

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Компанченко Ангеліна Володимирівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Копінг-стратегії як психологічні ресурси подолання тривожності у підлітків
під час війни

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ А. В. Компанченко

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ	7
1.1. Тривожність як психо-соціальний феномен	7
1.2. Психологічні чинники тривожності у підлітків в умовах війни	17
1.3. Копінг-механізми подолання тривожності під час воєнного стану	25
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ КОПІНГУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	39
2.1. Методологічне обґрунтування дослідження психологічних ресурсів застосування копінг-стратегій подолання тривожності у підлітків в умовах війни	39
2.2. Організація та методики емпіричного дослідження	41
2.3. Емпіричне дослідження копінг-стратегій як психологічних ресурсів подолання тривожності у підлітків під час війни	48
Висновки до розділу 2	68
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	71
3.1. Обґрунтування типологізації копінгу як психологічного ресурсу подолання тривожності підлітками	71
3.2. Психологічні рекомендації щодо використання копінг-стратегій для подолання тривожності у підлітків під час війни	80
3.3. Тренінг з розвитку адаптивних копінг-стратегій у підлітків ...	89
Висновки до розділу 3	92
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна Україна переживає ряд серйозних наслідків повномасштабного вторгнення, що мають серйозний вплив на психічне здоров'я людей, особливо на підлітків. У таких умовах підлітки зазнають постійний стрес та тривожність через небезпеку, невизначеність та травмуючі події. Тривожність стає значним фактором, що впливає на їхню психічну стійкість та загальний стан емоційного благополуччя.

Тривожність є однією з основних психологічних реакцій, з якими підлітки стикаються в умовах війни та кризових ситуацій. Вона може бути спричинена різними факторами, такими як страх за своє життя, нестабільність соціального оточення, невизначеність щодо майбутнього. Високий рівень тривожності може значно впливати на емоційне та фізичне здоров'я підлітків, знижуючи їхню здатність до адаптації та ефективного вирішення проблем.

Дослідження засобів копіngu, за допомогою яких підлітки адаптуються до стресу та подій, має велике значення в таких умовах. Розуміння та ідентифікація кращих методів подолання тривожності в підлітковому віці при воєнному стані стає фундаментом для психологічної підтримки та інтервенцій.

Таким чином, дослідження копінг-стратегій підлітків є надзвичайно важливим для розуміння того, як ефективно підтримувати їхнє психічне здоров'я в умовах війни. Розуміння того, які стратегії допомагають зменшити тривожність та підвищити адаптацію, є необхідним для розробки цілеспрямованих психологічних втручань. Це дозволяє не лише підтримати підлітків у складний період, а й сприяти їхній емоційній стійкості та здатності ефективно реагувати на стресові ситуації в майбутньому.

Серед українських науковців тему тривожності вивчали: І. Гаркуша; Д. Гошовська; І. Ясточкіна. Тривожність у підлітків: О. Білик; В. Білоконь; Я. Гаращенко; С. Мащак; А. Широких. Шкільну тривожність досліджували: Н. Гордієнко; О. Горобець; В. Дудка; А. Фатеєва; О. Чуйко; Х. Яцина. Механізми психологічного захисту вивчали: Л. Василюк, Л. Паливода. Копінг-поведінку розглядали: М. Вороніна; Н. Мишко. Копінг стратегії у

підлітків досліджували: А. Грицунова, Г. Казарова; О. Мирошник; С. Ройзін; І. Субашкевич. Дослідженням психо-емоційного стану підлітків під час війни займались: Н. Коструба; О. Лазорко; В. Предко; І. Сингаївська; О. Угрин та ін.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити копінг-стратегії як психологічні ресурси подолання тривожності у підлітків під час війни.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз тривожності як психо-соціального феномену.
2. Проаналізувати психологічні чинники тривожності у підлітків під час повномасштабної війни.
3. Визначити основні копінг-механізми подолання тривожності у підлітків.
4. Емпірично дослідити копінг-стратегії як психологічні ресурси подолання тривожності серед підлітків під час війни в Україні.
5. Розробити психологічні рекомендації стосовно використання копінгу для подолання тривожності серед підлітків.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – копінг-стратегії як психологічні ресурси подолання тривожності у підлітків під час війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, класифікація; емпіричні – анкетування, психодіагностичні методики, а саме: Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана для визначення копінг-стратегій подолання тривожності; «Шкала тривоги» А. Бека для з'ясування рівня тривожності серед молоді; «Ресурсоорієнтована модель стресоподолання BASIC Ph» М. Ладаана для визначення засобів боротьби підлітків із стресом; проективна методика «Life-Line» Є. Головаха та О. Кроніка для встановлення

суб'єктивної часової перспективи; кількісної обробки даних – визначення середніх значень, стандартних відхилень, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона для виявлення кореляційних зв'язків між рівнями тривожності підлітків; коефіцієнт кореляції Спірмена для аналізу зв'язку між модальностями; t-критерій Стьюдента для оцінки статистичної різниці між копінг-стратегіями.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено психологічні рекомендації стосовно використання копіngu для подолання тривожності у підлітків;

удосконалено:

- техніки психологічних ресурсів захисту від тривожності у підлітків за умовами війни;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення стосовно ресурсів подолання тривожності та поліпшення психологічного стану у підлітків за використанням копіngu.

Теоретичне значення дослідження. Отримані результати мають важливе теоретичне значення у контексті розвитку психології стресу та адаптації. Вони поглиблюють розуміння та допомагають визначити ефективні психологічні інтервенції для підлітків, які переживають війну. Результати розширюють теоретичні знання про використання копінг-стратегій у стресових умовах та їхню роль у зменшенні тривожності та підтримці психічного благополуччя підлітків.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні напрямів психологічної підтримки та розвитку стратегій адаптації для підлітків під час війни. Результати дослідження пропонують психологічні рекомендації та тренінг, що спрямовані на розвиток психологічної стійкості у дітей

підліткового віку, що допоможе зменшити негативний вплив стресових ситуацій та війни на підлітків, а також сприятиме формуванню позитивних механізмів саморегуляції у підлітків, що допоможе їм ефективніше впоратися зі стресом та тривожністю.

Вибірка дослідження становить 72 підлітка віком 13–18 років, серед яких 39 дівчат та 33 хлопців, що проживають в Україні.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось за форматом онлайн, на платформах Facebook, telegram, twitter.

Апробація результатів дослідження. Компанченко А.В., Живоглядюв Ю.О. Копінг-стратегії як психологічні ресурси подолання тривожності у підлітків під час війни. *VI Міжнародна конференція «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку – 2024»*, «Університеті економіки та права «КРОК», 2024.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (84 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 113 сторінок, основний обсяг – 95 сторінок. Робота містить 12 таблиць, 3 рисунка, 4 додатка (на 5 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

1.1. Тривожність як психо-соціальний феномен

Т. Іванова [28] висвітлює багатогранність поняття «тривога», розглядаючи його різноманітні значення, та виділяє тривожність як один із аспектів цього поняття. Інші дослідники вважають взаємозв'язок між «тривоною» та «тривожністю» більш прямолінійним.

Н. Гордієнко [19] наголошує, що зазвичай тривожність описують як здатність людини відчувати тривогу, що є негативним емоційним станом, пов'язаним із передбаченням реальної або уявної загрози.

Т. Іванова [28] підкреслює, що тривожність може бути визначена як стійке особистісне утворення, яке триває протягом тривалого періоду часу і проявляється у поведінці з переважанням компенсаторних та захисних механізмів.

За визначенням С. Мащак [40], тривожність є результатом недостатньої адаптації психофізіологічних механізмів, що активізують нервову систему та спричиняють неадекватні реакції у поведінці.

За О. Горобець [20], термін «тривожність» ширше відображає й розкриває загальну суть явища. Він включає очікування негараздів, можливу загрозу, емоційний дискомфорт та вияв емоційного стресу, тобто відчуття знаку «мінус».

Тривожність, як відзначає С. Мащак [40], також розглядається в наукових джерелах як межовий психічний стан або підвищена тривога. В медичній класифікації психічних розладів хронічна «пароксизмальна тривожність» або панічний розлад увійшли до міжнародної медичної системи класифікації. Фізіологічні та природні аспекти обов'язково впливають на

особистість та її активність на різних рівнях, що відображається у понятті корисної або оптимальної тривожності.

О. Білик [5] вказує на те, що різноманітні визначення тривожності суттєво зводяться до концепції, де тривожність представляє собою складну емоційну суміш, що містить у собі страх і різноманітні психічні структури; вона є параметром індивідуальних відмінностей у сприйнятті тривоги, що проявляється у формі діяльності, що не зв'язана з певним об'єктом, і характеризується невизначеністю причин виникнення та неможливістю конкретизації почуттів загрози, що є соціально умовленою реакцією на присутність загрози та має переважно збудливий вплив на психіку людини.

У деяких дослідженнях, Т. Іванова [28] вказує на те, що тривожність може розглядатися як психофізіологічна схильність реагувати емоційно навіть на незначну загрозу або напругу. Така точка зору вважає тривожність ознакою слабкості нервової системи та хаотичності нервових процесів. Тут тривожність представлена як властивість темпераменту, яка завжди співвідноситься з високими показниками нейротизму.

У інших дослідженнях, навпаки, тривожність розглядається як набута поведінкова реакція, яка формується лише через негативний досвід переживання тривожних станів у особистості [41].

Н. Гордієнко [19] вказує на те, що тривожність є сигналом можливих та реальних загроз у кризовому суспільстві, що відображає відсутність соціального порядку. Показник наявності ресурсів адаптації та джерел потенційних небезпек у суспільстві.

Хоча саме відчуття тривожності притаманне окремим особистостям, його емоційні прояви взаємодіють у соціальному контексті, переходячи в сферу загального сприйняття та виконуючи свої соціальні функції [32].

А. Фатєєва [62] вказує на те, що тривожність, як особистісна риса, може бути як певною моделлю поведінки, так і схильністю до реагування на об'єктивно безпечні ситуації як на загрозу, викликаючи тривогу, навіть якщо рівень реальної небезпеки є низьким.

Науковці виділяють дві основні позиції та напрямки в дослідженні тривожності з соціологічної перспективи. Перша визнає тривожність як ознаку різних порушень особистості в суспільстві. Друга позиція розглядає тривожність (соціальну фобію) як окрему медичну одиницю [38].

Сучасне розуміння тривожності стає все більш гнучким та змінним у різних наукових школах, наголошують О. Чуйко та І. Іванова [65]. Таким чином відкриваються перспективи для міждисциплінарного дослідження та застосування нових підходів до класичних уявлень, враховуючи соціальний вимір емоційної сфери.

Вивчення соціального впливу тривожності орієнтується на розкриття її ролі в соціальному житті окремих особистостей, груп і спільнот, вивчення різних аспектів страхів та механізмів їх функціонування, а також на аналіз сучасних виявів «кризової свідомості» [31].

С. Мащак [40] вказує, що ситуативні вияви тривожності можуть бути особистісними та стійкими рисами, відомими як особистісна тривожність. Означає, що люди мають певну нахил до реагування на наявну ситуацію як загрозову, з узгодженими відповідями на неї. Існує спостереження, що особистісна тривожність активізується в присутності певних стимулів, що сприймаються як небезпечні і пов'язані з конкретними ситуаціями загрози для престижу, самооцінки та самоповаги людини.

О. Блащак [7] також зазначає, що особистісна тривожність, характерна схильність реагувати на стресові ситуації тривогою, має частковий генетичний підґрунт. Вчені припускають, що середній рівень нейротизму, що відображає тривожність особистості, може бути результатом природного відбору і визначає оптимальний розподіл тривожності в популяції, при цьому значна кількість дітей стикається з тривожними розладами.

В. Дудка [25] розглядає тривогу та тривожність у контексті психології як частину дослідження стресу. У сучасній науці терміни описують наступні концепції:

1. Як сильне негативне вплив на людський організм.

2. Як сильну реакцію організму на як позитивні, так і негативні впливи зовнішнього середовища.

3. Як неспецифічні елементи психологічних та фізіологічних реакцій організму, спричинені занадто великим навантаженням та викликають інтенсивну адаптивну активність.

4. Як неспецифічні елементи психологічних та фізіологічних реакцій організму, які виникають при будь-яких реакціях організму.

Особистісна тривожність, виділяє Х. Яцина [69] – це стійка риса, яка проявляється у постійному схильності переживати тривогу в різних ситуаціях та реагувати на події як на негативні. Вона значною мірою залежить від активності особистості. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності – корисна або конструктивна, яка допомагає в адаптації до соціуму.

Надмірно високий або низький рівень тривожності може свідчити про недостатню або надмірну реакцію, виокремлює Е. Главінська [18], яка впливає на поведінку та активності, що може стати індикатором порушення особистісного розвитку. Часто тривожність зростає в разі нервових розладів або після психотравм. В цілому, це особистісний прояв внутрішнього дисбалансу.

Т. Іванова [28] зазначає, що проблема формування та виявлення особистісної тривожності цікавить представників різних галузей наукового пізнання. Основна думка полягає в розумінні тривожності як сталої риси, яка збільшує схильність особистості відчувати тривогу. Така риса особистості призводить до переоцінки об'єктивно безпечних факторів, розгляданих як загроза, що, в свою чергу, викликає стан тривоги. Рівень тривожності визначається частотою та інтенсивністю виникнення стану тривоги у людини.

В. Васишин та колеги [9] виділяють кілька функцій тривожності, серед них головні – мотиваційна (спонукальна) та захисна (готовність до небезпеки та передбачення можливості її виникнення). Перебільшення

ситуації загрози впливає негативно на самооцінку та виконання життєвих цілей, втілення мрій.

За аналізом наукової літератури виділено соціальну тривожність, особистісну тривожність, ситуативну тривожність, приховану тривожність та відкриту тривожність. Їх властивості, прояви та причини виникнення визначено у додатку А.

С. Мащак [40] пояснює, що підліткова тривожність – складний соціально-психологічний феномен, що представляє собою постійно змінну емоцію страху, яка може проявлятися у різних формах і інтенсивності: від сильно вираженої та очевидної до помірної та прихованої.

О. Борух [8] відзначає, що підлітковий період, що охоплює від 10–11 до 13–15 років (за різними класифікаціями навіть до 17 років), є одним з найскладніших і відповідальних. Час, коли настають різкі, але важливі зміни, які залучають увагу до всіх сфер життя та розвитку. Такий період часто вважають кризовим через його вплив на психологічний стан особистості.

Підлітковий вік за Н. Немешевим [46] – період особливого значення в житті людини, коли емоційний розвиток надзвичайно чутливий. Зазвичай цей період розглядається у вузькому розумінні як від 11 до 15 років, або у широкому – від 11 до 17 років, залежно від традиційної класифікації. Враховуючи специфіку поведінкових реакцій, його можна поділити на дві основні фази: підлітковий вік (11–15 років) та ранню юність (15–17 років).

Головна особливість підліткового віку, за В. Білоконь [6] – відсутність гармонії, яка охоплює внутрішній світ, емоційну сферу та міжособистісні відносини.

Зокрема, А. Фатеева [62] вказує, що підлітковий вік є одним з найскладніших періодів у розвитку особистості. Такий час відзначається не лише перебудовою психічних структур, але й формуванням нових, що встановлюють основи свідомої поведінки. Онтогенетичний підлітковий вік відзначається раптовим переходом до дорослості, де відбувається конфлікт різних тенденцій розвитку. Емоційна нестійкість та стрімка зміна настрою (від

збудження до депресії) є типовими, з найсильнішими емоційними реакціями, особливо при намаганні нашкодити собі, що припадає на 11–13 років у хлопців і 13–15 років у дівчат.

Класифіковано погляди різних дослідників на вікові рамки підлітків та їхні особливості у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Класифікація підліткового віку

Автор	Вікові рамки	Особливості
А. Фатєєва	11–15 років	Раптовий перехід до дорослості, конфлікт різних тенденцій, емоційна нестійкість, стрімка зміна настрою, особливо при намаганні нашкодити собі.
В. Немеш	11–17 років	Чутливий період у формуванні емоційної сфери, поділення на підлітковий вік та ранню юність з урахуванням поведінкових реакцій.
О. Борух	10–15/17 років	Різкі зміни в усіх сферах життя та розвитку, кризовий період, вплив на психологічний стан особистості.
Ж. Піаже	12–16 років	Формування оперативних структур мислення, конфлікт ідентичності, прагнення до самостійності та незалежності.
Е. Еріксон	12–18 років	Пошук власної ідентичності, створення особистісного самоусвідомлення, конфлікт ідентичності проти рольової розрізненості.
С. Фрейд	13–19 років	Відкриття статевого життя, бажання до задоволення статевих потреб, конфлікт між ініціацією та провалами у статевих відносинах.

Відзначається, що рання юність (15–17 років) – це період, який часто характеризується більшою самостійністю та розвитком ідентичності. Молодь починає розуміти свої цінності та цілі, активно шукає своє місце в світі та формує власний життєвий шлях. Навідмінно від юності, підлітковий вік відзначається нестабільністю емоцій, стрімким фізичним та психологічним розвитком. Підлітки часто переживають конфлікти в самоідентифікації та встановленні відносин з батьками та ровесниками.

О. Білик [5] вказує на те, що формування підліткової ідентичності ґрунтується на тому, як діти ототожнюють себе з важливими дорослими в

їхньому оточенні. Підлітковий вік характеризується постійними змінами у розвитку особистості: увага одночасно спрямовується на кількох ключових людей, що може створювати психологічну нестабільність, суперечливість і навіть внутрішні конфлікти. Потреба у відшукуванні дитячої або дорослої ідентичності, яка є несвідомою, стимулює рефлексію та відчуття власної унікальності, що також зумовлює в молоді почуття самотності та страху бути самим.

Х. Яцина [69] наголошує, що шкільна тривожність у підлітків виявляється у побоюванні «бути не таким», переляку вчинити помилку, отримати погану оцінку або увійти в конфлікт з однолітками. Стан повної неспроможності продемонструвати свої знання біля дошки, хоча той самий матеріал може бути засвоєний добре, і виконання схожих завдань вдома може бути успішним. Дитина може демонструвати адекватність та успішність у ситуаціях, які не пов'язані із шкільними темами. Однак, при наближенні до шкільних завдань показники тривоги різко зростають. Шкільна тривожність викликає в дитини відчуття дискомфорту та стає основною причиною постійних проблем із навчанням.

О. Борух [8] зауважує, що підлітковий період представляє собою час переходу від дитинства до дорослості, коли головною метою стає досягнення дорослого статусу шляхом відмови від дитячих ролей. Цей перехід часто відбувається під впливом тривожності.

Підліток, перебуваючи в цьому стані, зазвичай переживає цілу низку емоцій різного характеру, які впливають як на його фізичний стан, так і на сприйняття, поведінку, мислення та соціальні взаємини [51].

У старшому шкільному віці, за словами О. Білик [5], власне уявлення про себе зв'язане з груповим уявленням «Ми», яке є типовим для ровесників однієї статі. «Ми» відображається у свідомості юнака як дещо загальний та малодиференційований образ у порівнянні з його власною ідентичністю, яка є складнішою, деталізованішою і специфічнішою, ніж уява про групу. Характер молодіжних груп виявляється у їх схильності до відсіву «інших», що

відрізняються за коліром шкіри, соціальним статусом, здібностями, манерами поведінки тощо.

Проаналізовані чинники виникнення, властивості та прояви підліткової тривожності та шкільної порівняно із загальною тривожністю у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Порівняння загальної тривожності із підлітковою та шкільною (за літературою)

Тип тривожності	Властивості	Прояви	Причини виникнення
Підліткова тривожність	Зміни в емоційному та соціальному розвитку, переоцінка самооцінки, підвищена чутливість до оцінки оточуючих	Страх перед відхиленням, соціальна ізоляція, невпевненість у власних здібностях	Підвищене навантаження шкільними та позашкільними обов'язками, низька самооцінка, конфлікти в сім'ї
Шкільна тривожність	Стрес пов'язаний з вимогами шкільного середовища, перевтома, перфекціонізм	Страх перед виступом у школі, нездатність концентруватися, відчуття невпевненості	Вимоги до успіху в навчанні, суспільний тиск, конфлікти з однолітками чи вчителями
Загальна тривожність	Постійний стан тривожності, розповсюдженість тривожних реакцій на різні життєві ситуації	Періодичні панічні атаки, тривожні думки, фізичні симптоми (наприклад, пітливість, тремтіння)	Генетичні фактори, стресові ситуації, навчальні або робочі навантаження, негативний досвід взаємодії

У певній мірі людська поведінка частково обумовлена рівнем тривожності, доводить до відома О. Дарійчук [24]. З іншого боку, тривожність у певному сенсі є властивістю природного складу характеру, особливо для активних та цілеспрямованих особистостей.

Зауважується, що існує оптимальний, корисний рівень тривожності, який дозволяє здійснювати діяльність на більш високому рівні. Але небезпека полягає в тому, що тривожність може стати складовою особистості. Особистісна тривожність відображає стійку індивідуальну особливість, яка свідчить про схильність особистості до переживання тривожних емоцій та уміння сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові [17].

Певний рівень тривожності є вбудованою і важливою частиною активної особистості, запевняють А. Широких та А. Шевчук [66]. У кожної людини існує свій оптимальний рівень тривожності, відомий як корисна тривожність. Оцінка власного стану у цьому контексті є важливим елементом саморегуляції для людини. Автори підкреслюють значення належного рівня тривожності у формуванні творчої соціалізації особистості. Фактор, що стимулює раціональну поведінку, активує аналітичне сприйняття факторів, які впливають на особу ззовні.

За дослідженням К. Герасименко [16], особливості тривожності підлітків пов'язані з тим, як вони сприймають контроль над власним життям. Більшість підлітків з екстернальним локусом контролю проявляють високий рівень особистісної тривожності, особливо тоді, коли стикаються з можливими невдачами в навчанні або у взаємодії з оточуючими. Їхня виражена увага до того, що думають інші та віра в те, що обставини мають великий вплив на їхнє життя, стають причиною тривоги та страхів. У них виникає велика тривожність, особливо коли треба виражати себе або перевіряти свої знання.

Підлітки відчують надмірну залежність від думки інших, вони бояться виглядати неінтелігентними або неспроможними під час спілкування чи відповідей на уроках, що призводить до утримування виразу своєї особистості, а також очікування негативної реакції від оточення. Вони відчують страх, оскільки можуть не бути зрозумілими, неправильно сприйнятими або піддаваними жартам чи насмішкам [49].

F. Saviola разом з колегами [81] вказує на те, що всі дослідження підтверджують складність тривожності, в якій відбуваються структурні та функціональні зміни. Проте, за її словами, жодне з них не спробувало вивчати одночасно риси характеру та стан тривоги на рівні структурно-функціональних мереж у мозку. Також залишається невідомим, яка міра таких змін і як вони взаємодіють із двома типами тривоги, викликає необхідність глибше розуміти обидва типи тривоги, щоб сформуванати більш повне уявлення про їх структуру, де тривога з точки зору стану і рис характеру описується як відмінностями, так і спільними рисами.

Вивчення когнітивних та поведінкових стратегій тривожності дозволяє наблизитися до соціального явища. Однак, вказує Н. Гордієнко [19], навіть при дослідженні соціальної тривожності як ситуативної та особистісної риси, а також соціального страху як психічного тривожного розладу, загальний психологічний підхід до вивчення поведінкових та когнітивних виявів у людей із соціальною тривожністю, що перебувають на межі між сором'язливістю та соціальною фобією, поки що не отримав значного визнання в наукових дослідженнях, як в українській, так і закордонній психології.

Тривожність, як психологічний феномен, представляє собою важливий аспект психіки людини, запевняє С. Зінченко [27], що впливає на її емоційний стан та поведінку. Дослідження даного явища дозволяє краще зрозуміти механізми виникнення тривожності, фактори, що її впливають, а також способи її подолання та керування.

В. Ходунова та С. Кішкевич [63] вважають, що тривожність як психо-соціальний феномен відрізняється від суто соціальних або психологічних явищ своєю інтеграцією елементів обох сфер, формуючи складну взаємодію внутрішніх психічних процесів та зовнішніх соціальних умов.

Феномен передбачає, що тривога виникає не лише як внутрішній психічний стан, але також як результат соціальних впливів, які модифікують і підсилюють цей стан [64].

На психічному рівні, тривожність включає когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти, такі як почуття невпевненості, передчуття небезпеки або фізіологічна збудженість. Водночас, на соціальному рівні, тривожність може бути відповіддю на специфічні соціальні ситуації, очікування чи вимоги, що накладають певний тиск на індивіда [67].

Як психо-соціальний феномен, тривожність формується через постійну взаємодію двох рівнів. Соціальні фактори, такі як культурні норми, економічна нестабільність, міжособистісні стосунки та медіа, впливають на індивідуальні психологічні реакції. Соціальні впливи можуть створювати або підсилювати внутрішнє відчуття тривоги, яке в свою чергу може впливати на соціальну поведінку і сприйняття оточення [23].

Таким чином, розглядаючи тривожність як психо-соціальний феномен, вбачається комплексна картина, де психологічні та соціальні фактори невіддільні один від одного. Виходить не лише інтеграція двох різних підходів, але й визнання їхнього постійного взаємного впливу, що створює багатосарову і динамічну природу тривожності.

1.2. Психологічні чинники тривожності у підлітків в умовах війни

Останні події наголошують на важливості проведення глибокого аналізу впливу психотравмуючих ситуацій, таких як війна, примусові міграції та стреси, що пов'язані з ними, самоізоляція та соціально-економічна нестабільність, на виникнення та розвиток тривожності як психологічного явища, зазначають О. Чуйко та І. Іванова [65].

Висока загальна тривожність у людини зазвичай призводить до нестабільності почуттів, пояснюють В. Олішевська та Я. Сухенко [48], яка може бути спричинена різними причинами. Люди стають схильними до депресії, невротичних розладів, емоційних вибухів, що ще більше поглиблює їхні відчуття власної безпеки. Часто професійна діяльність втрачає свій сенс. Українські соціологи називають сучасну епоху «сторіччям тривоги», визнаючи, що почуття викликане стрімкою зміною в суспільстві,

усвідомленням проблем сьогодення та відходом від основних духовних цінностей.

Будь-які зміни в суспільстві відображаються на учнях, оскільки їхні соціальні, психологічні та вікові особливості роблять їх особливо чутливими та вразливими. Вони відображають позитивні та негативні зміни в нашій країні. Страх – не лише психологічне явище, але і соціально-філософське, яке неможливо однозначно оцінити, оскільки його зміст та спектр можуть бути різноманітними [45].

Згідно з дослідженнями, проблема місця страху в житті людини сучасності потребує подальшого дослідження та нових підходів. Негативні емоції та переживання, спричинені соціальною фобією на даному етапі особистісного розвитку, можуть негативно вплинути на якість життя учнів та спричинити соціальну та емоційну дезадаптацію [71].

А. Широких та А. Шевчук [66] зазначають, що у юнацькому віці виникає важливе завдання – знаходження власної ідентичності. Одним із ключових елементів у цьому пошуку є узгодженість між позитивними та негативними почуттями про себе. Підліток усвідомлює свою особистість, але цей процес неоднозначний та суперечливий, що веде до нестабільності самооцінки та самопідтвердження.

І. Гаркуша та Н. Рябуха [15] пояснюють, що підліткова тривожність, коли копіюється та відтворюється «доросла поведінка» у віці від 11 до 15 років, має різні відбитки на соціальному благополуччі та емоційному самопочутті підлітків. Вона поглиблює невпевненість у собі, впливає на усвідомлення власної особистості та сприйняття світу, знижує успішність та мотивацію навчання.

Дослідження показали, що однією з вагомих причин, яка обмежує успішність у навчанні між 11 та 15 роками, є високий рівень тривожності. Адекватний та оптимальний рівень тривожності, навпаки, стимулює та мотивує до успішної навчальної діяльності, підвищуючи її результативність [74].

Однак надмірна тривожність призводить до дезорганізації, негативного ставлення до окремих предметів навчання та знижує мотивацію, коли перевищує оптимальні межі.

Симптоми тривожності у підлітковому віці можуть виявлятися фізично (зміни у серцевому ритмі, диханні, артеріальному тиску, проблеми зі шлунково-кишковим трактом) та у поведінковій сфері (надмірне спілкування, емоційні вибухи, уникання, розвивання залежностей, різні форми агресії), наголошують А. Широких та А. Шевчук [66]. Тривожність часто стає невід'ємною частиною особистості, що призводить до переконання, що, щоб викликати страх у інших, треба вести себе агресивно.

Такий внутрішній стан ускладнює спілкування з оточенням, а приховування власних переживань поглиблює переконання підлітка, що «нормальне» життя – недосяжна мета. Тривожність підлітків часто впливає на їх соціальні зв'язки, порушуючи нормальний спосіб життя.

Старшокласники, зауважує І. Ясточкіна [68], схильні перебільшувати власну унікальність, але зростаючи, вони починають помічати все більше відмінностей між собою та однолітками. Таким чином, це призводить до потреби в психологічній близькості, яка дозволяє краще розуміти внутрішній світ як самого себе, так і інших.

У старшому шкільному віці починає зростати усвідомлення часу як складника самосвідомості. Відчуття швидкого минання часу значно посилюється з віком. Тенденція, почата в підлітковому віці, продовжується й у дорослому віці. Зміни у розумовому розвитку та загальних поглядах на життя пов'язані з розумінням ходу часу [46].

У дитинстві людина живе сьогоднішнім, в юності – орієнтується на майбутнє. Підліткове сприйняття часу характеризується своєрідною дискретністю, оскільки воно обмежене минулим і лише продовжує сьогоднішнє в буквальному сенсі [29].

У молодому віці часовий горизонт розширюється, охоплюючи як глибину, що включає і минуле і майбутнє, так і ширину, що враховує не лише особисті, а й соціальні перспективи [8].

Формування особистості як процес створення стійкого образу «Я», що є повним уявленням про себе. Образ зазнає значних змін із віком: певні риси відчуються легше, чіткіше, змінюються критерії та рівень самооцінки, складність уявлення про себе [10].

О. Білик [5] зауважує, що особливістю концепції «Я» у молодшому віці є підвищена чутливість до фізичних особливостей та зовнішності. У хлопців і дівчат формуються певні стандарти, щодо «чоловічості» та «жіночості», які вони намагаються відтворити у своїй зовнішності, одязі, мові. Часто такі стандарти є перебільшеними або протирічать один одному, що призводить до внутрішніх конфліктів – збудження дисморфофобії, підвищеної тривожності, зменшення самокритичності, проблем у взаємодії та застидженості.

Рівень особистісної тривожності також впливає на формування характеру. Наприклад, якщо у старшокласника спостерігаються ознаки тривожно-недовірливого характеру, це може бути результатом розвитку особистісної тривожності на попередніх етапах життя. Така особистість може легко відчувати страх та хвилювання. Низька самовпевненість може спонукати старшокласника уникати діяльності, яка вважається складною, що може призвести до ускладнень у здійсненні важливих виборів на цьому етапі [19].

У старшокласників з високим рівнем особистісної тривожності спостерігається знижена оцінка власних досягнень, доводить до відома К. Герасименко [16]. Їхня низька впевненість у собі часто ускладнює комунікацію, особливо при вступі до нових колективів.

Поведінка таких старшокласників у сфері досягнень має свої особливості. Їхні емоційні реакції на невдачі бувають більш гострими, ніж у їхніх ровесників. Їхня продуктивність та ефективність може зменшуватись у ситуаціях, коли нестачає часу або присутні стресові чинники. Таким чином,

страх помилки стає характерною рисою старшокласників з високим рівнем тривожності. У них переважає мотивація уникнути невдач, що домінує над мотивацією досягнення успіху [18].

Х. Яцина [69] зазначає, що серед найпоширеніших факторів, що викликають тривожність у підлітків, варто відзначити надмірну вимогливість, жорстку та неуклінну систему виховання, внутрішні конфлікти, пов'язані з оцінкою власних успіхів у різних сферах життя.

Л. Левковська [37] підкреслює, що у молодших школярів тривожність може виникати внаслідок розчарування у потребі в захисті зі сторони найближчого оточення та являється виявом порушення взаємин з дорослими. Дитина з високим рівнем тривожності часто відчуває неспокій, має багато страхів навіть у звичайних ситуаціях, коли немає жодної загрози. Така дитина може бути нав'язливою, дуже залежати від оцінок, які отримує від дорослих.

Особливістю раннього підліткового віку, наголошує Н. Гордієнко [19], є те, що сприйняття власної тривожності може відрізнитися у залежності від її рівня. Старшокласники визначають найбільш суттєві фактори, які викликають у них тривогу: непорозуміння з родиною та друзями, байдужість, пошук життєвого сенсу, невизначеність щодо майбутнього. Тривога в цьому віці проявляється у відчуттях, у способі мислення та у поведінці.

Підлітки розуміють, що їхня поведінка може бути відмінною, від активності до пасивності, а також сприймають психофізіологічні та психосоматичні реакції як показники свого рівня тривожності [72].

Л. Соколовська та А. Мельник [57] вказують, що ситуаційна тривожність, що виникає у конкретних обставинах, може зростати в особистісну форму, а за наявності впливу різних визначних факторів – перетворитися у тривожний розлад.

Одним із найпоширеніших тривожних розладів у підлітків є відчуття байдужості, заторможеності та втрати ініціативи. Внутрішній протиріччя, боротьба бажань дитини, коли одне бажання протистоїть іншому, інтереси конфліктують між собою. Така ситуація, що збільшує тривогу. Щоб

тривожність стала характерною рисою особистості, підліток повинен накопичити велику кількість неспроможних і неефективних способів подолання тривожних станів [73].

Н. Гордієнко [19] вказує, що учні можуть відчувати суперечливі стани у своєму внутрішньому житті через різноманітні вимоги, що надходять до них від різних джерел, відчуття невідповідності між їхніми можливостями та ставленими вимогами, а також негативні вимоги, які принижують їх самопочуття. У всіх ситуаціях учні відчують невпевненість у собі та світі навколо, втрачають міцні орієнтири у своєму житті.

А. Широких та А. Шевчук [66] відмічають, що внутрішні суперечності зазвичай виникають внаслідок протилежних вимог, що надходять з різних джерел, і від непристосованих вимог, що не відповідають здібностям та прагненням дитини, а також через негативні вимоги, які ставлять її в безвихідне і піддатливе положення. Такі ситуації особливо важкі для підлітків, які прагнуть незалежності та вільності.

І. Сингаївська та С. Федорець [56] зазначають, що психосексуальний розвиток підлітка може суттєво впливати на його подальшу дорослу генітальну сексуальність. Закріплення негативних навичок і вподобань може спричинити сексуальну дисгармонію між партнерами у майбутньому. Урахування завдань, що стоять перед підлітками, особливо в контексті їх сексуального розвитку, може сприяти пошуку оптимальних шляхів взаємодії, виховання та профілактики небажаної підліткової поведінки з боку дорослих.

Виникнення та зміцнення тривожності у підлітків пов'язане з неможливістю задовольняти основні потреби на їхній віковій стадії, які стають завищеними, додають Я. Гаращенко, І. Погоріла та Н. Кириленко [14].

У підлітковому віці тривога постає переважно через недорозвиток, передчасний або відставання у фізичному і психічному рості. Починаючи з даного періоду, тривога стає все більш характерною особливістю самооцінки особистості. Внутрішній конфлікт, коли сильне бажання суперечить іншому, і одна потреба перешкоджає іншій. У підлітків тривога часто руйнує звичне

життя та негативно впливає на їхні соціальні відносини з іншими [67].

У ранньому підлітковому віці існують три рівні особистісної тривожності, виокремлює О. Горобець [20]: низький, помірний та високий. Особливості рівнів підліткової тривожності зазначено у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

**Особливості рівнів особистісної тривожності у підлітковому віці
за О. Горобець [20]**

Рівень тривожності	Особливості
Низький	Мінімальні прояви тривожності, стабільний емоційний стан, відсутність серйозних внутрішніх суперечностей.
Помірний	Певна тривожність у певних ситуаціях, можливі дискомфорт та незручність, але загалом здатність адаптуватися.
Високий	Виражені внутрішні суперечності, емоційний дискомфорт, песимістичне уявлення про майбутнє, невдоволеність.

Відповідно до теоретичної моделі дослідження шкільної тривожності, особистісні фактори цієї тривожності включають різні аспекти «Я» концепції (як занижена самооцінка та дисгармонійне самовизначення) та амбівалентне сприйняття свого минулого, теперішнього та майбутнього, яке реалізується через рефлексію, пояснює Н. Баличева [2].

І. Пальок [50] наголошує, що серед адаптаційних факторів особистісної тривожності можна відзначити соціально-психологічну дезадаптованість, яка проявляється у конфліктному сприйнятті себе та інших, пасивній поведінці у міжособистісних взаємодіях, залежному ставленні, ухиленні у вирішенні проблем, переважанні зовнішнього локусу контролю, неспроможності в комунікації та конформізму.

Щодо мотиваційних факторів, важливими є мотиви афіліації (прагнення бути прийнятими іншими та страх відторгнення), мотиви вибору професії (особливо важливі для учнів раннього юнацького віку) та рівень вимог (не співпадіння мотиваційних складників особистості, прогностичних уявлень та

чинників, що визначають їхню практичну діяльність) [47].

У соціальних чинниках шкільної тривожності можна відзначити авторитарний стиль педагогіки, негативний досвід у навчанні, переживання соціального стресу, перевантаження та конфліктність у сімейному середовищі [3].

В. Олішевська та Я. Сухенко [48] виділяють, тривожність у дітей, особливо підлітків, викликає особливу турботу через їх вразливість на етапі формування особистості. Період визнається найбільш напруженим і важливим, оскільки він не просто характеризується інтенсивними змінами в організмі та фізіології, але є перехідним від дитинства до дорослості, коли підліток бажає знайти своє місце у світі, визнання від інших та впевненість у собі.

Статеве дозрівання відкриває нові потоки емоційної незалежності від дорослих і збільшує потребу у спілкуванні з однолітками. Період емоційних змін і формування нових життєвих поглядів, адекватна підтримка дорослих грає важливу роль у стабілізації процесу, оскільки відсутність підтримки може викликати тривожність та негативні реакції [56].

Підлітки переживають значні рівні стресу та тривожності під час воєнних дій через втрату безпеки, страх за своє життя та майбутнє, а також втрату стабільності та рівноваги у їхньому середовищі.

Такі психологічні стани, підкреслює І. Марціновська [39], можуть призвести до серйозних наслідків для психічного та емоційного розвитку підлітків, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад, агресивна поведінка та інші проблеми з ментальним здоров'ям.

Загалом, визначено, що до психо-соціальних факторів, які впливають на розвиток і прояв тривожності, належать наступні:

Сімейне середовище виділяють науковці А. Бастикайтес та О. Васильченко [3]. Виховання, взаємини з батьками та іншими членами родини, а також емоційний клімат у сім'ї мають вирішальне значення. Надмірний контроль, конфлікти, нестабільність або емоційна дистанція

можуть сприяти формуванню тривожних розладів.

Освітнє середовище. Шкільне або університетське середовище може бути значним джерелом тривожності через академічний тиск, вимоги до успішності, соціальні взаємодії та можливі випадки булінгу [12].

Медіа та інформаційний вплив. Постійний доступ до новин, особливо негативних, через медіа може підсилювати почуття тривоги. Соціальні мережі також створюють додатковий тиск через соціальне порівняння та потребу відповідати певним стандартам [61].

Культурні та суспільні норми. Очікування, стереотипи та норми, які існують у суспільстві щодо поведінки, успішності та особистих якостей, можуть значно впливати на рівень тривожності. Невідповідність цим нормам часто сприймається як особиста невдача, що підвищує рівень тривожності [65].

Соціальну підтримку виділяє В. Байдик [1]. Наявність або відсутність підтримки з боку друзів, родини та громади впливає на рівень тривожності. Відчуття ізоляції чи самотності може підсилювати тривогу, тоді як соціальна підтримка може допомогти її зменшити.

Травматичні події. Досвід травматичних подій, таких як насильство, катастрофи або втрата близьких, залишає глибокий слід у психіці і може бути сильним тригером для розвитку тривожності [17].

Індивідуальні психологічні особливості. Особистісні риси, такі як низька самооцінка, перфекціонізм або схильність до катастрофізації, також відіграють роль у формуванні тривожності [59].

1.3. Копінг-механізми подолання тривожності під час воєнного стану

Поняття «психологічний захист» вперше введено З. Фрейдом для опису стратегій, що використовує «Я» для розв'язання внутрішніх конфліктів [84].

Спочатку вважалося, що психологічний захист є вродженим та служить для розв'язання конфлікту між свідомим та несвідомим. Його мета –

зменшення напруги, що виникає внаслідок протиріч між інстинктивними проявами несвідомого та вимогами навколишнього середовища під час соціальної взаємодії [60].

Механізм психологічного захисту активується, коли особистість не може самостійно вирішити внутрішній конфлікт, що дозволяє зберегти свідомість від негативного травматичного досвіду [54].

Захисні механізми розглядаються як функції «Я», що відповідають за інтегральність особистості та її пристосування до реальних умов. Психологічний захист – це несвідомі процеси у психіці, спрямовані на мінімізацію впливу негативних переживань. Захисні механізми є основою процесів опору [34].

Психологічні захисти виконують важливі функції, такі як зниження внутрішньої напруги, що виникає внаслідок протистояння різних психічних сил у людині. Вони допомагають згладжувати конфлікти між несвідомими імпульсами та вимогами соціального середовища, що виникають через взаємодію з іншими людьми [13].

Запобіжні механізми сприяють регулюванню поведінки та підвищенню здатності адаптації. У кожної людини є психологічний захист, але його інтенсивність може відрізнятись. Захист є важливим для збереження психічного здоров'я, охороняє «Я» від стресових впливів, негативних думок і конфронтацій, які можуть впливати на загальний стан емоційного самопочуття [36].

Всі запобіжні механізми мають дві основні характеристики, які їх об'єднують. По-перше, вони є неусвідомленими: особа активує захисний механізм автоматично, без свідомого розуміння процесу. По-друге, головна мета захисних механізмів полягає в максимальному спотворенні реальності або абсолютному відкиданні її, щоб особа припинила сприймати її як тривожну або небезпечну [57].

Люди часто використовують одночасно кілька запобіжних механізмів, щоб захистити себе від неприємних або загрозливих ситуацій, проте це не

завжди є свідомим вчинком або наміром обману.

Незважаючи на те, що всі захисні механізми призначені для захисту психіки та допомоги в перенесенні стресу, вони часто можуть завдати шкоди. Наприклад, особа може стати залежною від запобіжних механізмів і не здати себе вирватися з циклу самообману або звинувачень інших у своїх проблемах [84].

Механізми також можуть заважати особистісному зростанню та розвитку, що може стати перешкодою на шляху досягнення успіху. Негативні наслідки використання запобіжних механізмів виявляються в тому, що, незважаючи на подібність ситуацій, які їх спровокували, не завжди потрібне використання захисту. В окремих випадках людина може свідомо знайти рішення проблеми без використання захисних механізмів [48].

Психологічний захист особистості більше не вважається вродженою якістю. Він формується під час соціалізації малюка. Основним джерелом у формуванні внутрішніх механізмів захисту та прикладів їх застосування є батьки, які через свій власний приклад «передають» механізми своїм дітям. Серед мотивів різних видів психологічного захисту можна виділити захист від інстинктів, від афекту, а також постійний захист, що може проявлятися у постійному усмішці або потребі постійно жартувати тощо [11].

У теорії психоаналізу психіка людини постійно перебуває під напругою внаслідок взаємодії «Я» з «Воно» і «Я» з «Понад-Я». Якщо «Я» не може захистити свої межі, може призвести до розвитку неврозу, а якщо захист виявляється успішним, то «Я» залишається стабільним [60].

Механізми психологічного захисту забезпечують систему регуляції для стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, яка невід'ємно супроводжує усвідомлення конфлікту або перешкоди до самореалізації [57].

Зіставлено аспекти психоаналізу З. Фрейда із переживанням тривожності та копінг-стратегіями у додатку Б.

За дослідженням О. Грицунової та колег [22], існують різні підходи до розуміння терміну «копінг». Перший, що виник у роботах представника

психоаналітичного напрямку, виокремлює автор, N. Наан, розглядає копінг як спосіб психологічного захисту для зменшення психічної напруги.

Другий підхід визначає копінг як складову характеру особистості, тобто як індивідуальний стиль реагування на стресові ситуації. Згідно даного підходу, вибір стратегій копінгу є стійкою характеристикою, мало залежною від типу стресору. Проте емпіричні дані рідко підтверджують стабільність способів подолання стресу, що призвело до відмови від підходу серед деяких дослідників [77].

За третім підходом, що був розроблений у 1984 році, копінг розглядається як динамічний процес, який описує зусилля особистості зменшити вплив стресу. Зазначається, що особистість активно впливає на свій емоційний стан у випадку психологічного дискомфорту [77].

Починаючи з 1960-х років, термін «копінг» використовувався для опису різновиду механізму психологічного захисту. Однак подальші дослідження дозволили відокремити копінг від основних проявів психологічного захисту. Згідно з визначенням, копінг розглядається як прагнення вирішити проблему, що може бути вродженою манерою поведінки або диференційною формою поведінки, яку людина адаптує під себе протягом життя [76].

За концепцією Р. Лазаруса та С. Фолкмана, взаємодія між особистістю та навколишнім світом залежить від двох основних процесів: когнітивної оцінки та копінгу. Когнітивна оцінка включає первинну та вторинну стадії. Перша стадія полягає у сприйнятті та оцінці стресору у суб'єктивних параметрах, після чого відбувається оцінка його впливу та виникнення емоційно-психологічних реакцій. Вторинна оцінка включає в себе оцінку власних ресурсів та можливостей подолати стресову ситуацію, після чого розробляються механізми копінгу. У разі неефективного копінгу стресор залишається і потребує пошуку нових методів подолання стресу [82].

Н. Мишко зі співавторами [43] визначають дослідження поведінки, спрямованої на подолання труднощів у зарубіжній психології, як аналіз «coping»-механізмів або «coping behavior». Вони визначають «копінг» як

індивідуальний підхід до взаємодії з ситуацією, який враховує її логіку, значення в житті особи та її психологічні здібності.

Н. Мишко та колеги [43] зазначають, що копінг-поведінка виражає готовність особи вирішувати проблеми, пристосовуючись до обставин та використовуючи засоби для подолання емоційного стресу. Активна поведінка підвищує ймовірність подолання стресу. Під час сприйняття стресорів особою відбувається первинна оцінка ситуації, яка формує механізми особистісного захисту.

Р. Лазарус розглядає цей захист як здатність особи контролювати загрозові ситуації, спрямовані на позбавлення індивіда від небажаних або хворобливих емоцій, а також на зменшення тривоги і напруги. Ефективний захист відповідає адаптивним можливостям суб'єкта, які характеризуються реалістичним, гнучким, усвідомленим та активним вибором [83].

Структура копінг-процесу визначається таким послідовним ходом подій [27]:

1. Стресовий вплив виникає як результат когнітивної оцінки події.
2. Сприйняття події включає в себе емоційну реакцію, яка порушує гомеостаз.
3. В результаті виникнення емоцій формується копінг-стратегія, спрямована на подолання або адаптацію до стресової ситуації.
4. Вдале чи невдале усунення проблеми відбувається через переоцінку ситуації.

Відповідно до досліджень Р. Лазаруса та С. Фолкмана, стратегії копінгу можна класифікувати на два основні типи [82]:

1. Копінг, зорієнтований на проблему, спрямований на подолання стресових зв'язків між особистістю та середовищем.
2. Копінг, зорієнтований на емоції, спрямований на управління емоційним стресом.

На основі опитувальника, розробленого Р. Лазарусом та С. Фолкманом, було ідентифіковано вісім типів ситуативно-специфічних стратегій копіngu [78]:

1. Конфронтація, що характеризується активною позицією і спробами вплинути на ситуацію.

2. Дистанціювання, що передбачає збереження емоційної стійкості та уникнення глибоких роздумів про подію.

3. Самоконтроль, що означає підвищений контроль над власними діями і виразами.

4. Пошук соціальної підтримки, що передбачає активну співпрацю з іншими людьми та пошук інформації для допомоги в подоланні невизначеності.

5. Взяття на себе відповідальності виявляється у нестабільних та невпевнених діях, супроводжується відчуттям провини та самокритики. Орієнтація на зовнішню оцінку, коливання у власному уявленні про себе, внутрішнє обвинувачення.

6. Уникнення є способом зняття напруги через використання алкоголю, наркотиків, спорту та інших засобів, які допомагають зняти емоційну напругу без особливого розуміння ситуації. Тобто відсутність активних дій і сподівання на позитивний результат.

7. Планове вирішення проблеми передбачає активну взаємодію з зовнішньою ситуацією та свідому спробу знайти рішення, включаються уявні зусилля у пошуку шляхів розв'язання проблеми, аналіз ситуації та звернення до минулого досвіду. Супроводжується емоційною стійкістю та збереженням самоконтролю.

8. Позитивна переоцінка полягає в збереженні віри, надії та оптимізму. Спроби проаналізувати ситуацію, знайти сенс у тому, що трапилось, зосередившись на позитивних аспектах. Переосмислення себе, своїх відносин та цінностей, а також концентрація уваги та напрямку думок на виведення висновків.

Копінг-стратегії виступають важливими психологічними механізмами для подолання тривожності. Дослідження показують, що ефективне використання копінгу сприяє зменшенню рівня тривожності та покращує загальний психологічний стан особистості [52].

Копінг-стратегії поділено за когнітивним, емоційним та поведінковим видом з відношенням до адаптивності та дезадаптивності у табл. 1.4.

Таблиця 1.4

**Адаптивні та дезадаптивні аспекти копінг-стратегій за
Р. Лазарусом та С. Фолкманом [82]**

Тип стратегії	Опис	Адаптивність	Дезадаптивність
Когнітивні	Стратегії, що спрямовані на переоцінку ситуації та перетворення негативних думок у позитивні.	Позитивне переосмислення ситуації, пошук рішень.	Заперечення, ілюзії, уникнення реальності.
Емоційні	Стратегії, спрямовані на зменшення емоційного дискомфорту та стресу.	Відпочинок, вираз емоцій, підтримка.	Уникнення емоцій, приховування почуттів.
Поведінкові	Спрямовані на зміну дій або поведінкових реакцій на стресор.	Адаптивні зусилля для вирішення проблеми або уникнення стресу.	Непродуктивна поведінка, агресія, втікання.

Різниця між копінг-стратегіями Р. Лазаруса та С. Фолкмана наведена у додатку В.

Деякі дослідники вважають, що стратегії копінгу можна краще описати через копінгові стилі, які включають функціональні та дисфункціональні аспекти [79].

Функціональні стилі передбачають прямі спроби впоратися з проблемами, залучаючи або не залучаючи інших, тоді як дисфункціональні стилі пов'язані з непродуктивними стратегіями, часто відомими як «уникнення».

Існує класифікація, в якій 18 стратегій розподілені на три категорії: звернення до інших за підтримкою (включаючи однолітків, батьків тощо),

непродуктивний копінг (унікальні стратегії уникнення) і продуктивний копінг (активне вирішення проблеми з оптимізмом, підтримка соціальних зв'язків). Навіть якщо класифікація базується на оцінці «ефективності / неефективності», вона також включає ще один аспект – «соціальну активність», яка, на думку дослідників, не може бути чітко визначена як продуктивна чи непродуктивна [80].

С. Ройзін та І. Мудрак [53] наголошують, що протягом підліткового періоду особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує свій ментальний досвід та вперше широко аналізує свій внутрішній світ та індивідуальність. Вона формує цілісне уявлення про себе, самовизначається у життєвих і професійних планах і усвідомлено спрямовує свій погляд у майбутнє, що свідчить про перехід до дорослості.

Характерні риси підліткового віку як особливої соціально-психологічної, демографічної групи, полягають у наявності специфічних цінностей, мови, норм поведінки, стилю та дозвілля, а також у рішучості у реалізації своїх задумів. На цьому етапі відбувається формування механізму цілетворення, який проявляється у наявності у людини конкретного задуму, життєвої мети, плану життя та загального досвіду свого існування [79].

Механізм пов'язаний з прагненням і здатністю особистості здійснювати самопроєкцію на майбутнє, включаючи встановлення конкретних цілей, уявлення про майбутнє та будівництво свого реального життя з урахуванням перспектив [10].

Набір копінг-стратегій у кожної особистості є динамічним і змінюється протягом життя. Деякі реакції на стрес можуть бути автоматичними та виявлятися ще з народження. За дорослішанням, від дитинства до підліткового віку, розширюється спектр і гнучкість копінг-поведінки [75].

Існують кілька факторів, які визначають копінгову поведінку, таких як особистісні характеристики (темперамент, рівень тривожності, тип мислення, ступінь контролю, установки, емоції, досвід та інші), тип соціальної взаємодії, культурні особливості і т.д. Також використання активних чи пасивних

стратегій подолання залежить від вікових та статевих характеристик, сфери зайнятості та значимості життєвих обставин [4].

Вибір стратегій копіngu в складних ситуаціях також залежить від рівня саморозвитку особистості – чим вищий рівень розвитку, тим ефективніше вона подолає труднощі. Обрання відповідної копіng-стратегії з метою активного подолання життєвих труднощів та психологічних травм залежить від наявних та доступних для особистості ресурсів [52].

Під час війни та екстремально-кризових ситуацій підлітки часто вживають різні копіng-стратегії, зазначає Л. Паливода [49]. Вибір конкретної стратегії залежить від характеру кризової ситуації та особистих властивостей і стану людини.

Одна з копіng-стратегій – конфронтація. Людина, яка використовує цю стратегію, реагує на ситуацію активно та агресивно, якщо вона сприймає її як ворожу, та намагається вирішити проблему негайно. Проте постійне використання цієї стратегії може призвести до імпульсивності, ворожості та складнощів у плануванні та передбаченні [70].

Інша копіng-стратегія – самоконтроль. Люди, що використовують цю стратегію, стримують свої емоції та вчинки, переходячи до обдуманих дій. Часто пов'язано зі страхом виявлення емоцій та надмірним контролем, але такий підхід дозволяє уникнути емоційно напружених ситуацій та конфліктів.

Третя стратегія – пошук підтримки в інших. Вона включає звернення до однодумців, близьких або інших людей, що стикалися зі схожими проблемами, для отримання моральної підтримки та іншого погляду на ситуацію. Цей підхід базується на здатності до емпатії та може включати як конкретні поради, так і емоційну підтримку. Проте зловживання цією стратегією може призвести до залежності від інших або переоцінки думки оточуючих щодо власного життя [70].

За О. Мирошник [42], період підліткового віку характеризується значними змінами у розвитку особистості, які обумовлені різноманітними факторами: фізіологічними, соціальними та психологічними. Статус підлітка

як особливої групи може спричинити складні ситуації взаємодії з дорослими та сверстниками, що створює стресові умови. Використання продуктивних стратегій копіngu у таких ситуаціях є важливою особистісною навичкою та способом підвищення стресостійкості.

Розуміння факторів, що впливають на психологічне здоров'я та здатність підлітків протистояти стресу, розвиваючи стресостійкість, є актуальним завданням для сучасної психології як науки та практики [55].

Згідно з дослідженням І. Субашкевича та Я. Бордіяна [58], слабка особистість визначається низьким рівнем стресостійкості, і такі люди зазвичай дуже чутливі до зовнішніх обставин, поведінки та емоцій оточуючих. Часто такі особи пережили сильні емоційні потрясіння в минулому, що вплинули на їх сприйняття ситуацій у сучасному житті.

Навіть незначні труднощі можуть збільшувати їх тривожність, і здається, що вони не мають достатньо сил і ресурсів, щоб впоратися з проблемою. Особам із низьким рівнем стресостійкості часто важко адаптуватися до нових умов, і зміни в житті можуть викликати у них паніку [32].

У дослідженні О. Мирошник [42] виявлено, що підлітки з низьким рівнем тривожності частіше використовують стратегію позитивного переоцінювання події, яка викликала стрес, у порівнянні з учасниками з високим або середнім рівнями тривожності.

Згідно з дослідженням М. Мишко та колег [43], існує певний зв'язок між копінг-стратегіями та стилями поведінки особистості під час війни. Мотиваційна настановленість особистості визначає, яким чином вона використовує копінг-стратегії в кризових ситуаціях.

Так, у осіб, які мають виражену мотивацію уникнення невдач, частіше спостерігаються пасивні стратегії, такі як звернення до соціальної підтримки та уникнення, що може свідчити про їхню низьку готовність вирішувати проблеми в кризових ситуаціях, зазначають Ю. Живоглядів та Л. Носаль [26].

З іншого боку, у осіб, які мають високий рівень мотивації до успіху, переважають стратегії активного пошуку рішень, спрямовані на вирішення проблем та адекватну реакцію на стрес.

Проведене дослідження Н. Коструба та Л. Ляшко [35] показало, що резилієнтність передбачає готовність особистості адаптуватись до непередбачуваних зовнішніх змін, проте її головною метою є здатність ефективно взаємодіяти та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку в складних життєвих умовах.

Л. Міщиха та Н. Кобилянська [44] запевняють, що у стресових ситуаціях зазвичай застосовуються неефективні копінг-стратегії, які призводять до негативних емоцій та роздратування. Молоді люди позитивно сприймають використання продуктивних стратегій подолання стресу, таких як планування та позитивне переосмислення.

Д. Гошовська та Я. Гошовський [21] визначають концепцію «депривованої особистості», яка зазвичай переживає різноманітні форми тривожності, і вважають, що завдяки розвитку навичок саногенного мислення можна досягти ефекту ревіталізації та збалансувати своє життя. Вони стверджують, що тривожність, як комплексний психічний стан, активно впливає на щоденну поведінку та світосприйняття людини.

Дослідники зауважують, що тенденція до самодепривації виявляється головним чином у глибокому та різноманітному відчутті тривожного незадоволення, відчутті втраченості, нещастя, образи, що виражається у відчуженні від соціальних норм, традицій та цінностей, і часом може навіть призводити до неусвідомлених проявів шкідливої поведінки та самоагресії. Поширеним способом виявлення тривожного відчуття провини є особистісна аскеза, соціальні обмеження та самообмеження, а також розлади в психофізіології та психосоматиці, які можуть ускладнити процес ревіталізації на рівні глибинної психокорекції [13].

У осіб з посттравматичним стресовим розладом [57] тривожний синдром проявляється у вигляді загального емоційного дискомфорту, фобій та

тривожних переживань щодо майбутніх перспектив. Поняття «тривожність» часто асоціюється із «страхом» та використовується для вираження неприємних емоцій, таких як негативні думки, напруга та неспокій, із фізіологічної точки зору характеризується активністю нервової системи. Виявлення основного джерела тривожності може бути складним, тому тривожність іноді трактується як комплексне психічне явище, що виникає як з зовнішніх, так і з внутрішніх чинників.

Різноманітність копінг-стратегій дозволяє людині вибирати найбільш адаптивні та ефективні методи подолання стресу та тривожних ситуацій. Крім того, важливо враховувати, що використання копінг-стратегій є індивідуальним процесом, який залежить від особистих характеристик, ситуаційних умов та наявних ресурсів [33].

Таким чином, розвиток навичок управління стресом та використання адаптивних копінг-стратегій сприяє зменшенню тривожності та поліпшенню здоров'я, забезпечити більш ефективну адаптацію до життєвих викликів.

Висновки до розділу 1

Тривожність розглядається як складний соціо-психологічний феномен з різноманітними аспектами. Вчені розглядають тривожність як негативний емоційний стан, стійке особистісне утворення, результат недостатньої адаптації, або сигнал можливих та реальних загроз. Різні визначення тривожності зводяться до концепції складної емоційної суміші, що включає страх та різноманітні психічні структури.

Встановлено, що тривожність взаємодіє з фізіологічними, психологічними та соціальними аспектами, що вказує на необхідність інтегративного підходу. Існують дискусії про походження тривожності, як властивості темпераменту чи придбаної поведінкової реакції.

Визначено, що тривожність може виявлятися в ситуаційних та особистісних виявах, активізується стресовими ситуаціями та може мати генетичний підґрунт.

Підлітковий вік, представляє собою період найбільших змін і викликів для особистості. Час характеризується різкими трансформаціями у всіх сферах життя та розвитку. Зазначається, що підлітковий вік розглядається як складний і відповідальний через його значний вплив на психологічний стан особистості.

Тривожність у підлітків може виникати на різних рівнях, від низького до високого, і виявляється внутрішніми суперечностями, затримками у відносинах та негативним впливом на соціальні відносини. Підлітки із високим рівнем тривожності часто стикаються з емоційним дискомфортом, конфліктами у відносинах та нереалістичним уявленням про майбутнє.

Внутрішні суперечності, які виникають у підлітковому віці, є наслідком протилежних та неадекватних вимог, що впливають на самовизначення дитини. Особливо актуально для підлітків, які прагнуть до незалежності та вільності. Зміцнення тривожності в цьому віці пов'язане з неможливістю задоволення основних потреб, що може виникати через недорозвиток або відставання у фізичному і психічному рості.

Психологічні механізми захисту, або копінг-стратегії, виконують важливі ролі у врегулюванні внутрішньої напруги, викликаній боротьбою різних психічних сил. Механізми сприяють у вирішенні конфліктів між несвідомими прагненнями та соціальними вимогами, що виникають у взаємодії з іншими людьми. Запобіжні механізми сприяють регулюванню поведінки та підвищенню здатності до адаптації.

Встановлено, що, зазвичай, люди автоматично використовують кілька запобіжних механізмів, щоб захистити себе від неприємних або загрозливих ситуацій, але це не завжди свідомий акт. Незважаючи на те, що всі захисні механізми спрямовані на захист психіки та допомогу в перенесенні стресу, вони можуть завдати шкоди в деяких випадках.

Визначено два основних типи стратегій копінгу: проблемно-орієнтований, який націлений на вирішення причин стресу та взаємодію з оточуючим середовищем, і емоційно-орієнтований, який спрямований на управління власними емоціями та подолання емоційного стресу.

Наголошено, що під час воєнного стану чи екстремально-кризових ситуацій підлітки активно використовують різноманітні стратегії копіngu. Вибір конкретної стратегії залежить від специфіки кризової ситуації та особистих рис і стану кожної людини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ КОПІНГУ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологічне обґрунтування дослідження психологічних ресурсів застосування копінг-стратегій подолання тривожності у підлітків в умовах війни

Методологічне обґрунтування дослідження подолання тривожності за допомогою копінг-стратегій у підлітків в умовах повномасштабної війни в Україні базується на теоретичному аналізі впливу стресових ситуацій на психологічне здоров'я та адаптаційні можливості молодих людей.

Війна є однією з найбільш серйозних та стресових подій, яка впливає на підлітків, зокрема на їх психологічний стан та здатність адаптуватися до нових умов.

Дослідження копінг-стратегій у контексті війни має на меті розкрити, які саме стратегії використовуються молоддю для подолання стресу, тривожності та негативних емоцій, пов'язаних з воєнними подіями. Завдяки дослідженню можна зрозуміти, які саме ресурси підлітки мають для протистояння складним життєвим ситуаціям та як копінг-стратегії впливають на їхню психічну стійкість та загальний психологічний стан.

Методологічна підстава включала в себе розгляд різних психологічних методів та інструментів для вимірювання копінг-стратегій, а також аналіз психологічних досліджень у даній області. Важливо було враховувати контекст війни, особливості та вплив на підлітків, а також різноманітні фактори, які можуть впливати на вибір копінг-стратегій, такі як соціальні, культурні та індивідуальні чинники.

Одним із ключових елементів дослідження є копінг як активний процес регуляції емоцій, який спрямований на зниження впливу стресових подій. У контексті копінг-стратегії можна розділити на дві основні категорії: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані

стратегії фокусуються на вирішенні конкретних ситуацій, які викликають тривожність, тоді як емоційно-орієнтовані спрямовані на регуляцію емоційної реакції на стрес.

Дослідження ґрунтується на моделі копінг-стратегій, запропонованій Р. Лазарусом та С. Фолкманом, яка розглядає копінг як процес адаптації до стресових умов. Додатково використовується ресурсно-орієнтована модель стресоподолання «BASIC Ph», розроблена М. Ладааном, яка дозволяє охопити широкий спектр психологічних ресурсів, що можуть бути задіяні під час війни: переконання, емоції, соціальна підтримка, фізичні можливості тощо.

Тривожність є центральним психоемоційним феноменом, який впливає на здатність підлітків адаптуватися до умов війни. Згідно з теорією тривожності А. Бека (1990), тривожність проявляється у вигляді когнітивних викривлень, надмірного фокусування на негативних сценаріях і підвищеного рівня фізіологічної збудливості. Для оцінки рівня тривожності у підлітків у дослідженні використовувалась Шкала тривожності А. Бека, що дозволяє виміряти як когнітивні, так і фізичні прояви тривожності.

Психологічні ресурси, які використовуються у копінг-процесах, сприяють зниженню рівня тривожності та є ключовими факторами для розвитку стресостійкості. Наприклад, підлітки можуть використовувати когнітивний копінг, який включає раціоналізацію ситуації або її переосмислення, а також емоційну регуляцію, яка сприяє контролю за емоційними реакціями, такими як страх і тривога.

Методологічна структура дослідження дозволяє комплексно розглянути копінг-стратегії підлітків у контексті екстремальних умов війни. Використання теоретичних і емпіричних методів забезпечує надійну основу для аналізу психологічних ресурсів, що сприяють зниженню тривожності, і дозволяє розробити практичні рекомендації для подальшої психологічної підтримки підлітків в умовах кризових ситуацій.

2.2. Організація та методика емпіричного дослідження

План емпіричного дослідження:

1. Затвердження теми дослідження.

На початковому етапі необхідно було затвердити тему дослідження, яка присвячена емпіричному аналізу копінг-стратегій як психологічних ресурсів для подолання тривожності у підлітків під час війни. Тема відповідає сучасним викликам і має практичне значення для психологічної підтримки підлітків у кризових ситуаціях, зокрема у воєнних умовах.

2. Визначення об'єкта та предмета дослідження.

Наступним кроком є чітке формулювання об'єкта та предмета дослідження.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – копінг-стратегії як психологічні ресурси для подолання тривожності.

Поняття роботи достатньо чітко окреслені для забезпечення належної спрямованості дослідження.

3. Формулювання мети і завдань дослідження.

Затвердження теми і визначення об'єкта та предмета дозволяє перейти до формулювання мети дослідження, яка полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні копінг-стратегій як ресурсу подолання тривожності у підлітків в умовах війни.

Основні завдання визначені:

- 1) Теоретичний аналіз тривожності та її чинників у підлітків.
 - 2) Аналіз сучасних моделей копіngu та стратегій подолання стресу.
 - 3) Емпіричне дослідження копінг-стратегій у підлітків під час війни.
 - 4) Визначення рекомендацій для використання копінг-стратегій.
- ### 4. Пошук та аналіз наукової літератури.

На даному етапі проводиться ретельний пошук літератури, присвяченої проблематиці тривожності у підлітків, впливу війни на психічний стан дітей та підлітків, а також копінг-стратегіям, що використовуються для подолання

стресу і тривожності. Основними джерелами стали наукові статті, монографії, результати попередніх досліджень. Для повноти огляду використовувались бази даних наукових публікацій (Scopus, Google Scholar), а також актуальні джерела з питань психології війни та кризових ситуацій.

5. Вибір методик дослідження

Для дослідження копінг-стратегій та рівня тривожності підлітків обрано відповідні інструменти та методики.

1) *Власне розроблена анкета* за аналізом наукової літератури.

2) *Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана* – провідна методика дослідження для визначення копінг-стратегій, що застосовуються підлітками.

У 1988 році американськими психологами Річардом Лазарусом та Сьюзан Фолкман був розроблений опитувальник, який вважається ключовим інструментом для виявлення стратегій реагування в складних ситуаціях.

Методика містить 8 типів реагування стресі: конфронтація; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникнення; планування розв'язання проблеми; позитивна переоцінка.

Конфронтація сприяє активному втручання, здатному змінювати хід подій, висловлювати власну позицію та захищати її. Однак такий підхід може призвести до необдуманих дій, якщо він не ґрунтується на об'єктивній оцінці ситуації.

Дистанціювання допомагає уникнути емоційного перевантаження і полегшити психологічний стан. Проте при занадто великому віддаленні від емоцій може виникнути недооцінка важливості ситуації, що ускладнює вирішення проблеми.

Самоконтроль сприяє розумному та обережному вирішенню проблеми, зменшуючи надмірні емоції. Проте це може призвести до занепаду справжніх потреб та бажань, що негативно впливає на задоволення від вирішення проблеми.

Прийняття відповідальності передбачає визнання особистістю власної ролі у виникненні проблеми та бажання брати участь у її вирішенні.

Пошук соціальної підтримки включає зусилля людини отримати підтримку та розуміння з боку інших людей, як матеріальну, так і моральну. Під час стресових ситуацій це може виявлятися у вираженні емоцій, сподіванні на співчуття, а також у пошуку порад щодо подальших дій.

Уникнення включає у себе спроби особистості уникнути усвідомлення проблеми: відмова від признання існування проблеми, неправильна оцінка ситуації, відволікання. Люди, які використовують цю стратегію, можуть намагатися не помічати труднощі, реагувати злостію на нагадування про них. Зазвичай це супроводжується компенсацією стресу через переїдання або вживання спиртних напоїв. Хоча уникнення не є найефективнішою стратегією, у деяких випадках може допомогти зменшити внутрішню напругу в умовах сильного стресу.

Планування вирішення проблеми полягає у створенні конкретного плану дій для виходу з складної ситуації. Людина аналізує свій досвід, розглядає різні варіанти та можливі наслідки своїх дій. Підхід вважається найбільш логічним та ефективним для вирішення проблем. Однак його недоліком є відсутність можливості швидко прийняти рішення за допомогою інтуїції. Гнучкість і емоції у процесі вибору можуть бути обмежені.

Позитивна переоцінка дозволяє особистості змінити своє ставлення до важкої ситуації. Тобто спроба позитивно переосмислити ситуацію і розглядати труднощі як можливість для особистісного зростання. Проте стратегія може призвести до нездатності бачити альтернативні шляхи вирішення проблеми.

Тест складається з 50 тверджень, кожне з яких описує дії у складній ситуації. Кожне твердження відповідає одному з 8 видів поведінки. Учаснику тесту пропонується уявити себе в скрутній ситуації і оцінити частоту використання кожної з цих дій. За кожну відповідь надається певна кількість балів.

3) *Шкала тривожності А. Бека* – для визначення рівня тривожності.

Шкала тривоги А. Бека (BDI), створена Аароном Т. Беком у 1961 році, є інструментом для оцінки рівня депресії. Розроблена на основі клінічних спостережень, вона включає 21 категорію симптомів та скарг, які найбільш релевантні та значущі для депресії.

Основна мета використання шкали полягає в тому, щоб отримати кількісний показник тривожності, який дозволяє оцінити, наскільки інтенсивно особа переживає тривогу в певний момент часу. Результати можуть вказати на наявність тривожних розладів або допомогти в об'єктивній оцінці стану психіки підлітків. Інструмент дозволяє проводити порівняльний аналіз тривожності в різних групах підлітків та вивчати залежність між тривогою та іншими психічними факторами.

Шкала тривоги Бека (BAI) – це клінічний інструмент для оцінки тривоги та її ступеня. Складається з 21 твердження, аналогічно до BDI. Кожне твердження представляє один симптом або скаргу тривоги, оцінюється від 0 (зовсім не стосується мене) до 3 (цілком про мене). Простий у проходженні та зручний для оцінки, тест має наступні оцінки: до 21 балу – низький рівень тривоги; 22–35 балів – середній рівень тривоги; від 36 балів і вище – високий рівень тривоги.

4) *«Модель стресоподолання BASIC Ph» М. Ладаана* – для визначення засобів боротьби підлітків зі стресом.

Модель стресодолання «BASIC Ph», розроблена професором Мулі Лаадам та його колегами, є цінним інструментом для розуміння та використання різноманітних особистісних ресурсів у подоланні стресу. Модель враховує шість модальностей, або різних аспектів, які можуть виявитися важливими при подоланні стресових ситуацій: віра, емоції, соціальні зв'язки, уява, розум та фізична активність.

Модель є результатом глибоких теоретичних досліджень та емпіричного аналізу і виявилася успішною в практиці, допомагаючи людям виявляти і

використовувати свої унікальні ресурси для ефективного подолання стресу та криз.

Кожна людина має унікальне поєднання ресурсів для подолання стресових ситуацій. Основна ідея моделі полягає в розумінні того, що в кожній людині існує власний потенціал та досвід подолання стресових ситуацій, які виражені у шести модальностях:

B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.

A – Affect – вираження емоцій та почуттів.

S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.

I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.

C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.

Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

5) *Проективна методика «Life-Line» О. Кроніка та Є. Головаха* – для дослідження суб'єктивної часової перспективи підлітків.

Методика «Лінія життя» (Life Line) розроблена українськими психологами Є. Головахою та О. Кроніком у рамках їх досліджень життєвого шляху особистості. Методика використовується для вивчення часової перспективи людини, її ставлення до власного минулого, теперішнього та майбутнього.

«Лінія життя» полягає в тому, що кожна людина має унікальне сприйняття свого життя, яке можна візуалізувати у вигляді прямої лінії, що символізує життєвий шлях. Лінія відображає важливі події, етапи та моменти, які, на думку людини, мали найбільший вплив на її розвиток.

У процесі роботи з методикою людині пропонують намалювати або уявити «лінію життя», на якій вона повинна позначити важливі події свого минулого, теперішнього і майбутнього. Намалювати можна як позитивні, так і негативні події, що, на її думку, вплинули на життєвий шлях. За допомогою техніки можна дослідити: життєві цінності та пріоритети, людина розглядає ключові події, які формують її ідентичність та світогляд; сприйняття

минулого, теперішнього і майбутнього, вивчається, як особа ставиться до пройденого етапу життя, як оцінює своє теперішнє становище та якими бачить свої перспективи; часова перспектива – для розуміння того, наскільки збалансовано або, навпаки, зміщено ставлення особи до різних періодів її життя – чи живе вона більше минулим, чи концентрується на майбутньому, чи є в гармонії з теперішнім.

Перевагами методики є інтроспективний характер, методика допомагає людині глибше усвідомити власні переживання, життєві події та цінності, а також індивідуальний підхід, тобто кожен учасник може представити свій життєвий шлях по-своєму, що дає можливість досліднику краще зрозуміти його особистісні особливості.

Метод «Лінія життя» дає можливість не лише аналізувати життєвий досвід особистості, але й прогнозувати її майбутній розвиток, враховуючи її погляди та сподівання на майбутнє.

6. Формування вибірки дослідження.

Вибірка дослідження становить 72 підлітка віком 13–18 років, серед яких 39 дівчат та 33 хлопців, що проживають в Україні. Дослідження проводилось в онлайн-форматі, що дозволило забезпечити доступ до респондентів, незважаючи на географічні обмеження.

8. Проведення емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження включає в себе збір даних шляхом використання обраних методик. Анкетування проводилось через google forms, що дозволило залучити підлітків різних регіонів України, які зазнали вплив війни. Респонденти відповідали на питання, що стосуються соціометричних даних та самооцінці психологічного стану.

Надалі респонденти переходили до розділів з психологічними методиками, а відповіді з проєктивної методики «Лінії життя» надсилали на gmail.

Опитування проводилось з дотриманням всіх вимог дослідження й учасники були попереджені про конфіденційність їхніх особистостей.

9. Обробка даних.

Зібрані дані підлягали кількісній обробці із застосуванням методів математичної статистики. Для цього використовувались такі статистичні методи:

1) Визначення середніх значень для оцінки загального рівня тривожності та поширеності різних копінг-стратегій.

2) Кореляційний аналіз: коефіцієнт Пірсона для встановлення зв'язку між рівнями тривожності підлітків; коефіцієнт кореляції Спірмена для аналізу зв'язку між модальностями; для оцінки статистичної різниці між копінг-стратегіями t-критерій Стьюдента.

10. Інтерпретація результатів дослідження.

На основі кількісної обробки даних проводилась інтерпретація результатів дослідження.

Встановлено, які копінг-стратегії є найбільш ефективними для подолання тривожності підлітками, та визначено чинники, що впливають на вибір стратегії.

11. Розробка рекомендацій.

На основі результатів дослідження було розроблено психологічні практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків, що стосуються підтримки підлітків у подоланні тривожності. Рекомендації містять конкретні методи й підходи для розвитку адаптивних копінг-стратегій, зокрема роботу з емоційним саморегулюванням, розвиток навичок соціальної підтримки та використання ресурсів для подолання стресу підлітками.

12. Висновки.

Підбивання підсумків та головних результатів роботи.

13. Підготовка до захисту.

Створення презентації та написання доповіді з ключовими моментами роботи до захисту кваліфікаційної роботи.

2.3. Емпіричне дослідження копінг-стратегій як психологічних ресурсів подолання тривожності у підлітків під час війни

Емпіричне дослідження проводилось на вибірці з 72 підлітків, серед яких 39 дівчат і 33 хлопці. Дослідження проводилось в онлайн-форматі, що забезпечило доступ до ширшої аудиторії підлітків, які проживають у різних регіонах, охоплених військовими діями, дозволило оцінити вплив різних факторів війни на рівень тривожності та ефективність копінг-стратегій у різних контекстах.

Розподіл за віком респондентів показує, що найбільша кількість респондентів (24%) становить 15-річні підлітки, а найменша частка (17%) – це підлітки у віці 16 років. Вибірка є досить збалансованою за віковими та гендерними характеристиками, що дозволяє отримати репрезентативні результати стосовно впливу війни на тривожність підлітків. Результати власне розробленого анкетування зазначені у табл 2.1.

Таблиця 2.1

Результати анкетування підлітків

Питання	Варіанти відповідей	Кількість респондентів
1. Стать	Дівчина	39 (54%)
	Хлопець	33 (46%)
2. Чи є у Вас родичі на фронті?	Так	29 (40%)
	Ні	43 (60%)
3. Чи маєте Ви труднощі з навчанням?	Так	9 (12%)
	Ні	63 (88%)
4. Час, проведений за гаджетами на добу.	Менше 2 годин	10 (14%)
	2-4 години	28 (39%)
	Більше 4 годин	34 (47%)
5. Як часто Ви відчуваєте тривогу або страх?	Рідко (1-2 рази на тиждень)	16 (22%)
	Часто (3-5 разів на тиждень)	35 (49%)
	Постійно (щодня)	21 (29%)
6. Чи відчуваєте труднощі зі сном?	Ні	21 (29%)
	Іноді	36 (50%)
	Постійно	15 (21%)
7. Як часто боретеся зі стресом або роздратуванням?	Рідко (1-2 рази на тиждень)	15 (21%)
	Часто (3-5 разів на тиждень)	39 (54%)
	Постійно (щодня)	18 (25%)

Питання	Варіанти відповідей	Кількість респондентів
8. Чи маєте можливість поділитися переживаннями з друзями?	Так, завжди	42 (58%)
	Іноді	20 (28%)
	Ні	10 (14%)
9. Чи підтримують Вас батьки?	Так	49 (68%)
	Частково	18 (25%)
	Ні	5 (7%)
10. Чи отримуєте Ви підтримку від вчителів?	Так	11 (15%)
	Частково	28 (39%)
	Ні	33 (46%)
11. Як знижуєте стрес? (можна вибрати кілька варіантів)	Розмова з друзями або родичами	54 (75%)
	Прослуховування музики	41 (57%)
	Читання книг або перегляд фільмів	30 (42%)
	Фізична активність (спорт)	22 (31%)
	Медитація або дихальні практики	10 (14%)
	Інше	5 (7%)
12. Як часто використовуєте копінг-стратегії?	Майже не використовую	7 (10%)
	Інколи	39 (54%)
	Часто	26 (36%)
13. Чи є копінг-стратегії ефективними?	Так, допомагають	31 (43%)
	Частково допомагають	33 (46%)
	Ні, не допомагають	8 (11%)
14. Як ви оцінюєте свій емоційний стан?	Стабільний	17 (24%)
	Трохи неспокійний	38 (53%)
	Тривожний	17 (23%)

Важливим індикатором рівня тривожності є частота відчуття страху та тривоги. Дані показали, що 49% респондентів часто відчувають тривогу, а 29% постійно, що свідчить про високий рівень стресу та тривожності серед підлітків у воєнний час. Також слід зазначити, що 50% респондентів іноді відчувають труднощі зі сном, а 21% мають постійні проблеми зі сном, що може бути прямим наслідком тривалого стресу та несприятливих умов життя.

Крім того, більшість респондентів (54%) часто стикаються зі стресом та роздратуванням, а 25% борються з даними відчуттями постійно, що вказує на

значну психоемоційну напругу, яка виникає через життєві обставини, пов'язані з війною.

Встановлено, що 75% респондентів розмовляють з друзями або родичами, що вказує на важливість соціальної підтримки у подоланні емоційного напруження. Також 57% слухають музику, а 42% віддають перевагу читанню книг або перегляду фільмів як засобам зниження стресу.

Фізична активність (31%) та медитація або дихальні практики (14%) використовуються рідше, що може свідчити про недостатню популярність таких методів серед підлітків. Важливо відзначити, що 54% респондентів використовують копінг-стратегії інколи, а 36% – часто, що вказує на активне застосування підлітками різних методів для боротьби зі стресом.

Результати анкетування свідчать про те, що підлітки, які перебувають в умовах війни, мають підвищений рівень тривожності та стикаються з постійним стресом. Соціальна підтримка з боку родини та друзів є важливим фактором зниження цього рівня. Більшість підлітків активно використовують різні копінг-стратегії для подолання стресу, зокрема, спілкування з близькими та прослуховування музики.

Однак, залишаються підлітки, які відчувають значні труднощі у подоланні тривожних станів, що потребує додаткових заходів підтримки та психотерапевтичної допомоги.

Використовуючи методику Р. Лазаруса та С. Фолкмана було визначено стандартні відхилення та середні значення за відповідями респондентів дослідження, результати наведені у табл. 2.2.

Найвищий середній показник має стратегія "Самоконтроль" (13.11 при стандартному відхиленні 1.77). Це свідчить про те, що підлітки відносно часто використовують цю стратегію для подолання стресу.

Самоконтроль є ключовим елементом ефективного копінгу, оскільки включає здатність керувати своїми емоціями, поведінкою та думками у складних ситуаціях. Низьке стандартне відхилення свідчить про те, що більшість учасників демонструють подібний рівень використання цієї

стратегії, що може бути пов'язано з її універсальністю та загальною доступністю.

Таблиця 2.2

Результати копінг-стратегій підлітків за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана

№/№	Копінг-стратегія	Середнє значення	Стандартне відхилення
1	Конфронтація	12.03	1.89
2	Дистанціювання	9.89	2.02
3	Самоконтроль	13.11	1.77
4	Пошук соціальної підтримки	10.56	2.13
5	Прийняття відповідальності	9.72	1.95
6	Уникнення	12.35	2.09
7	Планування вирішення	11.21	1.94
8	Позитивна переоцінка	11.32	1.88

Стратегія "Уникнення" має другий за величиною середній показник (12.35 при стандартному відхиленні 2.09). Це вказує на те, що підлітки часто застосовують уникнення як спосіб зменшення напруження. Уникнення є природним механізмом захисту, особливо у випадках, коли ситуація сприймається як невідконтрольна чи надмірно емоційно виснажлива. Стандартне відхилення для цієї стратегії трохи більше, що свідчить про більший розкид значень між підлітками. Це може означати, що деякі учасники значно частіше покладаються на уникнення, тоді як інші використовують цю стратегію рідше.

Найнижчі середні показники мають стратегії "Прийняття відповідальності" (9.72, стандартне відхилення 1.95) та "Дистанціювання" (9.89, стандартне відхилення 2.02). Результати вказують на те, що підлітки рідше використовують ці стратегії, ймовірно, через те, що вони потребують специфічних умов або певного рівня зрілості. "Прийняття відповідальності" вимагає визнання власної ролі у виникненні проблеми або її вирішенні, що може бути важким для підлітків через недостатній рівень саморефлексії чи страх перед наслідками. "Дистанціювання", у свою чергу, використовується як

спосіб емоційного віддалення від проблеми, і його нижчі середні показники можуть свідчити про те, що підлітки віддають перевагу іншим, активнішим стратегіям.

Цікаво, що стратегії "Планування вирішення" (11.21, стандартне відхилення 1.94) та "Позитивна переоцінка" (11.32, стандартне відхилення 1.88) мають схожі середні значення. Це може вказувати на те, що ці стратегії є популярними серед підлітків, але їхній вибір залежить від ситуаційного контексту. Наприклад, "Планування вирішення" спрямоване на раціональне оцінювання проблеми та розробку конкретних кроків для її подолання, тоді як "Позитивна переоцінка" включає переформулювання ситуації для пошуку в ній нових можливостей або сенсу. Невелике стандартне відхилення для цих стратегій свідчить про те, що їхнє використання є відносно рівномірним у вибірці.

Результати дослідження показують, що підлітки обирають різні копінг-стратегії, спрямовані на подолання стресових ситуацій. Для оцінки статистичної різниці між копінг-стратегіями, застосовано t-критерій Стьюдента. Результати наведені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати між копінг-стратегіями за Р. Лазарусом та С. Фолкман підлітків з використанням t-критерія Стьюдента

№/№	Пари шкал	t-значення
1	Конфронтація vs Дистанціювання	1.870
2	Конфронтація vs Самоконтроль	0.779
3	Конфронтація vs Пошук соц. підтримки	0.198
4	Конфронтація vs Прийняття відповідальності	0.312
5	Конфронтація vs Уникнення	0.220
6	Конфронтація vs Планування вирішення	0.313
7	Конфронтація vs Позитивна переоцінка	0.377
8	Дистанціювання vs Самоконтроль	2.347
9	Дистанціювання vs Пошук соц. підтримки	1.674
10	Дистанціювання vs Прийняття відповідальності	1.549
11	Дистанціювання vs Уникнення	1.149

№/№	Пари шкал	t-значення
12	Самоконтроль vs Прийняття відповідальності	0.500
13	Самоконтроль vs Уникнення	0.662
14	Самоконтроль vs Планування вирішення	0.604
15	Самоконтроль vs Позитивна переоцінка	0.234
16	Пошук соц. підтримки vs Прийняття відповідальності	0.170
17	Пошук соц. підтримки vs Уникнення	0.209
18	Пошук соц. підтримки vs Планування вирішення	0.587
19	Пошук соц. підтримки vs Позитивна переоцінка	0.454
20	Прийняття відповідальності vs Уникнення	0.512
21	Прийняття відповідальності vs Планування вирішення	0.725
22	Прийняття відповідальності vs Позитивна переоцінка	0.316
23	Уникнення vs Планування вирішення	0.211
24	Уникнення vs Позитивна переоцінка	0.014
25	Планування вирішення vs Позитивна переоцінка	0.481
26	Дистанціювання vs Планування вирішення	1.391
27	Дистанціювання vs Позитивна переоцінка	1.699
28	Самоконтроль vs Пошук соц. підтримки	0.996

Отримані результати дослідження копінг-стратегій підлітків на основі t-критерію Стьюдента дозволяють зробити важливі висновки щодо особливостей вибору та застосування цих стратегій у складних життєвих ситуаціях. Т-критерій Стьюдента використовується для оцінки статистичної значущості різниць між середніми показниками двох вибірок.

Серед отриманих даних найбільшу статистичну різницю було виявлено між шкалами "Дистанціювання" та "Самоконтроль" ($t = 2.347$). Це свідчить про те, що ці стратегії є суттєво різними у використанні підлітками. "Дистанціювання" характеризується тим, що підлітки намагаються тимчасово віддалитися від стресової ситуації, мінімізуючи її емоційний вплив. Це природний захисний механізм, який допомагає зменшити рівень тривоги, коли проблема здається невирішуваною або дуже напруженою. Натомість "Самоконтроль" вимагає активного управління власними емоціями та поведінкою, що передбачає більше зусиль та вищий рівень емоційної зрілості. Значуща різниця між цими шкалами може бути обумовлена тим, що

"Дистанціювання" є більш доступною та менш ресурсозатратною стратегією, яка використовується у випадках, коли підлітки відчувають обмеженість своїх можливостей або підтримки.

Інші пари шкал, такі як "Конфронтація" та "Дистанціювання" ($t = 1.870$), а також "Дистанціювання" та "Позитивна переоцінка" ($t = 1.699$), демонструють наявність певних відмінностей, але ці різниці не є статистично значущими. Наприклад, "Конфронтація" передбачає активний підхід до подолання проблеми, коли підліток намагається безпосередньо вирішити ситуацію, не уникаючи конфлікту. Це потребує високого рівня впевненості у собі та готовності до ризику. "Дистанціювання", у свою чергу, є більш пасивною стратегією, яка дозволяє знизити емоційне напруження без необхідності прямого втручання у проблему. Відсутність значущої різниці між цими шкалами може свідчити про те, що підлітки застосовують ці стратегії у різних контекстах залежно від складності ситуації або власних ресурсів.

Що стосується шкал "Уникнення" та "Позитивна переоцінка" ($t = 0.014$), великої статистичної значущості між ними не виявлено. Це означає, що ці стратегії сприймаються підлітками як рівнозначні у своїй корисності. "Уникнення" зазвичай асоціюється із негайною реакцією на стресову ситуацію, спрямованою на мінімізацію контакту з проблемою. Водночас "Позитивна переоцінка" передбачає глибше когнітивне осмислення ситуації з метою знайти у ній позитивні аспекти або сенс. Відсутність статистичної різниці може свідчити про те, що ці стратегії застосовуються в однакових або схожих ситуаціях, залежно від індивідуальних потреб підлітків.

Цікавим є те, що всі отримані результати підкреслюють важливість ситуативності у виборі копінг-стратегій підлітками. Підлітковий вік характеризується активним розвитком емоційної та когнітивної сфер, що робить цей період часом експериментування з різними підходами до подолання стресу. Використання "Дистанціювання" або "Уникнення" може бути тимчасовим рішенням для зменшення напруження, тоді як "Самоконтроль" чи "Позитивна переоцінка" потребують більш складних

навичок і часу для реалізації. Наприклад, "Самоконтроль" може бути менш поширеним через його складність, але більш ефективним у довгостроковій перспективі. Натомість "Дистанціювання" може здаватися простішим варіантом для негайного зняття стресу.

За методикою визначення рівня тривожності А. Бека представлені результати розподілу тривожності серед дівчат і хлопців на трьох рівнях: низька, середня та висока тривожність. Показники відображають середні бали тривожності серед підлітків обох статей у кожній категорії на рис. 2.1.

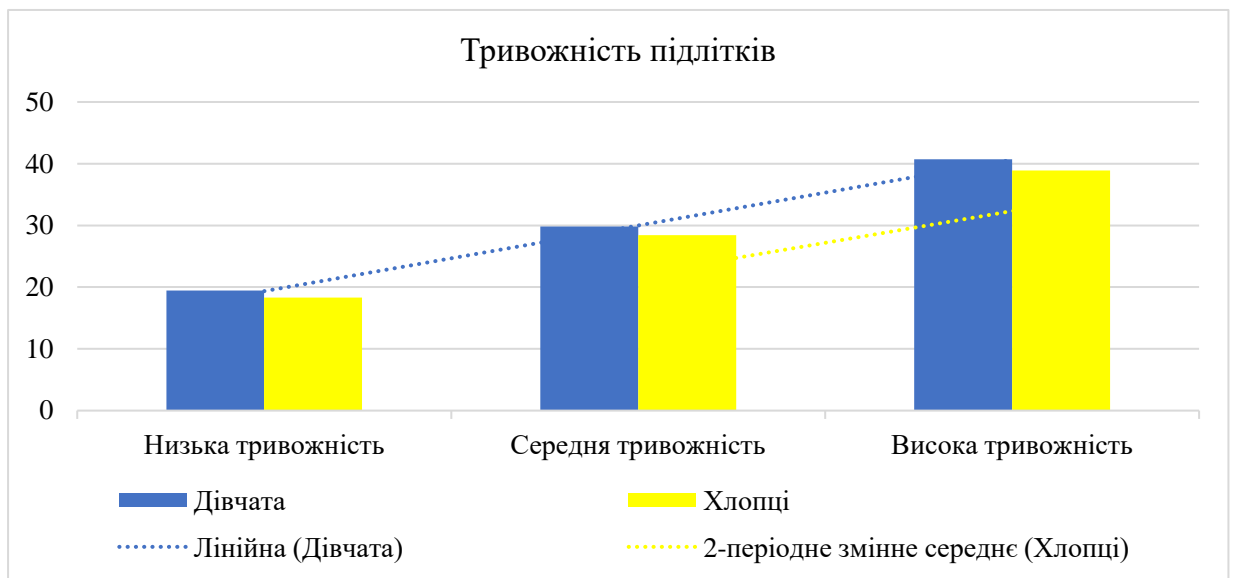


Рис. 2.1 Рівні тривожності підлітків за шкалою А. Бека

Результати за методикою визначення рівня тривожності А. Бека, з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона, у підлітків наведені нижче у табл. 2.4.

На основі визначених даних можна зробити висновок, що між досліджуваними змінними існує позитивний лінійний зв'язок як для дівчат, так і для хлопців. Причому, для дівчат зв'язок, дещо сильніший.

Результати низької тривожності в респондентів ($r=0.21$) та ($r=0.19$), свідчать про слабкий позитивний зв'язок між відповідними змінними для дівчат та хлопців відповідно. Зі збільшенням однієї змінної, інша також трохи збільшується, але зв'язок є досить слабким. Певна частина підлітків під час війни демонструє відносно стабільний емоційний стан, незважаючи на стресові обставини. Проте, при низьких рівнях тривожності підлітки,

можливо, більш емоційно чутливі до подій, які відбуваються навколо них, адже результати наближені до середньої тривожності.

Таблиця 2.4

Результати за шкалою тривожності А. Бека

Діапазон балів	Ср. зн. (дівчат)	Станд. відх. (дівчат)	Ср. зн. (хлопці)	Станд. відх. (хлопці)	Коеф. корел. Пірсона (дівчат)	Коеф. корел. Пірсона (хлопці)	К-сть відп.
0-21 (низька тривожн.)	19.45	1.72	18.30	1.89	0.21	0.19	13
22-35 (середня тривожн.)	29.80	3.51	28.45	3.28	0.43	0.36	32
36 та більше (висока тривожн.)	40.72	4.12	38.90	4.51	0.61	0.56	27

За середньою тривожністю результати ($r=0.43$) та ($r=0.36$) вказують на помірний позитивний зв'язок, зв'язок вже більш виражений, ніж у попередній шкалі. Припускається, що підлітки з даними результатами більш вразливі до психоемоційного стресу, викликаного умовами війни.

Висока тривожність з результатами кореляції Пірсона в ($r=0.61$) та ($r=0.56$), свідчать про досить сильний позитивний зв'язок. переживання тривожних станів. Така висока кореляція може вказувати на те, що підлітки мають більше усвідомлення небезпеки та більше занурені в переживання реальних загроз, які стають невід'ємною частиною їхнього життя під час повномасштабної війни.

Отримані дані свідчать про те, що рівень тривожності серед підлітків є досить високим, що може бути результатом поточних військових дій та умов життя в стресових обставинах.

Надалі, за моделлю стресоподолання «BASIC Ph» М. Ладаана, підлітки оцінювали свої ресурси подолання стресу за шістьма модальностями. Результати між модальностями для подолання стресу у підлітків за

коефіцієнтом Спірмена визначено в табл 2.5 та продемонстровано різницю на рис. 2.2.

Таблиця 2.5

Результати зв'язку модальностей за методикою «BASIC Ph»

М. Ладаана

Пара модальностей	Коефіцієнт Спірмена
Belief & values – Affect	0.35
Belief & values – Socialization	0.29
Belief & values – Imagination	0.41
Belief & values – Cognition	0.48
Belief & values – Physical	0.32
Affect – Socialization	0.51
Affect – Imagination	0.43
Affect – Cognition	0.39
Affect – Physical	0.33
Socialization – Imagination	0.45
Socialization – Cognition	0.50
Socialization – Physical	0.38
Imagination – Cognition	0.52
Imagination – Physical	0.40
Cognition – Physical	0.49

За допомогою коефіцієнта Спірмена визначено, які модальності є найбільш вираженими у підлітків під час стресу, а також це допомогло проаналізувати взаємозв'язки між різними аспектами їхнього життя, що допомагають їм долати стресові ситуації.

Найсильніші кореляції спостерігаються між такими модальностями, як Cognition і Imagination ($r_s=0.52$), а також Cognition і Socialization ($r_s=0.50$).

Зазначається, що підлітки, які використовують когнітивні стратегії, також частіше залучають уяву та соціальні зв'язки для подолання стресу.

Помірні кореляції спостерігаються між модальностями, такими як Affect і Physical ($r_s=0.33$), а також Belief & values і Socialization ($r_s=0.29$). Результати

свідчить про те, що емоційні реакції підлітків можуть бути частково пов'язані з фізичною активністю, але зв'язок не є досить значним.

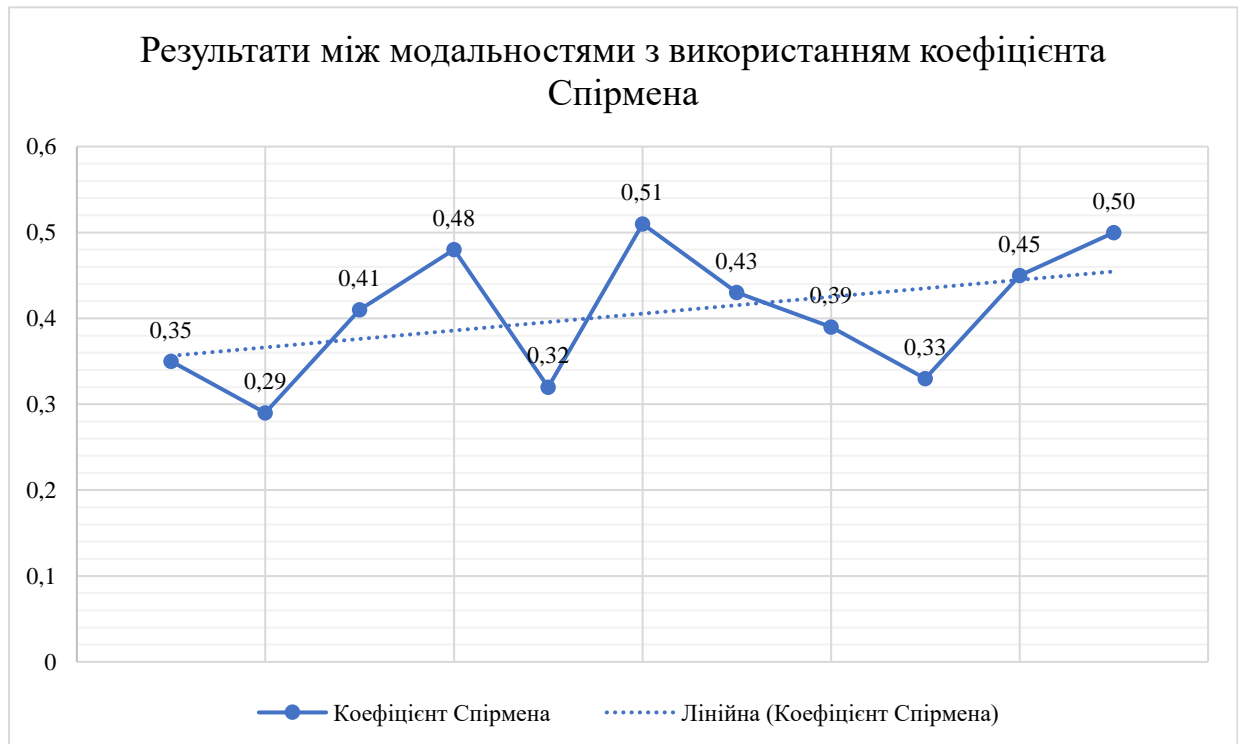


Рис. 2.2 Різниця між парами модальностей за методикою «BASIC Ph» М. Ладаана з використанням коефіцієнта Спірмена

Найнижчі кореляції спостерігаються між Belief & values та Physical ($r_s=0.32$), що вказує на те, що фізична активність менше впливає на віру та цінності підлітків у контексті стресоподолання.

За результатами середніх значень та стандартного відхилення можна виділити соціалізацію (7.05) та когнітивні стратегії (7.12), що мають найвищі середні показники, що свідчить про те, що підлітки найбільше покладаються на соціальні зв'язки та когнітивні стратегії для подолання стресу.

Також виділяється фізична активність (6.58) та емоційні вираження (6.45), що займають нижчі місця серед використаних ресурсів. Вважається, що підлітки менш активно залучають фізичну діяльність і емоційну експресію для боротьби зі стресом. Аналіз модальностей наведено у додатку Г.

Результати дослідження вказують на те, що підлітки використовують різні стратегії для подолання стресу, але найчастіше покладаються на когнітивні стратегії та соціальні зв'язки. Модальності Imagination та Belief &

values також відіграють важливу роль, але їхній вплив на загальний процес подолання стресу дещо менший.

Коефіцієнти кореляції Спірмена показують, що є досить сильні зв'язки між когнітивними стратегіями та іншими модальностями, зокрема Socialization та Imagination. Підлітки, які активно використовують пізнання, також залучають творчі підходи та соціальні ресурси.

Таким чином, для успішного подолання стресу підліткам важливо розвивати саме ті модальності, які допомагають їм знаходити соціальну підтримку та раціонально оцінювати стресові ситуації.

Підлітки, позначаючи на «Лінії життя» важливі події минулого, теперішнього і майбутнього, за методикою Є. Головахи та О. Кроніка, дозволили дослідити їхню часову перспективу. Результати наведені в табл. 2.6 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.6

**Результати підлітків за методикою «Лінія Життя» Є. Головахи та
О. Кроніка**

№/ №	Шкали	Середнє знач. (дівчата)	Станд. відх. (дівчата)	Середнє знач. (хлопці)	Станд. відх. (хлопці)
1	Концентрація на минулому	3.72	0.85	3.56	0.78
2	Концентрація на теперішньому	4.56	0.67	4.12	0.91
3	Концентрація на майбутньому	5.14	0.73	4.89	0.81
4	Збалансованість часової перспективи	4.98	0.64	4.54	0.77
5	Позитивна оцінка минулого	3.84	0.71	3.71	0.76
6	Позитивна оцінка теперішнього	4.23	0.65	3.95	0.79
7	Позитивна оцінка майбутнього	5.32	0.84	4.97	0.88

Отримані результати порівняння часових перспектив підлітків різних статей свідчать про деякі значущі відмінності у способах сприйняття минулого, теперішнього та майбутнього, що може впливати на їхню поведінку та психологічний стан.

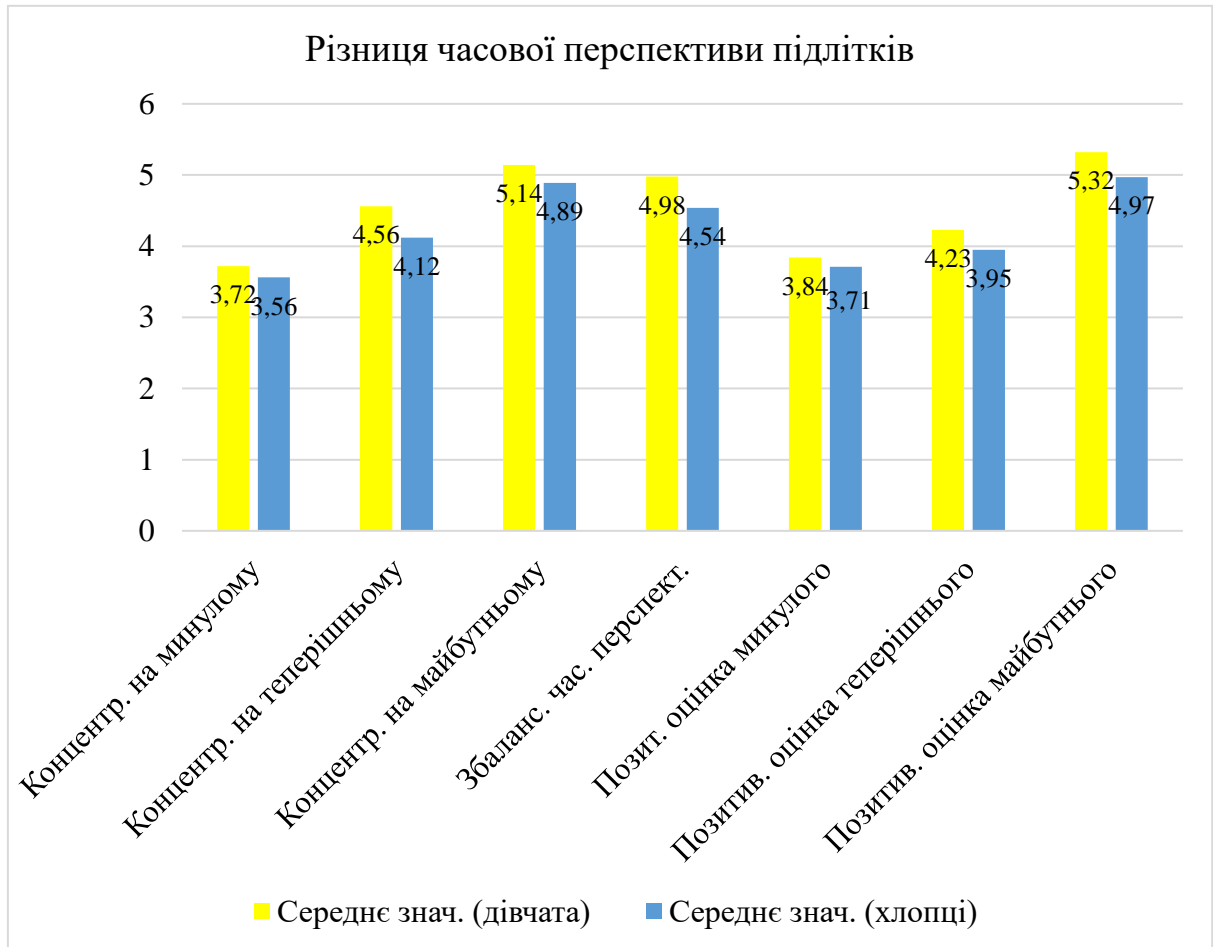


Рис. 2.3 Результати за методикою «Лінія життя» Є. Головахи та
О. Кроніка

В цілому, дівчата мають більш високі середні значення щодо концентрації на теперішньому та позитивної оцінки теперішнього, що свідчить про їхню схильність бути більш орієнтованими на сьогоднішній день та емоційно більш відкритими до оцінки поточного моменту. Що вказує на більшу емоційну рефлексію та відчуття задоволення від того, що відбувається зараз. Натомість хлопці, з іншого боку, мають більш виражену орієнтацію на майбутнє, що також виявляється у більш низьких значеннях концентрації на теперішньому, ніж у дівчат. Це може відображати їхню схильність до

планування і прагнення до досягнення майбутніх цілей, що також корелює з дещо меншою позитивною оцінкою теперішнього стану.

Щодо оцінки минулого, різниця між дівчатами та хлопцями є незначною. Обидві групи демонструють подібні значення, що вказує на схожий рівень позитивної оцінки того, що вже сталося. Це може свідчити про загальне здорове сприйняття власного досвіду, що не залежить від статі. У той же час, значення збалансованості часової перспективи в дівчат виявляється дещо вищим, що може вказувати на їхню здатність гармонійно поєднувати різні аспекти часового сприйняття – минуле, теперішнє та майбутнє. У хлопців цей показник дещо нижчий, що може свідчити про більшу схильність до зосередження на окремих аспектах часу, зокрема на майбутньому.

За загальними результатами підлітків за методикою «Лінія Життя» Є. Головахи та О. Кроніка застосовано t-критерій Стьюдента між шкалами. Результати наведено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

**Результати між шкалами «Лінії життя» Є. Головахи та О. Кроніка
за t-критерієм Стьюдента**

№/№	Шкали	t-критерій
1	Концентрація на минулому vs теперішньому	5.23
2	Концентрація на минулому vs майбутньому	8.76
3	Концентрація на минулому vs збалансованості	8.32
4	Концентрація на теперішньому vs майбутньому	4.56
5	Концентрація на теперішньому vs збалансованості	3.89
6	Концентрація на майбутньому vs збалансованості	2.12
7	Позитивна оцінка минулого vs теперішнього	2.41
8	Позитивна оцінка минулого vs майбутнього	6.23
9	Позитивна оцінка минулого vs збалансованості	5.45
10	Позитивна оцінка теперішнього vs майбутнього	3.76
11	Позитивна оцінка теперішнього vs збалансованості	2.98
12	Позитивна оцінка майбутнього vs збалансованості	1.34

Найбільше значення t-критерію було отримано між шкалами "Концентрація на минулому vs майбутньому" з $t = 8.76$, що свідчить про те, що існує суттєва різниця в тому, як підлітки сприймають і концентруються на

минулому і майбутньому. Часова перспектива майбутнього зазвичай асоціюється з плануванням, прагненням до досягнення цілей, очікуванням змін та можливостей. З іншого боку, концентрація на минулому часто включає аналіз власного досвіду, спогадів і рефлексію про події, що вже відбулися.

Підлітки, які більше зосереджуються на майбутньому, можуть бачити його як джерело можливостей для досягнення успіху або вирішення труднощів, в той час як інші, можливо, більше орієнтуються на минуле, оцінюючи свій досвід. Різниця в цих підходах може виникати через різні життєві ситуації підлітків, їхні особисті переживання та стратегії адаптації до навколишнього середовища. Це також може вказувати на те, що підлітки з високим рівнем планування і орієнтацією на майбутнє зазвичай сприймають своє минуле як менш важливе для їхнього розвитку або навіть як перешкоду.

Іншим великим значенням t-критерію є порівняння "Концентрація на минулому vs збалансованість часової перспективи" ($t = 8.32$). Збалансованість часової перспективи передбачає гармонійне поєднання орієнтацій на минуле, теперішнє та майбутнє, що дозволяє людині адаптуватися до різних ситуацій і обставин. Підлітки з високим рівнем збалансованості можуть по-різному використовувати свою орієнтацію на минуле для вирішення проблем у теперішньому та плануванні майбутнього. Така збалансованість може бути важливим фактором, який допомагає підліткам краще справлятися зі стресами і труднощами, зберігаючи здоровий баланс між минулим, теперішнім і майбутнім.

В той же час, підлітки, орієнтовані на минуле, можуть переживати більші труднощі в плануванні майбутнього або інтеграції свого досвіду в сучасне життя, що також спричиняє велику різницю між цими шкалами.

З іншого боку, отримано найменші значення t-критерію, які вказують на слабшу або майже відсутню різницю між шкалами. Одним з таких випадків є порівняння "Позитивна оцінка майбутнього vs збалансованості часової перспективи" з $t = 1.34$, що свідчить про те, що підлітки, які позитивно оцінюють своє майбутнє, в цілому мають гармонійне сприйняття всіх аспектів

часової перспективи. Така ситуація може виникати, коли підлітки бачать своє майбутнє в позитивному світлі, і це допомагає їм інтегрувати це бачення в їхнє теперішнє життя, не втрачаючи балансу між минулим, теперішнім і майбутнім. Такий високий рівень позитивної оцінки майбутнього дозволяє зберігати оптимістичне ставлення до різних життєвих ситуацій, що не порушує рівноваги в часовій перспективі.

Іншим показником з низьким значенням t-критерію є порівняння "Концентрація на майбутньому vs збалансованості часової перспективи" ($t = 2.12$). Це означає, що підлітки, які зосереджуються на майбутньому, можуть мати менш виражену схильність до інтеграції цього аспекту з іншими частинами своєї часової перспективи. Вони можуть бути схильні до планування і майбутніх досягнень, але їхній погляд на минуле і теперішнє може бути менш збалансованим, що може вказувати на те, що певні підлітки більше фокусуються на своїх прагненнях, ніж на оцінці своїх минулих досягнень або поточного стану справ.

Нарешті, порівняння "Позитивна оцінка минулого vs теперішнього" з $t = 2.41$ показує, що підлітки, які позитивно оцінюють своє минуле, можуть також схильні бути оптимістичними щодо свого теперішнього становища. Це означає, що позитивна оцінка минулого сприяє більш адаптивному та конструктивному підходу до теперішнього часу, дозволяючи таким підліткам справлятися з проблемами і викликами з більшою стійкістю. Це також може свідчити про те, що підлітки, які бачать позитивні моменти в минулому, з більшою ймовірністю будуть розглядати і своє теперішнє в позитивному світлі, що є важливою характеристикою психологічного благополуччя.

Дослідження виявило, що підлітки в умовах війни використовують широкий спектр копінг-стратегій, зокрема соціальну підтримку, планування вирішення проблем, позитивну переоцінку та уникання. Вони мають високий рівень тривожності, що пов'язано зі складними життєвими умовами в період повномасштабної війни. Результати дослідження підтверджують важливість

соціальної підтримки та планування майбутнього як важливих ресурсів для подолання стресу.

Війна є потужним стресовим чинником, особливо для підлітків, які ще тільки формують свої психологічні ресурси для подолання життєвих труднощів. Нестабільність, невизначеність майбутнього, відчуття загрози і руйнування звичного життєвого порядку можуть суттєво впливати на емоційний стан підлітків.

У результаті дослідження вдалося отримати унікальні дані, які відображають особливості стресоподолання та тривожності в підлітковому віці під час війни.

Тривожність є однією з найбільш виражених емоційних реакцій на стресові події. За шкалою А. Бека було оцінено рівень тривожності підлітків під час війни. Шкала тривожності включає діапазон від легких до важких форм тривоги, що пов'язано з різними психологічними та соціальними факторами.

Загальний високий рівень тривожності серед підлітків можна пояснити гострими емоційними переживаннями, пов'язаними з війною. Високий рівень тривожності, особливо серед дівчат, може пов'язаний з більшою емоційною чутливістю до соціальних та психологічних загроз, а також схильністю до катастрофізації майбутнього.

Хлопці мають інші механізми реагування на тривогу, наприклад, схильність до самоконтролю або дистанціювання, що знижує рівень тривожності, але водночас приховує її справжню інтенсивність.

Методика Р. Лазаруса і С. Фолкмана дозволила визначити основні копінг-стратегії, які підлітки використовують для подолання стресових ситуацій. Дослідження виявило, що підлітки під час війни використовують різноманітні стратегії для подолання стресу, і стратегії суттєво впливають на їхній емоційний стан.

Підлітки активно включаються у вирішення проблем, але при цьому існує ризик необдуманих дій. У середньому, стратегія конфронтації частіше спостерігалася у хлопців, що свідчить про їхню схильність до активного

протистояння труднощам. Стратегія дистанціювання дозволяє уникнути емоційного перевантаження. Дівчата частіше використовують дану стратегію, що пов'язано з їхнім бажанням відсторонитися від надмірного стресу.

Стратегія самоконтролю сприяє зниженню емоційної реакції і дозволяє раціонально оцінювати ситуацію. Однак вона також може сприяти пригніченню емоцій. Пошук соціальної підтримки, як стратегія, є однією з найпоширеніших серед підлітків під час війни. Соціальна підтримка, зокрема з боку сім'ї та друзів, є важливим ресурсом. Дівчата більше покладаються на соціальні зв'язки, тоді як хлопці децю рідше шукають допомогу інших.

Стратегія прийняття відповідальності характерна для підлітків, які вважають себе причетними до проблеми і готові брати участь у її вирішенні. Стратегія уникання є досить поширеною серед підлітків, особливо під час війни, вона є спробою захистити себе від болісної реальності.

Планування вирішення проблеми передбачає раціональне осмислення ситуації та пошук рішень. У дівчат цей показник вищий, що свідчить про їхню схильність до аналізу ситуації, тоді як хлопці більше орієнтуються на інтуїтивні підходи. Позитивна переоцінка дозволяє переосмислити ситуацію і знайти позитивні сторони навіть у важких обставинах.

Дівчата більше орієнтовані на міжособистісні відносини, що пояснює їхню схильність до пошуку соціальної підтримки та взаємодії з іншими. Підтримка від близьких людей і друзів надає їм емоційний ресурс для подолання стресових ситуацій. Позитивна переоцінка допомагає дівчатам бачити складні події як уроки для подальшого розвитку, що є важливим елементом адаптації до змін.

Хлопці частіше вибирають конфронтацію та уникання як механізми подолання стресу. Пояснюється їхньою схильністю до активного вирішення проблем та бажанням швидко усунути труднощі. Конфронтація допомагає їм брати на себе контроль над ситуацією, тоді як уникання може бути засобом для зниження емоційного навантаження.

Водночас дистанціювання, яке частіше використовують хлопці, може бути результатом їхньої схильності до пригнічення емоцій, що дозволяє їм уникати внутрішнього конфлікту та зосередитися на негайних діях. Однак, стратегія може бути менш ефективною в довгостроковій перспективі, оскільки накопичення нерозв'язаних емоцій може призводити до виникнення нових стресових реакцій.

В умовах війни підлітки використовують широкий спектр копінг-стратегій. Дівчата частіше звертаються до соціальних зв'язків, позитивної переоцінки та планування вирішення проблем, тоді як хлопці більше орієнтовані на конфронтацію та уникання.

Стратегії самоконтролю та дистанціювання дозволяють підліткам уникнути емоційного перенапруження, але водночас можуть стримувати їхнє емоційне вираження та переживання.

Модель стресоподолання «BASIC Ph» М. Ладаана дозволила вивчити, якими ресурсами підлітки користуються для подолання стресу. Кожна людина має унікальне поєднання ресурсів, і результати дослідження показали цікаві взаємозв'язки між різними аспектами стресоподолання.

B (Belief & values) – віра та цінності є важливим ресурсом для подолання стресу. У дівчат показник вищий, що свідчить про їхню більшу орієнтацію на духовні та моральні аспекти життя.

A (Affect) – вираження емоцій є важливим способом регуляції стресу. Хлопці мають вищі показники за цією модальністю, що може демонструє їхню схильність до відкритого емоційного реагування.

S (Socialization) – соціальна підтримка є важливим ресурсом для всіх підлітків, але дівчата значно більше покладаються.

I (Imagination) – уява як ресурс дозволяє уникати стресових ситуацій. Дівчата частіше використовують ресурс, тоді як хлопці вважають за краще діяти на основі конкретних планів.

C (Cognition) – розуміння та аналіз ситуації є важливим ресурсом, особливо для дівчат, які схильні до раціонального підходу до стресових ситуацій.

Ph (Physiological responses) – фізіологічні реакції на стрес виявилися більш вираженими у хлопців, що може демонструє фізичний підхід до стресоподолання (спорт, активність).

Високий рівень використання дівчатами соціальних ресурсів (S – Socialization) підтверджує їхню залежність від міжособистісних відносин як джерела підтримки. Дівчата мають глибше усвідомлення своїх емоційних потреб та шукають допомогу в оточуючих. Також віра та моральні цінності (B – Belief) можуть виступати для них важливими внутрішніми ресурсами, які допомагають структурувати життєві труднощі та знаходити сенс у складних подіях.

Хлопці, з іншого боку, більше схильні до використання фізичних (Ph – Physiological) та емоційних (A – Affect) ресурсів, що пов'язано з їхнім прагненням до активної дії та фізичної активності як механізму зниження стресу. Емоційна реакція, зокрема вираження злості або агресії, може допомагати їм справлятися з внутрішньою напругою, проте вимагає контролю, щоб не призвести до конфліктів або ще більшого стресу.

Орієнтація дівчат на минуле свідчить про їхню схильність до рефлексії та оцінки своїх попередніх життєвих подій, що дозволяє їм глибше усвідомити свій життєвий шлях, але водночас може посилювати переживання щодо минулих травматичних подій. Війна є однією з таких подій, яка впливає на емоційний стан дівчат, викликаючи більше тривоги та непевності.

Хлопці, навпаки, більше сфокусовані на теперішньому та майбутньому, що може бути результатом їхнього прагнення до активної дії. Для них важливим є контроль над ситуацією, а майбутнє є джерелом надії та мотивації до подолання труднощів. Також такий вибір може бути пов'язан з меншою емоційною рефлексією щодо минулих подій, що дозволяє хлопцям фокусуватися на практичних аспектах свого теперішнього життя.

Проективна методика «Лінія життя» дозволила дослідити часову перспективу підлітків, зокрема їхнє ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього. Підлітки візуалізували свої життєві події, що дало змогу дослідити, як вони оцінюють свій життєвий шлях.

Підлітки значну увагу приділяють майбутньому, що свідчить про їхню мотивацію до подальшого розвитку та подолання труднощів.

Дівчата більше орієнтовані на минуле, що може бути пов'язано з їхньою емоційною чутливістю до подій, які вже сталися.

Хлопці більше зосереджені на теперішньому і майбутньому, що свідчить про їхню схильність до дії та прагнення до змін.

В умовах війни підлітки намагаються знайти баланс між минулим, теперішнім і майбутнім. Для багатьох з них майбутнє є джерелом надії та сподівань на краще життя, що дозволяє їм мобілізувати свої ресурси.

Результати дослідження виявили відмінності у виборі копінг-стратегій та ресурсів стресоподолання серед підлітків під час війни. Дівчата мають вищий рівень тривожності, більше орієнтуються на соціальні взаємодії, позитивну переоцінку та планування вирішення проблем, тоді як хлопці частіше використовують конфронтацію, уникання та фізичні ресурси.

Висновки до розділу 2

Дослідження копінг-стратегій, тривожності та часової перспективи підлітків під час війни має надзвичайне значення для розуміння психічного стану вразливої групи та їх здатності адаптуватися до складних обставин. Аналіз отриманих даних дозволив глибше вивчити механізми подолання стресу та визначити найефективніші ресурси, що можуть використовуватися підлітками для підтримки психологічного благополуччя.

За результатами методики Р. Лазаруса та С. Фолкмана, підлітки використовували різні копінг-стратегії для подолання стресу. Найбільш поширеними були такі стратегії, як позитивна переоцінка ситуації та планування розв'язання проблеми, що свідчить про те, що багато підлітків

підходять до стресових ситуацій з позиції конструктивного підходу, орієнтуючись на пошук шляхів вирішення проблем і намагаючись побачити у важких обставинах можливість для особистісного зростання.

Позитивна переоцінка виступає ефективним механізмом для зменшення рівня емоційної напруги і формування більш позитивного світосприйняття навіть у критичних ситуаціях, як війна. Однак такий підхід іноді може призвести до недооцінки проблем або неадекватної оцінки ризиків, що також було помітно у деяких респондентів. Деякі підлітки демонстрували тенденцію до уникання проблем, що також є типовою копінг-стратегією для молодшого віку, однак менш ефективною в умовах тривалого стресу.

Планування вирішення проблеми також було серед провідних копінг-стратегій, що свідчить про високий рівень когнітивної адаптації серед підлітків. Вони часто намагаються систематично підходити до вирішення проблем, аналізуючи ситуацію і шукаючи конкретні дії для її покращення. Така стратегія є особливо важливою в умовах війни, де багато рішень мають бути прийняті швидко і ефективно.

Результати тривожності за шкалою А. Бека показали, що значна частина підлітків під час війни має підвищений рівень тривожності. Закономірно, оскільки військові дії сприяють виникненню постійного почуття небезпеки, невизначеності та нестабільності, що посилює тривожні стани.

Підвищений рівень тривожності серед підлітків можна пояснити декількома факторами. По-перше, у юному віці особи часто переживають важливі життєві зміни, пов'язані з ідентичністю, стосунками з однолітками та дорослими. Війна додатково ускладнює ці процеси, адже багато підлітків стикаються з втратою рідних, зміною соціального оточення або вимушеним переміщенням.

Крім того, підлітки часто не мають достатньо сформованих механізмів управління стресом, що призводить до зростання тривожних симптомів. Високий рівень тривоги може негативно впливати на їхню здатність навчатися, будувати соціальні зв'язки і відчувати емоційну стабільність.

Важливою частиною дослідження є той факт, що підлітки, які демонстрували нижчі рівні тривожності, частіше використовували такі копінг-стратегії, як соціальна підтримка, самоконтроль і планування.

Модель «BASIC Ph», яка використовувалася для визначення засобів боротьби підлітків зі стресом, надала результати, де кожен підліток мав унікальне поєднання різних модальностей. Зокрема, серед підлітків спостерігався високий рівень використання таких ресурсів, як соціальні зв'язки (S) і когнітивні стратегії (C).

Соціалізація виявилася одним із ключових ресурсів у боротьбі зі стресом, що може бути пов'язано з важливістю підтримки з боку друзів, родини та спільнот під час війни. Молодь часто звертається до однолітків або близьких, що дозволяє їм відчувати себе менш ізольованими і більш захищеними.

Когнітивні стратегії, які включають логічне мислення, аналіз ситуацій і пошук вирішень, також відіграли важливу роль у зниженні стресу. Підлітки, які більше покладалися на когнітивні ресурси, показали вищу стійкість до стресу. Вони були більш схильні планувати свої дії і адаптуватися до нових обставин.

Методика «Лінія життя», розроблена Є. Головахою та О. Кроніком, дозволила дослідити часову перспективу підлітків. Результати показали, що багато підлітків мають сильну орієнтацію на майбутнє, навіть попри труднощі, пов'язані з війною. Що свідчить про їхню здатність планувати і бачити перспективи для розвитку – є позитивним фактором для адаптації в умовах кризи.

Проте, частина респондентів зосереджувалась на минулому, що може вказувати на переживання травматичних подій, які впливають на їхнє теперішнє життя. Ті, хто орієнтований на теперішнє, частіше демонстрували тенденцію уникати майбутніх планів через невизначеність, що може свідчити про складність прийняття рішень в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1. Обґрунтування типологізації копіngu як психологічного ресурсу подолання тривожності підлітками

В сучасних умовах життя, особливо в контексті повномасштабної війни, підлітки стикаються з надмірними рівнями тривожності, що вимагає від них розробки та застосування специфічних копінг-стратегій. Копінг виступає ключовим психологічним ресурсом, який дозволяє знижувати рівень тривожності та підтримувати емоційну рівновагу в складних обставинах.

Існує кілька ключових типів копінг-стратегій, кожен з яких має різні підходи та техніки, що можуть бути корисними або неефективними залежно від індивідуальних особливостей підлітка та специфіки стресової ситуації.

Проблемно-орієнтовані стратегії включають в себе активні спроби вирішити ситуацію, зменшивши або усунувши саму причину стресу. Підлітки, які обирають такий тип копіngu, намагаються змінити обставини або знайти конкретні рішення, які дозволять контролювати ситуацію. Наприклад, підготовка до важкого іспиту або вирішення конфлікту з однолітками є проявами цього підходу.

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на управління емоціями, що виникають у відповідь на стрес, а не на зміну ситуації. До нього належать такі техніки, як релаксація, пошук підтримки у друзів або членів сім'ї, вираження емоцій, що може допомогти підліткам зменшити напругу, але не обов'язково вирішити ситуацію. Дослідження показують, що даний підхід часто вибирають підлітки в умовах, коли обставини є неконтрольованими або не піддаються легкому вирішенню.

Уникнення є стратегією, яка включає ухилення від обговорення проблеми, уникання людей чи місць, пов'язаних з негативним досвідом, а іноді

навіть пошук способів забути про проблему. Підлітки часто використовують цю стратегію в ситуаціях високої емоційної напруги, однак надмірне уникання може мати негативні наслідки, оскільки проблема залишається нерозв'язаною і призводить до накопичення стресу.

Виокремлені типи копінг-стратегій, за результатами емпіричного дослідження, такі як адаптивний копінг, орієнтований на вирішення проблем, емоційно-реактивний копінг, уникання та комбіновані підходи, по-різному впливають на емоційний стан підлітків і можуть як допомагати, так і шкодити їхній психологічній адаптації.

Адаптивні стратегії, які спрямовані на аналіз ситуації та вирішення проблем, часто допомагають зменшити тривожність і підвищують впевненість у власних силах.

Натомість емоційно-реактивні стратегії, що включають емоційний виплеск або уникання, можуть лише тимчасово полегшувати емоційний стан, проте не завжди ведуть до вирішення проблеми, а інколи навіть посилюють стрес.

Неадаптивні стратегії, такі як надмірне уникання або пасивне очікування, можуть збільшувати ризик розвитку психоемоційних проблем, таких як депресія або низька самооцінка, особливо у стресових умовах, які тривають довгий час, як-от під час війни.

Для розвитку ефективного копінгу важливо навчати підлітків обирати стратегії, які допоможуть не лише зменшити стрес, але й зміцнити їхні психологічні ресурси та сприяти соціальній адаптації.

Типологізація копінгу, що ґрунтується на результатах дослідження, допомагає не лише ідентифікувати різні підходи підлітків до подолання стресу, але й дає змогу краще зрозуміти їхню ефективність в контексті управління тривожністю. Результати за виокремленими копінг-стратегіями підлітків наведено у табл. 3.1.

Типологія копінг-стратегій підлітків за результатами дослідження

Тип копіngu	Основні стратегії	Ресурси	Ефективність у зниженні тривожності	Рівень тривожності
Адаптивний копінг	Планування дій, пошук інформації, аналіз ситуації, позитивна переоцінка	Когнітивні, соціальні	Високий	Низький
Емоційно-реактивний копінг	Емоційна розрядка, уникання	Афективні, фізичні	Низький	Високий
Унікальний копінг	Відкладання проблем, уникання, ігнорування	Соціальна підтримка, уява	Помірний	Середній
Комбінований копінг	Змішання адаптивних та емоційно-реактивних стратегій	Когнітивні, емоційні, соціальні	Змінний	Високий

Підлітки, що використовують адаптивний тип копіngu, демонструють здатність до конструктивного вирішення проблем. Основними копінг-стратегіями є планування дій, пошук інформації, аналіз ситуації та позитивна переоцінка. Такі підлітки орієнтовані на вирішення проблеми та активну участь у подоланні труднощів, що робить їх стратегії ефективними у зниженні рівня тривожності.

Адаптивний копінг базується на когнітивних ресурсах та високому рівні саморегуляції. Підлітки здатні не лише усвідомлювати свої емоційні стани, але й контролювати їх, використовуючи раціональні підходи до вирішення ситуацій, що викликають тривогу. Ключову роль тут відіграють когнітивні та соціальні ресурси, зокрема звернення до близького оточення за підтримкою та порадою.

Адаптивний копінг вважається найефективнішою стратегією у подоланні тривожності, оскільки дозволяє підліткам не лише знизити емоційне напруження, але й знаходити рішення, що допомагають запобігти повторенню стресових ситуацій у майбутньому. Підлітки, які користуються цим підходом, показують нижчий рівень тривожності за шкалою А. Бека, що свідчить про ефективність їхніх копінг-стратегій.

Підлітки, що користуються емоційно-реактивними стратегіями, зазвичай реагують на стресові ситуації емоційними сплесками – агресією, плачем, або ізоляцією. Така поведінка спрямована не на вирішення проблеми, а на її емоційне переживання. Основними стратегіями є емоційна розрядка та уникання.

Такий тип копіngu ґрунтується на афективних та фізичних ресурсах. Підлітки намагаються уникати стресових ситуацій, використовуючи фізичну активність (наприклад, заняття спортом) або емоційну підтримку. Також підлітки можуть іноді звертатися до неефективних стратегій, таких як агресія або самопошкодження, що може призводити до подальшого підвищення рівня тривожності.

Емоційно-реактивні копінг-стратегії можуть допомагати на короткостроковій основі, знижуючи емоційне напруження в моменті, але не вирішують проблему на глибинному рівні. Такі підлітки мають підвищений рівень тривожності за шкалою А. Бека, що свідчить про недостатню ефективність їхніх копінг-стратегій. Вони потребують підтримки в розвитку більш адаптивних підходів до подолання стресу.

Підлітки, які характеризуються схильністю до уникання проблем та відповідальності. Уникання як стратегія копіngu включає відкладання проблем на потім, ігнорування труднощів або намагання втекти від ситуацій, що викликають тривогу. Основними стратегіями є уникання проблем та зменшення контакту з дійсністю.

Підлітки з таким типом копіngu здебільшого використовують уяву та соціальну підтримку для зниження тривоги, але ці ресурси не спрямовані на

вирішення проблем. Вони намагаються уникати обговорення труднощів або ситуацій, що викликають дискомфорт, замість пошуку активних рішень.

Хоча уникання може тимчасово знижувати рівень тривожності, воно не є ефективною стратегією в довгостроковій перспективі. Проблеми, що не вирішуються, накопичуються, що може призводити до посилення тривожності та стресу. За шкалою А. Бека, такі підлітки мають середній рівень тривожності, але в майбутньому це може призвести до підвищеної емоційної нестабільності.

Підлітки з комбінованим копінгом використовують як адаптивні, так і емоційно-реактивні стратегії залежно від ситуації. Вони можуть шукати рішення проблем у конструктивний спосіб, але при цьому використовують емоційні стратегії, коли зіштовхуються з надмірними рівнями стресу або невизначеності.

Підлітки мають широкий спектр психологічних ресурсів, таких як когнітивні, емоційні та соціальні. Їхній головний недолік – це відсутність стабільності у використанні стратегій. У стресових ситуаціях вони можуть або планувати, або уникати проблем, залежно від власного емоційного стану.

Комбінований тип копінгу може бути ефективним у певних ситуаціях, але нестабільність у виборі стратегій часто призводить до підвищеного рівня тривожності. Підлітки цієї групи потребують додаткового розвитку навичок емоційної саморегуляції, щоб уникати перенасичення негативними емоціями.

Відповідно до сучасних підходів дослідження копінгу структуровано типи копінгу з визначенням основних стратегій у підлітків, згідно дослідження. Результати наведені у табл. 3.2.

Кожен підхід акцентує увагу на різних типах копінг-стратегій. Психодинамічний підхід більше орієнтується на захисні механізми для управління внутрішніми конфліктами, тоді як когнітивно-біхевіоральний підхід спрямований на розвиток адаптивних і проблемно-орієнтованих стратегій, які можна навчитися використовувати для зниження стресу.

У трансакційному підході важливим є суб'єктивне сприйняття ситуації, а також оцінка доступних ресурсів, ефективність копіngu залежить не тільки від стратегії, але й від того, як людина сприймає свої можливості впоратися зі стресом.

Таблиця 3.2

**Типологія копіng-стратегій та ресурсів для подолання тривожності
в рамках різних психологічних підходів**

№/ №	Підхід	Характеристика	Типи копіngu	Основні стратегії
1	Психо-динамічний	Зосереджується на захисних механізмах, що допомагають уникнути внутрішніх конфліктів та тривожності	Захисний, емоційно-реактивний	Саморефлексія, емоційна розрядка, пригнічення
2	Когнітивно-біхевіоральний	Розглядає копіng як навички, які можна розвинути для ефективного подолання стресу та тривожності	Адаптивний, проблемно-орієнтований	Позитивна переоцінка, раціональне мислення, планування дій
3	Трансакційний	Орієнтується на оцінку ситуації та ресурсів, враховуючи суб'єктивну реакцію на ситуацію	Залежний від оцінки (адаптивний, емоційний)	Планування, пошук соціальної підтримки, прийняття ситуації
4	Системний	Розглядає копіng як процес взаємодії з оточенням; підхід до адаптації залежить від контексту	Зовнішньо-орієнтований, інтеграційний	Соціальна підтримка, адаптація до змін, співпраця з оточенням
5	Інтегративна модель	Поєднує різні підходи, з урахуванням особистісних і ситуативних чинників	Комбінований, гнучкий	Індивідуалізований підхід, комбінування стратегій для максимальної адаптації

Системний підхід наголошує на соціальній взаємодії як ключовому елементі копіngu. Стратегії, орієнтовані на підтримку оточення, допомагають людям адаптуватися до змін, сприяють почуттю зв'язку та підтримки, що важливо для зниження тривожності.

Інтегративна модель дозволяє комбiнувати різні підходи, що дає можливість врахувати індивідуальні потреби і контекст ситуації, що допомагає створити гнучкий копіng, що підвищує його ефективність і дає можливість адаптувати стратегії відповідно до конкретних обставин.

Всі підходи використовують різні типи ресурсів – від когнітивних та афективних до соціальних, що свідчить про те, що для ефективного копіngу важливо мати доступ до комплексних ресурсів, які можуть компенсувати один одного, підвищуючи стійкість до стресу.

Типологізація копіng-стратегій дозволяє розуміти, що підлітки по-різному реагують на стресові ситуації та проявляють різний рівень ефективності у подоланні тривожності. Адаптивний копіng показує найвищу ефективність у зниженні тривожності, тоді як емоційно-реактивний та унікальний копіng часто призводять до підвищення рівня тривожності через їхню недосконалість у вирішенні проблем.

Комбiнований копіng має потенціал до розвитку, якщо підлітки навчаться більш послідовно використовувати конструктивні підходи до вирішення проблем. Розробка і впровадження інтервенцій для розвитку адаптивних копіng-стратегій у підлітків допоможе підвищити їхню здатність до подолання тривожності та підтримки психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу.

Загалом, копіng як психологічний ресурс відіграє ключову роль у подоланні підліткової тривожності, і його оптимізація через психолого-педагогічні втручання може мати значний позитивний ефект на розвиток молодих особистостей.

Один з важливих факторів, що визначає вибір копіng-стратегій у підлітків, є їхній соціальний та культурний контекст. У сучасних умовах,

особливо під час повномасштабної війни, соціальна підтримка стає визначальною у процесі формування копінгових стратегій. Підлітки, які мають доступ до якісної соціальної підтримки з боку родини, друзів або фахівців, зазвичай демонструють більшу схильність до адаптивних копінг-стратегій.

Наявність підтримки з боку важливих для підлітків осіб, таких як батьки чи близькі друзі, підвищує можливість використання адаптивного копіngu. Такі підлітки можуть не тільки поділитися своїми переживаннями, але й отримати від своїх близьких необхідні поради або приклади ефективних стратегій подолання стресу. Соціальний вплив також відіграє роль у розвитку емоційної стійкості, що дозволяє краще управляти власними емоціями та тривогою.

Культурні норми та цінності також впливають на те, які копінг-стратегії підлітки вважають прийнятними. Наприклад, в культурі, де прийнято відкрито обговорювати емоції та шукати підтримку у важких ситуаціях, підлітки можуть бути схильні до більш активного використання емоційного копіngu та пошуку соціальної підтримки. Водночас у культурах, де переважає тенденція до самостійного вирішення проблем або ігнорування негативних емоцій, підлітки частіше вдаються до унікального копіngu.

Особистісні характеристики підлітків також мають великий вплив на те, яку копінг-стратегію вони обирають для подолання тривожності. До таких факторів належать рівень самосвідомості, емоційна стійкість, когнітивні здібності, мотиваційні настанови та впевненість у власних силах.

Підлітки з високим рівнем самосвідомості та рефлексії краще усвідомлюють свої емоційні стани та причини стресу, що дозволяє їм використовувати більш адаптивні копінг-стратегії. Вони здатні оцінювати ситуацію об'єктивніше і вибирати стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, замість того, щоб просто реагувати на емоції.

Підлітки з високою емоційною стійкістю здатні більш ефективно контролювати свої емоції під час стресових ситуацій. Здатність дозволяє їм уникати надмірних емоційних реакцій і вибирати стратегії, спрямовані на

пошук рішень. Водночас підлітки з низькою емоційною стійкістю частіше вдаються до емоційно-реактивного копіngu, що може призводити до підвищення рівня тривожності.

Підлітки з високими когнітивними здібностями, такі як здатність до аналізу та планування, частіше застосовують конструктивні стратегії копіngu. Вони краще оцінюють ситуації, що викликають тривогу, та шукають раціональні рішення для їх вирішення. Навпаки, підлітки з низьким рівнем когнітивних здібностей можуть вдаватися до уникання або емоційних стратегій.

Життєвий досвід підлітка, особливо досвід подолання попередніх стресових ситуацій, значною мірою впливає на те, яку копіng-стратегію він обере в майбутньому. Досвід успішного подолання труднощів може зміцнити впевненість підлітка у власних можливостях, що сприяє активнішому використанню адаптивного копіngu.

Невдалі спроби подолати стресові ситуації можуть призвести до формування стійких негативних схем реагування, які підліток застосовуватиме в майбутньому. Може бути унікальний або емоційно-реактивний копіng, які спрямовані більше на мінімізацію неприємних емоцій, ніж на вирішення проблеми. У таких випадках важливо вчасно звернути увагу на розвиток адаптивних стратегій, оскільки хронічне використання неефективних копіng-стратегій може призвести до підвищення рівня тривожності та психоемоційних розладів.

Підлітки, які мають позитивний досвід у подоланні труднощів, частіше застосовують адаптивні стратегії. Вони вже знають, що активне вирішення проблеми є ефективним способом зниження рівня тривожності, що дозволяє їм більш успішно адаптуватися до нових викликів. Такий досвід також сприяє формуванню позитивної часової перспективи, що підвищує їхню мотивацію та емоційну стійкість.

Часова перспектива охоплює те, як підлітки сприймають своє минуле, теперішнє і майбутнє, і безпосередньо впливає на їхню здатність управляти тривожністю.

Підлітки, які орієнтовані на негативне минуле, можуть бути схильні до емоційно-реактивного копіngu, оскільки їхній досвід сприймається як джерело невдач і втрат. Вони можуть проявляти агресію, почуття вини або безнадійності, що ускладнює їхнє емоційне саморегулювання.

Підлітки, які концентруються на теперішньому і бачать його в позитивному світлі, частіше використовують конструктивні стратегії. Вони намагаються активно вирішувати проблеми та шукати способи поліпшення своїх умов життя. Водночас, якщо теперішнє сприймається негативно, підлітки можуть звертатися до уникання, що не сприяє зниженню тривожності.

Оптимістичне бачення майбутнього спонукає підлітків до планування і пошуку можливостей для самовдосконалення, що пов'язано з адаптивним копіngом. Вони вірять у можливість позитивних змін, що надає їм сил для активної участі у подоланні труднощів. Песимістичний погляд на майбутнє, навпаки, сприяє уникненню або емоційно-реактивним стратегіям, оскільки підлітки можуть відчувати, що їхні дії не матимуть значного впливу.

Типологія копіng-стратегій дозволила краще зрозуміти різні підходи підлітків до управління тривожністю. Адаптивний копіng виявляється найбільш ефективним і дозволяє знижувати тривожність завдяки активному підходу до вирішення проблем. Натомість емоційно-реактивний і унікальний копіng є менш ефективними, оскільки не розв'язують проблему, а лише зменшують емоційне напруження на короткий період.

3.2. Психологічні рекомендації щодо використання копіng-стратегій для подолання тривожності у підлітків під час війни

З огляду на результати дослідження, що спрямоване на вивчення впливу копіng-стратегій на адаптацію підлітків у стресових умовах, було виділено

необхідні рекомендації, які прагнуть підтримати молодь у формуванні ефективних копінг-навичок.

1. Допомога у виборі відповідних копінг-стратегій.

Для підлітків важливо зрозуміти, що не всі стратегії однаково корисні в різних ситуаціях. Психологи можуть проводити індивідуальні або групові заняття, спрямовані на ознайомлення підлітків з різними видами копінгу та їхніми можливими наслідками. Наприклад, для ситуацій, що піддаються контролю, рекомендовано використовувати проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування дій чи пошук конкретних рішень, що сприяє розвитку впевненості у власних силах та вміння конструктивно впоратися з труднощами.

У випадках, коли ситуація є неконтрольованою, психологи можуть навчати емоційно-орієнтованим стратегіям – технікам, які допомагають знизити емоційну напругу, таким як глибоке дихання, медитація або творчі практики (малювання, писання, музика). Навчання підлітків обирати стратегію залежно від ситуації може значно підвищити ефективність копінгу.

2. Розвиток навичок саморефлексії.

Саморефлексія допомагає підліткам краще розуміти свої реакції та обирати копінг-стратегії, що будуть найбільш ефективними в конкретних умовах. Психологи можуть використовувати вправи з рефлексії, такі як ведення щоденника, де підлітки можуть записувати свої думки, почуття та стратегії, які вони обирають у стресових ситуаціях, що дозволить їм аналізувати, які підходи були дієвими, а які – менш ефективними. Такий метод сприяє розвитку відповідальності за власний емоційний стан та здатності до самоконтролю.

3. Підтримка та розвиток соціальних зв'язків.

Соціальна підтримка є потужним ресурсом для підлітків у стресових ситуаціях. Рекомендовано заохочувати підлітків підтримувати дружні відносини з однолітками, залучати їх до спільних проєктів або заходів, де вони можуть отримати емоційну підтримку. Також можна використовувати групову

терапію або тренінги, які допоможуть підліткам навчитись підтримувати інших та отримувати підтримку у важкі моменти.

4. Навчання технікам релаксації.

Техніки релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація, глибоке дихання, візуалізація та майндфулнес, можуть значно допомогти підліткам у зниженні стресу. Психологи можуть проводити спеціальні заняття з тренування цих навичок або рекомендувати додатки чи відео, які дозволяють підліткам самостійно практикувати релаксацію вдома. Регулярне використання таких технік сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню загального психологічного благополуччя.

5. Використання творчих практик як засобу емоційної саморегуляції

Творчість може бути важливим інструментом для емоційної саморегуляції, оскільки вона дозволяє виразити внутрішні переживання у безпечний і продуктивний спосіб. Мистецькі активності, такі як малювання, письмо, танці чи музика, надають підліткам можливість вивільнити емоції, які важко вербалізувати. Організація групових занять з арт-терапії або написання щоденника емоцій можуть стати цінним інструментом для зниження стресу та формування емоційної стійкості.

6. Навчання усвідомленню та прийняттю емоцій

Підлітки часто відчують труднощі у розумінні та прийнятті своїх емоцій, особливо негативних. Тому важливо навчати їх навичкам, які допоможуть усвідомлювати і приймати свої почуття без осуду. Методики майндфулнес та емоційної грамотності дозволяють підліткам зрозуміти, що всі емоції є нормальними і природними, що вони приходять і відходять. Цей підхід допомагає уникнути деструктивних форм копінгу, таких як уникання чи агресія, і сприяє формуванню здорового ставлення до своїх емоцій.

7. Розвиток навичок планування та постановки цілей.

Уміння ставити реалістичні цілі та планувати їх досягнення є важливою складовою проблемно-орієнтованого копінгу. Психологи можуть проводити вправи з постановки SMART-цілей, які вчать підлітків обирати конкретні,

вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі цілі. Наприклад, підлітки можуть планувати, як покращити свої оцінки, вирішити конфлікти або досягти особистих цілей у спортивній або творчій сфері, що підвищує їх впевненість у власних силах та сприяє розвитку відчуття контролю над ситуацією.

8. Заохочення до фізичної активності.

Фізична активність є одним з найефективніших способів зниження стресу та напруги. Підлітки можуть обирати види спорту або вправи, які їм подобаються, будь то командні ігри, йога, танці або прогулянки на свіжому повітрі. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій та знижують рівень тривоги. Психологи можуть порадити батькам і педагогам заохочувати підлітків до участі в спортивних заходах.

9. Надання інформаційної підтримки.

Психологи можуть розробляти та поширювати інформаційні матеріали, зокрема буклети, презентації або відео, які допомагають підліткам зрозуміти, що таке копінг-стратегії, як вони працюють, та які з них найкраще використовувати в різних ситуаціях. Інформаційна підтримка допомагає зменшити страх перед стресом та дає підліткам відчуття підготовленості до труднощів, що підвищує їх адаптаційні можливості.

10. Виховання позитивного мислення.

Нарешті, важливо розвивати позитивне ставлення до життя та стресових ситуацій, яке допомагає зменшити їх негативний вплив. Психологи можуть впроваджувати техніки когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяють підліткам змінювати негативні мислительні шаблони та формувати більш конструктивне мислення. Навчання підлітків зосереджуватися на позитивних аспектах або знаходити нові можливості у викликах сприяє розвитку стійкості та впевненості у майбутньому.

Копінг-стратегії є важливим інструментом для підтримки психологічної стійкості підлітків, особливо в умовах стресових ситуацій, таких як війна чи панічні атаки. Кожен підліток має свої індивідуальні особливості, тому

важливо підбирати стратегії, які найбільше відповідають їхнім потребам і обставинам. Ось кілька рекомендацій, що базуються на різних типах копінгу:

1. При раптовій тривожності від вибухів під час війни.

Підлітків можна навчити технік глибокого дихання, таких як «дихання 4-7-8», що допомагає заспокоїти нервову систему, знижує фізичні симптоми тривожності, зокрема прискорене серцебиття.

За допомогою когнітивно-біхевіоральної терапії (КБТ) можна допомогти підліткам змінити негативні думки на більш адаптивні, наприклад, замінюючи думку «я не можу контролювати ситуацію» на «я можу контролювати своє дихання і реакцію».

Підліткам важливо мати можливість поговорити з близькими людьми про свої переживання, щоб відчувати підтримку і зменшити напруження. Групові заходи, навіть онлайн, можуть бути корисні.

За допомогою емоційної експресії можна навчити підлітків виражати свої емоції через творчість (малювання, музика), що допомагає їм краще розуміти свої почуття та знижує рівень тривожності.

2. При панічній атаці.

Техніка «заземлення» – підлітки можуть застосовувати техніки заземлення для зниження інтенсивності паніки. Наприклад, фокусувати увагу на п'яти відчуттях (що вони бачать, чують, відчувають, нюхають і смакують), щоб повернутися до реальності.

Підлітки можуть навчитися технікам прогресивної м'язової релаксації, коли вони напружують і розслаблюють різні групи м'язів, щоб зменшити фізіологічні симптоми паніки.

Якщо підліток переживає панічні атаки регулярно, важливо звернутися до психолога для корекції емоційного стану, використовуючи такі стратегії, як когнітивна терапія або методи роботи з травмою.

3. При девіантній, делінквентній, або віктивній поведінці.

Для роботи з девіантною поведінкою підлітків, ефективно застосовувати метод мотиваційного інтерв'ю, який допомагає підліткам зрозуміти наслідки їхніх вчинків і підвищує готовність до змін.

Підліткам важливо вчити здорові стратегії взаємодії з іншими, розвиток емоційної компетентності та самоконтролю, що дозволяє уникати агресії та приймати більш зрілі рішення.

Залучення позитивних моделей поведінки, наставників або груп самопідтримки допомагає підліткам знайти альтернативи девіантним діям. Спільні активності з дорослими чи однолітками можуть стати важливим ресурсом підтримки.

4. При нормативній поведінці.

Важливо підтримувати прагнення підлітка до самовираження та незалежності, забезпечуючи його можливістю приймати рішення та брати на себе відповідальність.

Підлітки повинні мати змогу займатися діяльністю, що приносить задоволення, наприклад, спортом, мистецтвом, волонтерською діяльністю. Це дозволяє знизити стрес та розвивати емоційну стійкість.

Навчання підлітків справлятися з труднощами через планування та аналіз ситуацій допомагає їм почуватися більш впевнено в стресових умовах.

5. У разі негативних соціальних впливів (булінг, соціальна ізоляція).

Важливо створювати можливості для підлітків бути частиною соціальних груп або підтримувальних спільнот, де вони можуть відчувати себе прийнятими і підтриманими.

Навчання підлітків змінювати негативні уявлення про себе та соціальні ситуації може допомогти зменшити тривогу та підвищити рівень самооцінки.

За допомогою психоедукації потрібно інформувати підлітків про здорові межі, права і можливості захисту від психологічного насильства, що дозволяє знижувати рівень тривоги, спричиненої соціальним тиском.

6. При переживанні втрат або травм (смерть родича, розлука).

Терапія через вираження емоцій - важливо допомогти підліткам обговорити свої емоції після втрат, створюючи безпечне середовище для відкритої комунікації.

Підліткам можна пропонувати організувати ритуали прощання, які допомагають їм попрощатися з близькими чи важливими подіями.

Підлітки можуть навчитися методам саморозслаблення та самопідтримки через медитацію чи візуалізацію для зниження рівня стресу після травматичних подій.

7. При перевантаженні навчанням або зростаючим тиском

Важливо допомогти підліткам знайти баланс між навчанням і відпочинком. Регулярні перерви, фізичні вправи та відпочинок на свіжому повітрі сприяють зниженню стресу.

Підлітки повинні навчитися організовувати свій час для запобігання перевантаженню, що включає в себе розуміння пріоритетів і поділ великих завдань на менші частини.

Необхідно надавати підліткам інструменти для ефективного освоєння матеріалу, використовуючи техніки самоконтролю, які знижують рівень стресу від навчальної діяльності.

Підлітки переживають стрес і тривогу через різноманітні фактори, тому важливо пропонувати індивідуалізовані та різноманітні копінг-стратегії. Їх впровадження дозволяє підліткам ефективно управляти своїми емоціями, знижувати рівень тривожності, а також сприяє розвитку їх емоційної та соціальної стійкості.

8. При гіперактивності (ADHD).

Підлітки з гіперактивністю можуть мати труднощі в організації та виконанні завдань. Тому важливо створювати структуроване середовище з чіткими вказівками і розкладом, що дозволяє зменшити перевантаження і допомогти підліткам ефективніше справлятися з їхнім станом.

Підлітки з ADHD можуть краще виконувати завдання, коли вони розбиті на невеликі етапи з перервами між ними, що допомагає зберігати фокус і уникати перевтоми.

Підліткам із гіперактивністю рекомендується регулярна фізична активність, яка може допомогти знизити надмірну енергію і полегшити зосередженість. Вправи, такі як йога або легкий біг, можуть знижувати рівень стресу і поліпшувати здатність до концентрації.

9. Вплив кіберпростору та соціальних мереж.

Підлітки можуть зазнавати значного стресу через тривале перебування в Інтернеті та соціальних мережах. Рекомендується обмежити час, проведений в Інтернеті, і здійснювати регулярні перерви для зниження навантаження на емоційний стан.

Важливо навчити підлітків критично ставитися до інформації в Інтернеті, розуміти, що не все, що вони бачать в соціальних мережах, є реальним, що допомагає зменшити негативний вплив ідеалізованих образів або порівняння себе з іншими.

Підлітки, які проводять багато часу в Інтернеті, можуть відчувати соціальну ізоляцію, тому важливо стимулювати їх до розвитку реальних, офлайн-зв'язків з однолітками через спільні інтереси, клуби або заходи.

10. При травмах, насильстві та жорстокому поводженні.

Підлітки, які стали жертвами насильства, можуть переживати сильний емоційний і психологічний стрес. Найефективнішим методом є психотерапія, зокрема, травмотерапія (EMDR, терапія за допомогою вираження емоцій). Вона допомагає відновити емоційну стабільність і знижує вплив травми.

Групи підтримки для підлітків, які пережили насильство, можуть бути важливим джерелом емоційної допомоги. Спільний досвід з іншими може зменшити почуття ізоляції і провини.

Важливо допомогти підліткам відновити позитивне сприйняття себе після пережитого насильства, можна зробити через заняття, що сприяють

розвитку впевненості в собі, наприклад, самовираження через творчість чи фізичні активності.

11. При депресії та емоційному вигоранні.

Підлітки, які переживають депресію, можуть бути підтримані через КПТ, що допомагає змінювати негативні когнітивні схеми та розвивати позитивні стратегії поведінки, що включає розпізнавання та боротьбу з самообвинувальними думками.

Підлітки з депресією часто почуваються ізольованими, тому важливо допомогти їм налагоджувати контакти з підтримуючими людьми, сім'єю або друзями, щоб зменшити почуття самотності.

Фізичні вправи, такі як спорт або йога, допомагають знижувати рівень депресії, адже вони стимулюють вироблення ендорфінів, що підвищують настрій.

Підлітки, які переживають депресивні стани, можуть скористатися методами релаксації та медитації для покращення емоційного стану. Техніки mindfulness допомагають бути в моменті та знижують рівень стресу.

12. Проблеми з самооцінкою та соціальною інтеграцією.

Важливо працювати з підлітками над розвитком здорової самооцінки, що включає навчання прийняття себе, незалежно від зовнішніх оцінок, та розвиток внутрішньої впевненості.

Підлітки повинні бути навченим ефективно комунікувати, вирішувати конфлікти, а також взаємодіяти в соціальних групах, що дозволяє їм відчувати себе більш комфортно і менш соціально ізольованими.

Для розвитку адаптивної поведінки підлітки можуть працювати над звичайними щоденними задачами, такими як організація часу, прибирання або допомога вдома, що допомагає створити відчуття контролю над життям і покращує самопочуття.

Робота з підлітками в умовах стресових ситуацій вимагає застосування різноманітних психологічних підходів і стратегій. Кожен підліток має свою унікальну ситуацію та індивідуальні особливості, тому для ефективного

зниження рівня стресу важливо враховувати різні фактори. За допомогою комплексного застосування когнітивно-біхевіоральних технік, психотерапії, соціальної підтримки та фізичної активності можна досягти значних результатів у полегшенні емоційного стану підлітків та їх адаптації в стресових ситуаціях.

3.3. Тренінг з розвитку адаптивних копінг-стратегій у підлітків

Мета тренінгу: навчити підлітків ефективним способам подолання стресу та тривожності, розвитку адаптивних копінг-стратегій, що дозволять знижувати рівень стресу в умовах війни, соціальних труднощів та інших стресових ситуацій.

Програма тренінгу:

1. Вступна частина: знайомство та постановка мети тренінгу (15 хвилин).

Знайомство. Коротке представлення учасників тренінгу, формулювання мети тренінгу.

Ознайомлення з основними поняттями. Пояснення, що таке стрес, тривожність, копінг-стратегії. Пояснення, як важливо розуміти власні емоції та стратегії їх регулювання в складних ситуаціях.

Цілі тренінгу: зниження рівня тривожності, розвиток навичок позитивного мислення, ефективне використання копінг-стратегій.

2. Модуль 1: Виявлення стресу та тривожності (30 хвилин).

Техніка ідентифікація стресових факторів.

Учасники тренінгу за допомогою малювання створюють карти своїх стресових факторів (знайомство з ситуаціями, що викликають стрес або тривожність).

Обговорення: як ми зазвичай реагуємо на стресові ситуації? Чи можемо ми змінити свої реакції?

Практика у груповій роботі: кожен учасник обирає одну ситуацію, яка викликає у нього тривожність, і обговорює з групою способи її подолання.

3. Модуль 2: Розвиток когнітивних копінг-стратегій (45 хвилин).

Техніка Позитивна переоцінка ситуацій.

Завдання: кожен учасник тренінгу отримує конкретну стресову ситуацію (наприклад, складний іспит, конфлікт з другом, неочікувані обставини на війні) і разом з психологом працюють над її позитивною переоцінкою.

Приклад: «Якщо ми погано зробили контрольну, це не кінець світу, ми зможемо підготуватися до наступного разу.»

Практика: виконання вправи на зміну негативних думок. Підлітки пишуть на аркуші листа до себе у важкий момент: як вони могли б переробити свої думки, щоб не дати паніці чи стресу контролювати їх.

Обговорення: ключові питання для обговорення – чи дійсно можна змінити ставлення до стресових ситуацій через позитивну переоцінку?

4. Модуль 3: Розвиток емоційних копінг-стратегій (45 хвилин).

Техніка методи емоційного саморегулювання.

Пояснення та демонстрація технік релаксації: дихальні вправи, прогресивне м'язове розслаблення.

Групова практика: підлітки виконують техніки розслаблення, звертаючи увагу на зміни в їхньому самопочутті.

Техніка вираження емоцій через творчість.

Завдання: підлітки малюють або пишуть листа, щоб виразити свої емоції у відповідь на стресову ситуацію.

Обговорення: як емоційне вираження допомагає зменшити стрес? Чому важливо «випустити пар»?

5. Модуль 4: Розвиток соціальних копінг-стратегій (45 хвилин).

Техніка Пошук підтримки від оточення.

Навчання підлітків звертатися до друзів, родичів або консультантів за допомогою в стресових ситуаціях.

Обговорення, як важливо мати людей, на яких можна покластися, і як це допомагає подолати труднощі.

Практика: рольова гра, в якій один підліток бере на себе роль того, хто потребує допомоги, а інший – надає підтримку, це дозволить відпрацювати навички підтримки та допомоги.

Обговорення: як ви відчуваєте підтримку від інших людей? Яким чином це може допомогти вам у стресових ситуаціях?

6. Модуль 5: Фізичні копінг-стратегії (30 хвилин).

Техніка фізична активність як спосіб зниження стресу.

Психолог пропонує виконати легкі фізичні вправи, або прогулянку на свіжому повітрі, щоб підлітки відчули зв'язок між фізичною активністю та зниженням рівня стресу.

Практика: прогулювання в парку.

Обговорення: як часто ви займаєтеся фізичною активністю? Як це впливає на ваш емоційний стан?

7. Модуль 6: Підсумки та стратегічне планування (30 хвилин).

Рефлексія: підлітки підсумовують, які стратегії їм найбільше допомогли у зниженні стресу та тривожності під час тренінгу.

Індивідуальне планування: кожен учасник тренінгу складає для себе план дій на майбутнє, щоб регулярно використовувати адаптивні копінг-стратегії у своєму житті.

Обговорення: яким чином ми можемо продовжити практикувати нові стратегії?

8. Заключна частина: Оцінка результатів тренінгу (15 хвилин).

Підсумкове обговорення: як змінилися наші почуття до стресових ситуацій? Які стратегії здалися найбільш корисними?

Зворотний зв'язок від учасників тренінгу: як вони оцінюють отримані знання та навички.

Підсумковий тест для оцінки змін у рівні тривожності та ефективності застосування копінг-стратегій після тренінгу.

Очікувані результати тренінгу:

- Покращення емоційної стійкості підлітків до стресових ситуацій.

- Розвиток здатності до ефективного використання адаптивних копінг-стратегій.
- Зниження рівня тривожності та стресу серед учасників тренінгу.
- Підвищення рівня соціальної підтримки та здатності знаходити допомогу у складних ситуаціях.

Тренінг може бути адаптований в залежності від потреб групи, умов проведення та наявних ресурсів, однак його основна мета – навчити підлітків працювати з емоціями та стресом через розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Висновки до розділу 3

Копінг виступає ключовим психологічним ресурсом, що допомагає знижувати рівень тривожності та підтримувати емоційну рівновагу. Залежно від підходів до вирішення стресових ситуацій, виділено типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникання.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми, зміну обставин або пошук конкретних рішень, що дозволяє підліткам контролювати ситуацію. Емоційно-орієнтовані стратегії, натомість, зосереджені на управлінні емоціями через техніки релаксації або пошук підтримки у близьких, але не завжди допомагають вирішити саму проблему. Стратегії уникання включають ігнорування проблеми або втечу від стресових ситуацій, що, хоча й дає тимчасове полегшення, не вирішує проблему і може призвести до її загострення.

Адаптивні стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, зазвичай знижують рівень тривожності, оскільки підлітки можуть контролювати свої емоції та активніше брати участь у вирішенні проблем. Емоційно-реактивні стратегії, на відміну від адаптивних, здебільшого тимчасово полегшують емоційний стан, але не вирішують основну проблему, що може призвести до високого рівня тривожності. Уникання як стратегія, хоч і знижує стрес на короткий період, в довгостроковій перспективі може тільки поглибити проблему, оскільки ситуація залишається нерозв'язаною.

Емпіричне дослідження встановило, що адаптивний копінг є найефективнішим для зниження тривожності, оскільки підлітки, які використовують стратегії планування, позитивної переоцінки та аналізу ситуації, знижують емоційне напруження і знаходять довгострокові рішення для вирішення проблем. Стратегії уникання або емоційної реакції, хоч і забезпечують тимчасове полегшення, часто не призводять до вирішення основних проблем і можуть навіть погіршити ситуацію.

За розробленими психологічними рекомендаціями було виділено, що одним із основних елементів підтримки підлітків є навчання саморефлексії, що дозволяє їм осмислювати свої емоції та реакції на стрес, що сприяє кращому розумінню того, які стратегії працюють найкраще в конкретних умовах. Крім того, важливо заохочувати підлітків до соціальної підтримки, оскільки взаємодія з однолітками та близькими має значний вплив на їх емоційне самопочуття, зменшуючи відчуття ізоляції.

Релаксаційні методи, такі як медитація або дихальні вправи, можуть бути надзвичайно корисними для зниження рівня стресу. Творчі практики, такі як малювання або музика, також є важливими інструментами самовираження і допомагають підліткам управляти своїми емоціями. Крім того, психологи повинні підтримувати розвиток емоційної грамотності підлітків, допомагаючи їм приймати свої почуття без осуду і зменшувати ризик використання деструктивних стратегій, таких як уникання або агресія.

Важливим аспектом є розвиток навичок планування та постановки досяжних цілей, що сприяє зниженню тривожності та підвищує впевненість у своїх силах. Фізична активність, у свою чергу, допомагає знижувати рівень стресу, покращує настрій і є природним засобом боротьби з тривогою.

Надання підліткам інформації про можливості використання копінг-стратегій допомагає їм розуміти їхню роль і важливість у підтримці психологічної рівноваги. Заохочення позитивного мислення та конструктивного підходу до стресових ситуацій також допомагає підліткам адаптуватися до умов війни і розвивати стійкість до труднощів.

ВИСНОВКИ

1. За теоретико-методологічним аналізом з'ясовано, що тривожність є складним і багатограним психо-соціальним феноменом, який вивчається через призму різних підходів і концепцій. Тривожність поєднує в собі емоційний компонент (страх, занепокоєння) та когнітивні структури, що відображають оцінку реальних або уявних загроз. Зазначено, що тривожність виступає як адаптивна реакція організму на стресові ситуації, сигналізуючи про потенційну небезпеку, але якщо вона має хронічний характер, то може бути ознакою погіршення психічного здоров'я. Виникнення тривожності пов'язано з темпераментом, генетичними передумовами та соціально-культурними умовами. Встановлено, що психо-соціальний підхід акцентує увагу на тому, як тривожність взаємодіє з фізіологічними та соціальними чинниками, підкреслюючи важливість комплексного розгляду цього явища для повного розуміння його природи. Теоретичні моделі дослідження тривожності включають як стійкого особистісного утворення або як емоційної реакції на стресові ситуації, що підкреслює її змінний характер в залежності від умов.

2. Проаналізовано, що під час повномасштабної війни підлітки стикаються з низкою психологічних чинників, які посилюють рівень тривожності. Вони переживають значні стресові ситуації, пов'язані з втратами, безпекою, змінами в соціальному середовищі та невизначеністю майбутнього. Вік підлітків є критичним періодом для формування психічної стійкості, тому стресори війни можуть мати довготривалі наслідки для їхнього психічного розвитку. Внутрішні суперечності, пов'язані з необхідністю адаптуватися до нових реалій, стикаються з прагненням до незалежності та самоідентифікації.

Війна, як зовнішній стресор, підвищує рівень тривожності через переживання не лише особистих загроз, а й колективних – страх за близьких, втрату соціальних зв'язків і перспективи на майбутнє. Підлітки можуть

відчувати постійну тривогу, яка знижує їхню здатність до адаптації, а також порушує емоційне і соціальне самовизначення.

3. Встановлено, що існує ряд моделей і технік психологічного захисту, які допомагають підліткам справлятися з тривожністю. Одна з найбільш поширених моделей – це модель копінгу, яка включає два основні типи стратегій: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований копінг. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на вирішення конкретних проблем або зменшення стресових ситуацій через пошук практичних рішень, що включає в себе планування, організацію, пошук допомоги у дорослих або у психологів чи вчителів. Емоційно-орієнтований копінг орієнтується на зниження емоційного напруження, управління емоціями через релаксаційні техніки, медитацію, заняття творчістю або фізичною активністю.

Інші техніки включають використання позитивного мислення та переконань, що зменшують тривогу, розвиток емоційної компетентності через саморефлексію та підтримку соціальних контактів. Техніки релаксації, такі як дихальні вправи або медитація, дозволяють знижувати фізіологічні прояви тривожності та відновлювати емоційну рівновагу. Підлітки, які навчаються саморегуляції через ці техніки, мають кращу здатність управляти стресом та адаптуватися до життєвих труднощів.

4. Результати дослідження вказують на те, що більшість підлітків обирають стратегії, орієнтовані на пошук вирішення проблем та позитивну переоцінку ситуації, що допомагає зменшити емоційну напругу та підтримувати психологічне благополуччя в складних обставинах. Проте такий підхід інколи може призводити до недооцінки реальних загроз, що потребує уваги.

Зокрема, планування розв'язання проблем було важливим механізмом адаптації, особливо в умовах війни, де необхідно швидко та ефективно приймати рішення. Водночас, деякі підлітки схильні до конфронтації та імпульсивних дій, що може бути непродуктивним у довгостроковій перспективі, коли немає належної підтримки. Підвищений рівень тривожності

серед респондентів свідчить про значний вплив війни на емоційну стабільність підлітків, зокрема через стресові фактори, такі як втрата близьких та зміни в соціальному середовищі.

Підлітки, які мали вищий рівень тривожності, здебільшого використовували стратегії соціальної підтримки, самоконтролю та планування, що позитивно позначалося на їхній здатності долати стрес. Аналіз за допомогою моделі «BASIC Ph» показав, що соціальні та когнітивні ресурси є основними чинниками, які допомагають підліткам ефективно справлятися з викликами.

Методика «Лінія життя», що досліджує часову перспективу, показала, що багато підлітків, незважаючи на кризові умови, зберігають орієнтацію на майбутнє, що свідчить про їхню здатність планувати та адаптуватися до змін. Однак, серед респондентів, які зосереджуються на минулому або на теперішньому, спостерігається значна тривога та труднощі в ухваленні рішень, що вказує на негативний вплив пережитих травм.

5. За розробленими психологічними рекомендаціями, встановлено, що застосування ефективних копінг-стратегій є важливим фактором у подоланні тривожності підлітками під час війни та в умовах стресових ситуацій.

Підкреслено, що психологічна підтримка підлітків повинна включати навички вибору відповідних стратегій в залежності від ситуації, а також розвиток саморефлексії та соціальних зв'язків, що дозволяє підліткам більш усвідомлено реагувати на стрес, знаходити ресурси для самопідтримки та адаптуватися до нових умов.

Наголошено, що особлива увага повинна бути приділена розвитку навичок емоційної саморегуляції через творчі практики та техніки релаксації, які допомагають знижувати рівень тривожності. Оскільки стрес може виникати як через зовнішні фактори, так і через внутрішні переживання, важливо навчати підлітків сприймати свої емоції без осуду, формуючи здорове ставлення до них. Також варто включити методи планування та постановки

цілей, що підвищує відчуття контролю над ситуацією та сприяє зростанню впевненості.

Виокремлено, що індивідуалізований підхід до кожного підлітка дозволить підібрати найбільш підходящі методи роботи з тривожністю, враховуючи особливості особистості та соціальне оточення. Розвиток позитивного мислення, підтримка фізичної активності та соціальних зв'язків сприяють зниженню стресу і підвищенню емоційної стійкості.

Загалом, поєднання різних підходів, таких як інформування, групова підтримка та індивідуальні консультації, допомагає підліткам ефективно справлятися з викликами війни, зберігаючи психоемоційне здоров'я та сприяючи їхній адаптації в умовах стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1)). (дата звернення: 15.06.2024)
2. Апішева А. Уявлення сучасних підлітків та юнаків про поняття "дружба". *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. 2015. Вип. 1. С. 52-57
3. Бедан В.Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 14 травня 2015 р.). ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2015. С. 103-109.
4. Бедан В.Б. Переживання самотності у співвідношенні з соціальним інтелектом студентів психологів. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 18-21 травня 2017 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 446-448.
5. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 Одеса, 2018. 21 с.
6. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. м.Одеса, 17-18 травня 2018 р. Одеса, 2018. С.204-209.
7. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №2 (46). Сєверодонецьк, 2018. С. 30-41.
8. Бедан В.Б. Життєстійкість як чинник схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету*. Серія Психологія Том 23. Випуск 2 (48). Одеса, 2018. С. 23-33.

9. Бондарчук О., Пінчук Н. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2023. Вип. 25. С. 28-43.

10. Бринза І. В., Бедан В.Б. Особливості самоствалення та переживання самотності в юнацькому віці. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 23 травня 2013 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2013. С. 119-126.

11. Бринза І.В. Бедан В.Б. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №4. С. 7-10.

12. Брюховецька О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2023. Вип. 25. С. 44-55.

13. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Електронна версія. Серія: Психологія, 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_

14. Бушуєва Т. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. 2017. Вип. 8. С. 41–46., с. 45.

15. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 21 с.

16. Вейс Р. С. Питання вивчення самотності. К., 1989. С. 114-128.

17. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. Одеса, 2018. № 9. С. 65–71.

18. Гащук К. Г. Психологічні особливості переживання самотності в різні вікові періоди. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2021. 66 с.

19. Голота Б. М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: дис. канд. філос. наук: 09.00.04. Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004. 17 с.

20. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2012. 240 с.

21. Данильчук Л. О. Самотність особистості у віртуальному світі. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 25-28.

22. Єфімова А. Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2023. Вип. 26. С. 62-75.

23. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

24. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість: зб. наук. пр. / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський, 2012. С. 431-439.

25. Калашникова Л. В. Усамітнення в житті юнака. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 28-31.

26. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип. 1 (55). С. 23–30.

27. Комар Т. В. Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 31-33.

28. Кордунова Н. О., Ричко Ю. Вікові особливості самотності особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування та виклики сучасності*. Матеріали VIII науково-практичної інтернет-конференції (з міжнародною участю) (10-12 грудня 2021 р., м. Луцьк). Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2021. С. 101-106.

29. Кулаєва Т. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*. 2022. Вип. 4. С. 56-65.

30. Кулаєва Т. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2023. Вип. 25. С. 70-83.

31. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 39-42.

32. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. кандидата психол.наук : 19.00.03 Київ, 2010. 184 с.

33. Левченко Л. Ю. Проблема самотності: гендерний контекст: автореф. дис. канд. філософ. наук: 09.00.04. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2007. 20 с.

34. Ліствіна Д. С. Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці. Київ: Національний авіаційний університет. 2023. 62 с.

35. Лущикова Д. В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання: дис канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський

національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2009. 223 с.

36. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. 2020. Випуск 14. С. 136-143.

37. Максименко Ю., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. №5 (69). С. 90-97.

38. Малімон В. Самотність людини в сучасному інформаційному суспільстві. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 8 (72). С. 178-182.

39. Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 42-45.

40. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.

41. М'ясоїд П.А. Психологічне пізнання : історія, логіка, психологія. Київ: 2016. 560с

42. Олійник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсон, 2016. 216 с.

43. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*, 2021. № 7 (253). С. 32-35.

44. Пагава О.В. Соціально-психологічні особливості подолання чоловічої самотності: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Луганськ, 2014. 20 с.

45. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10.

46. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 202 с.

47. Подоляк Н. М. Особливості асертивності осіб, які схильні до переживання самотності різного типу. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 219-231

48. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. 2013, С. 207– 214.

49. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві: *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, №2(8) 2013. 212 с.

50. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. Київ: 2015. 215 с.

51. Рассел Д. Вимір самотності. *Наукова збірка*. 2018. С. 45-47

52. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

53. Саннікова О.П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 42-49.

54. Саннікова О.П. Макроструктура особистості: психологічний опис. *Наука і освіта*. 2013. №7. С. 7-12.

55. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Життєстійкість осіб з різним типом переживання самотності. *Актуальні проблеми сучасної психології*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 29 квітня 2014 р.), ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Лерадрук, 2014. С. 48-54.

56. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Особливості емоційного вигорання осіб, схильних до переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 20 травня 2016 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2016. С. 175-182.

57. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Функціональна спрямованість переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м.Одеса, 18-21 травня 2017 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 177-184.

58. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. №5 2018. С. 5-18.

59. Сіляєва В.І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 Харків, 2004.

60. Степаненко Н. Феноменологія, структурно-динамічні та функціональні особливості саморегуляції особистості. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2024. Вип. 28. С. 98-112.

61. Філатова О. В. Проблема самотності в ситуації вимушеної ізоляції як умова розвитку депресивних станів у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2021. №11, С. 212-219.

62. Федотова Т. Переживання морального дистресу особистістю: теоретичне осмислення проблеми. *Psychological Prospects Journal*, 2022. Вип. 40. С. 180–193.

63. Яшкіна Д. Д. Життя соло під час пандемії COVID-19: міжнародний досвід соціологічних досліджень. *Український соціологічний журнал*. 2021. Вип. 25. С. 49-60.

64. Brennan T. Loneliness at Adolescence Ed. L.A.Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. pp. 269-290.

65. Bowman C.C. Loneliness and social change. *Am. J. Psychiat.* 1957. N 112. P.194-198
66. Buecker S., Ebert T., Götz F. M., Entringer T. M., Luhmann, M. In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. *Social Psychological and Personality Science*. 2021. Vol. 12 (2). P. 147-155
67. Chen L., Alston M., Guo W. The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in China: Coping styles as mediators. *Journal of Community Psychology*. 2019. Vol. 47 (5). P. 1235–1245.
68. Derlega, V. J., & Margulis, S. T. 1982. Why loneliness occurs: The interrelationship of social psychological and privacy concepts. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*: 152-164. New York: Wiley.
69. DiTomaso E. The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA) Enrico DiTomaso, Barry Spinner 2015. Vol.14, #1. pp.127- 134.
70. Lau J., Shariff R., Meehan A. Are biased interpretations of ambiguous social and non-social situations a precursor, consequence or maintenance factor of youth loneliness? *Behaviour Research and Therapy*. 2021. Vol. 140. P. 103-129.
71. Luchetti M., Lee J. H., Aschwanden D., Sesker A., Strickhouser J. E., Terracciano A., Sutin A. R. The trajectory of loneliness in response to COVID-19 *The American psychologist*. 2020. No. 75 (7). P. 897–908.
72. Moore J. A. Loneliness: Personality, Selfdiscrepancy and demographic variables. Unpublished doctoral dissertation. York University, 1972.
73. Nowland R., Thomson G., McNally L., Smith T., Whittaker K. Experiencing loneliness in parenthood: a scoping review. *Perspect Public Health*. 2021. Vol. 141 (4). P. 214-225.
74. Pop L.M., Iorga M., Iurcov R. Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Vol. 19(9). P. 50-64

75. Rokach A., Sha'ked A., Ben-Artzi E. Loneliness in Intimate Relationships Scale (LIRS): Development and Validation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. P. 129-170.
76. Slater P.E. The pursuit of loneliness. American culture at the breaking point. Boston: Beacon, 1976. 316p.
77. Weiner B., Russell D., Leiman D. Affective consequences of causal ascriptions. *New directions in attribution research* (vol. 2). Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978
78. Weiss, R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p.
79. Young J. Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. *Peplau L.A. and Perlman D. (Eds.). Loneliness*. 1978. P. 379-405.
80. Zilboorg G. Loneliness *Atlantic Monthly*. January, 1938. P.45-54.

Всього джерел – 80

Джерел за останні десять років – 80

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 14 (70; 71; 72; 73; 74; 75; 76; 77; 78; 79; 80)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 69 (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 58; 59; 60; 61; 62; 63; 64; 65; 66; 67; 68; 69; 79)

ДОДАТКИ

Додаток А

Типи тривожності, їх властивості, причини та прояви

Типи	Властивості	Прояви	Причини виникнення	Характ.-ка
Соціальна тривожність	Страх перед соціальними ситуаціями, велика чутливість до оцінки оточуючих	Відчуття неспроможності, паніка під час спілкування, уникнення соціальних ситуацій	Негативні досвіди спілкування, низька самооцінка, переконання у власній неприйнятності	Часто супроводжується фізичними симптомами (пітливість, тривожність, тахікардія), може призводити до ізоляції.
Особистісна тривожність	Постійний стан тривожності, схильність до переживання страху та неспокою	Перфекціонізм, періодичні атаки паніки, невпевненість у власних здібностях	Генетичні фактори, негативний досвід в дитинстві, стресові ситуації	Надмірна переживаність, схильність до депресії, дефіцит віри у себе.
Ситуативна тривожність	Тимчасовий стан тривожності, викликаний конкретною ситуацією або подією	Збудженість, тривожні думки, фізичні симптоми (наприклад, потовиділення)	Стресові події, невизначеність, невпевненість у результаті	Проходить після припинення стресора, може спричиняти нездатність до дії в ситуації.
Прихована тривожність	Внутрішній конфлікт, неспроможність виразити свої емоції або потреби	Пасивність, замкненість, низька самооцінка, перфекціонізм	Негативний досвід взаємодії, навчання, суспільний тиск	Зазвичай приховується за маскою суворості або незалежності, може призводити до внутрішньої напруги.

Типи	Властивості	Прояви	Причини виникнення	Характ.-ка
Відкрита тривожність	Відверта вираженість тривожних станів та емоцій, готовність виходити зі стану тривоги	Висловлювання тривожних думок та емоцій, пошук підтримки, активна спроба вирішення проблеми	Генетичні передумови, негативний досвід, відкритість спілкування	Сприймається як вразливість, але може призводити до ефективного розв'язання проблем та зменшення стресу.

Переживання тривожності та імовірні копінг-стратегії за дослідженням психоаналітичних аспектів С. Фрейда

Аспект	Опис	Переживання тривожності	Копінг-стратегії
Его «Я»	Складова особистості, що представляє собою реальне «я», що працює згідно з принципом задоволення.	Внутрішні конфлікти, невпевненість, стресові ситуації.	Пошук раціональних рішень, уникнення агресії, саморефлексія.
Суперего «Над Я»	Внутрішній голос, що включає моральні норми, стандарти та ідеали, встановлені соціальними уявленнями.	Внутрішня критика, перфекціонізм, погляд на себе з позиції ідеалів.	Саморегуляція, внутрішня діалог, зосередження на позитивних аспектах.
«Воно»	Несвідома частина особистості, що включає в себе бажання, потреби та конфлікти, які несвідомі для «Я».	Потаємні бажання, внутрішні конфлікти, тривожність через нездійснені прагнення.	Психоаналітична терапія, самоаналіз, робота з несвідомим.

Відмінності підходів Р. Лазаруса та С. Фолкмана

Характеристика	Копінг-стратегії Лазаруса	Копінг-стратегії Фолкмана
Підхід до стресу	Акцент на тому, як індивід розуміє стресори та їх оцінку.	Акцент на конкретних стратегіях, які індивід використовує для подолання стресу.
Основна увага	Підкреслення внутрішніх механізмів індивіда, таких як оцінка та реакція на стресори.	Фокус на зовнішніх стратегіях, які можна застосовувати для зменшення стресу.
Перетин з психологією	Центральна роль приділяється реакції особистості на стресори та їх оцінку.	Більш широке розглядання стратегій, включаючи не тільки когнітивні, але й емоційні та поведінкові методи.
Виділення стратегій	Визначення конкретних копінг-стратегій, які можуть бути використані в різних ситуаціях.	Аналіз кількості та типів стратегій, використовуваних особою.

Результати за дослідженням моделі стресоподолання «BASIC Ph»**М. Ладаана підлітків**

Модальність	Середнє значення	Стандартне відхилення
Belief & values	6.87	1.34
Affect	6.45	1.51
Socialization	7.05	1.27
Imagination	6.76	1.48
Cognition	7.12	1.33
Physical	6.58	1.45

ДЕКЛАРАЦІЯ ПРО АКАДЕМІЧНУ ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Моя наукова робота написана мною власноруч, за винятком цитат з публікованих та непублікованих джерел, які чітко ідентифіковані і визнані в моїх дослідженнях.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт або парафраз без вказівки авторства буде розглядатися як плагіат. Джерело кожного малюнка, схеми, рисунка таблиці чи іншої ілюстрації чітко вказане, так само як і джерела матеріалів, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів або спостережень.