

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

Ангеліна Компанченко,

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: KompanchenkoAV@krok.edu.ua

Юрій Живоглядов,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: YuriyGo@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-6763-2737

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасна Україна переживає ряд серйозних наслідків повномасштабного вторгнення, що мають 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 чинником, що впливає на їхню психічну стійкість та загальний стан емоційного благополуччя.

Дослідження засобів копінгу, 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.

Тривожність, визначається базовим відчуттям дискомфорту або болю, яке підлітки переживають у відповідь на різні життєві виклики. Тривога, в свою чергу, характеризується невизначеністю, невідомістю та відчуттям безпорадності перед неясною небезпекою, що робить її особливо складною для психологічної адаптації підлітків (Носаль & Живоглядов, 2021).

Як психосоціальний 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 (Гуменюк, Олексюк & Гаркавенко, 2023).

Під час війни та екстремальних ситуацій підлітки використовують різні копінг-стратегії, що залежать від особистих характеристик та специфіки кризових умов (Паливода, 2023).

Конфронтація, як одна з таких стратегій, передбачає активну і агресивну реакцію на стресову ситуацію, що може привести до імпульсивних дій і ускладнень у довгостроковому плануванні. Стратегія самоконтролю дозволяє підліткам стримувати емоції та діяти обдуманно, але часто вона базується на страху перед емоційним вираженням, що може призвести до надмірного контролю та внутрішнього напруження. Пошук підтримки у інших є важливим ресурсом для емоційної підтримки та отримання різних перспектив на ситуацію, однак

надмірна залежність від зовнішніх осіб може призвести до втрати незалежності та самооцінки (Кузьменко & Сингаївська, 2022).

Результати емпіричного дослідження, за методикою «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса та С. Фолкман, 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, згідно «Шкали тривожності» А. Бека.

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

Методика «Life-Line» Є. Головахи та О. Кроніка, 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.

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.

Список використаних джерел

1. Носаль, Л & Живоглядов, Ю. (2021). *Екзистенційна психологія в розумінні та дослідженні тривоги та провини. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові,*

соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали III Міжнародної конференції (м. Київ, 2-3 грудня 2021 р.). К.: Університет «КРОК». <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/890>

2. Гуменюк, Ю., Олексюк, О. & Гаркавенко, Н. (2023). Психокорекція посттравматичних стресових розладів: Тривожність та її подолання. *Збірник наукових праць РДГУ (20)*, 30-37. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.344

3. Паливода, Л. (2023). Механізми психологічного захисту та копінг стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія» (3)*, 76-79. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.15>

4. Кузьменко, О. & Сингаївська, І. (2022). Взаємозв'язок між часовими орієнтаціями особистості та базовими копінг-стратегіями, активованими під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали IV Міжнародної конференції (м. Київ, 7 грудня 2022 р.). К.: Університет «КРОК». 277-279. ISBN 978-966-170-074-0*