечно, «знаходяться» там стільки часу, скільки потрібно, а потім «повертаються» у групу з розказами, що вони собі уявили. У цей час психолог може давати ідеї, що могли б бачити учасники та ставить їм запитання, наприклад: «Що тебе оточує?», «Хто чи що знаходиться поряд с тобою? Чим там пахне? Що знаходиться під твоїми ногами?», і так далі. Цей тренінг охоплює усі органи відчуття, стабілізує та заспокоює.
- Тренінг на згуртування групи «Безлюдний острів»[41]: психолог розкладає великий аркуш ватману та роздає маркери учасникам. Потім він пояснює завдання: уявіть, що ви опинилися на безлюдному острові через корабельну аварію і залишитеся там протягом 20 років. Вам потрібно створити умови для власної виживання: освоїти острів, організувати господарство, розпочати соціальне життя і встановити правила спільного життя. Після виконання завдання учасники розповідають про свої досягнення [41].
- Ресурсна справа «Я – є, я маю, я можу, я буду» Сабліни Н. [34], потрібно написати:
 - ✓ Чим я пишаюся в собі («Я жива. Я доброзичлива. Я активна...»).

- ✓ Які ресурси я маю (Робота, батьки, друзі, гроші...).
- ✓ Мої навички та можливості (Брати відповідальність, керувати проектами, спілкуватися англійською...).
- ✓ Що я буду робити, щоб підтримати себе (Прогулянка, вчасний сон, спілкування з друзями...) [34].

Ця вправа допоможе зосередитися на внутрішніх та зовнішніх ресурсах для підтримки себе.

3. Етап навчання продуктивним копінг-стратегіям:

- На цьому етапі можна провести групові чи індивідуальні бесіди на такі теми: «Базові емоцій та емоційні стани», «Поняття копіngu та його використання у моєму житті», «Продуктивний та непродуктивний копінг – що він означає саме для мене?». Необхідно розповісти про основні поняття стресу, стресостійкості та продуктивні, непродуктивні та відносно продуктивні копінг-стратегії. Ми інформуємо про негативні наслідки стресу та наголошуємо на позитивних сторонах корегування особистості. Необхідно розвинути навички визначення та вираження емоцій та навички комунікації щоб не тільки спростити подальшу корекцію особистості, а й відновити базові навички. Для цього учасники програми можуть використовувати мобільні додатки для відстеження свого стану або щоденники, де будуть відстежувати свої емоції упродовж дня.
- Вправа «Комунікативний я»: юнакам пропонується листок А4, на якому потрібно написати 20 якостей, які описують учасника. Після цього потрібно позначити особисті властивості як «+», якщо вони подобаються юнаку та «-», якщо не подобаються. Далі учасники класифікують ці відповіді за трьома категоріями: «це залежить від мене», «це залежить від інших», «залежить від долі». Після цього учасники зачитують свої відповіді та проводять рефлексію. Мета

цього завдання полягає у тому, щоб юнаки актуалізували уявлення про себе, виявили «приховані» риси та пізнали свої позитивні та негативні сторони краще.

- Вправа «добре-погано»: учасники вправи становляться у круг та по черзі називають позитивні та негативні сторони ситуації, наприклад: вставати пізно – це добре, тому що можна довго спати -- > якщо довго спати, буде боліти голова и за день можна встигнути зробити менше справ. Ця вправа діє зрозуміти, що ситуації бувають різними, для когось вони негативні, а для інших – навпаки, позитивні, тому проблемні ситуації також можна розглядати не як те, що заважає рушитися з місця, а пригоди, які дають юнакам досвід.
- Ігрова діяльність: учасникам пропонується проблемна ситуація, яку їм потрібно вирішити. Це розвиває комунікативні, лідерські та вміння вирішувати проблеми. Учасники обґрунтовують свій метод вирішення ситуації та на прикладі цього рішення показуються різні види копінгу, наводяться плюси та мінуси використання такої поведінки у різних ситуаціях. Так юнаки зможуть наглядно побачити, як працюють копінг-механізми та які стратегії краще замінити, щоб активно та головне продуктивно подолати стресові ситуації.
- Фільмотерапія: психологом обирається фільм, мультфільм чи відео, яке потім буде обговорюватися юнаками. На прикладі головних героїв за допомогою вже набутої інформації, навичок та досвіду учасники програми аналізують фільм, персонажів та їх копінг-стратегії. Учасникам потрібно розрізнити яка копінг-поведінка була продуктивною, а яка не допомогла персонажам у фільмі впоратися із ситуацією.

4. Проміжний етап: діагностування юнаків проводиться протягом всієї програми та визначаються детальніші аспекти подальші роботи психолога, для подальшої продуктивної роботи у групі чи індивідуально. Можливо, що деяким учасникам потрібна особлива допомога, наприклад, через надто високий рівень стресу чи вроджені особливості як порушення опорно-рухової системи. Усі дії, які зроблені юнаками та сприяють їх розвитку та використанню продуктивних копінг-стратегій повинні підтримуватися психологом та/або учасниками групи. Таке позитивне підкріплення буде сприяти швидшому росту особистості юнаків та давати результати після тренінгів.
5. Етап збору даних та аналізу: на цьому етапі учасникам пропонується в останній раз пройти тест на визначення копінг-стратегій, потім психолог аналізує результати тестів та визначає прогрес юнаків.
6. Завдання на рефлексію: учасники програми називають позитивні чи негативні зміни, які трапилися за час проведення тренінгів, розказують, що нового вони зрозуміли про себе та про використання копінг-стратегій, чи змінило це їх життя.

Превентивно-розвивальна робота має передбачати можливі проблеми та розвивати навички, спрямовані на майбутнє осіб юнацького віку. Програма психологічного супроводу юнаків з низьким рівнем використання продуктивних копінг-стратегій задля подолання складнощів за допомогою свого власного ресурсу повинна включати всі аспекти їхнього життя, включаючи сім'ю. Важливо, щоб особи юнацького віку отримували підтримку та розвивали вміння самостійно вирішувати проблеми. Юнаки, які володіють корисними особистісними та соціальними навичками, стають більш стійкими перед викликами життя, а знаходження та використання власного ресурсу покажуть учасникам програми, які «інструменти самопомоги» вони можуть використовувати та як це зробити за допомогою набутих знань.

Щоб перевірити розроблену нами програму психологічного супроводу ми провели описаний вище тренінг, у якому була експериментальна група із 9 людей, із яких 2 хлопця та 7 дівчин. Вони взяли участь у тренінгу та пройшли повторний тест на визначення провідної копінг-поведінки. Програма була трохи скорочена, щоб учасники не втомлювалися та були зосереджені на головному завданні тренінгу – опанування нової інформації та її застосування.

Тренінг складався із двох зустрічей: на першому тренінгу учасники познайомилися один з одним, розповіли тренерам (у ролі яких були здобувачка освіти 1 рівню бакалавр, 4 курсу, кафедри «Практична психологія» - Смирнова Валерія Володимирівна та її науковий керівник Блашкова Олена Миколаївна), які копінг стратегії вони знають та як їх використовують. Також, було проведена бесіда на тему «Вадливість використання копінг-стратегій осіб юнацького віку» та вправи «Я – є, я маю, я можу, я буду», щоб активізувати власні ресурси та вправа «Добре-погано», щоб закріпити опанований матеріал.

На другій зустрічі був проведений тренінг, який складався із таких видів активності: ми, як тренери, запропонували мультфільм «Аліса у країні див», щоб провести фільмотерапію. Учасникам тренінгу були показані головні герої мультфільму, копінг-стратегії яких потрібно було визначити юнакам. Після цього завдання, ми провели ігрову діяльність, де була нами запропонована стресова ситуація на розв'язання. Учасники поділилися методами вирішення проблемної ситуації, де використали здобуті знання та навички, які отримали завдяки нашому тренінгу.

Хочемо відмітити, що перед проведенням тренінгів та після їх закінчення, нами був вимірний рівень стресу за шкалою від 1 до 10. Завдяки дружній атмосфері та продуктивної праці учасників, рівень стресу кожного з них та навіть тренерів був знижений до найменшого показника.

Після проведених тренінгів ми запропонували пройти учасникам програми ще раз тести, орієнтовані на визначення провідних копінг-

стратегій, а саме: «Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма» [55]; «Індикатор копінг-стратегій, CSI Автор: Джеймс Амирхан (James Amirkhan, 1990)» [26][47]; «Діагностика стратегій подолання стресових ситуацій (Strategic Approach To Coping Scale, SACS). С. Хобфол (S. Hobfoll)» [27][58]; «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н.Ендлера, Дж. Паркера» [50][51]. Отримані результати можна побачити нижче, їх ми порівняли із результатами у розділі 2.1.1 та зробили висновки.

Отже, за результатами *методики Е. Хайма*, була продіагностована вибірка у 9 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу. Нами були отримані наступні результати, наведені у Таблиці 2.2.1.

Таблиця

Ошибка! Текст указанного стиля в документе отсутствует.2.2.1
Результати опитування юнаків за методикою визначення
індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма після проходження
корегувальної програми

Продуктивні копінг-поведінки		
Назва	Загальна кількість	Відсотки загальної кількості
Когнітивні	4	44,5%
Емоційні	8	88,9%
Поведінкові	5	55,6%
Непродуктивні копінг-поведінки		
Когнітивні	3	33,3%
Емоційні	1	11,1%
Поведінкові	3	33,3%
Відносно продуктивні копінг-поведінки		
Когнітивні	2	22,2%
Емоційні	0	0,0%
Поведінкові	1	11,1%

Якщо порівняти таблицю 2.2.1 із таблицею 2.1.1, можна побачити, що використання продуктивних копінг-стратегій юнаками виросло: продуктивні когнітивні стратегії виросли із 27,5% до 44,5%, продуктивна емоційна поведінка виросла із 47,5% до 88,9%, а продуктивний поведінковий копінг із

35% до 55,6%. Відсотки непродуктивних копінг стратегій навпаки – знизилися, у когнітивних стратегіях – на 1,7%, у емоційних – на 31,4%, а поведінкових стратегіях – на 1,7 %. Рівень відносно непродуктивного копінгу також знизився: показники когнітивних стратегій знизилися на 15,3%, емоційні – на 10%, а поведінкові стратегії – на 18,9%. Отже можна сказати, що за методикою Е. Хайма, особи юнацького віку стали краще справляти із стресовими ситуаціями та обирати переважно продуктивну копінг-поведінку.

За результатами *методики Дж. Амірхана*, була продіагностована вибірка у 9 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу. Нами були отримані наступні результати (Таблиця 2.2.2).

Таблиця 2.2.2.

Значення вираженості трьох шкал за методикою Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана CSI після проходження корегувальної програми

Назва шкали	Середнє значення вираженості	Відсоток респондентів, які використовували стратегії
Вирішення проблем	26	77,8%
Пошук соціальної підтримки	23,1	33,3%
Уникнення проблем	17,8	22,2%

Завдяки здобутим навичкам та знанням, після нашого тренінгу, середні показники юнаків змінилися: у порівнянні з таблицею 2.1.2 пошук соціальної підтримки виріс на 2,35%, стратегія уникнення проблем зменшилася на 3,96%, але стратегія вирішення зменшилася на 2,92%. У цілому можна сказати, що за методикою Дж. Амірхана, копінг-поведінка юнаків стала більш продуктивною.

За результатами *методики С. Хобфола*, була продіагностована вибірка у 9 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу. Нами були отримані наступні результати (Рис 2.2.1)



Рис 2.2.1. Індекс конструктивності середніх показників шкал за методикою SACS C. Хобфола після проходження корегувальної програми

Як можна побачити за рис. 2.2.1, у порівнянні із рис. 2.1.4, лідирують все ще показники «обережні дії», «пошук соціальної підтримки» та «вступ до соціального контакту», але показники у шкалах «жорстокість, цинічність» та «уникнення» знизилися. На жаль, шкала «агресивні дії» все ще має високі показники, трохи менші ніж на рис. 2.1.4. можна сказати, що наша програма психологічного супроводу могла б бути трохи більше націлена на зниження агресивності юнаків, тому що цей показник також досить високий у інших методиках. Однак програма психологічного супроводу виповнила одну із своїх цілей – знизити рівень уникання.

Таблиця 2.2.3.

Таблиця індексу конструктивності респондентів за методикою SACS C. Хобфола після проходження корегувальної програми

Рівень	Кількість опитуваних
Високий	6 опитуваних
Середній	3 опитуваних
Низький	0 опитуваних

Якщо порівняти показники таблиць 2.2.3 та 2.1.4, можна підкреслити, що індекс продуктивності респондентів підвищився, зокрема низький рівень продуктивності зник.

За результатами методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера була продіагностована вибірка у 9 осіб, віком від 17 до 22 років різного соціального статусу. Нами були отримані наступні результати, наведені у таблиці 2.2.4: порівняно із таблицею 2.1.5, відсоток «вирішення задач» респондентами виріс на 44,17%, а копінг, орієнтований на «емоції» знизився на 12,78%. Копінг, орієнтований на уникання знизився на 31,39%, шкала «відволікання» все ще має високі показники – 77,78%. Шкала «соціального відволікання» виросла з 12,5% до 22,22%. У цілому можна сказати, що за методикою CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера, результати респондентів дуже змінилися у позитивну сторону, вони стали використовувати більш продуктивний копінг.

Таблиця 2.2.4.

Кількісні показники використання копінг-стратегій осіб юнацького віку за методикою CISS, Н. Ендлера, Дж. Паркера після проходження корегувальної програми

Назва	Загальна кількість учасників	Відсоток загальної кількості учасників
Вирішення задач	6	66,67%
Емоції	2	22,22%
Уникання	1	11,11%
Шкала відволікання	7	77,78%
Соціальне відволікання	2	22,22%

Висновки: програма психологічного супроводу має успіх, якщо порівняти результати досліджуваних перед та після корегувальних тренінгів, хоча експериментальна група людей і не була велика, лише 9 респондентів. Ми також вважаємо, що умови проведення онлайн у програмі Zoom має свій

вплив на учасників програми, тому що вони не знаходяться фізично у приміщенні, де проводиться тренінг, де вони мали б концентруватися тільки на тренері та завданнях. На досліджуваних могли вплинути такі фактори, як особистісне враження від тренера, настрій та можливо, розслаблений стан, який не давав учасникам концентруватися, тому що вони не знаходилися у учбовому закладі, у якому свідомість направлена на учбову діяльність, а направлена скоріш на домашню обстановку та можливі інші особистісні фактори, як наприклад загальний низький рівень концентрації, різний рівень пізнавальних процесів.

Ми вважаємо, що тема впливу воєнного стану на продуктивність копіngu осіб юнацького віку повинна ще бути вивчена, тому що вони – це наше майбутнє.

Висновки до розділу III

Після того як ми провели дослідження та проаналізували їх результати ми прийшли до висновку, що особи юнацького віку стали долати стрес гірше у порівнянні з дослідженнями використання копінг-стратегій юнаками до 24 лютого 2022 року. Це означає, що юнаки можуть відчувати труднощі у виконанні повсякденних справ та не задовольняти свої базові потреби, що за піраміди А. Маслоу посідають саме перше місце та являються найважливішими.

Гендерна диференціація результатів показала, що в середньому дівчата обирають більше продуктивних копінг-стратегій орієнтованих на емоції, а хлопці – на поведінку. Як ми і описували раніше, низький рівень подолання стресу може мати негативні наслідки, як наприклад: постійна втома, нездатність впоратися зі своїми негативними почуттями та керувати ними, нездатність довіритися іншій людині та отримати допомогу зі сторони, нездатність зрозуміти свої почуття, нездатність задовільнити свої базові та інші потреби, депресія, тривожний розлад та інше.

Ми можемо припустити, що на результати дослідження також можуть впливати такі чинники, як криза юнацького віку, посттравматичний синдром (особливо на людей, які проживають на окупованих територіях України), розлади та інші чинники, обумовлені індивідуальними особливостями юнаків.

Незважаючи на це, рівень адаптивної поведінки серед осіб юнацького віку все ще знаходиться на низькому рівні і потребує корегування зі сторони психологів та психотерапевтів та можливо навіть психіатрів, тому що порання зі стресом – це базовий аспект нормального функціонування людини на роботі, у навчанні, на фронті, у відпустці, вдома та у будь-якому місці.

Також, ми розробили програму психологічного супроводу для юнаків від 17 до 22 років, орієнтовану на підвищення частоти використання продуктивних копінг-стратегій серед юнаків за допомогою активізації своїх власних ресурсів. Ми розробили програму, де взяли до уваги такі аспекти як

пасивність, уникнення й ізоляція та агресія, які можна скорегувати за допомогою описаних вище вправ. Запропонований тренінг має знизити рівень стресу агресії та стабілізувати учасників програми, дати їм розуміння що таке копінг та його використовувати продуктивні стратегії за допомогою власних ресурсів.

Програма психологічного супроводу була проведена онлайн зі студентами Маріупольського державного університету, а після юнаки пройшли знов опитування стосовно їх актуальних копінг-стратегій. Виявилось, що програма психологічного супроводу позитивно вплинула на вибір копінг-стратегій юнаків, що підтвердилося у порівняння із результатами дослідження у контрольній групі. Особи юнацького віку у експериментальній групі стали частіше прибігати до продуктивного копінгу та менше никати проблем та стресу.

ВИСНОВКИ

Хоча поняття «стрес» має багато визначень, як зі сторони психології, так і зі сторони психофізіології, можна дати таке визначення: стрес – це реакція організму на будь-які зміни або виклики в оточенні, які перевищують здатність до адаптації. Це може бути як психологічний, так і фізичний дискомфорт, спричинений різними факторами ззовні чи зсередини.

Тісно пов'язане з цим поняттям є «стресостійкість» – це здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічний і фізіологічний баланс. Це означає, що людина може успішно впоратися з негативними чинниками або ситуаціями, які можуть викликати стрес, не допускаючи серйозного впливу на своє фізичне або психічне здоров'я.

Що до копінг-стратегій, то це поняття має ключову роль у нашому дослідженні. Ми визначаємо копінг-стратегії як методи або способи, які люди використовують для вирішення стресових або важких ситуацій. Ці стратегії можуть включати різні психологічні, поведінкові, а також соціальні та емоційні прийоми, які допомагають особам пристосовуватися до стресу та ефективно реагувати на нього.

Отже, стрес, стресостійкість та копінг мають міцний зв'язок між собою: будь-яка людина переживаючи стресові події стає сильніше та витриваліше завдяки стресу, тобто підвищує свою стресостійкість та застосовує або виробляє свої індивідуальні копінг-стратегії, тобто стратегії подолання стресу.

Механізми психологічного захисту і копінг-поведінка розглядаються як важливі адаптаційні процеси та способи реагування на стресові ситуації, які можуть доповнювати один одного. Однак існує декілька точок зору щодо їхнього співвідношення:

- Деякі дослідники вбачають близькість між копінгом і механізмами психологічного захисту, інші виділяють їхню відмінність за параметром активності та конструктивності.

- Є думки, що розрізняють психологічний захист і копінг, інші вважають, що захист може бути адаптивним або неадаптивним.
- Копінг-механізми використовуються свідомо, тоді як механізми психологічного захисту можуть бути неусвідомлювані та пасивні.
- Процеси копінгу можуть бути більш пластичними, але вимагають більше енергії та зусиль у порівнянні з механізмами захисту.
- Якщо копінг спрямований на активну зміну ситуації та задоволення потреб, то захист спрямований на пом'якшення психічного дискомфорту.
- Механізми захисту спроможні швидше зменшувати емоційну напругу, в той час як копінг може мати відкладений ефект та бути цілеспрямованою поведінкою з можливістю зміни ситуації.

Таким чином, механізми психологічного захисту та копінг-поведінка є ключовими формами реагування на стресові ситуації. Проте наразі немає загального узгодження щодо їх взаємозв'язку та відмінностей. Механізми психологічного захисту діють без свідомого контролю, спрямовані на зменшення психічного дискомфорту, тоді як копінг-поведінка – це свідомі стратегії, спрямовані на вирішення психологічних труднощів.

Вибір стратегій пристосування особистістю часто залежить від її уявлень про себе, самооцінки, здатності співчувати, віку, статевої приналежності, оточення та соціального досвіду. На юнаків впливають багато стресів, таких як: криза юнацького віку, тиск зі сторони оточуючих, проблема із самоідентифікуванням та інші.

У ході нашого дослідження було виявлено, що юнаки обирають більш непродуктивні копінг-стратегії у порівнянні з дослідженнями до 24 лютого 2022 року. Були виявлені високі показники у шкалах «агресивні дії», «маніпулятивні дії» та «вступ у соціальний контакт» за методом Хобфола С. За тестом Амірхана С. були виявлені досить високі кількісний індекс продуктивності копінгу серед юнаків. За методикою Хайма Е. середні

показники говорять про те, що більш за все юнаки використовують непродуктивні копінг-стратегії та трохи менше продуктивні. За методикою Н. Ендлера та Дж. Паркера ми виявили високі показники у шкалах «уникання» та «відволікання», що каже про неефективність використання копінг-стратегій юнаками. Гендерна диференціація результатів показала, що в середньому дівчата обирають більше продуктивних копінг-стратегій орієнтованих на емоції, а хлопці – на поведінку.

Також була розроблена програма психологічного супроводу, яка була націлена на зниження рівня агресивності, уникання та підвищення частоти використання продуктивних копінг-стратегій, що після проведення тренінгів підтвердилося результатами нашого дослідження, тобто програма психологічного супроводу виконала поставлені перед нею цілі.

Ми можемо зробити висновок, що війна та можливі інші стресори, притаманні цьому віку, негативно вплинули на провідні копінг-стратегії осіб юнацького віку, що підтвердило нашу гіпотезу. Це означає, що багато юнаків зараз не можуть продуктивно опиратися стресорам та підвищувати свою стресостійкість. Потрібні актуальні дослідження у сфері копінгу та стресостійкості, щоб психологи, психотерапевти та психіатри сали змогу дізнатися, як корегувати поведінку людини, яка своїми провідними стратегіями обирає непродуктивні чи відносно продуктивні стратегії в умовах воєнного стану, коли українці можуть переживати високий рівень стресу майже кожен день.

Дослідження у цій сфері психології будуть дуже потрібними, тому що майбутнє за зростаючим поколінням, яке повинно бути здоровим у психологічному та фізичному плані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В., Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки, ISSN 2311-214X *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013 №4 (21).
2. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА. 2018. № 6. С. 4-8.
3. Бала В. Тренінг «Відновлення власних ресурсів», 2022 р. <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-vidnovlennya-vlasnih-resursiv-309659.html>
4. Бобро, О., & Фурман, А. (2021). До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 3 (91), 189-192. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-41>
5. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22.
6. Бондар, М. . (2022). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій поведінки залежно від рівня життєстійкості юнаків. Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. *Психологія*, (1 (54), 5-11. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.1>
7. Буханець А. О., Байєр О. О. Зв'язок суверенності психологічного простору із типом копінг-стратегій і наявністю внутрішньо особистісних конфліктів в юнацькому віці. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22. С. 37-44.
8. Волошок, О., & Прус, С. (2021). Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 1 (89), 146-151. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-31>

9. Грузинська, І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану, Вісник Національного авіаційного університету. *Серія: Педагогіка, Психологія*, (21), 97-107.
10. Даниляк О., Маринець С-А., Заячківська О., Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Праці НТШ, Мед. науки 2016. Т. XLV. С. 27–40, Львів 2016 р.
11. Діагностика копінг стратегій Е. Хайма. <https://omcrl.zp.ua/index.php/vihod/>
12. Донець О.І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 55–61.
13. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. М., 1996. 344 с.
14. Еркенова М. М. Психологічні основи стресостійкої поведінки особистості, стаття 2018 р. https://upload.pgu.ru/iblock/07f/d75f30375fd1e8ec5f325fd1e5eaf6e8e85f312d322e696e6464_-m.m.-erkenova34.pdf
15. Жданюк Л. О. Емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників у процесі навчальної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 32–36.
16. Зливков, В., Лукомська, С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: Навч. пос. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022.
17. Золотар Є. В., Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у студентів із різним рівнем антиципаційної спроможності, кваліфікаційна робота, Сумський державний університет, Суми 2022 р.
18. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Серія Психологічні науки*. 2(19). С. 57–64.
19. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології

- імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
- 20.Коваленко А.Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. №9. С.110-113.
- 21.Кондратюк С.М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я, Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, No 2, стор. 81-85. 2022 рік.
- 22.Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості, стаття 2019 р. <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>
- 23.Ліб А. О., Зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у юнацькому віці, дипломна робота, Національний авіаційний університет, Київ 2021 р.
- 24.Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. 2018. Випуск 2(25). С. 129–134
- 25.Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах // Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези І Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 березня 2019 року, Львів. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106–108.
- 26.Методика «індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан) http://psih.pp.ua/10421_методика_індикатор_копінг-стратегії_д_амірхан.html
- 27.Методика: стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) (С. Хобфолл). <https://cpd-program.ru/methods/sacs.htm>
- 28.Муравйова О.Б., Бородулькіна Т.О. Тиждень науки-2023. Факультет соціальних наук. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 24–28 квітня 2023 р. [Електронний ресурс] / Редкол. :

- Вадим ШАЛОМЄЄВ (відпов. ред.) Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. 202 с. С. 47-48.
29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
30. Одінцева М. А., підручник 2017 р.
https://stud.com.ua/141876/psihologiya/zagalne_predstavleniya_stresi
31. Отич Д. Д., Гузь К. В. Креативність як копінг-ресурс юнаків. *Молодий вчений*. 2015. №9(2). С. 131-135.
32. Решетнікова О. Ю. Стратегії подолання психологічного стресу студентами закладу вищої освіти, кваліфікаційна робота, Сумський державний університет, Суми 2020.
33. Роджерс К. Становлення особистості /Погляд на психотерапію. Інститут загальногуманітарних досліджень, 258 с., 2017 р.
34. Сабліна Н.: Вправа відновлення ресурсу і заряд «внутрішньої батарейки», стаття, 2022 р.
<https://www.sablinatz.com/post/%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0-%D1%8F-%D1%94-%D1%8F-%D0%BC%D0%B0%D1%8E-%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D1%83-%D1%8F-%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%83>
35. Салюк, М., & Грібанова, К. (2019). Особливості самовідношення та локусу контролю як предиктори стресостійкості особистості. *Молодий вчений*, 11 (75), 738-742. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-11-75-156>
36. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. №3.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6205/1/19.pdf>

- 37.Скірко А. О. Вибір копінг-стратегій у юнацькому віці. Криворізький державний педагогічний університет. *Збірник наукових праць*. 2018 . Вип. VIII.
- 38.Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 3 2022
- 39.Ставицька С. О. Смисложиттєві орієнтації сучасного юнацтва. *Актуальні проблеми практичної психології*. Зб. наук. праць. Ч. II. Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2009. С. 462–471.
- 40.Стародуб М. І. Копінг-стратегії осіб пізнього юнацького віку в стресових ситуаціях: стратегії підходу проти стратегій уникнення. XVIII міжнародна науково-практична конференція «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика» / [орг. комітет: А. М. Гірник (голова) та ін.]. Київ : [б. в.], 2019. С. 45 – 46.
- 41.Федорчук Т. Вправи з розвитку життєвих навичок, стаття, 2020 р. <https://naurok.com.ua/vpravi-z-rozvitku-zhittevih-navichok-na-urokah-osnov-zdorov-ya-155308.html>
- 42.Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України / Т.Ф. Цигульська Київ: «Наукова думка», 2000. 191 с.
- 43.Чала О. А. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку: Київськ. Ун-т імені Бориса Грінченка (Рік видавництва: 2010) (ст.95-98) (номера: 2(14)).
- 44.Шахов В. І. Паламарчук О. М. Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами. Розвиток особистості майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 2016. С. 193-199.

- 45.Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Київ. нац. пед. ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 380–399.
- 46.Aldwin C. M. *Stress, Coping, and Development, Second Edition: An Integrative Perspective* / C. M. Aldwin. *Guilford Press*. - 2009. - 432 p.
- 47.Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- 48.Cannon, W. B. (1926). *Physiological Regulation of Normal States: Some Tentative Postulates Concerning Biological Homeostatics*. Paris: *Editions Medicales*.
- 49.Cobb S. Social support as a moderator of life stress *Psychosomatic Medicine*. 1976. V.38. P.300-314.
- 50.Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- 51.Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). Coping Inventory for Stressful Situations--Short Form (CISS-SF) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t67919-000>
- 52.Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>
- 53.Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. Routledge; Revised ed. Edition Dezember 1992.
- 54.Haan N. *Coping and defending: Processes of self–environment organization*. / N. Haan. N. Y., Academic Press. 1977. 346 p.

55. Heim E, Willi J (1986) Psychosoziale Medizin. Springer, Berlin Heidelberg
New York Tokyo
56. Hill R. Families under stress. New York: Harper and Row, 1946.
57. Hobfoll, Stevan & Buchwald, Petra: Die Theorie der Ressourcenerhaltung und das multiaxiale Copingmodell – eine innovative Stresstheorie. In: Petra Buchwald, Christine Schwarzer & Stevan E. Hobfoll (Hrsg.): Stress gemeinsam bewältigen – Ressourcenmanagement und multi-axiales Coping. Hogrefe, Göttingen 2004, S. 11–26. ISBN 3-8017-1679-1
58. Hobfoll, Stevan E.: The ecology of stress. Hemisphere, Washington, D.C. 1988. ISBN 0-89116-637-8
59. Ivars Udris, Streß, Spektrum 2000 p.
<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/stress/14947>
60. Kastrup MC. Mental health consequences of war: gender specific issues. *World Psychiatry*. 2006 Feb;5(1):33-4. PMID: 16757990; PMCID: PMC1472268.
61. Kelly G.A. The Psychology of Personal Constructs: New York, 1955. V.1,2.
62. Lazarus R. Stress, Coping, and Health. (1992). A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications / Lazarus R., Perrez M., Reicherts M. Seattle- Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers.
63. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.
64. Maslow A. H. (1970). Motivation and personality. 2-nd ed. N. Y.: *Harper and Row*. XXX. 369 p.
65. Murthy RS, Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006 Feb;5(1):25-30. PMID: 16757987; PMCID: PMC1472271.
66. Rafa P. Bartczuk, Joanna Chwaszcz, Stevan E. Hobfoll, Iwona Niewiadomska, Maria Ga Kowska-Bachanek, Institute of Psychology, John Paul II Catholic University of Lublin, Poland STAR: Stress, Anxiety, and Resilience Consultant

67. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005; 1:607-28. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141. PMID: 17716101; PMCID: PMC2568977.
68. Sek H. Life stress un various domains and perceived effectiveness of social support. *Polish Psychol. Bull.* 1991.V.23 (3). P. 151-161.
69. Selye H. *The Stress of Life.* New York: McGraw-Hill Book Company; 1956.
70. Taylor S. E, Stanton AL. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu Rev Clin Psychol.* 2007;3:377-401. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520. PMID: 17716061
71. Theorie der Ressourcner haltung
https://dewiki.de/Lexikon/Theorie_der_Ressourcenerhaltung
72. Thoits, Peggy A.. “Stress, coping, and social support processes: where are we? What next?” *Journal of health and social behavior Spec No* (1995): 53-79 .
73. Wills T. A., Cohen S. Stress, social support, and buffering hypothesis // *Psychol. Bull.* 1985. № 98 (2). P. 310 — 357