МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Куковинець Альбіна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Бородулькіна Т.О.
Рецензент: к.філол.н., доцент кафедри
психології Томченко М.А.

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри к.психол.н, доцент
Н.О. Губа_____
«____»_____2024__ року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Куковинець Альбіні Ігорівні

1. Тема роботи: «Копінг-статегії молоді в умовах воєнного стану», керівник роботи Бородулькіна Тетяна Олександрівна кандидат психологічних наук, затверджена наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року «235-с
2. Строк подання студентом роботи: 14 травня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого—педагогічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що належить розробити): висвітлити теоретичні засади сутності та особливості копінг-стратегій, дослідити особливості адаптованості молоді до умов війни, організувати та провести емпіричне дослідження, провести аналіз отриманих результатів, надати рекомендації для розвитку ефективних копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 3 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Призвіще, ініціали, посада Консультант	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Бородулькіна Т.О, доцент		
Розділ 1	Бородулькіна Т.О, доцент		
Розділ 2	Бородулькіна Т.О, доцент		
Висновки	Бородулькіна Т.О, доцент		

7. Дата видачі завдання:

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Написання вступу	Березень 2024 р.	Виконано
3	Написання першого розділу	Березень 2024 р.	Виконано
4	Написання другого розділу	Квітень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	Квітень 2024 р.	Виконано
6	Оформлення роботи, рецензування	Травень 2024 р.	Виконано
7	Захист	Червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ ____Куковинець А.І._____

Керівник роботи _____ ____Бородулькіна Т.О._____

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Неманежина А.О.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 55 сторінок, 1 таблиця, 3 рисунка, 39 джерел, 3 додатка.

Об’єкт дослідження: копінг-стратегії молоді.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій молоді в умовах війни, та надати рекомендації для розвитку ефективних копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: початок повномасштабного вторгнення та впровадження воєнного стану вплинуло на зменшення рівня соціальної взаємодії молоді.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, структурно-функціональний аналіз, індукція, дедукція), емпіричні (опитування; психодіагностичні методики), математико-статистичні методи обробки даних.

Наукова новизна полягає у дослідженні копінг-стратегій молоді на третьому році повномасштабного вторгнення.

Галузь використання: психологія, навчання, заклади вищої освіти.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, МОЛОДЬ, ВОЄННИЙ СТАН, ГІБРИДНА ВІЙНА, АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Kukovynets A.I. Coping Strategies of Youth under Martial Law.

A Bachelor's thesis: 55 pages, 1 table, 3 figures, 39 references, 3 appendices.

Object of research: coping strategies of youth.

Subject of research: peculiarities of youth coping strategies in the conditions of martial law.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of youth coping strategies in wartime and to provide recommendations for the development of effective coping strategies for youth in martial law.

Research methods: theoretical (analysis, structural-functional analysis, induction, deduction), empirical (surveys; psychodiagnostic methods), mathematical and statistical methods of data processing.

The scientific novelty is the research of coping strategies of young people in the third year of the full-scale invasion.

Field of use: psychology, education, higher education institutions.

KEYWORDS: COPING STRATEGIES, YOUTH, MARTIAL LAW, HYBRID WARFARE, ADAPTATION.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ …….10
1.1. Характеристики та види копінг-стратегій у психологічній літературі….10
1.2. Проблема адаптованості молоді в умовах воєнного стану…….19
1.3. Копінг-стратегії молоді в умовах воєнного стану……...27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……..35
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану……..35
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану…….....38
2.3. Рекомендації для розвитку ефективних копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану……...47
ВИСНОВКИ…….……..50
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……...52
ДОДАТКИ……..56

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що на сьогодні продовжує тривати воєнний стан в Україні. Особливість сучасної війни полягає в тому, що вона проходить як у традиційному збройному форматі, так і триває і агресивна інформаційна війна. Саме ці два типи війни, враховуючи свої особливості, мають особливо негативний вплив на молодь. Молодь є однією з ключових соціально-демографічних груп суспільства, котра формує основні тенденції майбутнього розвитку. В контексті розуміння особливостей негативного впливу воєнного стану на психологічне здоров'я молоді, актуальним є дослідження копінг-стратегій молоді в умовах війни. Розуміння особливостей способів психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо і спрямовані на подолання стресових та важких ситуацій, викликаних воєнним станом, може допомогти виявити, які саме копінг-стратегії є найбільш ефективними для молоді в умовах воєнного стану. Дослідження копінг-стратегій, які використовує сучасна молодь відповідно до викликів, пов'язаних із воєнним станом, продемонструє на скільки адаптованою є молодь до умов сьогодення, які саме копінг-стратегії є провідними.

Дослідження особливостей копінг-стратегій в умовах воєнного стану активно займаються як вітчизняні так і закордонні вчені. Дану тему досліджували такі вчені як: В. Амеліна, І. Андрущенко, О.Бочарова, В. Гавриленко, К. Гарвер, В. Грандт, Г. Зальтсман, Н. Коструба, Дж. Конор-Сміт, П. Крамер, С. Кобб, Л. Карамушка, М. Лаада, Р. Лазарус, К. Околотенко, Ш. Тейлор, А. Томсен, Е.Хайм, Т. Храбан, О. Шевцова, Я. Якобчук та інші. Кожен з вказаних дослідників розкривав сутність та особливості копінг-стратегій як категорії психології, а також проводив дослідження з різними віковими групами, в тому числі, з молоддю.

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано наступну тему кваліфікаційної роботи бакалавра: «Копінг-стратегії молоді в умовах воєнного стану».

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії молоді.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегії молоді в умовах воєнного стану.

Мета: на основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження розробити рекомендації для розвитку ефективних копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставленні такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст та сутність поняття «копінг-стратегії», «молодь» та «воєнний стан».

2. На основі теоретичного аналізу наукової та практичної професійної літератури описати вплив воєнного стану на молодь.

3. Розробити процедуру емпіричного дослідження копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану в Україні та описати провідні копінг-стратегії молоді в умовах війни.

4. У результаті проведеного емпіричного дослідження розробити рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану.

Гіпотеза нашого дослідження базується на припущенні того що: початок повномасштабного вторгнення та впровадження воєнного стану вплинуло на зменшення рівня соціальної взаємодії молоді.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано наступні методи: теоретичні (аналіз, структурно-функціональний аналіз, індукція, дедукція), емпіричні (опитування; психодіагностичні методики - BASIC Ph М. Лахада та Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма), математико-статистичні методи обробки даних.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі Google-форми. Учасниками дослідження стала молодь віком від 18 до 35 років. Загалом участь в опитуванні взяло 45 осіб, серед яких 24 жінок та 21 чоловік.

Практичне значення результатів дослідження. Результати проведеного дослідження можна використовувати для аналізу копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану фахівцям, які працюють з молодими людьми в соціальних службах, навчальних закладах та ін.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Характеристики та види копінг-стратегій у психологічній літературі

В загальному розумінні, поняття «копінг», розглядають як «те, що робить людина, щоб впоратися (англ. to cope with) зі стресом» [12]. В контексті даного поняття, бачимо, що основним завданням буде розглянути як за допомогою психологічних можливостей молодь порається зі стресовими факторами, пов'язаними з викликами воєнного стану.

У науковому просторі, вперше поняття «копінг-стратегії», було запропоновано в 1962 році Луі Мерфі. Дане поняття висвітлювало особливості поведінкових реакцій дитини, яка долає кризу розвитку. Пізніше, даний термін використав американський психолог Р. Лазарус, у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання». Даний термін, науковець розглядав з метою окреслення усвідомлених стратегій поведінки в процесі долання стресу і виходу з нього, тобто копінг-стратегія як вид психологічної діяльності пов'язаний із стресом. Але виникає питання, чи є так насправді. Так, певний час в психологічній літературі зазначалося, що роль копінг-стратегії актуалізується за умовою наявності стресу [9]. Це обумовлювалося тим, що стресова ситуація утворює для людини такий стан, за якого утворюється складність, яка перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій особи. Сучасна психологічна література зазначає, що «копінг-стратегії», можуть використовуватися не лише у скрутних життєвих ситуаціях, а і в повсякденному житті. В контексті теми даної роботи розглянемо воєнний стан як і стресову ситуацію, і як елемент повсякденного

життя, бо повномасштабна війна в Україні вже триває понад 2 років, та має свої певні особливості, через її гібридний характер.

Для того, щоб осягнути сутність та особливості копінгу в науковому просторі, варто дослідити найпоширеніші підходи до розуміння даного явища. Найпоширенішими із них є: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний, ресурсний.

Відповідно до психоаналітичного підходу, копінг є одним із механізмів психологічного захисту, зазвичай використовують для зняття напруження. Відповідно до даного підходу, копінг є автоматичною реакцією на стресову ситуацію, без залучення когнітивних та емоційних процесів. Таке розуміння копінгу, на думку низки вчених, зумовило певне методологічне непорозуміння. Це обумовлено тим, що в часи, коли науковці почали активно досліджувати дане явище (60-70 рр. 20 ст.), науковці називали певні адаптивні захисні механізми «копінг-механізмами». Була певна наукова ділема, а саме наприклад, Н. Хан відносила сублімацію до групи «копінг-механізмів», коли за З. Фрейдом, сублімація це – механізм психологічного захисту, метою котрого є розрядити неприємні внутрішні спонукання. Відповідно до даних наукових викликів, виник запит на розрізнення понять «копінгу» і «захисні механізми». Коло науковців, серед яких, П. Крамер, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен та ін. розрізняли їх відповідно до ступеню усвідомленості та локалізації загрози. На думку дослідників, копінг – усвідомлена й цілеспрямована активність людини, адже суб'єкта спонукають чіткі наміри подолати існуючі життєві виклики. В контексті даного співвідношення понять, варто чітко усвідомлювати, що копінг-стратегія, це довільний вибір шляху подолання стресової ситуації [9].

Наступним є диспозиційний підхід. Відповідно до даного підходу копінг є відносно усталеною схильністю людини реагувати на загрозливу для неї ситуацію. Прихильники даного підходу, К. Шефер та Р. Ґорзуха, зазначали, що особа надає перевагу сталому способу долати життєві труднощі впродовж, тому що її особистісні характеристики в цей період

практично незмінні. Даний підхід не був поширеним, через те що має достатньо вузький погляд на сутність копінгу. Це обумовлено тим, що зазначена сутність копінгу відповідно до диспозиційного підходу, заперечує трансформацію особистісних характеристик людини [9].

Наступним, і одночасно найбільш відомим є трансакційний підхід. Авторами даного підходу є класики дослідження копінгу, а саме Р. Лазарус та С. Фолькман. Отже, в контексті даного підходу, копінг розглядається як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем. В рамках трансакційного підходу, основними атрибутивними елементами копінгу є: частота появи відповідної ситуації, первинна та вторинна когнітивні оцінки, процес долання труднощів, та наслідки копінгу. Як бачимо, на відміну від двох попередніх підходів до розуміння копінгу, бачимо, що він розглядається як багатокомпонентне явищ. Тому виникає необхідність розглянути їх особливість. Щодо сутності первинних та вторинних когнітивних оцінок копінгу. Під час надання первинної оцінки, людина сприймає зовнішню ситуація як таку, що несе в собі загрозу, втрати та випробування. У разі якщо людина сприймає таку ситуацію як випробування, то вона відповідно вбачає в ній поштовх до подальшого особистісного розвитку. Вторинна оцінка ситуації включає в себе обмірковування щодо того, якими саме ресурсами (фізичними, психічними, соціальними) вона володіє, для того щоб уникнути загрози. Автори даного підходу, включають сюди також і «ситуаційну оцінку контролю», під якою розглядають фактор обмірковування людиною того, наскільки вона може вплинути на перебіг подій [35].

Для того, щоб більш глибинно зрозуміти сутність даного підходу варто розглянути різноманітні дефініції поняття копінгу, відповідно в рамках розглянутого підходу до його розуміння. Отже, автори підходу, розглядають копінг, як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються, та спрямовані на подолання різного роду перепон, що можуть нашкодити людині [35]. Наступними, хто запропонував підхід до розуміння поняття копінг стали Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсберґер, Р. Ґорзух. Під копінгом

вони розуміли пізнавальну та поведінкову активність, основним завданням котрої є знешкодження складних ситуацій [38]. Але, якщо враховувати дослідницькі думки Б. Компаса, Дж. Конор-Сміта та Г. Зальтсман, то копінг, передбачає також і залучення емоцій [32].

Ще один погляд на сутність копінгу, запропонував Й. Тереляк. Дослідник зазначає, що копінг – це свідомі й несвідомі зусилля, які спрямовані на пристосування до реальності. Дане визначення, як бачимо, порівнює копінг з адаптацією, але варто розуміти, що це різні речі. Тому, в наступних своїх працях, Й. Тереляка вже зазначав, що копінг, на відміну від адаптації, має елемент новизни, сутність якого полягає в тому, що людина долає труднощі тоді, коли вони для неї нові [39].

Наприкінці 20 ст., на початку 21 ст. актуалізувався ресурсний підхід до розуміння копінгу. Його основний акцент, зосереджений на розподілі ресурсів за допомогою «комплексу ключових ресурсів». Під основними копінг ресурсами розглядають наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні навички та здібності людини. Одним із представників даного підходу, С. Хобфолл, який розробив теорію збереження ресурсів, виокремив два класи ресурсів, а саме: матеріальні та соціальні [9]. Основним із ресурсів копінгу, на думку, М. Селігмана є оптимізм. Його думку обумовлена тим фактом, що саме оптимізм є фактором того, що людина вірить у те що ситуація не є безнадійною, а тому легше сприймає труднощі [37] .

Отже, на основі розглянутих підходів розуміння сутності копінгу, можемо зробити певні проміжні висновки. Копінг, є багатокомпонентним явищем, який містить у собі емоційні, когнітивні та поведінкові зусилля до подолання труднощів які виникають у людини в зовнішньому середовищі. Ключовою особливістю копінгу, на відміну від інших схожих психічних процесів людини, є те, що він пов’язаний з особистісними та типологічними рисами людини, які саме впливають на вибір найбільш ефективної в індивідуальному порядку копінг-стратегії.

Для того, щоб зрозуміти усі особливості копінг-стратегій, необхідно дослідити не лише підходи до його трактування, а також розглянути види копінг-стратегій. В психологічній літературі виокремлюють як базові копінг-стратегії, так і відповідно авторські. Розглянемо їх кожен окремо.

Щодо базових копінг-стратегій, то психологічна література, відносить наступні: стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання». В контексті детального розуміння варто розглянути їх специфічні характеристики. Отже, копінг-стратегію «розв'язання проблем», варто розуміти як поведінкову стратегію, під час використання котрої, людина використовує усі наявні особистісні ресурси для розв'язання наявної проблеми. Як бачимо, дана стратегія сприяє мобілізації ресурсного потенціалу, для стратегічного вирішення тієї чи іншої проблеми. Щодо копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», то вона являє собою поведінкову стратегію, відповідно до якої людина звертається за допомогою довкілля, а саме: близьких друзів, членів родини та ін. Така копінг-стратегія на нашу думку є індивідуальною, але для тих кому вона є доречною, саме соціальне середовище допомагає сприяти та пережити утворені негаразди. І копінг-стратегія «уникнення», вже з назви бачимо, що вона є протилежною до попередньої поведінкової стратегії, а основна мета. це саме уникнення контакту із довкіллям, та самостійно розв'язати проблеми [10].

На основі базових копінг-стратегій, низка дослідників, залежно від власного концептуального погляду, запропонували низку інших копінг-стратегій. Т. Крюкова, запропонувала дві копінг-стратегї. Перша це «емоційно-орієнтована» стратегія, яка за своєю сутністю передбачає виникнення та зосередження на негативних емоціях які викликані ситуацією. А також це копінг-стратегія «відволікання», яка відповідно передбачає перемикання уваги на інші види діяльності, з метою нейтралізації відчуттів до наявної проблеми [10].

Класики дослідження копінг-стратегії Р. Лазарус та С. Фолькман також виокремили низку копінг-стратегій, а саме: копінг-стратегії «конфронтації», «дистанціювання», «самоконтролю», «пошуку соціальної підтримки», «ухвалення відповідальності», «уникнення», «планового розв'язання проблеми», «позитивної переоцінки». Запропоновану науковцями класифікацію, в науковому просторі поділяють на чотири групи [35].

Перша група представлена копінг-стратегіями «планового розв'язання проблеми», «конфронтації», та «ухвалення відповідальності». Спільним фактором даних стратегій є те, що вони демонструють, що людина докладає зусилля для того, щоб самостійно вплинути на ситуацію, і застосовує для цього додаткову інформацію. Як наслідок людина звертає увагу на особливості взаємодії. Отже, даний процес відповідає за надання загальної оцінки та в загалом сприйняття ситуації [11].

Наступна група стратегій складається з «самоконтролю» та «позитивної переоцінки». Дані стратегії ймовірніше за все сприяють підсиленню зв'язку між справедливістю взаємодії та емоціями. Це обумовлено тим, що дані копінг-стратегії мають здатність до самоконтролю за власним станом та сприяють до взаємодії як до засобу, який допоможе реалізувати заплановане [11].

Третя група включає в себе копінг-стратегії «дистанціювання», «уникнення». Вже з назв даних копінг-стратегій бачимо, що дана група демонструє самостійний шлях розв'язання зовнішніх проблем. Використання даних копінг-стратегій не впливає на зв'язок між справедливістю взаємодії й емоціями учасників. Людина свідомо відмовляється від інформації про стан справ. Люди як схильні використовувати дану групу копінг-стратегій не надають серйозного значення взаємодії із зовнішнім середовищем. Тому, така поведінка, яка на думку інших може бути загрозливою, взагалі не впливає на їх загальний психічний стан, а є просто індивідуальним інструментом (копінг-стратегією) з вирішення тієї чи іншої проблеми [11].

І четверта група копінг-стратегій, відповідно представлена єдиною копінг-стратегією - «пошуку соціальної підтримки». Сутність даної копінг-стратегії, як зазначають фахівці, скоріш за все не впливає на зв'язок між справедливістю взаємодії й емоційним станом, як і попередня. Але, її особливість полягає в тому, що вона є комбінованою і одночасно передбачає, що людина користуючись нею не прагне вийти з ситуації, а також не передбачає самостійності, як в третій групі [11].

Отже, бачимо, що базові копінг-стратегії можна поділити за особливістю психотипу людина, як він поводить себе у скрутній для нього ситуації, а також за ступенем готовності до взаємодії та сприйняття справедливості. Таким чином ми бачимо, о копінг-стратегї мають індивідуальний характер та особливості.

Але, окрім даної класифікації, виокремлюють ще інші. Більш розширену класифікацію копінг-стратегій було запропоновано американським дослідником К. Гарвером. Він разом зі своїми співробітниками зазначали, що найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті які націлені на вирішення основної проблемної ситуації. Відповідно, на думку колективу є наступні копінг-стратегії: «активний копінг», «планування», «пошук активної громадської підтримки», «позитивне тлумачення і зростання», «прийняття». Виходячи з даних копінг-стратегій бачимо, що вони саме націлені на результативний підхід до вирішення ситуації та сприяють формуванню комплексності та упорядкування щодо власного відношення до ситуації.

Наступний блок копінг-стратегій на думку авторського колективу націлений на адаптацію людини, але він не представлений активним копінгом. До даного блоку входять: «пошук емоційної громадської підтримки», «придушення суперницької діяльності», «стримування» [2]. Даний блок на нашу думку поєднує в собі одночасно і здатність до самостійного пошуку розв'язання проблеми та здатність ефективно використовувати зовнішнє середовище для подолання стресової ситуації.

Наступна група, представлена не адаптивними копінг-стратегіями, але залежно від ситуації вони можуть сприяти адаптуватися та впоратися з стресовою ситуацією. Отже, дана група представлена наступними копінг-стратегіями: «фокус на емоціях і їх вираження», «заперечення», «ментальне відсторонення», «поведінкове відсторонення». Дані копінг-стратегії на нашу думку мають певну особливість, а саме емоційне забарвлення. Вважаємо, що до їх використання схильні люди, які можуть концентруватися одночасно на декількох ситуаціях одночасно, а також емоційно сильні та здатні до нестандартних методів вирішення ситуацій.

Окрім розглянутих груп та стратегій, К. Гарвер окремо виділив ще декілька копінг-стратегій, а саме: «звернення до релігії», «використання алкоголю і наркотиків», та «гумор». Дані копінг-стратегії на нашу думку є найбільш обговорюваними, але їх ефективність стоїть під великим питанням, бо вказані копінги не вирішують суті самої стресової ситуації [2].

Через те що, дана робота містить у собі емпіричний елемент дослідження за доцільне буде розглянути, не лише теоретичні напрацювання, а і практичні. Для цього розглянемо класифікацію копінг-стратегій за Е.Хаймом, відповідно до якої виокремлюють «Методику визначення індивідуальних я копінг-стратегій» [34].Дослідник поділяв копінг-стратегії за механізмами на продуктивні, непродуктивні та відносно продуктивні, а за сферою на когнітивні, емоційні та поведінкові.

Розглянемо кожну більш змістовно. Отже, до перетину продуктивних варіантів когнітивних копінг-стратегій належать: «збереження самовладання», «установка власної цінності», «проблемний аналіз». За своїм змістом дані копінг-стратегії мають аналітичний характер, тому сприяють підвищення ролі самоконтролю та самооцінки. Форми поведінки, створені задля аналізу виниклих труднощів і можливих шляхів виходу, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення своєї цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Наступними відповідно є адаптивні емоційні копінг-стратегії, до них належать «протест» та «оптимізм». Їх сутність полягає в тому, що людина знаходиться на емоційному підйомі, що в своєю чергою сприяє реалізації протесту та відповідно впевненістю у вирішенні ситуації [34].

На перетині адаптивних поведінкових копінг-стратегій є : «альтруїзм», «співпраця», «звернення». Дані копінг-стратегії демонструють соціальну значущість у розв'язанні проблем, і наголошують увагу на оточенні як одному із факторів розв'язання проблем [34].

Перейдемо до розгляду копінг-стратегій неадаптивного механізму когнітивної сфери. До них належать: «ігнорування», «покора», «дисимуляція», «розгубленість». Як бачимо, це все є пасивними форми поведінки, сутність якої полягає у відмові від подолання труднощів через невіру у власні здібності.

На перетині неадаптивних та емоційних копінг-стратегій належать: «придушення емоцій», «покірність», «самообвинувачення», «агресивність». Вважаємо, що дані копінг-стратегії характеризуються пригніченим емоційним станом, і виникають в наслідок пригнічення та безнадійності [34].

І до неадаптивних та поведінкових копінг-стратегій включають: «активне уникнення» та «відступ». На нашу думку, дані копінг-стратегії є неефективними, і частіше за все використовуються на самому початку утворення стресової ситуації [28, 34].

І відповідно останній блок копінгів заснований на відносно адаптивному механізмі діяльності. До когнітивних відносно адаптивних копінг-стратегій відносять: «відносність», «релігійність», «надання сенсу». Всі ці копінг-стратегії функціонують для здатності подолання труднощів за допомоги надання особливого сенсу чомусь іншому, більш «могутньому» ніж сама та людина [34].

Перетин відносно адаптивних копінг-стратегій та емоційної сфери представлений «емоційною розрядкою» та «пасивною кооперацією». Відповідно до них діяльність людина зосереджена на зняття напруги та

розділенням власної проблем з кимось ще. Вважаємо, що такі копінг-стратегії допомагають частково розв'язати проблеми та сприяють налагодженню емоційної стабільності [28, 34].

І на останок, це відносно адаптивні серед поведінкових копінг-стратегій: «відволікання», «компенсація» та «конструктивна активність». Дані копінг-стратегії сприяють до тимчасового відходу від вирішення стресової ситуації, це може бути як зловживання алкоголем, так і подорож [28, 34].

Дана класифікація на нашу думку більш детально розкриває особливості копінг-стратегій та особливості їх застосування, саме з точку зору психологічного захисту людини. Але певною мірою вона відображає і всі інші класифікації, але на більш детальному рівні.

На основі розглянутого можемо зазначити, що дослідження сутності та особливості копінг-стратегій є відносно новим явищем в науковій сфері. Але багато дослідників з різних частин світу займаються дослідженням особливостей даної теми та класифікації. Вважаємо, що саме більш детальні дослідження в сфері копінг-стратегій сприяли чіткому розумінню того, як саме людина здатна сприймати, переживати, адаптуватися чи вирішувати стресові ситуації залежно від її походження. Що в своєю чергою сприяло б розробці найбільш ефективних технік подолання кризових ситуацій для людини.

1.2. Проблема адаптованості молоді в умовах воєнного стану

Перед тим як розглянути проблеми адаптованості молоді в умовах воєнного стану, вважаємо за доцільне розглянути сутність понять «молодь», «війна», «воєнний стан», та «адаптація».

Отже, згідно з психологічним словником, поняття «молодь», трактується наступним чином - «соціально-демографічна група, виокремлена на основі сукупності вікових характеристик, обумовлених тими чи іншими

соціально-психологічними властивостями, що визначаються суспільним ладом, культурою, закономірностями соціалізації, виховання даного суспільства. Зазвичай, до молоді відносять людей віком від 16 до 30 років [20]. Але якщо розглядати українське законодавство, а саме Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27.04.2021 р., то молодь окреслюється віком від 14 до 35 років [17]. В науковій сфері, англійський вчений С. Фріс, розглядав категорію молоді як стан перехідного процесу від дитинства до дорослості, перехід від залежності - до незалежності й від безвідповідальності - до відповідальності [33]. Отже, бачимо, що молодість можна схарактеризувати як період становлення та розвитку особистості, яка в залежності до своїх характеристик здатна до адаптації та трансформації відповідно до сучасних викликів.

Війна в Україні вже триває 10 років, але повноцінно осягнули особливість сучасної війни, і відповідно воєнного стану, більшість української молоді протягом останніх двох років. Отже, тлумачний словник української мови, трактує поняття «війна», наступним чином – «Організована збройна боротьба між державами, суспільними класами тощо [5]. Це більш класичне поняття, яке розкриває сутність традиційної війни, але сучасна Україна зазнає впливу не лише від традиційної збройної війни, а більше від гібридної війни. Відповідно до Великої української енциклопедії, «гібридна війна - це різновид ескалації, характерний для 21 ст., вона поєднує у собі застосування державних та недержавних, традиційних і нетрадиційних методів ведення війни, із залученням механізмів кібервійни [7]. В сучасних умовах, кожен українець став жертвою гібридної війни. В контексті теми даної роботи особливо цікавим є дослідження копінг-стратегії та адаптації молоді відповідно до таких викликів воєнного стану. Бо сучасна війна прямо чи опосередковано впливає не лише на військових, а і на цивільних. А оскільки молодь зазвичай є двигуном соціальних процесів, то саме вони зазнають більшого впливу з боку ворога. Початок активної ескалації збройної війни, призводить до того, що в країні впроваджується воєнний стан.

Відповідно до ЗУ «Про правовий режим воєнного стану», саме поняття воєнного стану, трактується наступним чином «особливий правовий режим, що вводиться у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, територіальній цілісності, який передбачає надання відповідним органам влади необхідних прав для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень» [18]. Отже, не лише сам фактор збройної війни та гібридної війни впливає на людей, а і впровадження воєнного стану, який передбачає низка обмежень, які так чи інакше впливають на особливості життєдіяльності людини. Так, як в Україні воєнний стан триває більше як два роки, за доцільне є розгляд поняття «адаптація». Відповідно до психологічного словника поняття «адаптація», розглядається як «процес пристосування організму особистості до зміни умов життя, за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» [20]. Інший психологічний словник, розглядає під адаптацією «процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем актуальних потреб людини» [1]. На основі даних визначень можемо викласти власне розуміння адаптації. Отже, під адаптацією ми розуміємо комплексну здатність людини пристосувати власні потреби до зовнішніх умов життя, основною засадою котрого є саме прямий контакт зі зміненим для людини зовнішнім середовищем.

Варто також розглядати особливості сутності адаптації, так на думку П. Штомпки, процес адаптація варто розглядати через концепцію соціальної травми. Відповідно до якої, негативний валив воєнного стану, можна розглядати як симптоми соціальної травми, а тому їх характер впливу є соціально-травматичний. Саме соціальна травма сприяє тому, що у людини

знижується життєтворча діяльність, і тим самим сприяє до адаптивних зусиль. Соціальна травма отримана під час воєнного стану обумовлена тим, що вона має поширений характер, і майже кожен представник суспільства стає її жертвою, в тому чи іншому обсязі [21].

На думку, вітчизняної психологині Л. Коробки, для того, щоб оцінити характер соціально-психологічної адаптації під час війни, варто звертати увагу в першу чергу на властивості адаптивності як індивіда, так і суспільства. Основними показниками котрого є: життєстійкість, психологічна пружність та групова ефективність. Під психологічною пружністю варто розглядати саме здатність долати наслідки травми та повертатися до нормального життя. Саме психологічна пружність та життєстійкості індивіда сприяє реалізації адаптивної стратегії під час війни, що своєю чергою допомагає пристосуватися до нових умов життя як молоді, так і загалом суспільства. На думку науковиці, основними критеріями позитивної адаптації до воєнного стану є: на рівні суспільства це включеність та соціальна активність: на рівні соціальних груп є якість взаємостосунків, ідентифікація та соціальна підтримка; на рівні індивіда це ступінь реалізації копінг-стратегій [13].

Але окрім факторів адаптації, варто звертати і на фактори як сприяють і дезадаптації молоді. Мається на увазі тривожність. Проблема тривожності та розгортання воєнних дій мають особливий вплив на суспільство, особливо для молодих людей, які перебувають у стані самоідентифікації та формування особистості. Зміни внутрішнього стану та воєнний стан сприяють підвищеному рівню тривожності молоді, яка стає перепоною до соціальної адаптації та інтеграції молоді до нових умов. Нові умови життя, які викликані війною, впливають на емоційне та фізичне навантаження молоді та сприяють підвищенню стресового фактора. За таких умов, молодь під час війни відчуває тривогу, яка в своєю чергою є природним захисним бар'єром, яка допомагає вберегтися від потенційної небезпеки під час війни. Основними симптомами є фізична напруга, знижена працездатність та

компульсивний режим під час перегляду новин. Тривожність як психологічне явище можна розглядати як ситуативну тривожність, так і особистісну тривожність. Ситуативна тривожність виникає в наслідок об'єктивно небезпечної ситуації, яка пов'язана з зовнішніми чинниками та має тимчасовий характер. Особистісна тривожність це індивідуальна характеристика, яка пов'язана з внутрішньоособистісним конфліктом та має прояв через відчуття постійної небезпеки, невизначеності та напруги [24].

Як зазначають дослідники, у сучасної молоді рівень ситуативної тривожності під час війни та воєнного стану значно вищий у порівнянні з довоєнним життям. Це обумовлено тим, що війна вносить елементи невизначеності, страху, та постійної загрози, що спонукає з ситуативної тривожності. Щодо рівня особистісної тривожності, то він теж має достатньо високий. Але тут варто зазначити, що за таких умов, тривожність варто розглядати як рису характеру людини, яка означає або мотив або набуту поведінкову диспозицію.

Молоді люди які мають високий рівень тривожності як особистісну рису часто сприймають навколишній світ як більш загрозливий та непередбачуваний. Вони можуть відчувати занепокоєння або хвилювання навіть у звичайних або нейтральних ситуаціях. Ця постійна напруженість може впливати на їх рівень життя. Підвищений рівень тривожності як риса не є незмінним і може змінюватися залежно від різних факторів. Тому виникає певний запит на адаптацію молоді до тривожності. Це можна досягти за допомогою: психоедукації, розвиток навичок стресостійкості, формування позитивного мислення, підтримка соціальних зв'язків тощо [8].

На основі розглянутих понять бачимо, що основне завдання це дослідити, як саме молодь, враховуючи їх вікові та психологічні особливості адаптувалася до сучасних викликів війни. Такий досвід можна вважати унікальним, бо подібного типу війна котра відбувається зараз в Україні є першою в сучасній світовій історії. Це обумовлено як і ядерним тероризмом, кібервійнами, осучасненням класичної війни (війна за допомогою дронів),

масованими ракетними обстрілами усієї України й т.п. Все це в комплексі, входить до особливостей воєнного стану, і тим самим, так чи інакше впливає на особливості адаптації відповідно до зазначених умов.

Для того щоб об'єктивно розуміти ситуацію яка склалась на сьогодні, візьмемо за основу для загального розуміння результати опитування надані Соціологічною групою «Рейтинг» в рамках проєкту «Україна в умовах війни». В даному дослідженні «Адаптація українців до умов війни (19.03.2022)» окрім економічних та соціальних проблем розкривається також результатами психологічної адаптації до війни. Отже, відповідно до даних результатів то молодь має найменший рівень агресивності - 2.8 з 5. Це обумовлено тим фактом, що у молоді також прослідковується і найменший рівень емоційної дезадаптації. Бо саме для молоді, за її віковими характеристиками, простіше адаптуватися до нових умов. В даному дослідженні також відзначено, що 53% молоді мають активну життєву позицію, 23% зазначили, що їх життєва позиція ні активна, ні пасивна, 22% вказують, що зараз в своєму житті вони нічого не вирішують, і 3% важко відповісти. Порівнюючи з іншими віковими категоріями, також можна відмітити, що у молоді значно менший рівень апатії, розпачі та песимізму. Але також варто враховувати той факт, що через війну 50% молоді тимчасово розділилися зі своєю сім'єю/партнером, а 29% на час війни покинули своє місто/село [29].

Тому можемо зазначити, що молодь не занадто критично сприймає війну як фактор їх особистої дезадаптації. Вважаємо, що це обумовлено як і віковими особливостями, так і чітким розумінням сутності сучасної війни, її викликів та причин.

Розглянемо ще також інше соціологічне дослідження – «Психологічні маркери війни». Основними маркерами в даному дослідженні стали: 1) рівень життєстійкості та 2) рівень психологічного виснаження. Щодо досліджуваної нами категорії, то індекс життєстійкості молоді становить: Високий рівень життєстійкості – 41%, Середній рівень життєстійкості – 56%,

Низький рівень життєстійкості – 2%. Щодо індексу психологічного виснаження, то він виглядає наступним чином: Високий рівень виснаження – 1%, Середній рівень виснаження – 65%, Низький рівень виснаження – 24% [6].

На основі даних результатів бачимо, що сучасна українська молодь здатна адаптуватися до сучасних викликів пов'язаних із війною та відповідним положенням в країні. Але все одно бачимо, що значна частина молоді має середній рівень як життєстійкості, так і психологічного виснаження обумовленого воєнним станом.

Але не дивлячись ніби як на оптимістичний характер молоді до адаптації до військового положення, все одно існує певний ризик. Особливо це стосується тієї категорії молоді яка перебуває на військовій службі. Мається на увазі про ризики посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Даний розлад на сьогодні більше розглядають як що виникає, сьогодні як стан низького рівня толерантності до стресу. Як зазначають американські дослідники, саме молодь більше страждає на ПТСР. Це обумовлено тим, що молодь частіше обтяжена проблемами як на роботі, так і в стосунках. Як результат це зумовлює появу алкогольної, так і наркотичної залежності, та здатність вибудовувати тісні стосунки з довкіллям. Умови війни, вважаємо носять вкрай негативний вплив на психіку людину. Тому окрім традиційних проблем молоді, сучасна українська молодь піддається ще і ризику дезадаптації.

Але окрім негативних наслідків війни для молоді, прослідковуються і певні позитивні трансформації. Мається на увазі формування у молодих людей нових якостей, таких як: відповідальність, витривалість та зрілість. Відповідно до викликів війни, відбувається переорієнтування та формування нових цінностей життєстійкості та життєтворення. Як зазначає М. Титаренко, життєві випробування, в тому числі такі як військове положення, не завжди призводять до дезадаптації та травматизації, а навпаки можуть бути каталізатором позитивних змін. Відповідно наводиться приклад, у вигляді

дослідження яке базувалося на основі трансформації життєвих цінностей через три роки після катастрофи на паромі. І результати показали, що у 46 % осіб погляди на життя змінилися на гірше, а у 43 % – на краще. В контексті цього можемо зазначити, що вплив війни та відповідного стану, буде продовжувати впливати на молодь, як і під час війни, так і після її завершення, буде продовжувати впливати на неї. Сприйняття воєнного стану дуже індивідуалізоване, тому і формування адаптаційних механізмів, копінг-стратегій, теж має унікальний характер [26].

Позитивні трансформації в наслідок отримання психологічної травми називають «посттравматичне зростання». Дане поняття трактують як таке, коли людина переживає позитивні зміни в наслідок боротьби з травматичною подією. Особливість даного явища обґрунтовують як певний екстремум буття, який виступає рушійною силою особистісного світобудування. Така криза здатна підштовхнути людини до певної автономізації життя, та формування незалежної позиції від оточення. Формування «посттравматичне зростання», відбувається на основі декількох умов, а саме коли людина знаходиться: 1) у більш глибоких стосунках із зовнішнім середовищем; 2) у розумінні себе, коли власне «Я» стає більш вагомим та сильним; 3) у стані адаптації до особливостей довкілля, де формується вдячність за прожитий день. Формування посттравматичного зростання залежить від рівня відповідного стресу. Як зазначають фахівці, не значні травми не призводять до зростання. У боротьбі з незначними травмами допомагають справлятися копінг-стратегії. А тому відповідно копінг-стратегії не здатні подолати серйозні психологічні травми [26].

На основі розглянутого можемо зробити висновок, що враховуючи вікові особливості молодь теж зазнає значного впливу від військових дій та відповідного стану. І тому відповідно є потреба в адаптації до особливості життя під час дії воєнного стану. Формування життєстійкості, боротьба із тривожністю, лікування ПТСР та ін., на сьогодні є актуальними темами для дослідження адаптації молоді в сучасних умовах життя в Україні. Частину

даних викликів можна вирішити завдяки ефективному використанню різноманітних копінг-стратегій.

1.3. Копінг-стратегії молоді в умовах воєнного стану

Оскільки копінг-стратегії є адаптивною формою поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації, розглянемо загальні адаптивні стратегії в умовах кризи, якою саме став воєнний стан. Однією із основних копінг-стратегій вказують «витиснення». Відповідно до даного способу адаптації, молода людина ігнорує правду про реальність, а відповідно і свій страх. Тому втрачається контакт з реальністю. Накопичення внутрішнього страху в результаті може призвести до психологічних проблем та фізичних захворювань. Також існує високий ризик до початку зловживання наркотичними речовинами або занурення в роботу. Даний стратегічний підхід є помилковим.

Наступним стратегічним підходом виокремлюють «злиття». Під ним мають на увазі спосіб адаптації який частіше є характерним для молодих осіб які схильні бути чутливими, емпатійними та тривожними. За таких обставин людина ніби як «зливається» з небезпекою загалу, і навіть якщо наразі їй нічого не загрожує. Злиття також має прояв у разі якщо людина на постійній основі переглядає новини, обговорює військові дії, і не застосовує засобів інформаційної гігієни. Такий спосіб адаптації є помилковим, і тому здатен призвести до вигорання.

І відповідно є комплексною є «поступова адаптація». На її основі людина починає сприймати війну за допомогою поступового сприйняття нових реалій. Молодь повинна чітко усвідомлювати загрози та ризики небезпеки, які стоять перед нею та її близькими. Звісно даний спосіб є більш тривалим у часі, але тим самим поступово приводить свою нервову систему до поступової адаптації, без крайнощів, тим самим повертаючи себе з

режиму тривоги в режим дії, і людина відчуває, що в своєю чергою надає контроль над особистим життям [30].

Поступова адаптація потребує залучення низки копінг-стратегій, а через те що копінг-стратегії мають індивідуальний характер, то є необхідність розглянути повний спектр копінг-стратегій, і вже потім визначити, які з них будуть більш ефективними саме для молоді.

Враховуючи як і те що було розглянуто вище, так і інші фундаментальні дослідження особливостей копінг-стратегій щодо адаптації до воєнного стану, можна вважати, що більшість таких стратегій пов'язані з індивідуальною поведінкою. Тому виокремлюють декілька стратегій адаптації до умов війни: 1) *адаптивні* (позитивні пристосувальні); 2) *дезадаптивні* (призводять до негативних змін у поведінці людини); 3) *конструктивні* (самостійне переосмислення ситуації), 4) *неконструктивні* (пасивність, агресивні реакції); 5) *активні – асертивні дії* (готовність ризикувати, наполегливість); 6) *пасивні – обережні дії* (уникнення); 7) *пошук соціальної підтримки;* 8) *пасивне прийняття;* 9*) раціональні поведінкові та когнітивні стратегії*; 10) *раціональні поведінкові та когнітивні* стратегії; 11) *стратегії, спрямовані на зміну ситуації або втечу від неї* ; 12) *проблемно-орієнтоване подолання;* 13) *емоційно-орієнтоване подолання*. Отже, як бачимо, в науковому просторі психологічної літератури існує ціле різноманіття копінг-стратегій, які так чи інакше сприяють до адаптації під час війни, як кризового явища для суспільства.

Розглянемо більш детально особливості деяких вказаних стратегій, які краще використовувати для подолання наслідків воєнного стану. Отже, щодо стратегії проблемно-орієнтованого подолання, варто розглядати її як сукупність засобів управління факторами, що сприяють появі стресу. Дану стратегію розглядають з погляду поділу її на критерії емоційного або проблемного копінгу.

Через те, що проблема дослідження копінг-стратегій адаптації молоді до воєнного стану є актуальною, необхідним є розгляд найбільш поширених копінг-стратегій, а саме емоційних та когнітивних стратегій адаптації. Під емоційною копінг-стратегією варто розглядати реактивно-пасивний опір, який виступає опорою для досягнутого рівня адаптації до кризової ситуації (воєнного стану). Така опора в свою чергу може стати гальмівним фактором до адаптації до інших кризових випадків. Як наслідок людина може опинитися у стані глибокого внутрішньоособистісного конфлікту, що провокує появу неврозу [25].

Когнітивна копінг-стратегія має прояв у вигляді активного опору, який спрямований на порушення рівноваги, сутність якого є одним із чинників побудови творчого життя.

Відповідно бачимо, що далеко не кожна стратегія сприяє стабільній та поміркованій адаптації до воєнного стану. Частіше за все людина використовує комбінування копінг-стратегій. Таким чином у кожної людини утворюється особистісна життєва стратегія. Така індивідуальна копінг-стратегія є свого роду повторюваним механізмом, який застосовується в основних сферах життя людини, яка базується на моделях пристосування та уникнення перешкод [25].

Враховуючи в яких соціально не стабільних умовах живе сучасне суспільство, в тому числі й молодь, Т. Титаренко виокремлює ще також іншу типологію життєвих стратегій. Так розглядаючи соціально-психологічні чинники адаптації в період життєвих криз, виокремлено конструктивні, неконструктивні та саморуйнівні стратегії. В контексті цього науковиця виокремлює дві техніки пристосування до кризових умов, а саме: «порівняння, що йде донизу» та «порівняння, що йде вгору». В першому варіанті людина порівнює себе із тими хто знаходиться в більш скрутній ситуації, що в своєю чергою сприяє до поверхової адаптації до нових викликів життя. Відповідно до другої техніки, людина порівнює свій сьогоднішній день з учорашнім, тим самим зазначаючи, що стало краще.

Таким чином відбувається опанування та трансформація до позитивного результату [25].

В контексті дослідження вікових особливостей молоді виокремлюються конформні й нонконформні копінг-стратегії. Конформізм є активною адаптивною стратегією, яка реалізується як імперативна поведінка для якої характерним є соціально-когнітивне алібі, яка має прояв або у бездіяльності, або виправданні тієї чи іншої ситуації [3].

Багато серед молоді є тих, хто окрім негативного впливу воєнного стану, зазнав подвійного удару, ставши або мігрантом, або внутрішнім переселенцем. Вітчизняні науковці зазначають, що більшість ВПО має обмежений спектр копінг-стратегій. Це обумовлено тим, що в них малі ресурси стресоподолання, низькі показники осмислення життя. Науковці констатують, що у ВПО фігурує травма вимушеної міграції і тому, усі варіанти позитивних копінг-стратегій зазнають негативного впливу [4].

На думку А. Лобанової є декілька стратегій адаптації тих осіб які зазнали міграції (ВПО чи закордоном) відповідно до сучасного воєнного стану, отже це: 1) пасивна соціальна адаптація («втриматися на плаву»); 2) цілеспрямована активність ; 3) ескапізм (замкнутість у собі), призводить до появи девіантної поведінки [14].

Як зазначають О. Міхеєва та і В. Середа, внутрішнє переселення в Україні в наслідок розгортання воєнних дій, відбувається без істотних соціальних чи міжнаціональних конфліктів [16]. Але з усім тим, даний процес сприяє соціальній ізольованості переміщених осіб, що констатує необхідність додаткової культурної та соціальної адаптації до осіб що стали ВПО [13].

Тепер розглянемо дослідження які розкривають особливості копінг-стратегій молоді в сучасних умовах воєнного стану. Розглянемо результати дослідження проведеного Шевцовою О.М, яка є к. псих. н, доцент кафедри психології, НУБіП. В даному дослідженні взяло участь 60 осіб, віком від 19

до 28 років. Дослідження проводилося відповідно до розглянутої вище методики «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хайма.

Згідно з результатами даного дослідження, значна частина опитуваних (70%), серед когнітивних копінг-стратегій використовує відносно адаптивні форми. В ході якісного аналізу, науковиця зазначила, що є як когнітивні відносно адаптивні копінг-стратегії, так і окремо «відносність» та «надання сенсу». Дані копінг-стратегії дозволяють оцінювати кризові (проблемні) ситуації у порівнянні з іншими людьми, і тим самим надавати власного, особливого сенсу для подолання ситуації [27]. В контексті воєнного стану, та особливостей ведення війни, людина кожен день бачить та чує про жахи війни, це негативно впливає на людську психіку, але усвідомлюючи, що на цей час є ті кому значно гірше, розумієш, що не варто так близько сприймати отриману інформацію.

Наступною, по пріоритету, серед когнітивних копінг-стратегій опинилися адаптивні стилі стрес-долаючого поводження. Молодь зазначила декілька стилів подолання, а саме: «збереження самовладання» та «проблемний аналіз». Дані копінг-стратегії націлені на боротьбу зі стресовою ситуацією на основі комплексного аналізу ситуації, метою котрого є знаходження оптимальних шляхів вирішення утворених обставин. Через те що, воєнний стан і вплив війни не залежить від пересічної молоді, то відповідно чіткий аналіз ситуації та об’єктивне її сприйняття, впливатиме на загальний емоційний стан молодої людини [27].

Щодо блоку когнітивних неадаптивних копінг-стратегій, то опитана молодь надала перевагу «дисимуляції» та «ігноруванню». Дані копінг-стратегії характеризуються тим, що у молоді все ж таки присутня відсутність бажання долати складнощі та їх недооцінка[27]. Отже, як бачимо, існує відсоток тих, хто нівелює значення війни, що своєю чергою впливає на спотворене сприйняття реалій війни. Застосування таких копінг-стратегій має небезпечний вплив, бо не своєчасне усвідомлення воєнних обставин, може або привести до психічних розладів, або свідчити про їх наявність .

Щодо прояву емоційних копінг-стратегій серед молоді, науковиця зазначає, що в пріоритеті є адаптивні емоційні копінг-стратегії. Таким чином, серед найбільше виражених емоційних адаптивних форм стрес-долаючої поведінки, найбільш поширеною є «оптимізм». Дана копінг-стратегія, демонструє, що молодь упевнена у можливостях і власній спроможності вирішувати будь-які кризові/проблемні ситуації пов'язані з військовим станом. Наступною адаптивною емоційною копінг-стратегією став «протест». Серед опитуваних в даному досліджені вона представлена в незначній мірі. Але варто зазначити, що дослідниця робить акцент на тому, що емоційні неадаптивні копінг-стратегії серед молоді мають вагомий відсоток, а саме 38,3%. Це демонструє, що молодь в умовах війни користується такими копінг-стратегіями як: «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення». Для тієї молоді яка використовує дані копінг-стратегії характерним є пригнічений емоційний стан, який характеризується такими станами як відчуттям безпорадності, відсікання позитивних емоцій, а також почуття провини [27]. В контексті даного дослідження, відзначається, що у чоловіків, частіше прослідковується використання емоційних неадаптивних копінг-стратегії. Вважаємо, що фактор того, що чоловіки більш схильні до застосування емоційних неадаптивних копінг-стратегії, обумовлений саме особливістю віоєнного стану. Через те що в суспільстві не вщухають обговорення, щодо ролі мобілізації чоловіків на фронт. Далеко не кожен представник чоловічої статі, з тих чи інших причин, чи міркувань не може піти на війну.

Серед опитаних, незначний відсоток застосування мають емоційно відносні адаптивні копінг-стратегії. В даному дослідженні, вона представлена такою копінг-стратегією як «емоційна розрядка». Особливість даної копінг-стратегії полягає в тому, що вона спрямовує особу до стрес-долаючої поведінки, мета котрого зняття емоційного напруження за допомогою психологічних, творчих, спортивних технік, а також афективного реагування та емоційної розрядки [27].

Розглянемо тепер поведінкові відносно адаптивними копінг-стратегіями. Відповідно до результатів даного дослідження то серед опитуваної молоді прослідковуються так копінг-стратегії як «компенсація» та «відволікання». Дані копінг-стратегії зазначають, що молодь схильна до нетривалого відступу від ситуацій спричинених військовими діями. Цей не тривалий відступ від проблем, зазвичай супроводжується зануренням в роботу/творчість або застосуванням залежних речовин [27].

Результати щодо поведінкових адаптивні копінг-стратегії зазначають, що молодь частіше застосовує «альтруїзм», «звернення», «співпраця». Дослідниця зазначає, що використання даних копінг-стратегій характерне лише для 8,3% опитуваних, виключно чоловіків [27].

Щодо неадаптивних форм поведінкових копінг-стратегій у молодих осіб, то для опитуваної молоді найбільш характерною виявилося копінг-стратегія - «активне уникнення». Основною характеристикою даної копінг-стратегії є те, що вона сприяє тому, що людина відстороняється від неприємних думок, проявляє інертність, прагне до самоізоляції та спокою.

У власних висновках дослідниця зазначила, що найбільш часто вживаних копінг-стратегіями в умовах воєнного стану, серед молоді які стали учасниками дослідження (представники т.зв. ранньої дорослості), домінують такі копінг-стратегії: «проблемний аналіз», «збереження самовладання», «відносність» і «надання сенсу» (у когнітивній сфері особистості); «оптимізм» і «придушення емоцій» (емоційна сфера); «альтруїзм», «компенсація», «відволікання», «активне уникнення» (поведінкова сфера) [27].

На основі розглянутого дослідження можемо надати певні висновки. Для сучасної української молоді, віком від 18 до 25 (26) характерні різноманітні копінг-стратегії. Як бачимо, домінують, як на нашу думку раціональні копінг-стратегії, які дозволяють молоді об’єктивно сформувати сутність та особливості реалій воєнного стану, тим самим убезпечити свою

психіку від емоційних перепадів, тим самим захистити своє загальне здоров’я.

Характерними для молоді також виявилися різнополярні емоційні копінг-стратегії. Як і «оптимізм», так і «придушення емоцій», на нашу думку можуть ввести в певну оману, щодо розуміння об’єктивної реальності. Але їх використання скоріше за все залежить від психологічного типу людини, тому на суб’єктивному рівні, не можна казати, що вони мають знак «+» чи «–».

Поведінкові стратегії молоді, скоріш за все залежать як і від оточення, а також від власного сприйняття особливостей ситуацій, що в сукупності і націлює на те як саме необхідно діяти в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану

Для того, щоб провести емпіричне дослідження, було проведено низку наступних заходів:

1) Дослідження сутності, характеристики та видів «копінг-стратегії» у психологічній літературі;

2) Визначення сутності та впливу війни на психологічний стан;

3) Дослідження проблеми адаптованості молоді в умовах воєнного стану;

4) Визначення особливостей копінг-стратегії української молоді в умовах воєнного стану;

5) Вибір психометричних методів діагностики взаємозв'язку між стресом і копінг-стратегіями;

6) Тестування респондентів, серед яких молодь віком від 18 до 35 років, а також та обробка отриманих результатів;

7) Якісний та кількісний аналіз отриманих результатів;

8) Інтерпретація отриманих результатів і формування загальних висновків, щодо особливостей копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану.

Реалізація емпіричної частини, було проведене за допомогою електронного опитування «Google Forms».

В дослідженні взяло участь 45 осіб, віком від 18 до 35 років. Серед яких 24 жінки та 21 чоловіків.

Основними методиками дослідження копінг-стратегій молоді під час війни було обрано: 1) Тест BASIC Ph [15]; 2) Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма [34].

Розглянемо більш детально кожну з методик, для того, щоб чітко усвідомлювати їх особливість трактування копінг-стратегій.

Тест BASIC Ph. Був розроблений директором Ізраїльського Центру попередження стресу – Мулі Лаадом. Дана тестова методика демонструє різні стилі, шляхи того, як людина може впоратися зі стресовим станом [19].

Наприкінці минулого століття автор розробник даного тесту разом зі своїми колегами встановили той факт, що у 20% досліджуваних прослідковується Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). А 80 % долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. М. Лаад провівши як і аналіз провідних психологічних теорій, так і низку досліджень які базувалися на емпіричному аналізі саме здатності людини до подолання кризових ситуацій. На основі цього і була запропонована авторська модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності. Сутність моделі «BASIC Ph» полягає в тому, що вона допомагає дослідити людський потенціал у здатності подолання критичних ситуацій. Під час дослідження сутності тесту варто зосередити увагу на його назві, бо вона розкриває той факт, що людина долає стресову ситуацію у шести модальностях, тут варто розглянути сутність букв даної методики, а саме:

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

Belief & values – сутність даного підходу (копінг-стратегії) полягає в тому, що людина в щось вірить, або в Бога або в себе. Саме наявність компонента сенсової наповненості життя, є джерелом сили у складних ситуаціях [22].

2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.

Affect – сутність даного підходу полягає в розумінні власних почуттів за допомогою котрих є можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами, або творчо, або за допомогою

слів [22].

3. S – Socialization – соціальні зв’язки, соціальна приналежність.

Socialization – сутність даного способу полягає в прагненні до спілкування, як інструменту стресоподолання. Основне це бути залученим до соціальної активності та мати можливості бути серед людей, бути чимось корисним [22].

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

Imagination – сутність даного способу полягає в апеляції до творчих здібностей людини. Завдяки цьому можна мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати й знаходити рішення у світі гри та фантазії. До даного способу належать також почуття гумору, імпровізація та мистецтво [22].

5. C – Cognition, thought – розум, раціональність, пізнання.

Cognition – сутність даного способу полягає у зверненні до ментальних здібностей, а саме логічно та критично мислити, планувати, навчатися, і т.п. [22].

6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Physical – сутність даного способу передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Містить різного роду фізичні навантаження та тілесні практики [22].

Таким чином бачимо, що кожна людина має шість каналів (способів) подолання стресу, але панівними є лише кілька. Саме цей копінг-тест допомагає осягнути сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали. З методом BASIC Ph, можна ознайомитися в Додатку А.

Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма.

Методику вивчення копінг-стратегії розробив Е. Хейм. Він виділив когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії подолання. Ці стратегії, своєю чергою, було поділено на три групи: адаптивні варіанти копінг-поведінки; неадаптивні та відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки. Вважаємо, доцільним є використання методики Е.Хейма для вивчення копінг-стратегій серед молоді. Методика дозволяє проаналізувати 26 ситуаційно-специфічних

варіантів копінгу. Види копінг-поведінки були розподілені Е.Хейм. на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей: «адаптивні», «відносно адаптивні» і «неадаптивні» [34]. При цьому діагностична процедура не займає багато часу. Обробка отриманих даних також досить проста. Зі змістовним наповненням даної методики можна ознайомитися в Додатку Б.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану

На основі результатів тестування респондентів психодіагностичними методиками були отримані загальні дані, які було статистично обраховано. Розглянемо загальні результати які було отримано та відсоткові показники співвідношення високих, середніх та низьких показників за кожною методикою.

Розпочнемо з огляду отриманих результатів відповідно до Тесту BASIC Ph. Отримані результати продемонстрували, які моделі подолання стресу в умовах війни є найбільше поширеними серед опитаної молоді. На Рис. 2.1. Вказано, які копінг моделі подолання стресу частіше застосовує сучасна українська молодь, віком від 18 до 35 років.

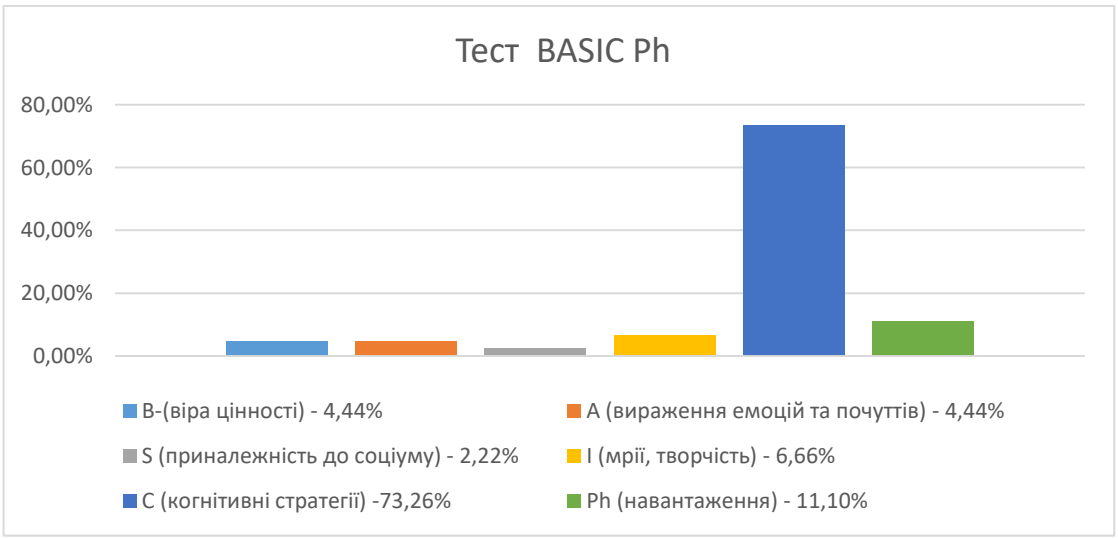


Рис 2.1. Розподіл респондентів щодо стратегій подолання стресу за моделлю BASIC Ph.

На основі отриманих результатів можемо стверджувати, що для абсолютної кількості респондентів характерним є вибір «С» когнітивних стратегій подолання стресу. Це демонструє той факт, що молодь у сучасних кризових умовах обумовлених воєнним станом намагається діяти раціонально та послідовно, застосовувати критичне мислення, планувати та навчатися. Через те, що певна частина респондентів, або ще навчається, або поєднує роботу з навчанням, це можливо і сприяє у виборі даної стратегії. Дана якість є позитивною особливо в умовах ведення гібридної війни та масової дезінформації. Бо саме здатність до вивчення законів суспільства, та реалістичного, об'єктивного бачення формує стійкі засади протидії інформаційній війні. Але необхідно чітко усвідомлювати, що є певні зворотні моменти щодо використання раціональної моделі реагування на кризові явища. Так на думку дослідників, до негативних проявів надмірної раціоналізації стресу відносять ригідність мислення та ігнорування почуттів. Вважаємо, що саме фактор того, що це фактор молодості, яка намагається відповідати викликам часу, зумовлює надмірний інтерес до раціоналізації адаптації, пов'язаних з викликами війни. Через те, що значна частина опитаних є представниками вікової категорії від 20 до 30 років, то отримані дані демонструють, що саме для цієї категорії характерним є застосування когнітивної стратегії.

На противагу категорії «С», виступає категорія «В», одна із яких набрала найменший результат. Категорія «В», відповідає за віру та цінності життя. Для нього характерним є вірування як у свої сили, так і в релігію, а також знаходження сенсу в подіях. Так абсолютною перевагою даного стратегічного методу подолання кризових явищ обрали жінки 18 та 35 років. Це дає нам певне розуміння, що для людей, які вже майже перетнули вікову категорію «молодь», або тільки увійшли до неї, є більша ймовірність застосування інших варіантів адаптації до кризових ситуацій в умовах війни. Але необхідно розуміти, що надмірна віра в щось, може сприяти фанатизму та відсутності критичної оцінки.

Варто також зазначити, що під час обробки результатів було виявлено дві особи з однаковими результатами для різних моделей подолання стресу. Так, поєдналися стратегії «A – Ph» та «C – Ph»». Отже, для певної категорії молоді емоційна та когнітивна модель може поєднуватися з «Ph», фізичною активністю та тілесними ресурсами. Тому, можемо припустити, що емоційна модель може висловлюватися саме завдяки фізичній активності, а раціональний характер набувати певної обґрунтованості завдяки фізичного покращення. Окрім поєднання стратегій «Ph» з іншими стратегіями, ще три особи надають вагому перевагу саме даному стратегічному напрямку подолання стресу. Особливість даної стратегії полягає в релаксації, активній трудовій та фізичній діяльності й т.п. Але подібні методи своєю чергою можуть призвести до надмірного вживання їжі, алкоголю, медикаментів, та психосоматичних захворювань. Щодо інших категорій, а саме «A», «S», «I», то вони в даному дослідженні набрали по 1 (2), 1, 3 відповідно результатів.

Згідно з результатами опитування три особи обрали «I», яка ґрунтується на творчому подоланні стресу. Особливість даної стратегії полягає у творчому мисленні, де подолання стресу стає можливим завдяки творчості, малюванню та релаксації. До негативних наслідків надмірного творчого підходу до подолання стресу є схильність ігнорувати факти та втрата контакту з реальністю.

Стосовно категорії «A», яка відповідає за вираження емоцій та почуттів, та «S» для якої характерні соціальна приналежність.

Перевагою категорії «A» є емоційна підтримка та демонстрація почуттів. Багато хвороб, в тому числі й психологічних, часто виникає саме завдяки психологічному перенавантаженню та стримуванню емоцій, то своєчасне застосування даного методу є корисним та ефективним. Але необхідно також усвідомлювати й певні негативні наслідки, до яких відносять: плаксивість, депресивні стани, надмірну чутливість та потрапляння під вплив маніпуляцій. Саме вплив маніпуляцій під час гібридної війни, не сприятиме формуванню здорового сприйняття умов

війни.

До позитивних особливостей проявів копінг-стратегій категорії «S» відносять здатність надавати допомогу, та виконувати соціальні обов'язки. Негативні прояви даного методу мають вираження у повної залежності від загального соціально-політичного стану.

Підраховуючи результати емпіричного дослідження відповідно до тесту BASIC Ph, дуже часто прослідковувалася невелика різниця балів від провідного ресурсу з тим ресурсом, що за кількістю балів отримав друге місце. Тому вважаємо за доцільне, розглянути другорядний ресурс молоді в умовах подолання кризи, пов'язаної з викликами війни. Розгляд другорядного ресурсу, вважаємо особливо цікавим на фоні переважної когнітивної стратегії опитаної молоді.

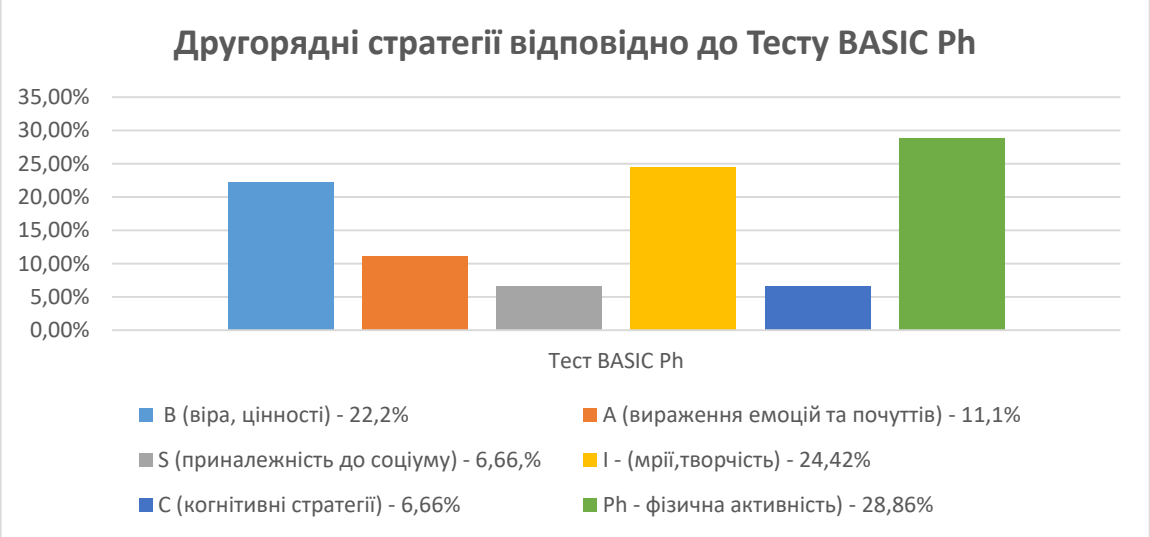


Рис 2.2. Розподіл респондентів щодо другорядної стратегії подолання стресу за моделлю BASIC Ph.

Як бачимо, серед другорядних стратегій переважаючими було виявлено «Ph», «I» та «B». Певні тенденції до переваги «Ph» фізичної активності та використання тілесних ресурсів прослідковується і в Рис. 2.1, але серед другорядних даний стратегічний підхід виявився основний.

Трохи менший результат набрали «I» стратегія, яка ґрунтується на творчому подоланні стресу. Тобто творчий підхід до подолання стресу хоча і не є основною, але все одно є одним із другорядних інструментів молоді

щодо подолання стресу.

І сегмент категорії «В», який відповідає за віру та цінності життя теж домінує серед другорядних стратегій подолання викликів, пов'язаних з воєнним станом.

Таким чином, бачимо, що творчість, трудотерапія та віра є основними другорядними стратегіями серед молоді у питання боротьби з особистісною кризою в умовах воєнного стану. Вважаємо, що поєднання вказаних копінг-стратегій, разом з основною когнітивною стратегією сприяють тому, що сучасна молодь змогла адаптуватися до сучасних викликів в умовах війни.

На основі отриманих результатів можемо зазначити, що сучасна молодь в умовах воєнного стану схильна використовувати когнітивні копінг-стратегії. Можна вважати, що за 10 років війни в країні, та трохи більш як два роки повномасштабного вторгнення серед молоді сформувалася культура адекватного сприйняття реальності навколо. Тому для детального розуміння того, що відбувається та боротьби з гібридною війною, яка має повсюдний характер, саме аналітичні здібності та критичне мислення є основними адаптивними інструментами до викликів, пов'язаних з воєнним станом.

Наступним психодіагностичним методом емпіричного дослідження стала Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма.

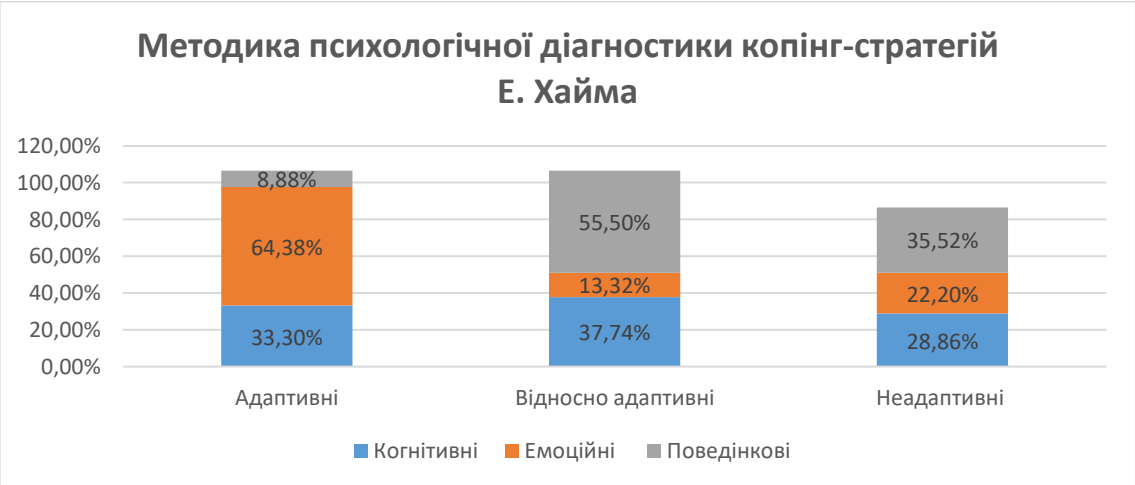


Рис.2.3 Розподіл респондентів за рівнем адаптивності копінг-стратегій (Методика психологічної діагностики копінг-стратегій Е. Хейм)

Було визначено, що однаковий відсоток набрали як адаптивні так відносно адаптивні копінг-стратегії (по 35,5%). Серед адаптивних когнітивних копінг-стратегій, найбільше респонденти обирали (А4) «Збереження самовладання». Для даної копінг-стратегії характерним є така поведінка, за якої особистість аналізує труднощі та знаходиться в пошуку виходу з кризової ситуації.

Серед адаптивних емоційних копінг-стратегій, абсолютним лідером стала (Б4) Оптимізм, яку обрало 24 респондентів із 45 опитаних. Вважаємо, що в умовах війни є дуже вагомим, що молодь не втрачає оптимізму не зважаючи на те, що сьогодні відбувається в країні. Окрім «Оптимізму», її перевага полягає в тому, що дана копінг-стратегія тримає емоційний стан у стані обуренням і протесту щодо труднощів. Вважаємо, що такий результат підтверджує перевагу когнітивного компоненту, в попередньо розглянутому тесті.

Щодо поведінкових адаптивних копінг-стратегій, то на відміну від інших, її результат є найменшим результатом, тому (В2) «Альтруїзм» (В7) «Співпраця» та (В8) «Звернення», є мало характерним для молоді. Тому можна зазначити, що в умовах війни молодь не готова до співпраці, та не шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні, бо звикли розв’язувати усі проблеми самостійно.

Щодо результатів відносно адаптивного когнітивного компоненту, до даних копінг-стратегій, а саме (А6) «Відносність», (А7) «Релігійність», (А9) «Надання сенсу», звертається 12,6% опитаних. Застосування даних копінг-стратегій свідчить про те, що для опитаної молоді характерним є надання особливого сенсу труднощам.

Нечисельним є також результат відносно адаптивного емоційного блоку копінг-стратегій, лише 4,4% відсотка учасників надають перевагу таким копінг-стратегіям як (Б2) «Емоційна розрядка» та (Б5) «Пасивна кооперація». Отримані результати вкотре демонструють, що молодь не перекладає відповідальність на інших та намагається стримано реагувати на

виклики, пов’язані з воєнним станом.

Найбільшої переваги серед відносно адаптивних копінг-стратегій, опитана молодь надала саме поведінковим стратегіям. Серед 12 опитаних, копінг-стратегія (В1) «Відволікання» стала ключовою для майже третини опитаних. Дана копінг-стратегія та інші ((В4)«Компенсація», (В5) «Конструктивна активність»), загалом вказують, на те, що молодь може втомлюватися від усього, що пов’язано з війною, і тому певною мірою прагне

до тимчасового відходу від даного виклику.

І щодо неадаптивних копінг-стратегій. За результатами підрахунків, до її методів залучається – 29% серед опитаної молоді.

Щодо неадаптивних когнітивних копінг-стратегій, якими є (А2) «Смиренність», (А2) «Розгубленість», (А3) «Дисимуляція», (А1) «Ігнорування». Для осіб, які застосовують дані копінг-стратегії, характерним є пасивна форма поведінка, за якої людина відмовляється від подолання труднощів через зневіру у свої сили та інтелектуальні ресурси. Вважаємо, що в умовах війни дані копінг-стратегії не сприяють адекватному розв’язуванню проблем, та можуть призвести до ще більших проблем. Люди, які схильні до застосування даних копінг-стратегій, потребують систематичної роботи з психологом.

Неадаптивні емоційні Копінг-стратегії, серед досліджуваних осіб склади – 7,4%. До даних копінг-стратегій відносять (Б3) «Придушення емоцій», (Б6) «Покірність», (Б7) «Самообвинувачення» (Б8) «Агресивність». Для тих, хто обрав дані копінг-стратегії, характерним є пригнічений емоційним стан, безнадійність, та недопущення інших почуттів. переживанням агресії та покладанням вини на себе та інших. Вважаємо, що подібний стан руйнує людину зсередини, і під час війни такі копінги як агресивність та самообвинувачення можуть траплятися значно частіше, ніж в даному дослідженні.

І стосовно неадаптивних поведінкових копінг-стратегій, в даному

досліджені таких осіб, котрі застосовують їх, виявилося 16. До даної групи копінг-стратегій відносять (В3) «Активне уникнення» та (В6) «Відступ». Характерним для даної групи копінг-стратегій є поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, прагнення уникнути активних контактів та відмова від розв'язання проблем. Не даремно дані копінг-стратегії відносяться до неадаптивних, бо дані характеристики свідчать, що подібна поведінка не сприятиме розв'язанню ні особистих проблем, ні тим паче викликів пов'язаних із воєнним станом. Війна на жаль має повсюдний характер, і уникнути її не вдасться нікому, тим паче застосовуючи такі копінг-стратегії. Вважаємо, що подібні дії можуть мати негативні наслідки, наприклад, здійснення самогубства.

На основі отриманих результатів можемо зробити висновок, що значна кількість респондентів мають адаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії. Вважаємо це доволі не погані результати, особливо в сьогоденних умовах безперервної позиційної та гібридної війни. Значна частина молоді має активну позицію стосовно справ сьогодення, і намагається розв'язати проблеми за допомогою аналізу та пошуку логічних та послідовних кроків, а також за допомогою відволікання та конструктивної активності.

На основі співвідношень отриманих даних по двох методиках психодіагностики копінг-стратегій, можемо зазначити, що в обох дослідженнях найпоширенішими є копінг-стратегії, які націлені на когнітивне та послідовне вирішення справ, пов'язаних з викликами війни. Застосування критичного та аналітичного мислення є провідним для опитаної молоді, згідно з отриманими результатами. Також два тести продемонстрували, що в умовах війни прослідковується певна десоціалізація молоді. Це демонструє той факт, що молодь більш розраховує на себе, без сподівання, що суспільство чи влада допоможуть у розв'язанні питань, на які прямо чи опосередковано впливає воєнний стан.

Характеристика результатів даного емпіричного дослідження представлена також у Табл.2.1:

Таблиця 2.1

Результати опитування відповідно до Методики психологічної діагностики копінг-стратегій Е. Хейм

Категорії	**Стратегії**	**Кількість респондентів %**
Адаптивні копінг-стратегії		
Когнітивні	(А5) Проблемний аналіз (А10) Встановлення власної цінності (А4)Збереження самовладання	11,1%
Емоційні	(Б1) Протест (Б4) Оптимізм	21,5%
Поведінкові	(В2) Альтруїзм (В7) Співпраця (В8) Звернення	3%
Відносно адаптивні копінг-стратегії		
Когнітивні	(А6) Відносність (А7) Релігійність (А9) Надання сенсу	12,6%
Емоційні	(Б2) Емоційна розрядка (Б5) Пасивна кооперація	4,4%
Поведінкові	(В1) Відволікання (В4) Компенсація (В5)Конструктивна активність	18,5%
Не адаптивні копінг-стратегії		
Когнітивні	(А2) Покора (А3) Дисимуляція (А1) Ігнорування (А8) Розгубленість	9,6%
Емоційні	(Б3) Придушення емоцій (Б6) Покірність (Б7) Самозвинувачення (Б8) Агресивність	7,4%
Поведінкові	(В3) Активне уникнення (В6) Відступ	11,8%

2.3. Рекомендації для розвитку ефективних копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації для розвитку ефективних копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану.

1. Налагодження соціального контакту з довкіллям. Результати тестів продемонстрували, що соціальний контакт не в переліку ключових копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану. Тому вважаємо за потрібне, що сучасній молоді необхідно збільшувати соціальні контакти та налагоджувати соціальну комунікацію з ширшим колом людей. Це можуть бути як і однодумці щодо творчої, спортивної, трудової діяльності, так і близькі та рідні, які зможуть надати допомогу у разі складних життєвих ситуацій. Бо навіть якщо, якась ситуація бентежить особистість то розповісти це комусь з оточення, отримавши іншу думку, можна по іншому поглянути на утворену життєву ситуацію, яка скоріш за все прямо чи опосередковано виникла через воєнний стан. Дана рекомендація заснована на тому, що соціальна ізоляція може призвести до самотності та безпорадності та призвести до психічних захворювань. Навіть якщо людина за темпераментом флегматик або меланхолік підтримка хоча б мінімального соціального контакту є необхідною для стабільної життєдіяльності.

2. Емоційна розрядка. Результати дослідження продемонстрували, що молодь не схильна демонструвати власні почуття, та навпаки їх стримує. Особливо дана риса є характерною для чоловіків. Як зазначають дослідники та демонструє досвід, придушення негативних емоцій може викликати серцево-судинні та онкологічні захворювання. Так, звісно, стриманість може допомогти людині зберігати спокій та не піддаватися емоціям, таким як гнів, роздратування або розчарування. Але на постійній основі це не буде допомагати сприймати виклики пов’язані з воєнним станом. Тому рекомендуємо періодично робити емоційну розрядку, чи то просто

поплакати, чи то виїхати за межі населеного пункту та дати волю своїм почуттям, або за допомогою творчої або спортивної діяльності виражати свої негативні емоції.

3. Адекватна самооцінка. В умовах війни коли у більшості українців відбулась трансформація як загальних, так і особистісних цінностей, необхідно не забувати про цінність самого себе та вагомість соціальної ролі, яку виконує кожен. Адекватне самосприйняття впливатиме на гармонійну побудову соціальних контактів, а також допомагатиме знайти своє місце в такі буремні часи.

4. Не відкладайте життя на потім. З початком повномасштабного вторгнення, частина людей ставить табу на певні активні прояви життєдіяльності, такі як, наприклад: відпочинок, мандрівка, утворення сім'ї, народження дітей, і т.д. Але необхідно знати норму. Так на фоні одіозних випадків під час війни коли одна категорія молоді дозволяє собі відпочивати у нічних закладах, а інші в цей час боронять країну та гинуть, виникає певний дисонанс. Але адекватний перепочинок варто роботи, це сприятиме як збільшенню подальшої продуктивності, а також психологічній розрядці.

5. Активна діяльність. Пасивна діяльність руйнує сприйняття молоді як такої. Тому для сучасної молоді, будь-яка діяльність, соціальна, політична волонтерська, наукова і т.п., є життєво необхідною. Подібного роду діяльність буде корисною як і для особистості, так і для довкілля. Формування активного та діяльнісного оточення сприятиме більшої адаптації до викликів пов'язаних з воєнним станом, а також соціальному розвитку. Якщо молодь активно діє, то життя навіть у таких непростих умовах продовжується.

6. Віра. Результати дослідження продемонстрували, що сучасна молодь не дуже в щось вірить. Особливість віри як стратегії подолання кризи може бути різною, починаючи від віри в Бога, завершуючи вірою в себе. За особистими спостереженнями для сучасної молоді характерним є атеїзм. Це справа особисто кожного. Але вважаємо, що кожна людина, особливо в

умовах війни повинна вірити в себе та у свої сили.

7. Любіть, цінуйте та бережіть себе. Дотримання даної рекомендації сприятиме ефективній адаптації до будь-якої критичної ситуації, а тому числі й до викликів пов’язаних з воєнним станом. Дотримання правил інформаційної гігієни, закликів пройти в укриття, раціональне розміщення пріоритетів, в якому ви не на останньому місці, адекватна самооцінка і т.і., сприятимуть збереженню психологічного здоров’я в умовах війни.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрили зміст та сутність поняття «копінг-стратегії», «молодь» та «воєнний стан». Під копінгом варто розуміти багатокомпонентне явище, яке містить емоційні, когнітивні та поведінкові зусилля до подолання труднощів, які виникають у людини в зовнішньому середовищі. Ключовою особливістю копінгу, на відміну від інших схожих психічних процесів людини є те, що він пов'язаний з особистісними та типологічними рисами людини, які саме впливають на вибір найбільш ефективної в індивідуальному порядку копінг-стратегії. На сьогодні виокремлюють як загальні копінг-стратегії, так і авторські, котрі відображають особливості адаптації та долання стресових ситуацій. Наступним ключовим поняттям стало – «молодь». В ході роботи було з'ясовано, що це особлива соціально-демографічна група осіб, віком від 18 до 35 років, для якої характерним є здатність до адаптації та трансформації відповідно до сучасних викликів. Одним із таких викликів стала війна та впровадження в країні військового стану. Початок активного збройного вторгнення призвів до впровадження воєнного стану в країні. Воєнний стан передбачає впровадження низки обмежень з метою збереження національної безпеки. Було з'ясовано, що та сукупність фактів як включає у війну та воєнний стан має значний психологічний вплив на молодь.

2. На основі теоретичного аналізу наукової та практичної професійної літератури описали вплив воєнного стану на молодь. Було розглянуто дослідження, щодо особливості адаптації студентської молоді до умов воєнного стану. В ході аналізу досліджень було з'ясовано, що для молоді характерними є різнополярні емоційні копінг-стратегії, такі як «оптимізм», та «придушення емоцій». Результати аналітичного огляду дослідження продемонстрували нам, що поведінкові стратегії молоді, залежать як і від оточення, так і власного сприйняття особливостей ситуацій, що в сукупності й націлює на те як саме варте діяти в умовах воєнного стану.

3. Розробили процедуру емпіричного дослідження копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану в Україні та описали провідні копінг-стратегії молоді в умовах війни. Емпіричне дослідження було проведене за двома психодіагностичними методиками: 1) BASIC Ph та 2) Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма. За результатами методики було з'ясовано, що провідною копінг-стратегією подолання труднощів серед молоді є когнітивні стратегії. Також обрахували другорядну провідну копінг-стратегію, найбільше виявилося прихильників копінг-стратегій які відповідають за діяльність (трудотерапію), та творчі копінг-стратегії, серед яких уява, мрії, спогади. На основі отриманих результатів можемо засвідчити, що для молоді на третьому році повномасштабного вторгнення характерним є раціональне та когнітивне сприйняття реальності обумовленої воєнним станом.

За результатами опитування по Методиці визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, то майже однаковий відсоток отримали як Адаптивні, так і Відносно адаптивні копінг-стратегії. Найбільший результат отримали серед адаптивних емоційних копінг-стратегій – Оптимізм. Трохи менше отримали Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії. Отримані результати продемонстрували, що опитана молодь оптимістично налаштована. Але і продемонструвала той факт, що молодь в контексті сьогоденних умов не налаштована на співпрацю із соціальним простором.

Отримані результати підтверджують висунуті гіпотези на початку дослідженні. Молодь обирає раціональні копінг-стратегії, і не довіряє сучасному соціальному середовищу, як простору адаптації до викликів війни.

4. У результаті проведеного емпіричного дослідження розробили рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану. Ключовими рекомендаціями є: 1) Налагодження соціального контакту з оточуючим середовище; 2) Емоційна розрядка; 3) Адекватна самооцінка; 4) Не відкладати життя на потім; 5) Активна діяльність; 6) Віра в себе; 7) Любити, цінувати та берегти себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація. Словник психологічних термінів. URL: https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/ (дата звернення: 30.04.2024).

2. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : Психологія. 2018. №. 6. С. 4-8.

3. Блинова О. Є. Типи соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості :* матеріали Всеукр. (із міжнар. участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон).Херсон : Гельветика, 2017. С. 14–15.

4. Богучарова О. І. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету.* Серія: Психологія. 2016. № 22. С. 27-36.

5. Війна. Словник. UA. URL: https://slovnyk.ua/index.php?swrd=війни (дата звернення: 30.04.2024).

6. Восьме загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни (6 квітня 2022). *Рейтинг. Соціологічна група*. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.htm (дата звернення: 30.04.2024).

7. Горбатенко В. П. Гібридна війна. *Велика українська енциклопедія*. URL: https://vue.gov.ua/Гібридна війна (дата звернення: 30.04.2024).

8. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічний аспект та стратегії адаптації. *Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín "Věda a perspektivy" je registrován v České republice. Státní registrační číslo u Ministerstva kultury* ČR: E 24142. No 12(31) 2023. P. 178-187.

9. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідження. *Соціогуманітарні проблеми людини.* 2010. № 4. С. 188-199

10. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології.* №. 55. С. 23-30.

11. Класифікація копінг-стратегій. *Навчальна Інформація для українських студентів.* URL: http://ni.biz.ua/8/8_12/8_127479_klassifikatsiya-koping-strategiy.html (дата звернення: 30.04.2024).

12. Копінг. *Словотвір.* URL: https://slovotvir.org.ua/words/koping (дата звернення: 29.04.2024).

13. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. №4 (29), 2015. 2015. С. 96-103.

14. Лобанова А. С. Ценностные ориентации: концептуализация понятия в контексте социальных изменений. *Грані*. 2009. № 3. С. 89–93.

15. Макієнко Н. Гершанов О. Шлях до зцілення, основи роботи з наслідками травматичних подій : навч. посіб. : Israel Trauma Coalition. 2023. 72 с.

16. Міхеєва О. Сучасні українські внутрішньо переміщені особи: основні причини, стратегії переселення та проблеми. *Стратегії трансформації і превенції прикордонних конфліктів в Україні* : зб. аналіт. матеріалів. Львів: Галицька видавн. спілка, 2015. С. 9-49.

17. Про основні засади молодіжної політики : Закон України від 27 квітня 2021 року № 1414-IX. *Верховна Рада України. Законодавство України.* URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text (дата звернення: 30.04.2024).

18. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12 травня 2015 року № 389-VIII. *Верховна Рада України. Законодавство України.* URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text (дата звернення: 30.04.2024).

19. Опитувальник для знаходження життевих ресурсів. URL: http://surl.li/tiewv. (дата звернення: 30.04.2024).

20. Психологічний словник. /Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007.336 с.

21. Рева Т. С. Культурна травма у концепції соціальних змін Пйотра Штомпки. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2022. № 2. С. 59–63.

22. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. *Ресурсна психологія та психотерапія.* URL: http://surl.li/tieya (дата звернення: 30.04.2024).

23. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

24. Тертична Н.А. Мельник К.С. Тривожність як механізм адаптації молоді під час війни. *The 9th International scientific and practical conference «Scientists and existing problems of human development»* November 14-17 2023 Zagreb, Croatia. International Science Group. 2023. P.340-343.

25. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ, 2002. 304 с.

26. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5. С. 3-10.

27. Шевцова О. Психологічні Особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. № 13(27). 2023. С.1039-1048.

28. Шеленкова Н. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Сер. : Психологічні. № 1. 2019. С. 72-77.

29. Шосте загальнонаціональне опитування: адаптація українців до умов війни (19 березня 2022). *Рейтинг. Соціологічна група*. URL:

https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyy_opros_adaptaciya_ukraincev_k_usloviyam_voyny_19_marta_2022.html (дата звернення: 30.04.2024).

30. Шубіна Г. Криза: Як адаптуватися до нових обставин під час війни? *HUBZ.* URL: https://hubz.ua/hubz-psychology/kryza-yak-adaptuvatysya-do-novyh-obstavyn-pid-chas-vijny/ (дата звернення: 30.04.2024).

31. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 56. P. 267-283.

32. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin,* 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.

33. Frith S. The Sociology of Youth / S. Frith. London : Open University Press, 1984. 265 p.

34. Heim E. Coping based intervention strategies. *Patient education and counseling*. 1995; 26(1-3): pp.145-151.

35. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.

36. Pichurin V.V. Coping strategies and psychological readiness of students for professional work. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 2. С. 58-64.

37. Seligman M.E. The Optimistic Child. NSW. Australia: Random Hous, 1995.

38. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. The psychology of Religion: An empirical approach. Trird Edition. New York, London: The Guilford Press, 2003. 657 p.

39. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfi katory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008. 511 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест BASIC Ph

Пригадайте себе, коли Ви знаходились в кризовій ситуації, переживали сильний стрес. Що найчастіше Ви робили, щоб допомогти собі

впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою?

Інструкція:

Зважте кожне твердження і поставте будь-яку позначку у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб упоратися з ситуацією.

1 – я зрідка користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

2 – я інді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією. 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією. 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюсь на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, пла́чу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/певною у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми							

6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди							
8	Я+висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я розмовляю з друзями/подругами телефоном							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга/подруги або членів/членкинь моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами/членкинями моєї громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час,							

	коли все зміниться на краще58							
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, щó, власне,відбувається							
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем							
25	Я спираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб							
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них							
30	Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю							
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим/сильнішою»							
32	Я даю вихід своїм емоціям							
33	Я пишу повідомлення у месенджери до друзів/подруг, сподіваючись, що вони дадуть відповідь							
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх							
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них							
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/активною для того, щоб позбутися надлишку енергії							

Опрацювання результатів

B	A	S	I	C	Ph
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	33	34	35	36

Що більша сума балів, то краще розвинута відповідна стратегія. B – віра, переконання, цінності;

A – емоції, почуття;

S – соціальні зв’язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади;

C – когнітивні стратегії;

Ph – тілесні ресурси, діяльність.

Додаток Б

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim)

Опис методики. Методика психологічної діагностики копінгстратегії (E. Heim) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми.

Методика адаптована у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м.н. професора Л. І. Вассермана.

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

Тест методики.

А

1. «Кажу собі: ніші є щось важливіше, ніж труднощі».

2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися».

3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре».

4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан».

5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося».

6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця».

7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа».

8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів».

9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся».

10.«Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест».

2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу».

3. «Я не дозволяю собі виражати емоції».

4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації».

5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені».

6. «Я впадаю у стан безнадійності»..

7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам».

8. 8. «Я впадаю у лють, стаю агресивним».

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі».

2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми».

3. «Намагаюся не думати про свої проблеми».

4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)».

5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)».

6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою».

7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів».

8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою».

Обробка результатів:

Когнітивні копінг-стратегії	**Емоційні копінг-стратегії**	**Поведінкові копінг-стратегії**
А	**Б**	**В**
1. Ігнорування 2. Покора 3. Дисимуляція 4. Збереження самовладання 5. Проблемний аналіз 6. Відносність 7. Релігійність 8. Розгубленість 9. Надання сенсу 10.Встановлення власної цінності	1. Протест 2. Емоційна розрядка 3. Придушення емоцій 4. Оптимізм 5. Пасивна кооперація 6. Покірність 7. Самозвинувачення 8. Агресивність	1. Відволікання 2. Альтруїзм 3. Активне уникнення 4. Компенсація 5. Конструктивна активність 6. Відступ 7. Співпраця 8. Звернення

Інтерпретація результатів:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання,підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності якособистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії– емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає

підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Відносно адаптивні копінг-стратегії– тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення

труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Недаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе

та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Копінг-стратегії	Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптивні

Когнітивні	(А5) Проблемний аналіз; (А10)Встановлення власної цінності (А4) Збереження самовладання	(А6) Відносність (А7) Релігійність (А9) Надання сенсу	(А2) Покора (А3) Дисимуляція (А1) Ігнорування (А8) Розгубленість
Емоційні	(Б1) Протест (Б4) Оптимізм	(Б2) Емоційна розрядка (Б5) Пасивна кооперація	(Б3) Придушення емоцій (Б6) Покірність (Б7)Самозвинувачення (Б8) Агресивність
Поведінкові	(В2) Альтруїзм (В7) Співпраця (В8) Звернення	(В1) Відволікання (В4) Компенсація (В5)Конструктивна активність	(В3) Активне уникнення (В6) Відступ

Додаток В

Google-форма дослідження «Копінг-стратегії молоді в умовах воєнного стану»

