

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного  
управління та національної безпеки  
Кафедра психології

**Якобчук Ярослава Валеріївна**

УДК 159.98

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**Психологічні особливості копінг-стратегій особистості**  
**в умовах війни**

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело. \_\_\_\_\_ Я. В. Якобчук

Керівник роботи:

**Лариса Петрівна Журавльова**  
доктор психологічних наук, професор

Житомир – 2023

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

### **Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Якобчук Я. В. Психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія» – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

У роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми вивчення особливості копінг-стратегій особистості юнацького віку в умовах війни.

Соціальні взаємодії на тлі загроз внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну передбачають встановлення балансу між реальною небезпекою та зусиллями індивіда її контролювати. Копінг-стратегії – це свідомо цілеспрямована поведінка особистості в соціумі, яка дозволяє їй адекватно долати життєві труднощі згідно власних особистісних ресурсів та вимог ситуації. Така поведінка може виявлятися в активній зміні ситуації, її перетворенні чи пристосуванні до неї. Конструктивними копінг-стратегіями в умовах війни є соціальна підтримка, емоційно-орієнтовані стратегії, проблемно-орієнтовані стратегії, відчуття та прагнення до контролю.

Емпірично доведено: існування ієрархічної системи прояву базових індивідуальних стилей (копінг-стратегій) особистості юнацького віку: уникання проблем, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблем; високоемпатійні особи схильні до прояву більш адаптивних копінгів, порівнно з низькоемпатійними; емпатія є особистісним чинником копінг-стратегій: чим вищий рівень інтегральної емпатії має особистість юнацького віку, тим вона є більш схильною до проявів наступних конструктивних копінг-стратегій: пошуку соціальної підтримки, самоконтролю, планування вирішення проблем та

вирішення проблем; існують статеві відмінності в проявах інтегральної емпатії, її форм та вибору копінг-стратегій; профілактично-розвивальна робота має мати випереджаючий характер і орієнтуватися на вікові та особистісні перспективи розвитку юнаків та дівчат в умовах війни.

З метою актуалізації та розвитку конструктивних та адаптивних копінг-стратегій у юнацькому віці є важливим розвиток емпатійності та адаптивних форм інтегральної емпатії.

**Ключові слова.** Копінг-стратегії, інтегральна емпатія, юнацький вік, чинники копінг-стратегій.

#### ANNOTATION

Kudlyak A.O. Peculiarities of integral empathy of teenagers in virtual interpersonal interaction. - Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology" – Polissia National University, Zhytomyr, 2023.

The paper presents a theoretical generalization and an empirical study of the scientific problem of studying the peculiarities of the coping strategies of the youth in the conditions of war.

Social interactions against the background of threats due to the full-scale invasion of Russia into Ukraine involve establishing a balance between the real danger and the individual's efforts to control it. Coping strategies are conscious purposeful social behavior that allows you to adequately overcome difficulties in accordance with personal resources and the requirements of the situation. Such behavior may include actively changing the situation, transforming it, or adapting it. Constructive coping strategies in war conditions are social support, emotion-oriented strategies, problem-oriented strategies, feeling and striving for control.

It has been empirically proven: the existence of a hierarchical system of manifestation of basic individual styles (coping strategies) of an adolescent personality: avoiding problems, seeking social support, solving problems; highly empathic individuals tend to display more adaptive coping, compared to low empathic individuals; empathy is a personal factor of coping strategies: the higher the level of integral empathy of a young person, the more inclined he is to the manifestations of the following constructive coping strategies: seeking social support, self-control, planning to solve problems and solving problems; there are gender differences in the manifestations of integral empathy, its forms and the choice of coping strategies; preventive and developmental work should be anticipatory in nature and focus on the age and personal development prospects of young men and women in war conditions.

In order to actualize and develop constructive and adaptive coping strategies in youth, it is important to develop empathy and adaptive forms of integral empathy.

**Keywords.** Coping strategies, integral empathy, youth, factors of coping strategies.

## ЗМІСТ

Вступ.....	7
Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми копінг-стратегій особистості.....	12
1.1. Вивчення проблеми копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній психології.....	12
1.2. Чинники копінг-стратегій.....	17
1.3. Емпатійність як чинник копінг-стратегій особистості юнацького віку.....	19
1.4. Копінг-стратегії людей в умовах війни.....	22
Висновки до першого розділу.....	28
Розділ 2. Емпіричне дослідження копінг-стратегій особистості юнацького віку в умовах війни.....	30
2.1. Організація та методи дослідження .....	30
2.2. Особливості копінг-стратегій юнацтва.....	33
2.3. Дослідження особливостей взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емпатією юнацтва.....	36
Висновки до другого розділу.....	41
Розділ 3. Профілактично-корекційна програма оптимізації копінг-стратегій юнацтва в умовах війни.....	44
Висновки до третього розділу.....	48
Висновки.....	50
Список використаних джерел.....	54

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасне освітнє середовище все більше визнається науковцями як середовище, що обумовлює високий рівень стресу. Це особливо відчутно через інтенсифікацію інтелектуальних, фізичних та психоемоційних тисків, з якими стикаються учасники освітнього процесу. Ці тиски та стресогенність пов'язані з великим обсягом навчальної роботи та розвитком таких психологічних новоутворень юнацького віку як пошук особистісної та професійної ідентичності, усвідомлення себе суб'єктом власної життєдіяльності ( Бокум Д., Крайг Г., Шахов В. І., Паламарчук О. М.).

Активність учасників освітнього процесу в останні роки насичена численними стресовими чинниками: негативною динамікою навантаження, яке тільки збільшується з роками, необхідністю вибору профілю освіти, міжособистісними проблемами як з ровесниками, так і з викладачами, а також збільшенням самотійної роботи в підготовці до підсумкового контролю. При цьому виникає все більше нових, непередбачуваних труднощів, таких як пандемія COVID-19. Пандемія жорстко перервала навчальний процес та змусила перейти на дистанційну форму навчання. Така ситуація призвела до значних негативних наслідків для психологічного здоров'я та благополуччя учасників освітнього процесу. У них посилились відчуття тривоги, страху, самотності та соціальної сепарації (Л. П. Журавльова, А.І. Литвинчук, Т. В. Можаровська, Л. В. Помиткіна). Повномасштабне вторгнення російських військ в Україну та військовий стан не лише унеможливили усталений освітній процес, а й повністю паралізували нормальну життєдіяльність українців.

Такі стресогенні події вимагають негайної реакції, здатності швидко адаптуватися та проявляти толерантність до невизначеності. Також важливо володіти конструктивною здатністю до подолання фруструючих обставин,

використовуючи адаптивні стратегії подолання. Реалізація таких стратегій передбачає адекватну оцінку ймовірності негативних наслідків у ситуаціях небезпеки та здатність контролювати їх, що визначається особливостями емоційного сприймання загрози (О. М. Паламарчук, В. І. Шахов, S. G. Ivanovska, O. Kalyuzhna, R. L. Turenko). Реагування на небезпеку відбувається в контексті відображення емоційного стану іншої особи, розуміння мотивів її поведінки та збалансованого адекватного реагування між власним «захистом» і «не образити Іншого». Емпатійність, як здатність відчувати емоційний стан іншої людини, відобразити її внутрішній світ є основою для прийняття остаточного рішення – ризикнути і діяти чи утриматися й сховатися, втекти в ситуації реальної небезпеки (Журавльова Л. П., Сенкевич В. Г.).

Вивчення емпатійної детермінації особистісного розвитку та впливу феномену на особливості соціально-психологічної адаптації особистості лежать в основі багатьох психологічних досліджень (І. Д. Бех, Т. В. Василичина, Т. П. Гаврилова, Л. П. Журавльова, С. М. Максимець, К. Роджерс, О. П. Саннікова та ін.). Емпатія є вагомим чинником моральної свідомості, становлення ціннісно-сміслової сфери особистості. Феномен може обумовлювати як антиемпатійну (асоціальну), так і, гуманну, альтруїстичну (просоціальну) поведінку (Л. П. Журавльова), сприяти безпечній поведінці чи наражати на небезпеку (В. Г. Сенкевич), зокрема в оцінці прогнозу тенденцій поведінки молоді в умовах війни. Дослідження емпатійних чинників детермінації реагувань на небезпечні стресові ситуації в умовах війни, зокрема особистості юнацького віку, є досить актуальним та недостатньо вивченим психологічною наукою.

Враховуючи ці та інші міркування, тему нашого дослідження було сформульовано як «Психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах війни».



**Об'єкт дослідження:** копінг-стратегії особистості.

**Предмет дослідження:** особливості прояву копінг-стратегій особистості юнацького віку в умовах війни.

**Мета дослідження:** дослідити домінуючі копінг-стратегії особистості юнацького віку в умовах війни та їх емпатійну детермінацію.

**Гіпотеза дослідження:** існують достовірні взаємозв'язки між рівнями проявів інтегральної емпатії, її формами та копінг-стратегіями особистості юнацького віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз теоретичних та емпіричних досліджень з проблем проявів копінг-стратегій та їх чинників.

2. Створити методичний інструментарій, що відповідає меті та завданням дослідження.

3. Емпірично вивчити особливості взаємозв'язків між рівнями проявів інтегральної емпатії, її формами та копінг-стратегіями особистості юнацького віку.

4. Створити профілактично-корекційну програму актуалізації та розвитку продуктивних копінг-стратегій особистості юнацького віку через розвиток у них інтегральної емпатії.

**Методи та організація дослідження.** Застосовувались теоретичні та емпіричні методи. Серед теоретичних методів основними були аналіз, класифікація, узагальнення. Серед емпіричних – спостереження, бесіда, психодіагностичн: опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Wais of Coping Questionnaire – WCQ) в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. (Крюкова Т. Л., Куфтяк Є. В. 2007), методика «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхана та «Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової (Журавльова, 2021).

Дослідження здійснювалося у Житомирському фаховому коледжі культури мистецтв імені Івана Огієнка. Дослідженням було охоплено 61 студент усіх курсів коледжу, зокрема 25 хлопців та 36 дівчат.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження.** *Вперше* досліджено особливості взаємозв'язків між копінг-стратегіями та інтегральною емпатією, зокрема її формами у юнацькому віці. Показано відмінності в напруженості копінгу та у виборах стратегій подолання стресових ситуацій залежно від рівня розвитку інтегральної емпатії.

*Доповнено та розширено* знання про психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці в умовах війни, уточнено специфіку їх статевої диференціації.

**Надійність дослідження** забезпечувалась репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, які релевантні його цілям та завданням.

**Практичне та теоретичне значення дослідження.** Теоретичні та емпіричні його результати можуть використовуватися студентами при підготовці до занять з вікової, соціальної психології, також при вивченні емоційних станів особистості в стресових умовах, а також практичними психологами для роботи з подолання та продуктивної реакції на стрес.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження були представлені на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології» (Суми, 20 квітня 2023 р.); Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 24». (м. Ополь, Польща, 21-22 листопада 2023 р.); X Міжнародній науково-практичній конференції «Modern problems of science, education and society» (Київ, Україна, 4-6.12.2023 р.).

**Публікації.** Результати дослідження висвітлено у трьох публікаціях, зокрема в 2 матеріалах конференцій та 1 тезах.

*Список друкованих праць.*

1. Якобчук Я. В. Особистісні кореляти асертивності в юнацькому віці. *Молодь у сучасній психології*. Збірник матеріалів конференції / за ред.: Кузікової С. Б., Вертеля А.В. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. С. 127 – 129.
2. Журавльова Л. П., Якобчук Я. В. Копінг-стратегії особистості юнацького віку в умовах війни. The 10th International scientific and practical conference «*Modern problems of science, education and society*» (December 4 – 6, 2023) SPC “Sciconf.com.ua”, Kyiv, Ukraine. 2023.
3. Журавльова Л. П., Якобчук Я. В. Особливості стресостійкості в підлітковому віці. *Світ наукових досліджень*. Випуск 24: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Опале, Польща, 21-22 листопада 2023 р.) / за ред.: О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО- П Шпак В.Б. 2023. С. 177 – 179.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного з розділів та загальні висновки, список використаних джерел загальною кількістю 56 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

#### **1.1. Вивчення проблеми копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній психології**

Серед базових потреб людини найбільшої уваги заслуговує потреба в її особистій безпеці, що категоріально близько до поняття «захищеності» від негативних зовнішніх та/чи внутрішніх впливів. Стан безпеки мінімізує ймовірність актуалізації факторів загрози існуванню індивіда. Небезпека ж, навпаки, акцентує вірогідність появи якоїсь біди, катастрофи, загрози, нещастя, шкоди тощо [2]. Існує два бачення змісту небезпеки. Окремі дослідники вбачають у небезпеці об'єктивну категорію, яка реально існує поза свідомістю людини і проявляється незалежно від її волі. Інші ототожнюють її з ризиком, обґрунтовують взаємозв'язок цих понять.

Ризик – це усвідомлена діяльність особистості, яка полягає в подоланні невизначеності у ситуації вибору з можливістю кількісної оцінки та якісного аналізу вірогідності досягнення прогнозованого результату (удачі/невдачі, досягнення/відхилення від цілі), що визначається «мірою ризику» [45]. «Схильність до ризику – це особистісна риса, детермінована середовищними чинниками та іншими особистісними властивостями...; стійка характеристика індивіда, обумовлена прагненням до пошуку нових відчуттів, наполегливістю, нейротизмом, імпульсивністю, егоцентризмом, тривожністю, самоефективністю..., особистісна властивість, яка характеризує ризикованість поведінки людей та пов'язана зі зниженим самоконтролем суб'єкта ..., готовність

до власних дій в умовах обмеження необхідних орієнтирів та готовність покладатися на власний потенціал...» [18, с. 114].

На відміну від небезпеки, ризик є суб'єктно та ситуативно залежним. Ризик виникає там, де на ситуацію небезпеки відреаговано суб'єктом. З одного боку, ризиковані форми поведінки допомагають особистості вирватися з пут стереотипів; вийти у «зону дискомфорту», зробивши виклик буденності життя. Але й разом з тим, схильність до ризику, як стійка особистісна складова, загрожує відсутністю прогнозованості у поведінці. На ризикованість вибору суб'єкта впливає факт отримання особистої чи соціальної користі (вигоди) від обставин небезпеки [45].

Соціальні взаємодії на тлі загроз внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну передбачають встановлення балансу між реальною небезпекою та зусиллями індивіда її контролювати. Безпека скоріше репрезентує феномен самоконтролю, що реалізується шляхом усвідомленої поведінкової стратегії. Враховуючи той факт, що ризик можна ідентифікувати, оцінити, усвідомити – його можна також й контролювати в кожній окремій ситуації небезпеки, шляхом: уникнення, зменшення, обмеження, ігнорування тощо. Фактично, суб'єкт має здійснити вибір, розглядаючи хоча б два альтернативних варіанти поведінки, визнати факт небезпеки, оцінити ступінь особистої захищеності, взяти на себе відповідальність за наслідки обраної активності. Кінцевий вибір стосовно того – ризикувати або не ризикувати – залишається за суб'єктом. Існують ситуації в яких суб'єкт свідомо підвищує ступінь ризику: ігнорує об'єктивну небезпеку або сприймає її як безпеку. Тому аналіз суб'єктом конкретної ситуації небезпеки є підґрунтям для прийняття ним рішення щодо своєї поведінки.

«Ситуація» (за аналогією до поняття «обстановка») – поєднання, сукупність різноманітних життєвих обставин та умов, що облаштовують той чи інший вид діяльності. Ситуація – це природній сегмент соціального життя, що

визначається задіяними людьми, часом і місцем дії, суттю діяльності тощо [24; 25]. Соціальна інтерпретація ситуації, як «середовища існування» індивіда включає макрорівень (зовнішні характеристики культури конкретного суспільства), мезорівень (зовнішні характеристики субкультури конкретної соціальної спільноти) та мікрорівень (інші суб'єкти діяльності, як причина і наслідок реагувань) [19; 20]. Практичною ілюстрацією тут слугують: на макро- і мезорівні – державна політика, явища дискримінації, стигматизації, на мікрорівні – окрема життєва історія.

За умови, коли ситуація є несприятливою для суб'єкта і містить об'єктивну загрозу настання шкідливих наслідків, вона може бути визначена, як небезпечна. Небезпечна ситуація не обов'язково розглядається як ризикована і навпаки, ризикована ситуація стає небезпечною за умови її реалізації. На відміну від небезпечних, завершення ризикованих ситуацій напряду залежить від дій суб'єкта. Тобто, ризикована ситуація може бути представлена у різновиді «невизначеної, коли настання подій ймовірне і може бути визначене» [3, с.19 ].

Ризикований контакт – це фактично, і ризикована поведінка самого суб'єкта і наслідки ризикованої поведінки стосовно нього. Особи, які мають досвід власної ризикованої поведінки та практикують її час від часу належать до груп ризику. Ризикована ситуація – ситуація, яка несе у собі загрозу для суб'єкта та визначається, переважно, його актуальними діями, спрямованими на індивідуальний захист [48]. Ступінь ризику зростатиме із збільшенням ризикованих ситуацій протягом життя людини.

У розгляді психологічних підходів до систематизації ризикованих ситуацій виокремлюють:

- зовнішні і внутрішні фактори безпеки людини;
- процеси прийняття індивідом рішень в ситуаціях ризику;
- емоційні процеси індивіда, що супроводжують ризик та небезпеку;

- ступінь прояву ризикованих форм поведінки індивіда [48, с.15-17].

Загроза військової небезпеки об'єктивно існує у багатьох життєвих ситуація, особливо за умови її фактичної реалізації внаслідок ризикованої поведінки людини. Стресового впливу тут завдає не тільки необхідність вибору стратегії реагування, але й ставлення до цього вибору з боку оточуючих. Фактично фруструються базові потреби адаптації індивіда, виникає ризик психологічної руйнації та загроза його позитивному образу «Я». Так, універсальна потреба почуватися захищеним на тлі інформаційних та реальних атак актуалізує тотальну вразливість і обумовлює розвиток ознак хронічного стресу.

Отже, в реагуванні на ситуацію небезпеки виокремлюється особлива форма поведінки індивіда – копінг-поведінка, як готовність вирішувати проблемну ситуацію. Під «копінгом» розуміють постійно змінювані когнітивні і поведінкові спроби подолати специфічні зовнішні та/або внутрішні вимоги, що оцінюються індивідом як напружені або такі, які перевищують індивідуальні можливості. Особливості такої поведінки пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, емоційним інтелектом, умовами середовища [26; 33; 34; 35; 38; 42; 46].

Структура характеру, тип особистості обумовлюють не лише її фрустрованість, а й типи реакцій та інтенсивність захисних процесів [30]. У копінг-поведінці часто вбачають усвідомлені варіанти захисних механізмів психіки; необхідність конструктивної активності, пройти крізь обставини ситуації, пережити її, не уникаючи неприємних наслідків. Психологічний захист характеризують, як відмову індивіда від вирішення проблеми і пов'язаних з нею конкретних дій задля збереження стану комфорту. Копінг або долаюча поведінка реалізується шляхом застосування копінг-стратегій. З моменту впливу стресора на особистість відбувається первинна оцінка ситуації як загрозливої або сприятливої, формуються механізми психологічного захисту для контролю над

загрозою або позбавлення дискомфорту. Процеси подолання є частиною емоційної реакції на складні життєві обставини. Від них залежить збереження емоційної рівноваги; зменшення, усунення або позбавлення діючого стресора. Результатом вторинної оцінки ситуації є раціональна регуляція та вибір однієї з трьох можливих стратегій:

- безпосередні активні вчинки індивіда з метою зменшення або позбавлення небезпеки;
- непряма або мислиннева форма без активного впливу, неможливого з причини: витіснення, переоцінки, придушення, перемикання на іншу форму активності, зміна напрямку емоції з метою її нейтралізації тощо;
- подолання без емоцій, коли загроза не оцінюється як реальна [30].

В умовах небезпеки, пов'язаних з війною люди по-різному проявляють власну пристосованість, зберігаючи досягнутий рівень адаптації, або виявляють дезадаптивні феномени. Адаптованість індивіда формується закріпленням ефективних рішень у типових проблемних ситуаціях. Адаптуватися в умовах проблемної ситуації, це – або її перетворити і фактично усунути, або її зберегти (навіть частково) [21]. Здорова адаптована особистість: здатна не лише виживати у біологічному середовищі, а й активно перетворювати його; відповідає встановленим культурним нормам; підтримує функціонування організму та психіки на оптимальному рівні, зберігаючи внутрішню рівновагу; пристосована до соціального оточення, гармонійно включена у спільноту людей [55]. Бути адаптованим в епоху постмодерну та ще в умовах війни – це «перетворювати середовище» на безпечніше не тільки для себе, а й для інших, сприяючи їх адаптації.

Дослідження реагування на небезпеку осіб юнацького віку є особливо актуальним, оскільки цей період онтогенезу є сензитивним до розвитку психологічних механізмів оволодіння та подолання стресових ситуацій, вибору



конструктивних копінг-стратегій через розвиток емоційно-вольового ресурсу особистості та її інтелектуального потенціалу [14; 29].

## **1.2. Чинники копінг-стратегій**

Розглянемо детальніше дослідження щодо характеристик та чинників копінг-стратегій особистості. Як ми писали вище, копінг-стратегії – це способи, якими люди реагують на стресові ситуації та оволодівають ними. Дослідження в цій області допомагає розуміти, які стратегії вибирають різні люди та як це впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я.

Виокремлюють три базові типи копінг-стратегій: проблемно-, емоційно-, та соціально-орієнтовані [24]. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на вирішення причин стресу. Наприклад, активний пошук інформації, планування дій, пошук підтримки в інших.

Емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на зменшенні емоційного навантаження внаслідок стресу. Сюди входить прийняття ситуації, релаксаційні вправи, відволікання від проблем.

Соціально-орієнтовані стратегії охоплюють пошук підтримки від інших, виявлення почуття спільноти, участь у соціальних заходах.

Детермінація копінг-стратегій містить в собі розуміння факторів, які впливають на вибір й використання різних способів розв'язання стресових ситуацій [1]. Цей процес складається з численних чинників, які можна класифікувати на особистісні, соціальні, ситуаційні та культурні. Розглянемо їх детальніше.

До особистісних чинників відносять емоційну стійкість, самооцінку, тип особистості, індивідуально-типологічні характеристики особистості, такі як емоційна стабільність, ступінь оптимізму [38]. Люди з високим рівнем емоційної

стійкості, здатні ефективно використовувати проблемно-орієнтовані стратегії. Особистості з високою самооцінкою можуть бути більш впевненими у використанні позитивних емоційно-орієнтованих стратегій. Щодо типу особистості, то, наприклад, особистості з високим рівнем внутрішнього локус-контролю (вірою у власну здатність контролювати життя) можуть віддавати перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям.

До соціальних чинників належать підтримка оточуючих та моделювання поведінки. Люди, які мають доступ до соціальної підтримки, можуть більше використовувати соціально-орієнтовані стратегії. Спостереження за тим, як інші люди впорядковуються зі стресом (моделювання поведінки) може впливати на вибір копінг-стратегій.

До ситуаційних чинників належать тип стресорів та доступність ресурсів. Характер, тип стресової ситуації обумовлює відповідну реакцію. Наприклад, у випадку неминучого стресу можуть обиратися емоційно-орієнтовані стратегії. Доступність ресурсів, вірогідність та спосіб сприйняття можливості впливу на ситуацію чи наявність підтримки також впливає на вибір стратегій.

Культурні чинники передбачають вплив на вибір копінг-стратегій культурних норм, прийнятних в суспільстві. Різні культури можуть сприймати й визначати ефективність та віяло копінгів по-різному.

Культурні чинники доповнюються соціокультурним контекстом. Умови життя та культурні впливи також мають великий вплив на формування та вибір копінг-стратегій індивідом [6].

Окремо розглядають та досліджують особистий досвід (індивідуальну історію) [32]. Люди схильні до використання стратегій, які були успішними в їх минулих стресових ситуаціях.

Зміст та якість навчання й освіта є визначальним фактором стресостійкості та стратегій захисту. Рівень та зміст освіти обумовлює рівень усвідомлення, вибір та використання різних стратегій [9; 22; 26].

Розуміння цих чинників допомагає вченим та психологам створювати більш ефективні програми інтервенцій для покращення копінг-стратегій та підтримки людей у вирішенні стресових ситуацій. Дослідження в галузі детермінації копінг-стратегій надалі розвивається, розширюючи наше розуміння взаємодії різних факторів у процесі адаптації до стресу.

Численні дослідження присвячені вивченню особливостей взаємозв'язків копінг-стратегій із психічним та фізичним здоров'ям особистості. Адже, вибір ефективних копінг-стратегій пов'язаний з меншим ризиком розвитку депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем, а стратегії, спрямовані на зменшення стресу, можуть позитивно впливати на фізичний стан організму [1].

### **1.3. Емпатійність як чинник копінг-стратегій особистості юнацького віку**

Одним з головних чинників безпечної поведінки виступає адекватні особистісні ставлення до небезпеки та реагування на неї [18; 45; 48; 55; 56]. Таке ставлення може розглядатися на рівні емоційного сприймання загрози – занепокоєння з приводу можливості настання небажаних наслідків, що в свою чергу пов'язане з оцінкою ймовірності їх настання (когнітивний компонент) та власний контроль над ситуацією уникнення небезпеки (поведінковий компонент). Розглядаючи емоційну складову безпеки неможливо не приділити уваги такій важливій категорії як «ставлення».

За концепцією В. М. Мясіщева [37] ставлення – це система взаємозв'язків суб'єкта з різноманітними аспектами об'єктивної реальності. «Ставлення на рівні

небезпечної ситуації включає в себе низку окремих ставлень: до небезпеки та ризику загалом, до носія небезпеки, до обставин небезпеки, до самого себе як захищеної особистості» [45, с. 190].

Емпатійність, як інтегральна властивість особистості відобразити внутрішній світ, переживання Іншого та трансформувати їх у власні, проявляється у вигляді емпатійних ставлень [15; 16; 17; 53].

В процесі емпатійної взаємодії емоції, почуття об'єкта емпатії відображаються суб'єктом як адекватно так і неадекватно, тобто можуть мати різну модальність. При умові проявів однакової модальності переживань об'єкта та суб'єкта емпатогенної ситуації спостерігаємо консонансні (просоціальні) емпатійні взаємини. При умові проявів протилежної модальності переживань об'єкта та суб'єкта емпатогенної ситуації спостерігаємо дисонансні взаємини, ставлення, які реалізуються в асоціальній поведінці.

Найбільш яскравою формою проявів дисонансних ставлень є антиемпатія, яка може проявлятися в агресії, нетирпимості, безвідповідальності за власну безпеку (аутоагресія) та безпеку інших.

Емпатійність актуалізує ключові компоненти самосвідомості особистості: пізнавальний, емоційний і поведінковий. Зазначимо, що у ситуації небезпеки спрямованість на іншу людину та її переживання доцільно співставляти з власною безпекою. Конструктивно реагувати на небезпеку – це вибір та балансування між потребою у власній захищеності та бажанням захистити/врятувати Іншого, між відкритістю та збереженням власних кордонів, між Его- та групоцентризмом.

Емпатія виступає як передумова та необхідна умова взаємодії особистості зі світом, зокрема іншими людьми [52]. Початково вона виникає як суб'єктивне переживання внаслідок відображення внутрішньої картини світу іншої особистості. Відображення внутрішнього світу іншої особистості породжує

відповідні дії та активності. У випадку, коли значущість об'єкта емпатогенної ситуації переважає над власною небезпекою суб'єкта емпатії, дії останнього можуть містити елемент ризику [21].

Також в основі вибору копінг-стратегії у важкій ситуації лежать різні форми психологічної атракції, від симпатії та дружби до кохання. Вибір емпатійного копінгу до близької людини у використанні ризикованої поведінки є окремою темою дослідження. При наявності вищих форм консонансного емпатійного ставлення виникає ситуація «неадаптивної емпатії», що призводить до невиправданої жертвності та невміння вирішувати власні емоційні виклики.

У людини, як соціальної істоти, емпатія розвивається під впливом різноманітних соціальних факторів. Соціально визнані уявлення про "емпатійність" та "неемпатійність" можуть бути нав'язані суспільством. Наприклад, демонстрація емпатії до дітей може вважатися більш прийнятною, ніж до дорослих. У випадку, коли об'єкт взаємодії є близькою особою та стикається з ризиком, емпатія стає обов'язковим елементом цієї взаємодії, незалежно від об'єктивних небезпек. Це відноситься як до індивідуального емпатійного ставлення до об'єкта, так і до механізму емпатійного процесу, що охоплює різноманіття поглядів на ситуацію, власне "Я", небезпеку, суспільні оцінки та досвід. У таких обставинах може виникати "неадаптивна емпатія", що призводить до недоцільної самопожертви внаслідок незрілої незріла оцінка себе та наслідків своєї поведінки.

Коли існує об'єктивна загроза життю як суб'єкта, так і об'єкта небезпеки, реакція стає складним вибором між цінністю чужого та власного життя. У військових діях високий рівень емпатії або альтруїзм отримує інший відтінок, а саме, конструктивний аспект може виявитися у формі «асертивної емпатійності» [21], в основі якої лежить реалізація розвинутої «емпатійної суб'єктності» [54].

Термін «асертивність» охоплює широкий діапазон значень, включаючи незалежність від думки інших, впевненість у собі, самоконтроль, адаптованість, неагресивне відстоювання власної позиції, відповідальність, цілеспрямованість і успішність. Асертивність пов'язана з мотиваційною, ціннісно-сміисловою орієнтацією особистості. Асертивність та емпатійність визначають загальний рівень розвитку особистості, самосвідомість та самоактуалізацію. Емпатійно-асертивна поведінка передбачає відмову суб'єкта від перекладання відповідальності на навколишнє середовище та прийняття рішень на кожному етапі емпатійного процесу [55]. У такій поведінці поєднуються настанова бути відповідальним і бути уважним до інших.

#### **1.4. Копінг-стратегії людей в умовах війни**

Ситуація війни створює особливі виклики для людей, які можуть впливати на їхню фізичну, емоційну та психологічну стійкість [23; 27; 28; 39]. Копінг-стратегії в умовах війни включають в себе різноманітні способи, якими люди вирішують стресові ситуації та впорядковуються з труднощами. Опишемо деякі широко вживані копінг-стратегії в контексті війни.

Перш за все – це соціальна підтримка: родина, спільнота, колективна солідарність, взаємодія з різними членами суспільства [10]. Захист і підтримка з боку родини та спільноти грають важливу роль в адаптації до військових умов. Спільні переживання та співпраця з іншими можуть зміцнити внутрішні зв'язки та стимулювати позитивне самопочуття. Спільнота може створювати відчуття психологічної безпеки для своїх членів, надаючи їм відчуття приналежності та підтримки. Спілкування з іншими, які переживають подібний стрес, може створювати відчуття розуміння та співчуття. Групи, такі як ветерани війни, можуть надавати підтримку новачкам, ділитися досвідом та розуміти їхні

унікальні труднощі. Взаємодія з друзями та сусідами може включати в себе обмін ресурсами, надання допомоги в повсякденних справах та взаємне використання позитивних вражень.

Необхідною є психологічна підтримка від фахівців. Психологи, соціальні працівники та інші фахівці можуть надавати індивідуальну та групову психологічну підтримку. Відповідні організації можуть забезпечувати послуги реабілітації, спрямовані на відновлення фізичного та психічного здоров'я.

Важливою є міжнаціональна підтримка: гуманітарна допомога, міжнародна солідарність. Допомога від міжнародних гуманітарних організацій може включати в себе надання гуманітарної допомоги, медичної асистенції та підтримки в умовах більш широких конфліктів. Звертання до міжнаціональної спільноти може надавати відчуття єднання та підтримки.

Соціальна підтримка в умовах війни відіграє вагомую роль у забезпеченні емоційної, психологічної та соціальної підтримки для людей, які переживають військові події. Це може стати вирішальним фактором в оволодінні стресом та збереженні психічного здоров'я. Соціальна підтримка в умовах війни виявляється в різноманітних формах і визначається сукупністю взаємодій на різних рівнях, від особистого оточення до глобальної спільноти. Це важливий елемент в адаптації та виживанні в умовах надзвичайних подій.

Ефективним копінгом можуть бути емоційно-орієнтовані стратегії: прийняття реальності, вираження емоцій. Здатність приймати та розуміти обставини навіть якщо вони важкі, може допомогти уникнути внутрішньої боротьби та надати відчуття контролю, а також може допомогти зменшити емоційне навантаження. Дозвіл на вираження власних почуттів через розмови, написання або мистецькі вирази може допомагати вивести емоції на поверхню та полегшити внутрішній стан. Спілкування, творчість чи мистецтво можуть бути важливими засобами вираження та випробування емоцій.

Емоційно-орієнтовані стратегії грають ключову роль в тому, як люди справляються з емоційними труднощами та стресом в умовах війни. У таких ситуаціях, коли емоційне навантаження може бути особливо високим, важливо розрізняти та розуміти різні стратегії, які можуть допомогти людям зберегти емоційне благополуччя.

Психотерапія та консультування є невід'ємною складовою в підтримці людей в умовах війни. Професійна підтримка, така як психотерапія, може допомагати освоювати прийняття складних емоцій та розвивати стратегії їх управління, допомогти особистості у вивченні та розвитку навичок саморегуляції, оволодінні релаксаційними техніками. Використання технік релаксації, таких як глибоке дихання, йога або медитація, може допомагати знижувати рівень стресу та емоційне напруження. Групова терапія може створювати можливості для взаємодії з іншими, що переживають подібний стрес.

Релігійна та духовна підтримка також можуть бути ефективними. Релігійна практика, молитва та участь у релігійних заходах можуть служити джерелом підтримки та спокою. Такі практики доповнюють духовний розвиток. Пошук сенсу та духовний розвиток можуть стати інструментами для покращення емоційного благополуччя та вибору конструктивних копінг-стратегій. Віра в те, що складні періоди пройдуть, може служити джерелом надії та стійкості.

**Фізична активність:** Регулярна фізична активність може впливати на емоційний стан, створюючи ендорфіни та знижуючи рівень стресу.

Важливою в умовах стресу є підтримка та відновлення соціальних зв'язків: взаємодія з близькими та родиною. Збереження або відновлення зв'язків з родиною та друзями може стати важливим ресурсом для емоційної підтримки.

Ще одним ефективним копінгом є проблемно-орієнтовані стратегії: активна участь в обороні країни, оптимізація ресурсів та медична підтримка. Безпосередня участь особистості у військових діях та оборонних заходах може



дати їй відчуття контролю над ситуацією. Участь у військовій службі або добровольчій допомозі може бути спробою активно вплинути на ситуацію та забезпечити безпеку. Спільна підготовка та організація оборонних заходів може забезпечити громадам відчуття контролю та взаємодії.

Забезпечення ефективної системи медичної підтримки та лікування для поранених воїнів та цивільних жертв, надання гуманітарної допомоги населенню в умовах війни, забезпечення харчування, води, медикаментів та інших необхідних ресурсів, спроби відновлення руйнівної інфраструктури та житлових об'єктів для поліпшення умов проживання, супровід ветеранів та військовослужбовців можуть виступити надзвичайно конструктивними та адаптивними стратегіями з подолання стресу. Додатковим стимулом є оптимізація власних ресурсів: максимальне використання обмежених ресурсів для забезпечення власної безпеки та благополуччя.

Проблемно-орієнтовані стратегії в умовах війни спрямовані на вирішення конкретних проблем та управління стресом через активну діяльність. Умови війни можуть створювати різні проблеми, і проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на те, щоб активно долати ці труднощі та покращувати ситуацію.

Уникання та відволікання вважають неадаптивною стратегією [47]. Проте вона може давати ситуативні позитивні результати. Відсутність можливості впливати на деякі аспекти ситуації може призводити до уникнення та відсунення їх на задній план. Люди можуть шукати безпечних місць або віддалені території, де вони відчують менше загрози та стресу.

Зайняття роботою, хобі чи інші види активностей можуть допомагати відсунути стресові події на другий план. Спорт та фізична активність можуть слугувати відмінними засобами відволікання, допомагаючи вивільняти ендорфіни та знижувати рівень стресу.

Поглиблення у власний світ, фантазування та мріяння, створення власного світу уявлень та мрій також може бути способом уникнення від реальності та релаксацією.

Використання розваг та мистецтва, читання книг, перегляд фільмів, слухання музики або виконання мистецьких творів може допомагати відволіктися від стресових подій. Віра та духовні практики можуть допомагати уникнути неприємних думок та зосередити увагу на вірі та сподіваннях.

Уникнення та відволікання є стратегіями копінгу, що використовуються для зменшення стресу та уникнення прямого стикання із конфліктогенною ситуацією чи подією. В умовах війни, коли стрес може бути надмірно високим, такі стратегії можуть відігравати важливу роль в психологічному благополуччі та виживанні. Однак важливо розрізняти, що уникання та відволікання можуть бути як позитивними (зниження стресу), так і негативними (втрата уваги до важливих проблем).

Хоча уникнення та відволікання можуть бути корисними для тимчасового зниження стресу, важливо розуміти, що вони не є завжди оптимальними стратегіями для вирішення проблеми у довгостроковому плані. Вони можуть використовуватися як засіб тимчасового витіснення стресу, але не повинні перетворюватися на постійне уникнення реальності чи важливих проблем.

Відчуття та прагнення до контролю є також досить ефективною копінг-стратегією в умовах війни. Перш за все – це пошук можливостей впливу. Зосередження на тих аспектах ситуації, які можна контролювати, може сприяти відчуттю ефективності та зниженню стресу. Прагнення контролю в умовах війни грає важливу роль у визначенні того, як особистість реагує на стрес та несприятливі обставини. Ця концепція пов'язана з тим, наскільки людина відчуває, що вона може впливати на події та результати свого життя. В умовах війни, коли можуть бути великі обмеження та загрози, можливість контролю

може впливати на психологічне благополуччя та стратегії копіngu. Розглянемо детальніше прояви потреби в контролю в умовах війни.

Люди, які усвідомлюють можливість контролю, можуть будувати плани та стратегії для управління різними ситуаціями, враховуючи обмеження військових дій. Активна участь у громадському та політичному житті може надавати відчуття впливу та контролю над обставинами. Можливість усвідомлювати та висловлювати власні міркування, а також брати участь у прийнятті суспільних рішень також може підвищувати відчуття контролю ситуації й свого життя. Люди, які відчувають контроль, можуть бачити складні обставини як виклик для реалізації власних сил та ресурсів, замість пасивного сприйняття їх як непереборних труднощів.

Люди із внутрішнім локусом контролю вважають, що вони контролюють свою долю, їхні дії та вибори обумовлюють результати. Це може допомагати у пануванні та володінні власним життям навіть у складних ситуаціях.

Люди з високорозвинутим відчуття контролю можуть бути більш гнучкими та адаптивними до змін, шукаючи нові можливості та шляхи в умовах війни. Вони більш схильні до розуміння та керування власними емоціями в стресових ситуаціях.

Відчуття контролю в умовах війни може бути складним, оскільки обставини можуть бути нестабільними та непередбачуваними. Однак відчуття власного впливу на життя може слугувати ключем до психологічної стійкості та ефективного копіngu в умовах стресу.

Важливо враховувати, що кожна особа унікальна, і копінг-стратегії можуть варіювати в залежності від особистих особливостей, досвіду та умов військових подій. Ці стратегії можуть бути важливими для забезпечення психологічного благополуччя та виживання в умовах війни.

## Висновки до першого розділу

1. В умовах небезпеки, пов'язаних з війною люди по-різному проявляють власну пристосованість, зберігаючи досягнутий рівень адаптації, або виявляють дезадаптивні феномени. Соціальні взаємодії на тлі загроз внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну передбачають встановлення балансу між реальною небезпекою та зусиллями індивіда її контролювати.

2. Копінг-стратегії – це способи, якими люди реагують на стресові ситуації та оволодівають ними. Копінг розглядається як свідомо цілеспрямована поведінка особистості в соціумі, яка дозволяє їй адекватно долати життєві труднощі згідно власних особистісних ресурсів та вимог ситуації. Така поведінка може виявлятися в активній зміні ситуації, її перетворенні чи пристосуванні до неї [21].

3. Виокремлюють три базові типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на вирішення причин стресу (активний пошук інформації, планування дій, пошук підтримки в інших); емоційно-орієнтовані стратегії, що зосереджені на зменшенні емоційного навантаження внаслідок стресу (прийняття ситуації, релаксаційні вправи, відволікання від проблем); соціально-орієнтовані стратегії, які охоплюють пошук підтримки від інших, виявлення почуття спільноти, участь у соціальних заходах.

4. Базовими чинниками копінг-стратегій є наступні: особистісні, соціальні, ситуаційні, культурні, особистий досвід (індивідуальну історію), зміст та якість навчання й освіти.

5. Широко вживаними конструктивними копінг-стратегіями в умовах війни є соціальна підтримка, емоційно-орієнтовані стратегії, проблемно-орієнтовані стратегії (активна участь в обороні країни, оптимізація ресурсів та медична підтримка), відчуття та прагнення до контролю (пошук можливостей

впливу). Стратегії уникання та відволікання можуть бути корисними для тимчасового зниження стресу, проте вони не є оптимальними для вирішення проблеми у довгостроковому плані.

6. Важливо враховувати, що кожна особистість є унікальною, і копінг-стратегії можуть варіювати в залежності від особистих властивостей, досвіду та умов військових подій. Ці стратегії можуть бути важливими для забезпечення психологічного благополуччя та виживання в умовах війни.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1. Організація та методи дослідження

*Процедура дослідження.* Програма дослідження психологічних особливостей копінг-поведінки в юнацькому віці мала чотири етапи. Перший етап передбачав формування вибірки дослідження, до якої увійшов 61 студент 1 – 4-х курсів коледжу, зокрема 25 хлопців та 36 дівчини. Другий етап присвячено підбору методик дослідження. Зокрема обрано опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. [31; 40], методику «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхана [50] в адаптації Н. А. Сироти (1994) і В. М. Ялтонського (1995) [36], яка спрямована на виявлення копінг-стратегій: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем [36] з метою виявлення індивідуального стилю оволодіння стресом та «Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової [53]. Нами було обрано саме такі методи, тому що вони найбільше відповідають меті та завданням дослідження.

Третій етап присвячено проведенню власне психодіагностичному дослідженню. Спочатку студентам було запропоновано пройти тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [40] та методику «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхана [36]. Після цього необхідно було продіагностуватись за допомогою тесту на визначення рівня розвитку інтегральної емпатії серед хлопців та дівчат Л. П. Журавльової [53].

На четвертому етапі здійснювалися збір психодіагностичних показників, їх аналіз, класифікація, порівняння та інтерпретація отриманих даних.

Зупинимося детальніше на другому етапі дослідження. Діагностика копінг поведінки і зокрема окремих копінг-стратегій дуже важлива для стабілізації психологічного стану в стресовий період особистостей юнацького віку. Так як в період воєнного стану та постійного стресового впливу на особистість юнацького віку, дослідження необхідно підібрати методики, які будуть релевантними меті та завданням дослідження.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Wais of Coping Questionnaire – WCQ) в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. [31], передбачає визначення копінг-механізмів: індивідуальних стратегій, спрямованих на подолання труднощів у різних сферах життєвої діяльності. Цей опитувальник вважається однією з перших стандартизованих методик на діагностику копінгу. Опитувальник був створений в 1988 році психологами Р. Лазарусом і С. Фолкманом. В 2004 році його було адаптовано Т. Л. Крюковою та Є. В. Куфтяк [31]. Показники копінг-стратегій підраховуються за наступними 8 шкалами: взяття відповідальності, конфронтаційний копінг, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, планування розв’язання проблеми, самоконтроль, позитивна переоцінка, втеча – уникнення. За загальною сумою балів визначаємо рівень прояву копінгу:

- 0–6 (0-39%) – низький рівень напруження, репрезентує адаптивний варіант копінгу;
- 7-12 (40-69%) – середній рівень напруження, адаптаційний потенціал особистості у межовому стані;
- 13-18 (70-100%) – високе рівень напруження копінгу, репрезентує виражену дезадаптацію.

Методику «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхана [50] в адаптації Н. А. Сироти (1994) і В. М. Ялтонського (1995) застосовано з метою виявлення індивідуального стилю оволодіння стресом. Вона спрямована на виявлення трьох спрямованостей копінг-стратегій: вирішення проблеми (адаптивна), пошук соціальної підтримки (адаптивна) та уникнення проблем (деадаптивна), тобто на виявлення адаптивного/конструктивного чи деструктивного копінгу [36].

Для визначення рівня розвитку емпатії у підлітків, нами було обрано «Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової [16; 50]. Методика була створена «...з метою порівняльного вивчення особливостей онтогенетичного розвитку емпатії та для діагностики показників інтегральної емпатії, її окремих форм та антиемпатії...

Методика складається із сюжетів-колізій, герої яких потрапляють в різні емпатогенні ситуації. На кожен сюжет пропонується сім варіантів відповідей щодо їх розв'язання. Передбачена також власна відповідь респондента, яка у відповідності до її змісту відноситься експериментатором до одного із запропонованих шляхів розв'язання ситуації. Героями сюжетів є ровесник, доросла людина, дитина, людина похилого віку, тварина. Кожен із варіантів запропонованих відповідей репрезентував один із видів чи форм емпатії, а також відповідного емпатійного ставлення. У такий спосіб було визначено наступні досліджувані шкали (фактори): 1) антиемпатія, 2) індиферентність (пасивне споглядання ситуації) – індиферентне емпатійне ставлення, 3) співпереживання – егоцентричне емпатійне ставлення, 4) переживання з приводу почуттів Іншого (співчуття) – суб'єктноцентричне емпатійне ставлення, 5) моделювання поведінки (внутрішнє сприяння) – пасивне емпатійне ставлення, 6) реальне сприяння не на шкоду собі – активне емпатійне ставлення, 7) альтруїстична поведінка (реальне сприяння на шкоду собі) – дієве трансцендентне емпатійне ставлення.



Діагностичною процедурою передбачено також визначення загального показника емпатійності – суми показників антиемпатії та всіх форм власне емпатії. Таку емпатію назвали інтегральною. Диференціювались також рівні її розвитку – дуже низький, низький, середній, високий, дуже високий [16, с. 245 – 246].

На останньому етапі застосовувалися методи статистичної обробки даних, зокрема підрахунок коефіцієнта лінійної кореляції Спірмена та t-критерію Стьюдента для параметричних показників, з метою статистичного аналізу психодіагностичних показників та додаткової інтерпретації вікових та статевих особливостей копінг-стратегій осіб юнацького віку, що мають різні рівні розвитку емпатії.

## **2.2. Особливості копінг-стратегій юнацтва**

За методикою «Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана нами було отримано базові групи копінг-стратегій юнаків та дівчат коледжу (таблиця 2.1). За результатами дослідження констатуємо наступну ієрархію схильностей до прояву відповідних копінг-стратегій молодими людьми: уникання проблем, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблем. Найменш вираженою у групі досліджуваних є активна поведінкова стратегія «розв'язання проблем» (63% її показників мають низький рівень прояву). Отже, невелика кількість юнацтва вміє та схильна використовувати особистісні ресурси для адаптивного та ефективного розв'язання проблем.

Результати показують, що молодь у стресових ситуаціях є більш схильною до уникання проблем, ніж до їх розв'язання (відповідно 68% та 26% мають високий рівень проявів). Можливо, це пов'язано з тим, що під час стресу молодь намагається змінити реальну ситуацію, розуміючи, раціонально

Таблиця 2.1.

**Спрямованість та рівень вираженості копінг-стратегій  
в юнацькому віці (у %)**

Шкали	Юнаки			Юнки			Загальна вибірка		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Розв'язання проблем	27	11	62	25	12	64	26	11	63
Пошук соціальної підтримки	56	22	22	72	20	8	64	21	15
Уникання проблем	66	23	11	70	29	11	68	21	11

аналізуючи проблему або уникаючи імпульсивних чи поспішних дій, водночас виробляючи план подолання складних ситуацій.

Використання стратегії уникання очевидно зумовлене недостатнім рівнем розвитку особистих копінг-ресурсів і навичок активного вирішення життєвих проблем.

Серед молоді спостерігається загальна тенденція до пошуку соціальної підтримки: у важких ситуаціях юнаки та дівчата готові звертатися за допомогою та підтримкою до оточуючих, зокрема до рідних, друзів, інших дорослих. Особливо це є актуальним в умовах війни в нашій країні. Тому в деяких випадках вибір способу подолання може відрізнятися залежно від ситуації та сприйняття цих ситуацій.

На наступному етапі дослідження для більш детального вивчення віяла копінг-стратегій юнацтва було використано опитувальник WCQ Р. Лазаруса (таблиця 2.2).

Орієнтуючись на підрахунки середнього арифметичного за кожною з 8

Таблиця 2.2

## Показники копінг-стратегій у юнацькому віці

Копінг-стратегії	Взяття відповідальності	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Пошук соціальної підтримки	Планування вирішення проблем	Самоконтроль	Позитивна переоцінка	Втеча-уникання
М	10,45	9,14	8,56	10,89	12,71	11,24	11,42	7,52

*Примітка:* М – середнє арифметичне значення.

шкал опитувальника можемо подати наступну ієрархічну систему копінг-стратегій сучасної молоді в умовах війни: планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, взяття відповідальності, конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча-уникання. Як бачимо показники за опитувальником Лазаруса дещо відрізняються від попередніх. За попередньою методикою молоді люди не були спрямовані на «розв'язання вирішення проблем», а стратегія «Планування вирішення проблем» виявилася на першому місці. Очевидно, це можна пояснити такою віковою особливістю сучасної молоді як соціальний інфантилізм: вона уміє планувати, прогнозувати, аналізувати, проте не готова до реального вирішення нагальних проблем, особливо в стресових ситуаціях.

### 2.3. Дослідження особливостей взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емпатією юнацтва

Наступний етап нашого дослідження було присвячено вивченню особливостей розвитку у респондентів юнацького віку інтегральної емпатії та її форм (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

#### Інтегральна емпатія та її форми у юнацькому віці (М)

Вік (у роках)	Респонденти	Антиемпатія	Індиферентність	Співпереживання	Співчуття	Моделювання поведінки	Реальне сприяння	Альтруїстична поведінка	Інтегральна емпатія
16 – 19	Юнаки	-3,71	-2,23	0,86	2,16	4,40	18,28	14,35	34,12
	Юнки	-2,73	-1,68	1,35	2,52	5,72	20,50	10,82	38,29
	Загалом	-3,13	-1,91	1,05	2,37	5,18	19,57	12,91	36,58

Примітка: М – середнє арифметичне значення.

За результатами аналізу психодіагностичних показників можемо констатувати, що інтегральна емпатія в юнацькому віці знаходиться на середньому рівні розвитку. Щодо статевих відмінностей, то дівчата є більш емпатійними, порівняно з хлопцями. Вони також відрізняються за інтенсивністю проявів різних форм емпатії. Юнаки є більш антиемпатійними, індиферентними та альтруїстичними, порівняно з ровесницями. Юнки частіше проявляють співпереживання, співчуття, пасивну емпатію (моделювання сприяючої поведінки) та реальне сприяння не на шкоду собі, порівняно з юнаками.

Відповідно до завдань дослідження знайдемо особливості прояву копінг-стратегій залежно від рівня розвитку інтегральної емпатії. Проаналізуємо

диференціацію рівнів прояву копінгу між високоемпатійним та низькоемпатійним юнацтвом (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

**Диференціація рівнів прояву копінгу між високоемпатійним та низькоемпатійним юнацтвом**

Копінг	Високоемпатійні (n=7)	Низькоемпатійні (n=12)	t- значення	p
Інтегральний показник (Лазарус)	11,52	10,714	1,180	$p \geq 0,05$
Інтегральний показник (Амірханов)	12,374	9,864	2,193	$p < 0,05$

Результати порівняння інтегральних показників за опитувальником Лазаруса та Амірханова у групах високоемпатійних та низькоемпатійних не дали однозначних результатів. За показниками опитувальника Лазаруса ми не отримали достовірних відмінностей, проте ці групи мають статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) в спрямованостях своїх копінг-стратегій.

Високоемпатійні схильні до прояву більш адаптивних копінгів, порівняно з низькоемпатійними. Маємо також відмінності і в напруженостях копінг-стратегій між високоемпатійним, середньоемпатійними та низькоемпатійними (таблиця 2.5).

Високі показники (напруження) копінгу притаманне респондентам, які мають високий рівень розвитку емпатії. Високе напруження копінгу проявляється в таких його стратегіях, як планування вирішення проблем, самоконтроль та позитивна переоцінка ситуації (відповідно, 76%, 70% та 70%). Ці показники копінгу репрезентують виражену негативну адаптацію юнаків та дівчат. Низькі показники копінгу, тобто мало напружений і адаптаційний його варіанти (0-40%) не є притаманними жодній із досліджуваних груп. Зважаючи на це, можемо припустити, життя в умовах війни, з її повсякденним провокуванням стресових

Таблиця 2.5

**Напруженість копінг-стратегій юнацтва з різним рівнем розвитку емпатії (у %)**

Вибірка	Інтегральний показник копінгу	Взяття відповідальності	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Пошук соціальної підтримки	Планування вирішення проблем	Самоконтроль	Позитивна переоцінка	Втеча-Уникнення
Високоемпатійні	62	60	59	50	69	76	70	70	46
Середньоемпатійні	58	61	53	51	59	69	61	62	50
Низькоемпатійні	59	65	54	53	59	69	61	57	54

*Примітка:* М – середнє арифметичне значення.

ситуацій, суттєво впливає на порогові показники копінг-стратегій.

Статистично значущі лінійні кореляційні взаємозв'язки між рівнем розвитку інтегральної емпатії, показниками її форм та стратегіями копінгів юнацтва подано у таблиці 2.6.

Так, стратегія «взяття відповідальності» має достовірний взаємозв'язок із співпереживанням ( $r=0,27$ ;  $p<0,05$ ). Усвідомлення необхідності особистої участі у розв'язанні проблем притаманне респондентам з середніми показниками емпатійності і меншою мірою антиемпатійним. Конфронтаційний копінг має прямо пропорційний взаємозв'язок з найнижчим рівнем емпатії – антиемпатією ( $r=0,28$ ;  $p<0,05$ ). Така стратегія передбачає певний ступінь ворожості у ставленні до стресора, застосування агресії задля зміни ситуації. Вона властива особам з високою готовністю до ризику.

Таблиця 2.6

**Кореляційні взаємозв'язки між показниками емпатії та  
копінг-стратегій юнацтва**

Копінг-стратегії	Емпатія та її форми							
	Інтегральна	Антиемпатія	Індиферентність	Співпереживання	Співчуття	Моделювання поведінки	Реальне сприяння не на шкоду собі	Альтруїзм
Інтегральний показник (Лазарус)						-0,27*		0,33**
Взяття відповідальності				0,27*				
Конфронтаційний копінг		0,28*						
Дистанціювання						-0,25*		
Пошук соціальної підтримки							0,24*	
Планування вирішення проблем	0,29*							0,34**
Самоконтроль								0,32**
Позитивна переоцінка	0,29*		0,24*					
Втеча – уникнення				0,35**				
Інтегральний показник (Амірханов)	0,36**	0,27*	0,26*			0,27*		0,39**
Вирішення проблеми	0,34**	0,25*						0,29*
Уникнення проблем					-0,26*	0,25*		

Примітка: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Долаючи поведінку шляхом дистанціювання репрезентує когнітивні зусилля особистості, які допомагають їй відокремитися від ситуації, знизити її значущість. Так, зворотній кореляційний зв'язок між цією копінг-стратегією і моделюванням сприяючої поведінки виключає прояв альтруїстичних тенденцій ( $r = -0,25$ ;  $p < 0,05$ ).

Статистично значущі зв'язки отримані між високими показниками емпатійності та пошуком соціальної підтримки ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,05$ ), самоконтролем ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,01$ ), плануванням вирішення проблем ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,01$ ). Активності суб'єкта, що спрямовані на врегулювання власних почуттів, емоцій та дій, на пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки з боку інших людей, що в свою чергу приведе до позитивних змін після переживання стресової ситуації є ознакою зрілої особистості, яка спроможна до адекватного відображення внутрішнього світу Іншого.

Актуалізація механізму рефреймінгу в процесі позитивної переоцінки важкої життєвої ситуації з орієнтацією на особистісне зростання можуть мати в основі байдуже ставлення до Іншого в емпатогенній ситуації. Підтвердженням цього є позитивний статистично значущий взаємозв'язок між індиферентністю та позитивною переоцінкою ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,05$ ) та антиемпатією ( $r = 0,29$ ;  $p < 0,05$ ). В основі уникнення суб'єкта від роздумів, аналізу проблеми чи його дієвих активностей, спрямованих на уникання розв'язання проблеми може бути процес емпатування у формі егоїстичного співпереживання ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,01$ ).

Найбільшу кількість статистично значущих зв'язків отримано між інтегральним показником копіngu за Амірхановим та різними формами емпатії (таблиця 2.6). Отже, можемо підсумувати, що інтегральна емпатія та її окремі форми впливають на адаптивні особливості поведінки суб'єкта у стресових ситуаціях.



Статева диференціація респондентів виявила достовірні відмінності між їх показниками інтегральної емпатії (таблиця 2.7). У юнок ці показники є вищими,

Таблиця 2.7

**Статева диференціація показників емпатії, її форм та копінг-стратегій параметричним**

Назва		Юнаки (n=25)	Юнки (n=36)	t	p
Пошук соціальної підтримки		54,603	63,329	2,324	p<0,05
Емпатія	Інтегральна емпатія	34,12	38,29	3,540	p<0,001
	Антиемпатія	-3,71	-2,73	2,536	p<0,05
	Індиферентність	-2,23	-1,68	2,978	p<0,01
	Реальне сприяння не на шкоду собі	17,28	20,50	3,953	p<0,001

*Примітка:* t – критерій Ст'юдента, p – рівень статистичної значущості

порівняно з юнаками (t=3,540; p<0,001). У хлопців більшими виявилися показники антиемпатії та індиферентності, порівняно з їх ровесницями (відповідно, t=2,536; p<0,05 та t=2,978; p<0,01).

Також дівчата частіше від своїх однолітків проявляють в емпатогенних ситуаціях просоціальну поведінку у формі реального сприяння не на шкоду собі (t=3,953; p<0,001). Також вони більшою мірою орієнтовані на пошук соціальної підтримки, порівняно хлопцями (t=2,324; p<0,05).

### Висновки до другого розділу

1. Основними методами для оцінки та діагностики емпатії та копінг-стратегій особистості юнацького віку є такі: анкети та самозвіти, клінічні інтерв'ю, спостереження за поведінкою, звіти батьків і вчителів, авторські методи.

2. Опитувальники «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Wais of Coping Questionnaire – WCQ) в адаптації Крюкової Т. Л. та Куфтяк Є. В. та «Індикатор

копінг-стратегії» Д. Амірхана в адаптації Н. А. Сироти і В. М. Ялтонського є одними із найбільш популярних та ефективних для дослідження, відповідно, копінг-механізмів та індивідуального стилю (базового копінгу) оволодіння та подолання стресовою ситуацією. Для дослідження інтегральної емпатії та її форм є доцільним використовувати «Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової.

3. Виявлено наступну ієрархію проявів базових індивідуальних стилей (копінг-стратегій) особистістю юнацького віку: уникання проблем, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблем. Виокремлено ієрархічну систему механізмів копінг-стратегій сучасної молоді в умовах війни: планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, взяття відповідальності, конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча-уникання.

4. У переважної більшості респондентів юнацького віку інтегральна емпатія знаходиться на середньому рівні розвитку. Високоемпатійні особи схильні до прояву більш адаптивних копінгів, порівняно з низькоемпатійними ( $t=2,193$ ;  $p \leq 0,05$ ). Існують відмінності в напруженостях копінг-стратегій між високоемпатійним, середньоемпатійними та низькоемпатійними: високоемпатійні юнаки та дівчата проявляють високонапружений копінг в таких стратегіях як планування вирішення проблем, самоконтроль та позитивна переоцінка ситуації (відповідно, 76%, 70% та 70%). Низьконапружені адаптаційні стратегії копінгу не є притаманними юнацтву в умовах війни.

5. Чим вищий рівень інтегральної емпатії має особистість юнацького віку, тим вона є більш схильною до проявів наступних копінг-стратегій: пошуку соціальної підтримки ( $r=0,24$ ;  $p < 0,05$ ), самоконтролю ( $r=0,32$ ;  $p < 0,01$ ), планування вирішення проблем ( $r=0,34$ ;  $p < 0,01$ ) та вирішення проблем ( $r=0,29^*$ ;  $p < 0,01$ ).

6. Виявлено кореляційні взаємозв'язки між копінг-механізмами/стратегіями та формами інтегральної емпатії. Стратегія «взяття відповідальності» має достовірний позитивний взаємозв'язок із співпереживанням ( $r=0,27$ ;  $p<0,05$ ); конфронтаційний копінг – антиемпатією ( $r=0,28$ ;  $p<0,05$ ), індиферентність – з позитивною переоцінкою ( $r=0,24$ ;  $p<0,05$ ) та антиемпатією ( $r=0,29$ ;  $p<0,05$ ), уникання розв'язання проблеми – співпереживанням ( $r=0,35$ ;  $p<0,01$ ); зворотній кореляційний зв'язок між дистанціюванням і моделюванням сприяючої поведінки ( $r= - 0,25$ ;  $p<0,05$ ). інтегральним показником копінгу за Амірхановим та різними формами емпатії.

7. Існує статова диференціація в проявах інтегральної емпатії, її форм та вибору копінг-стратегій. Дівчата є більш емпатійними ( $t=3,540$ ;  $p<0,001$ ), частіше проявляють просоціальну поведінку у формі реального сприяння не на шкоду собі ( $t=3,953$ ;  $p<0,001$ ), порівняно з хлопцями. Юнаки є більш антиемпатійними ( $t=2,536$ ;  $p<0,05$ ) та індиферентними  $t=2,978$ ;  $p<0,01$ ), порівняно з ровесницями. Юнки більшою мірою орієнтовані на пошук соціальної підтримки, порівняно хлопцями ( $t=2,324$ ;  $p<0,05$ ).

## РОЗДІЛ 3

### ПРОФІЛАКТИЧНО-КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

Розробка психологічної профілактично-корекційної програми оптимізації копінг-стратегій для юнацтва в умовах війни є важливим завданням. Мета програми: забезпечення юнацтва ефективними стратегіями подолання стресу та життєвих труднощів у військових умовах.

Використовуючи матеріали теоретичних та емпіричних досліджень подолання особистістю стресових ситуацій в умовах війни [4; 7; 13; 23; 27; 28 39], а також результати власного емпіричного дослідження опишемо основні етапи програми оптимізації копінг-стратегій юнацтва в умовах війни.

Етап 1. Інформаційно-просвітницький етап. Метою його є розширення досвіду юнаків та дівчат щодо вибору адекватних адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій. Важливо усвідомити, що адаптивні копінг-стратегії є конструктивними. Це поєднання активних стратегій, які спрямовані на соціальну підтримку (прояв емпатійності) та розв'язання проблеми.

Етап 2. Психодіагностика та оцінювання має два підетапи:

- Опитування та інтерв'ю: збір базової інформації про особистість, її досвід переживання стресових ситуацій.
- Оцінка рівня стресу: використання стандартизованих методів та методик для визначення рівня стресу серед учасників.

Етап 3: Навчання основам конструктивного копіngu має дві форми роботи:

- Розвиток навичок визначення та вираження емоцій: знайомство з емоціями людини та розвиток внутрішньо особистісного емоційного інтелекту (рефлексія власних емоцій).

– Знайомство з копінг-стратегіями: ознайомлення з різними стратегіями подолання стресу, такими як позитивне переосмислення, активна взаємодія, визначення пріоритетів тощо.

Етап 4. Групова підтримка передбачає проведення групових сесій та тренінгів з метою розвитку комунікаційних навичок.

Групові сесії: організація групових сесій, де учасники можуть поділитися своїм досвідом та вчитися від інших.

Розвиток комунікаційних навичок: тренінги з ефективного спілкування та виявлення підтримки один одному.

Етап 5: Тренінг «Здоров'я: фізичне та психічне» передбачає:

– Укріплення фізичного здоров'я: вивчення та практика технік релаксації, фізичних вправ для зменшення стресу.

– Правильне харчування та сон: навчання здоровому способу життя для зміцнення фізичного та психічного стану.

Етап 6. Творчість та самовираження:

– Творчі проекти: заохочення учасників до виявлення та реалізації свого творчого потенціалу.

– Арттерапія та мистецтво самовираження: використання письма, малювання та інших форм мистецтва для вираження власних думок та емоцій.

Етап 7. Соціально-психологічна адаптація передбачає:

– Тренінг навичок конструктивної соціально-психологічної адаптації: навчання навичкам успішної міжособистісної взаємодії та соціально-психологічній адаптації.

– Волонтерська діяльність: залучення до волонтерських проектів для покращення міжособистісної взаємодії та відчуття корисності.

Етап 8. Психологічний супровід та корекція:

– Неперервний моніторинг: проведення періодичних опитувань та оцінювань з метою перевірки ефективності програми.

– Індивідуальна корекція: надання індивідуальної підтримки тим, хто потребує додаткової уваги.

Ця програма має за мету підтримати юнацтво в умовах війни, розвиваючи їхні копінг-стратегії та збільшуючи їхню стійкість до стресових ситуацій. Важливо забезпечити індивідуальний підхід та постійну підтримку в умовах, де стрес може бути постійним фактором.

Зважаючи на результати емпіричного дослідження, де емпатія виступила чинником вибору та прояву напруженості копінг-стратегії в стресових умовах, є доцільною розробка відповідної програми. Пропонуємо Програму "Емпатія: ключ до продуктивних копінг-стратегій"

Мета Програми: розвиток та актуалізація продуктивних копінг-стратегій особистостей юнацького віку шляхом розвитку у неї інтегральної емпатії.

Етап 1: оцінка рівня емпатії. Тестування емпатії: використання стандартних інструментів для визначення рівня емпатії серед учасників, а також тест для діагностики емпатії підлітків та юнаків Л. П. Журавльової.

Групові дискусії: спільне обговорення індивідуальних досвідів щодо емпатії та відчуття співпереживання, співчуття, сприяння чи індиферентності.

Етап 2. Розуміння феномену емпатії. Проведення лекцій та майстер-класів:

Ознайомлення з концепцією інтегральної емпатії, включаючи когнітивну, емоційну та поведінкову компоненти. Проведення вправ на розвиток емпатії: реалізація вправ для підвищення рівня сприйняття та розуміння емоцій інших.

Етап 3. Актуалізація та активізація емпатійних взаємин в «Тренінгу комунікаційних навичок». Розвиток навичок активного позитивного слухання, вираження емоцій та ефективної комунікації.

Рольові ігри: використання сценаріїв з метою актуалізації ситуацій, де емпатія може проявитися як домінуюча й продуктивна якість особистості.

Етап 4. Розвиток емпатії, патріотизму та самовідданості через:

– Організацію волонтерської діяльності: залучення учасників Програми до волонтерських проєктів, які передбачають розвиток та прояв емпатії та самовідданості.

– Творчі проєкти: стимулювання творчості для вираження емпатії через мистецтво, літературу та інші форми самовираження.

Етап 5. Тренінг реальних ситуацій та індивідуальні консультації.

Ситуаційні тренінги: моделювання реальних ситуацій (природній експеримент), де необхідно проявляти емпатію та застосовувати продуктивні копінг-стратегії.

Індивідуальні консультації: надання індивідуальної підтримки для тих, хто потребує додаткової допомоги у розвитку емпатії та вибору адаптивних/конструктивних копінг-стратегій.

Етап 6. Актуалізація взаємозв'язків з соціальним середовищем та соціальної підтримки: організація масових заходів для створення підтримуючого середовища, наприклад, Онлайн-форумів (віртуального простору для обміну досвідом та підтримки).

Етап 7. Психологічний супровід: оцінка та розвиток.

Проводити періодичне діагностування: оцінка динамічних змін у проявах емпатії та її форм, а також особливостей застосування копінг-стратегій.

Також працювати над розвитком потреби в індивідуальній ретроспекції (сприяння самостійному розвитку та функціонуванню особистісної рефлексії).

Завершення Програми передбачає сертифікацію та випуск. Бажано організувати урочистий випуск для підведення підсумків Програми та вручення сертифікатів її учасникам.

Ця програма спрямована на розвиток інтегральної емпатії серед молоді, що може стати ключем до ефективних та продуктивних копінг-стратегій. Зосереджуючись на реальних ситуаціях, комунікаційних навичках та творчості, учасники отримують можливість поглибити своє розуміння себе та інших, а також вдосконалити свої стратегії подолання стресу

Профілактично-розвивальна робота має мати випереджаючий характер і орієнтуватися на вікові та особистісні перспективи розвитку юнаків та дівчат.

Програма розвитку конструктивних копінг-стратегій особистості юнацького віку повинна охоплювати всі її життєві сфери, включаючи родину. Юнак має отримувати емоційну підтримку, мати позитивний досвід та умови для самостійного розвитку власних стратегій подолання життєвих труднощів.

Юна особа, яка володіє продуктивними особистісними та соціальними ресурсами, а також знаннями та навичками щодо розв'язання власних проблем, стає більш захищеною та витривалою перед життєвими труднощами.

### **Висновки до третього розділу**

1. Профілактично-розвивальна робота має мати випереджаючий характер і орієнтуватися на вікові та особистісні перспективи розвитку юнаків та дівчат. Програма розвитку конструктивних копінг-стратегій особистості юнацького віку повинна охоплювати всі її життєві сфери, включаючи родину.

2. Розробка психологічної профілактично-корекційної програми оптимізації копінг-стратегій для юнацтва в умовах війни містить два блоки. Перший блок присвячений оволодінню юнацтвом конструктивними стратегіями подолання стресу та труднощів у військових умовах. Метою другого блоку є психодіагностика рівня розвитку інтегральної емпатії та наявності продуктивних та адаптивних копінг-стратегій особистостей юнацького віку, а



також актуалізація та розвиток конструктивних копінг-стратегій шляхом розвитку у неї інтегральної емпатії. В основі блоку лежать вправи та інструментарій на актуалізацію, розвиток та корекцію емпатійності особистості юнацького віку.

## ВИСНОВКИ

1. В умовах небезпеки, пов'язаних з війною люди по-різному проявляють власну пристосованість, зберігаючи досягнутий рівень адаптації, або виявляють дезадаптивні феномени. Соціальні взаємодії на тлі загроз внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну передбачають встановлення балансу між реальною небезпекою та зусиллями індивіда її контролювати. Копінг-стратегії – це свідомо цілеспрямована поведінка особистості в соціумі, яка дозволяє їй адекватно долати життєві труднощі згідно власних особистісних ресурсів та вимог ситуації. Така поведінка може виявлятися в активній зміні ситуації, її перетворенні чи пристосуванні до неї Виокремлюють три базові типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на вирішення причин стресу; емоційно-орієнтовані стратегії, що зосереджені на зменшенні емоційного навантаження внаслідок стресу; соціально-орієнтовані стратегії, які охоплюють пошук підтримки від інших, виявлення почуття спільноти, участь у соціальних заходах. Базовими чинниками копінг-стратегій є особистісні, соціальні, ситуаційні, культурні, особистий досвід (індивідуальну історію), зміст та якість навчання й освіта.

2. Конструктивними копінг-стратегіями в умовах війни є соціальна підтримка, емоційно-орієнтовані стратегії, проблемно-орієнтовані стратегії (активна участь в обороні країни, оптимізація ресурсів та медична підтримка), відчуття та прагнення до контролю (пошук можливостей впливу). Стратегії уникання та відволікання можуть бути корисними для тимчасового зниження стресу, проте вони не є оптимальними для вирішення проблеми у довгостроковому плані. Кожна особистість є унікальною, і копінг-стратегії можуть варіювати в залежності від особистих властивостей, досвіду та умов

військових подій. Ці стратегії можуть бути важливими для забезпечення психологічного благополуччя та виживання в умовах війни.

3. Дослідження реагування на небезпеку осіб юнацького віку є особливо актуальним, оскільки цей період онтогенезу є сензитивним для розвитку психологічних механізмів оволодіння та подолання стресових ситуацій, вибору конструктивних копінг-стратегій через розвиток емоційно-вольового ресурсу особистості та її інтелектуального потенціалу.

4. Емпірично виявлено наступну ієрархію проявів базових індивідуальних стилей (копінг-стратегій) особистістю юнацького віку: уникання проблем, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблем. Виокремлено ієрархічну систему механізмів копінг-стратегій сучасної молоді в умовах війни: планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, взяття відповідальності, конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча-уникання.

8. У переважної більшості респондентів юнацького віку інтегральна емпатія знаходиться на середньому рівні розвитку. Існують відмінності в напруженості копінг-стратегій та їх адаптивності між високоемпатійним, середньоемпатійним та низькоемпатійним юнацтвом. Високоемпатійні особи схильні до прояву більш адаптивних копінгів, порівняно з низькоемпатійними ( $t=2,193$ ;  $p \leq 0,05$ ). Високоемпатійні юнаки та дівчата проявляють високонапружений копінг в таких стратегіях як планування вирішення проблем, самоконтроль та позитивна переоцінка ситуації. Низьконапружені адаптаційно-конструктивні стратегії копіngu не є притаманними для осіб юнацького віку в умовах війни.

5. Емпатія є особистісним чинником копінг-стратегій. Чим вищий рівень інтегральної емпатії має особистість юнацького віку, тим вона є більш схильною до проявів наступних копінг-стратегій: пошуку соціальної підтримки ( $r=0,24$ ;

$p < 0,05$ ), самоконтролю ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,01$ ), планування вирішення проблем ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,01$ ) та вирішення проблем ( $r = 0,29$ ;  $p < 0,01$ ). Виявлено кореляційні взаємозв'язки між копінг-механізмами/стратегіями та формами інтегральної емпатії. Стратегія «взяття відповідальності» має достовірний позитивний взаємозв'язок із співпереживанням ( $r = 0,27$ ;  $p < 0,05$ ); конфронтаційний копінг – антиемпатією ( $r = 0,28$ ;  $p < 0,05$ ), індиферентність – з позитивною переоцінкою ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,05$ ) та антиемпатією ( $r = 0,29$ ;  $p < 0,05$ ), уникання розв'язання проблеми – співпереживанням ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,01$ ); зворотній кореляційний зв'язок між дистанціюванням і моделюванням сприяючої поведінки ( $r = - 0,25$ ;  $p < 0,05$ ). інтегральним показником копінгу за Амірхановим та різними формами емпатії.

6. Існують статеві відмінності в проявах інтегральної емпатії, її форм та вибору копінг-стратегій. Дівчата є більш емпатійними ( $t = 3,540$ ;  $p < 0,001$ ), частіше проявляють реальне сприяння не на шкоду собі ( $t = 3,953$ ;  $p < 0,001$ ), порівняно з хлопцями. Юнаки є більш антиемпатійними ( $t = 2,536$ ;  $p < 0,05$ ) та індиферентними ( $t = 2,978$ ;  $p < 0,01$ ), порівняно з ровесницями. Юнки більшою мірою орієнтовані на пошук соціальної підтримки, порівняно з хлопцями ( $t = 2,324$ ;  $p < 0,05$ ).

7. Профілактично-розвивальна робота має мати випереджаючий характер і орієнтуватися на вікові та особистісні перспективи розвитку юнаків та дівчат. Профілактично-корекційна програма оптимізації копінг-стратегій для юнацтва в умовах війни містить два блоки. Перший блок присвячений оволодінню юнацтвом конструктивними стратегіями подолання стресу та труднощів у військових умовах. Метою другого блоку є психодіагностика рівня розвитку інтегральної емпатії та наявності продуктивних та адаптивних копінг-стратегій особистостей юнацького віку, а також актуалізація та розвиток конструктивних копінг-стратегій шляхом розвитку у неї інтегральної емпатії. В основі блоку лежать вправи та інструментарій на актуалізацію, розвиток та корекцію емпатійності особистості юнацького віку.

**Перспективою дослідження** є розширене вивчення системи особистісних чинників копінг-стратегій юнацтва, а також виокремлення базових соціально-психологічних їх детермінант.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА. 2018. № 6. С. 4–8.
2. Анциферова Л. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. №1, 1994. С. 3-19.
3. Альгін А. П. Ризик та його роль в суспільному житті. – М.: Мысль, 1989. 187 с.
4. Атаманчук, Н. М. (2022). Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості, The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects, pp. 1316-1322.
5. Бех І. Д. *Виховання особистості: Сходження до духовності*. К.: Либідь., 2006, 272 с.
6. Буханець А. О., Байєр О. О. Зв'язок суверенності психологічного простору із типом копінг-стратегій і наявністю внутрішньо особистісних конфліктів в юнацькому віці. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22. С. 37–44.
7. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці. Дис. кан-та психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 20 с.
8. Василичина Т. В. Емпатійні здібності вчителів. Психологічний аспект. *Практична психологія і соціальна робота*. 1999. № 4. С. 37 – 39.
9. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: Кропивницький: Імекс ЛТД, 2018. 120 с.

10. Донець О.І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 55–61.
11. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. (Исторический обзор и современные проблемы). *Вопросы психологии*. № 2. 1975. С. 147 – 158.
12. Гаврилова Т. П. *Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста*: автореф. дисс. на соискание научн. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология». М., 1977. 23 с.
13. Грузинська, І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану, Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія, (21), 97-107.
14. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. М., 1996. 344 с.
15. Журавльова Л. П. *Психологія емпатії*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. 328 с.
16. Журавльова Л. П. *Психологічні основи розвитку емпатії людини*. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. <http://dspace.pdpu.edu.ua>
17. Журавльова Л. П. *Психологічні основи розвитку емпатії людини*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2008. 42 с.
18. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2019. Вип. 60. С. 112-125.  
<http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/2058>

19. Журавльова Л. П., Мужанова Н. В. Особливості ціннісно-сміслової сфери осіб, які належать до неформальних субкультур. Український психологічний журнал: збірник наукових праць. Головн. ред. І. В. Данилюк: КНУ імені Тараса Шевченка. К., 2018. №4 (10). С. 53-68.  
[http://upj.com.ua/indexa.php?page=number\\_four\\_ten](http://upj.com.ua/indexa.php?page=number_four_ten)

20. Журавльова Л. П., Мужанова Н. В. Динаміка ціннісно-сміслової сфери учасників субкультур. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць. Вип. 12. Упоряд.: Р. В. Павелів, Н. В. Корчакова. Рівне: РДГУ, 2019. С. 66 – 71.  
<http://prop.org.ua/index.php/prp/general>

21. Журавльова Л. П., Сенкевич В. Г. Емпіричне дослідження емпатійності у структурі реагування молоді на небезпеку щодо ураження ВІЛ. Наукові записки. Національного університету «Острозька академія» Серія «Психологія» / ред. кол.: І.Д.Пасічник, Р.В.Ка-ламаж, Л.В.Засєкіна та ін. Острог: Вид-во Національного ун-ту «Острозька академія», 2015. № 2. С. 39 – 54.  
<https://eprints.oa.edu.ua/7474/1/7.pdf>

22. Жданюк Л. О. Емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників у процесі навчальної діяльності. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3, Т. 2. С. 32–36.

23. Зливков, В., Лукомська, С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: Навч. пос. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с.

24. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя. 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.  
<http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/9064>



25. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2(19). С. 57–64.

26. Камінська О. В. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2018. №1(1) С. 160–161.

27. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології. 2022. 4(27). С.31-41. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>

28. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>

29. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. 2005. [http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/kraig\\_bokum\\_psihologija\\_razvitija.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/kraig_bokum_psihologija_razvitija.pdf)

30. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. «Авантитул», 2004.

31. Крюкова Т. Л., Куфтяк, Е. В.. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ), Журнал практичного психолога. 2007. №3, С. 93 – 112.

32. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА». 2018. Випуск 2(25). С. 129–134.

33. Лужбина Н. А., Ральникова И. А., Васильева Е. В., Любимова О. М. Копинг-стратегии юношей в контексте эмоционального интеллекта. Человеческий капитал. 2019. № 8(128). С. 164–173.

34. Ляц О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. С. 123–128.
35. Макарчук Л. О. Психологічні особливості опанувальної поведінки підлітків з порушенням розумового розвитку. Дис. ... кан-та психол. наук: 19.00.08. Київ, 2017. Режим доступу: [http://ispukr.org.ua/articles/17/1703280\\_d.pdf](http://ispukr.org.ua/articles/17/1703280_d.pdf)
36. Методика «індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан) [http://psih.pp.ua/10421\\_методика\\_індикатор\\_копінг-стратегії\\_д\\_амірхан.html](http://psih.pp.ua/10421_методика_індикатор_копінг-стратегії_д_амірхан.html)
37. Мясищев В. Н. Психология отношений: М.: Изд-во Институт практической психологии, 1995. 356 с.
38. Ніконенко І. О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів хірургів. Дис. ... кан-та психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 20 с.
39. Околотенко, К., Жарик, Л., & Коляденко, Н. (2023). Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я, (1(10)), 72 – 79. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-1-9>
40. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса <https://alexus.com.ua/negativni-emocii-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategii-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-roxmurim-dumkam/>
41. Отич Д. Д., Гузь К. В. Креативність як копінг-ресурс підлітків. Молодий вчений. 2015. №9(2). С. 131-135.
42. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 53-59. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB\\_2015\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_2_11)
43. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. [пер. с англ. Е. И. Исенина]. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.

44. Санникова О. П. Диагностика содержательных особенностей эмпатии (апробация оригинального теста). Саннікова О. П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса: СМІЛ, 2003. С. 171 – 175.

45. Сенкевич В. Г. Емпатійність у структурі реагування молоді на небезпеку щодо ураження віл. "Наука і освіта", №5, 2014. С. 189 – 196.  
<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6059/1/Senkevych.pdf>

46. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. Наука і освіта. 2015. №3.  
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6205/1/19.pdf>

47. Стародуб М. І. Копінг-стратегії осіб пізнього юнацького віку в стресових ситуаціях: стратегії підходу проти стратегій уникнення. XVIII міжнародна науково-практична конференція "Конфліктологічна експертиза: теорія та методика" / [орг. комітет: А. М. Гірник (голова) та ін.]. Київ : [б. в.], 2019. С. 45 – 46.

<https://ekmair.ukma.edu.ua/items/7ccca365-9e69-4391-9c45-30a5b6df9878>

48. Чебикін О.Я., Бутузова Л.П. Психологія ставлення підлітків до небезпеки ураження ВІЛ. – Одеса: ПНЦ АПН України, 2006. – 200 с.

49. Шахов В. І. Паламарчук О. М. Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами. Розвиток особистості майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 2016. С. 193-199.

50. Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>

51. Ianovska S.G., Turenko R.L., Kalyuzhna O. Connection of Prokrastination and Psychological Features of a Student Personality. *Вісник Харківського національного університету. Серія "Психологія"*. 2013. Р. 48-52.

52. Zhuravlova, L. Family as a cultural factor of personality's actualization and empathy development. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2016. 21 (1), 34 – 42.

53. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. *The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature*. Abingdon, Oxon. New York. NY. 2021. 264 p.

54. Zhuravlova, L., Bedny, I., Luchkiv, V., Pomytkina, L., Grechukha, I., Muzhanova, N. (2022). Assertiveness in the System of Behavioral Strategies of the Modern Youth. In: Hasan Ayaz (eds) *Neuroergonomics and Cognitive Engineering*. AHFE (2022) International Conference. AHFE Open Access, vol 42. AHFE International, USA. <http://doi.org/10.54941/ahfe1001816>

55. Zhuravlova, L. P., Lytvynchuk, A. I., Grechukha, I. A., & Bedny, I. S. Subclinical personal correlates of psychological safety. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2023. 9, 94–111. Журавлова Л.П., Литвинчук А.І., Гречуха І.А., Бедний І.С. (2023). Субклінічні особистісні кореляти психологічної безпеки. Інсайт: Психологічні виміри суспільства, (9), 94-111.

56. Zhuravlova, L.; Pomytkina, L.; Lytvynchuk, A.; Mozharovska, T. and Zhuravlov, V. (2022). Psychological Security in the Conditions of using Information and Communication Technologies. In *Proceedings of the 1st Symposium on Advances in Educational Technology - Volume 2: AET*; ISBN 978-989-758-558-6, SciTePress, pages 216-223. DOI: 10.5220/0010930200003364