

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра на тему:
на тему: **«КОПІНГ-МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ
ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконала студентка 2 курсу, групи МПс-21
напряму підготовки 053 «Психологія»
Микитюк Олександра Євгеніївна

Керівник:
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Каламаж Руслана
Володимирівна

Рецензент:
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Балашов Едуард Михайлович

Допущено до захисту
Завідувач кафедри: _____
О.МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. КОПІНГ-МЕХАНІЗМИ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Поняття «стрес» в розрізі історичного, теоретичного та практичного розвитку психологічної науки	7
1.2. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. Особливості переживання стресу підлітками	14
1.3. Теоретичний аналіз поняття копіngu в психологічній літературі, його види та механізми.....	28
Висновки до Розділу 1	36
РОЗДІЛ 2	38
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ	38
2.1 Характеристика та процедура емпіричного дослідження.....	38
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних даних.....	44
Висновки до Розділу 2	51
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ПІДЛІТКІВ.....	52
3.1. Важливість соціального впливу на формування копінг-механізмів підлітків.....	52
3.2. Практичні поради з формування копінг-механізмів підлітків	62
Висновки до Розділу 3	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	72
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Постановка проблеми. Підлітковий період розвитку людини характеризується статевим дозріванням та особистісними змінами, пов'язаними з переходом від дитячого віку до дорослого, зокрема, з появою самостійності, проявами такого психологічного явища, як сепарація, а також пошуком самовизначення, призначення та ідентичності. Саме тому підлітковий вік також називають кризовим, оскільки на цей період припадає переживання вікової ідентифікаційної кризи. Переживання травматичного і повсякденного стресу в умовах війни, безперечно, має свій вплив на процес формування новоутворень у підлітковому віці та екзистенційні переживання підлітка щодо переходу в юнацький та дорослий вік. За умови формування ефективного копінгу, розвитку стресостійкості та напрацювання конкретних стратегій боротьби зі кризовими станами та епізодами, підліток здатний до збільшення рівня толерантності та гнучкості у стресових ситуаціях, що допомагає та зменшує рівень негативного впливу на психіку. Важливо вказати, що зазначене стосується не лише травматичних ситуацій, пов'язаних з умовами війни (повітряні тривоги, бомбардування, переживання втрати тощо), а й з повсякденним життям підлітка, пов'язаним із переживанням стресу щодо свого тіла, особистості, спілкування з однолітками та самоідентифікації.

Дослідженню цієї проблематики у вітчизняній психологічній літературі присвячені праці Наугольник Л. Б., Ломакіна Г. І., Кляпець, О. Я., Лазоренко, у зарубіжній - Г. Сельє, В. Б. Кеннона, П. Крамера, С. Фолькман.

Саме тому в сучасних умовах актуальним є вивчення ефективних стратегій подолання стресу в комплексі з розвитком стресостійкості та набутими навичками боротьби з такими негативними психічними явищами і реакціями, як апатія, тривожність, депресія, вигорання, психотравма. У нашій роботі термін “копінг-механізм” ми розглядаємо як системну взаємодію цих процесів, яка поєднує в собі вроджену та набуту стресостійкість, толерантність до стресу, актуальні адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії та техніки

самодопомоги, індивідуальні особливості психіки (такі, як ситуативна тривожність, ригідність мислення, самооцінка тощо) та схильність до рефлексії й самоаналізу власних емоцій і станів у процесі переживання стресових ситуацій. Визначення та напрацювання таких механізмів може стати у нагоді не тільки в обставинах переживання травматичного стресу, пов'язаного з війною, а й у обставинах переживання шкільного та міжособистісного стресу.

Мета. Теоретично та емпірично дослідити ефективність копінг-механізмів підлітків у процесі переживання стресу в умовах війни, діагностувати особливості зв'язку між рівнем стресостійкості респондентів та використанням адаптивних чи неадаптивних копінг-стратегій подолання стресу, а також розробити методичні поради щодо продуктивного формування таких стратегій.

Гіпотеза. Рівень стресостійкості підлітків пов'язаний з ефективністю обраних копінг-стратегій. Побічна гіпотеза - присутній сильний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та обраними копінг-стратегіями.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання** дослідження.

1. Обґрунтувати теоретичні засади дослідження таких понять, як “стрес” та його види, “копінг-стратегії”, “копінг-механізми” у контексті переживання стресу підлітками в умовах війни.

2. Охарактеризувати особливості підліткового віку та систему його психологічних новоутворень, а також переживання вікової підліткової кризи у контексті стресових ситуацій війни.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей копінг-механізмів подолання стресу підлітками.

4. Розробити методичні поради для працівників психологічних служб з формування у підлітків ефективних копінг-механізмів подолання стресу на основі отриманих емпіричних та теоретичних даних.

Об'єкт. Особливості переживання стресу підлітками.

Предмет. Ефективність копінг-механізмів подолання стресу підлітками в умовах війни

У дослідженні були використані такі **методи**:

- *теоретичні*: аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, системний аналіз, синтез та узагальнення основних положень щодо дослідницької проблеми в науковій літературі з метою встановлення стану її розробки;

- *емпіричні*: психологічна діагностики системи копінг-механізмів подолання стресу підлітками з метою встановлення їх ефективності в умовах війни. Зокрема було використано: анкетування для збору демографічних даних, для діагностики копінг-стратегій - методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) авторства С. Нормана, Д. Ендлера та ін.; для діагностики рівня стресу та стресостійкості - методика «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10 (Perceived Stress Scale); «Самооцінка стійкості до стресу» (С. Д. Максименко) для підлітків; «Діагностика стану стресу» К. Шрайнер для батьків; «Самодіагностика типу поведінки в стресовій ситуації» В. В. Бойка.

- *методи математико-статистичного аналізу* даних: знаходження середніх величин, відсоткових співвідношень, методи описової статистики; використано коефіцієнт кореляції Пірсона для незалежних вибірок. Опрацювання даних здійснено за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм IBM SPSS Statistics 21.

Емпірична база дослідження. У дослідженні прийняло участь 54 респонденти, серед яких учні загальноосвітніх шкіл, студенти коледжів та перших курсів університетів віком від 12 до 18 років, з них - 42 - дівчата, 12 - хлопці.

Наукова новизна, теоретичне значення отриманих результатів.

Уточнено шляхом теоретичного аналізу диференціацію між поняттями “копінг-поведінка”, “копінг-стратегія” та “копінг-механізм” у результаті теоретичного аналізу наукової літератури.

Встановлено помітний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та обраною адаптивною чи неадаптивною копінг-стратегією, насамперед між емоційно-орієнтованим копінгом та рівнем стресостійкості було зафіксовано помірний позитивний кореляційний зв'язок, між стратегією уникнення та вирішення проблем і стресостійкістю, відповідно, було визначено слабкий кореляційний зв'язок. Водночас встановлено присутність оберненого корелятивного зв'язку між переживанням травматичного стресу та об'ємом сприйнятого загального стресу за методикою PSS-10, що дозволяє припустити ймовірність зниження інтенсивності переживань повсякденного стресу під час переживання травматичного стресу.

Набули подальшого розвитку шляхи, форми та методи розвитку стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій підлітків, які можуть використовувати педагоги, батьки та практичні психологи психологічних служб закладів освіти.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані як підґрунтя для розробки практичних порад для підвищення стресостійкості як індивідуальної психічної якості особистості, зниження негативного впливу травматичного та повсякденного стресу та розвитку і напрацюванню актуальних, адаптивних копінг стратегій підлітків. Ці рекомендації можуть бути актуальні як для батьків та опікунів дитини, так і для педагогів, класоводів, практичних психологів, соціальних працівників.

Апробація результатів дослідження: участь в VII міжнародній онлайн-конференції «Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації». Тема доповіді: «Особливості психологічної допомоги під час переживання травматичного стресу».

Публікація матеріалів у збірнику наукових праць ГО “Міжнародний центр наукових досліджень” на згадану тему доповіді від 29.11.2024р, ст. 474.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається з 3 розділів (теоретичний, емпіричний та методичний), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків.

Теоретичний розділ містить порівняльний аналіз літератури з обраної теми, емпіричний розділ містить аналіз та інтерпретацію проведеного дослідження, а методичний розділ складається з практичних порад для батьків, педагогів та працівників психологічної служби. Повний обсяг роботи складає 86 сторінок включно з титульним аркушем, змістом та додатками.

РОЗДІЛ 1. КОПІНГ-МЕХАНІЗМИ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття «стрес» в розрізі історичного, теоретичного та практичного розвитку психологічної науки

У науковій психологічній літературі існує достатньо різноманітних теоретичних підходів до розуміння поняття стресу, особливостей його переживання та впливу на психіку та розвиток людини. Це пов'язано з багатофакторністю цього поняття та міждисциплінарним підходом до емпіричного вивчення особливостей переживання стресу в процесі життєдіяльності, який включає в себе не тільки психологію, а і класичну медицину, антропологію, нейропсихологію, нейрофармакологію тощо. Незважаючи на те, що сама концепція розуміння стресу як агента та супровідника різних психічних процесів та важливого фактора впливу розвитку особистості є відносно новою, обширність та кількість наукових праць на цю тему є незліченною.

Можна вважати, що дослідження теми стресу розпочалось в першій половині ХХ століття, коли В. Б. Кеннон концептуалізував це поняття в контексті реакції «бий або біжи» [28] (the fight or flight response) як елемента психофізіологічної реакції на подразник-стресор. Хоча в науково-популярній літературі часто походження терміну «стрес» відносять до робіт Г. Сельє в розрізі адаптаційних реакцій на напруження, де саме переживання стресу [63], на його думку — це психофізіологічний спосіб захисту організму від небезпеки, що відображається в кількох його роботах, які науковець присвятив саме темі переживання стресу, адаптаційного синдрому та реакцій на небезпеку. Твердження про те, що введення терміну належить саме Г. Сельє, є хибним, оскільки в психологічній науці Кеннон вжив це поняття більше, ніж на 10 років раніше, аніж Сельє, який допрацював та адаптував концепцію попередника. Тобто, цілком можливо вважати, що наше сьогоденне уявлення про стрес, як в

науковому, так і в загальноновживаному контексті, є результатом як напрацювань В. Б. Кеннона, так і Г. Сельє, а також їх наступників.

Щодо концептуалізації В. Б. Кеннона [28], то науковець визначає стрес як порушення балансу внутрішнього середовища, тобто гомеостазу. Важливо також зазначити, що поняття «гомеостаз» теж належить авторству В. Б. Кеннона, який визначив поведінкові, фізіологічні, психологічні та фізичні реакції на подразник (стресор), які нам більш відомі за назвою «бийся або біжи», притаманні не тільки тваринному світу, а і людському. В. Б. Кеннон описує стрес в контексті допрацювання теорії В. Джеймса та К. Ланге про природу та походження емоцій [27]. Він визначає дві групи факторів-стресорів, які можуть викликати реакцію стресу — це абіотичні та біотичні стресори. До групи абіотичних стресорів науковець відносить екологічні, кліматичні, геологічні зміни, які викликають негативну реакцію організму. Наприклад, раптове підвищення температури, землетрус, природні катаклізми, тобто, стресори, які не пов'язані з живим світом; з іншого боку, біотичні стресори відрізняються тим, що виникають в зв'язку з діяльністю живих істот: інфекції, соціальний тиск, соціальна конкуренція. Тобто, стрес як негативна реакція виникає під впливом стресору, коли, наприклад, внаслідок пожежі наземні тварини вимушені адаптувати свою поведінку для того, щоб вижити, і таким чином виникає реакція «бий або біжи», яка ілюструється вибором діяти активно чи уникати ситуації.

Щодо напрацювань Г. Сельє, то важливо зауважити, що науковець не тільки розширив і адаптував концепцію попередника, а також додав свої нововведення в процесі наукових досліджень під час роботи в інституті експериментальної медицини та хірургії, який зараз носить ім'я Міжнародного інституту стресу, продовжуючи спадщину Г. Сельє у дослідженні переживання стресу і в сучасності. У своїх напрацюваннях Сельє [62] також пов'язує тему стресу із процесом адаптації, однак він зазначає, що стрес не можна оцінювати як конкретно позитивне чи конкретно негативне явище, хоча й в сучасному світі цей термін переважно має негативну конотацію, що пов'язано з тим, що в популярній літературі стрес пов'язується виключно з переживаннями, втратами та психоемоційним напруженням. Г. Сельє, натомість, виділяє два підвиди стресу:

еустрес та дистрес, та розрізняє ці підвиди за можливістю чи неможливістю адаптуватись до стресору чи стресової ситуації. Таким чином, еустрес — це стрес, в якому людина (організм) здатна адаптуватись до стресору, наслідків його переживання та не має негативної конотації. Еустрес дозволяє здобувати нові навички, отримувати знання та усвідомлення про світ та себе. З іншого боку, дистрес характеризується дезадаптацією: неможливістю прийняти з толерантністю стресову ситуацію та спричинені нею негативні наслідки для психіки та фізіологічної складової організму. Г. Сельє також вважає, що існування людини без стресу неможливе, саме тому багатьом знайомий його крилатий вислів - «стрес — це гострота життя; відсутність стресу — це смерть». Не враховуючи філософського підтексту цього вислову, загалом, можна зробити висновок, що явище стресу неодмінно супроводжує людське життя в процесі його розвитку та стабільності, а необхідність адаптуватись до обставин, соціальних груп чи змін в собі є постійною частиною життєдіяльності.

Таким чином, згідно праць Г. Сельє, з особливостями диференціації стресу можна ознайомитись в таблиці (Таблиця 1.1):

Таблиця 1.1.

Порівняння еустресу та дистресу за Г. Сельє

Еустрес	Дистрес
<ul style="list-style-type: none"> • Має вторинної вигоди фактор • Короткотривалий • Резистентність до нього є в можливостях людини • Покращує знання, вміння та навички • Не викликає гострих негативних психоемоційних реакцій • Стимулює та мотивує продуктивну діяльність 	<ul style="list-style-type: none"> • Викликає переживання тривоги • Довготривалий • Резистентність до нього є енергетично затратною або неможливою • Викликає гострі психоемоційні та фізіологічні реакції • Виснажує організм та психіку людини • Демотивує особистість шукати стратегії боротьби

Отже, і В. Б. Кеннон, і Г. Сельє трактували поняття «стрес» в контексті біологічної реакції на подразник як такої, в якій організм «реагує» конкретним чином на специфічний «агент», який порушує баланс життєдіяльності, тобто, цей «агент» визначається як нападник та стимулятор, який викликає реакцію «бий або біжи». Це трактування не є далеким від реальності сьогодення, однак, наступники В. Б. Кеннона та Г. Сельє дозволили сучасному науковому суспільству сприймати процес переживання стресу в більш обширному та деталізованому змісті.

Повертаючись до робіт Г. Сельє, вважаємо за важливе також включити в нашу роботу його напрацювання про стадії переживання стресу згідно концепції адаптаційного синдрому [62]:

1. Стадія тривожності, яка характеризується різкою мобілізацією енергії та інших ресурсів організму, активує вироблення стероїдних гормонів та загальним «шоковим» станом, в якому людина переживає тривогу, пов'язану з першопричиною реакції — агентом стресу.

2. Стадія резистентності, яка характеризується підвищенням артеріального тиску та швидкості серцебиття і кровообігу. На цій стадії активізується бажання «боротись», а мобілізовані ресурси на попередній стадії використовуються для активних дій з застосуванням вольових зусиль для подолання стресової ситуації.

3. Стадія виснаження, яка настає у випадку, коли агент стресу є доволі тривалим і не зникає, попри застосовані зусилля та дії з подолання. Як і впливає із назви, на цьому етапі організм виснажується і відчуває втому від боротьби, знижується резистентність та часто відбувається повернення до стадії тривожності.

Для нашого дослідження важливим є саме детальне розуміння цих стадій та окремо стадії резистентності, оскільки саме на цьому етапі людина найбільш активно діє у процесі переживання стресу, застосовує звичну для неї копінг поведінку та експериментує зі способами, які є найбільш ефективними

у процесі боротьби зі стресовим агентом. Однак, варто зауважити, що етапізація Г. Сельє суб'єктивно більше сумісна із переживанням різкого, травматичного стресу, а остання стадія виснаження притаманна переживанню тривалого, неконтрольованого стресу — стресу війни, де стресові агенти виникають протягом довгого періоду і, з часом, викликають збільшення толерантності до негативного впливу та ігнорування травматичних подій, що можна назвати процесом «прийняття». При цьому вплив стресорів не зменшується, адже фактор загрози життю не зникає, однак людське суспільство в процесі адаптації до стану війни «звикає» до постійного ризику і перестає бути чутливим до екстремальних подій. При цьому, це зовсім не означає, що психіка перестає бути сприятливою до стресу, натомість, подібно до стану оніміння чи анальгезії в тілі (вродженого захворювання, яке характеризується відсутністю відчуття болю в тілі), травматичний вплив присутній, однак відсутні саме відчуття та реакції.

Таким чином, якщо на початку повномасштабної війни 2022 року українці гостро реагували на вибухи, військові дії та втрати, то протягом останніх місяців навіть у прифронтових ділянках люди часто уникають походу в укриття під час повітряної тривоги. Це пов'язано з рядом екзистенційних переживань та прийняття смерті, однак, окрім цього, істотно знизилась чутливість до загрози (стресору) як такої.

З роками теоретичні та емпіричні дослідження теми стресу продовжувались та розширювались, збільшуючи кількість актуальних, надійних та достовірних напрацювань. При цьому, актуальність у контексті відповідності вимогам часу цих досліджень ніколи не знижувалась, адже в мінливому світі, подібно до процесу еволюції, факторів та обставин, які вимагають адаптації, виходу за межі зони психологічного благополуччя та стабільності стає все більше з кожним роком. Важливим елементом у розумінні теорії стресу є також врахування міждисциплінарності досліджень цього явища. С. Н. Кофер та М. Г. Епплі вказують, що концепція стресу та його

переживання є суміжною з іншими дослідженнями, які вивчають такі психічні реакції та стани як тривога, фрустрація, конфлікт, травма, порушення емоційного балансу тощо [32]. Окрім цього, тема стресу є актуальною не тільки для науковців-психологів, а і для соціологів, медиків, політологів та інших представників наук, які ґрунтуються на емпіричних дослідженнях. Зрештою, існує доволі велика кількість досліджень впливу стресу на фізіологічний стан людини, особливості соціальних груп, які переживають стресові стани, зміни суспільних настроїв та тенденцій в результаті перебування в стані тривалого стресу тощо.

Щодо сучасних досліджень стресу в розрізі нейропсихології, важливим є науковий доробок Р. Морі [35] та ін., в якому демонструється, що реакції на стрес чітко пов'язані з роботою гіпокампу та префронтальної кори як елементів центральної нервової системи, які відповідають за емоційні відповіді та реакції людини. Окрім цього, оскільки визначним елементом у розвитку та дорослішанні людини є фінальний розвиток префронтальної кори у віці приблизно 24-х років [50], яка відповідає за почуття відповідальності, планування, контроль та організацію, а також прийняття виважених рішень, постало питання які фактори життєдіяльності можуть негативно вплинути на цей процес та уповільнити чи зовсім зупинити дозрівання префронтальної кори. Так, на одному із симпозіумів 29-го засідання Конгресу Європейської психофармакології у 2016 році було запропоновано матеріали, які вказують на чіткий зв'язок між дисфункціями розвитку префронтальної кори та переживанням тривалого, хронічного чи травматичного стресу. А. Арнстен [22] в своїй статті 2009 року вказує, що вплив навіть помірною, але неконтрольованого стресу викликає різке порушення префронтальної функції центральної нервової системи як у людей, так і у тварин, а, оскільки нейронні зв'язки у префронтальній корі є дуже чутливими до нейрохімічних змін, будь-який дисбаланс норадреналіну негативно впливає на їх роботу.

Таким чином, надто високий або надто низький рівень норадреналіну, кортизолу або моноамінових нейромедіаторів порушують роботу операцій нейронних зв'язків префронтальної кори і призводять до затримки чи зупинки її дозрівання в процесі дорослішання. Окрім цього, за подібними особливостями діють і психічні хвороби та розлади, в результаті чого страждає здатність до самоорганізації, контролю та прийняття рішень, а також пам'яті — запам'ятовування та відтворення інформації в процесі переживання неконтрольованого стресу. При цьому поняття «контрольований стрес» [57] вживається як такий, адаптація до якого не викликає негативної відповіді центральної нервової системи. Наприклад, побутовий стрес, причини якого можна легко вирішити без різких, негативних емоційних реакцій та необхідності докладати надмірних зусиль в процесі адаптації, скоріше за все не викличе порушень роботи префронтальної кори; з іншого боку, різкий, травматичний стрес (наприклад, пережитий у екстремальній ситуації із загрозою життю) з більшою ймовірністю викличе дисбаланс норадреналіну та адреналіну і, зрештою, відповідний дисбаланс в роботі мозку.

Таким чином, особливо важливим є формування навичок боротьби та адаптації до стресу на етапі дорослішання (і, згідно теми нашої роботи, у підлітковому віці), оскільки напрацьовані навички копіngu та сталі і конструктивні копінг-механізми здатні зменшити негативний вплив стресу як на психологічний стан людини, так і на розвиток її мозку.

Для подальшого розуміння теми стресу важливо також визначити особливості реакцій на стрес. Так, під терміном «відповідь на стрес» (human stress response) розуміють перелік фізіологічних та психологічних реакцій та типів поведінки, які виникають як відповідь на контакт людини зі стресором, який порушує загальний баланс її гомеостазу. Зазвичай, виділяють два типи відповіді на стрес: швидку та повільну [61]. Швидка відповідь (rapid response) характеризується мобілізацією всіх ресурсів людського організму, пришвидшенням роботи окремих систем та готовністю до дій (наприклад,

пришвидшується серцебиття, кровообіг, виділення енергії з м'язів), а під повільною відповіддю (slow response) розуміють гальмування усіх процесів, які відбуваються на етапі швидкої відповіді, що може тривати протягом тривалого часу. Коли ці два типи відповідей змінюються відповідно та своєчасно, формується адаптивний механізм реагування психіки на стрес.

Зрештою, переживаючи стрес (наприклад, втрату цінної речі) спершу ми відчуваємо прилив енергії та мобілізацію ресурсів, часто навіть таку базову емоцію, як злість, але, зрештою, різка та швидка реакція уповільнюється, ми заспокоюємось, але при цьому все одно переживаємо низку негативних емоцій і, врешті решт, обираємо механізм копінгу: прийняти втрату, спробувати знайти загублену річ або ж звернутись до близьких за підтримкою.

1.2. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. Особливості переживання стресу підлітками

Серед вітчизняних науковців, які досліджували і продовжують досліджувати тему стресу, нам хочеться виділити напрацювання Т. В. Циганчук, О. А. Чиханцової, Н. Лозінської, О. Вельдбрехт та інших. Окремо хочеться відзначити збірник О. Я. Кляпець та ін. [8], де зібрано низку апробованих та валідних методик для діагностики як повсякденного, так і травматичного стресу, оскільки поповнення та апробація діагностичного інструментарію є актуальним завданням українських науковців.

Для визначення трактування поняття «стрес» важливо вказати, що, як і зазначено в попередньому розділі, різні історичні етапи розвитку психологічної науки дозволяють нам поглянути на феноменологію переживання стресу з різних позицій та поглядів. Навіть попри доволі різні трактування та пояснення цього феномену, ми здатні легко охарактеризувати процес переживання стресу навіть поза науковим середовищем, в буденному житті, а для звичайної людини цей термін не є новим та незнайомим. Л. Б.

Наугольник [15] при формуванні теоретичного посібника-підручника «Психологія стресу» надає три трактування цього феномену, які відображають його окремі особливості та вплив на життєдіяльність.

1. Зовнішній фактор або подія, яка викликає хвилювання. До прикладу, переживання травми, перелому, втрати цінної речі тощо.

2. Стан хвилювання та тривоги, пов'язаний з переживанням однієї або низки неприємних, неконтрольованих подій. Наприклад, хвилювання студента перед складанням важливого іспиту, або тривога через написання роботи в короткі терміни.

3. Відповідь або реакція на негативний фактор, чинник чи ризик, з яким стикається людина.

Таким чином, перше твердження описує стрес як конкретну подію, яка викликає негативні переживання, що, на нашу думку, більше ототожнюється з поняттям «стресор» (як фактор, який викликає реакцію), друге твердження зосереджене саме на психоемоційних переживаннях та ставленні людини до ситуації, яка викликає напруження та відчуття втрати контролю, а третє трактування описує стрес як реакцію на подію. Саме тому в науці існує досить багато підходів до розуміння стресу і важливо чітко розділяти стрес як процес, стрес як психоемоційне явище і стрес як фактор людського життя. З іншого боку, сталим елементом у сутності стресу є його зв'язок з негативними переживаннями, хвилюванням та тривогою, які вимагають певної резиліентної поведінки для адаптації, боротьби чи прийняття.

У контексті нашої роботи важливо також розрізняти види та підвиди стресу. Загалом стрес як феномен поділяють на такі категорії [51]:

За об'єктом впливу:

- фізіологічний, пов'язаний з ситуаціями, які порушують баланс та безпеку тіла людини: травми, механічні пошкодження, хвороби;

- психологічний (або психоемоційний), що включає в себе будь-які ситуації, які в результаті спричиняють шкоду психологічному здоров'ю та благополуччю.

За параметром тривалості стресу виділяють:

- гострий (раптовий) стрес, коли стресова ситуація виникає неочікувано та неконтрольовано, а її раптовість часто призводить до різких, негативних наслідків, оскільки організм не встигає мобілізувати ресурси та перейти на стадію резистентності органічно, а вимушений діяти негайно, аби вберегти життя та безпеку людини.

- хронічний стрес: такий, що діє на людину протягом певного проміжку часу і викликає «звикання», коли реакція психіки притуплюється і організм припиняє реагувати на подразник та, в певних випадках, не мобілізує ресурси для того, щоб боротись.

За параметрами типових реакцій на стрес (Stress response) можна виділити [43]:

- фізіологічні реакції (зміни в гормональному балансі);
- психоемоційні реакції (зміни в психологічному балансі).



Рис. 1.2. Типові фізіологічні відповіді на стрес

Найбільш важливим для нашої роботи, на нашу думку, є такий підвид стресу, як травматичний стрес. Травматичним стресом називають доволі специфічний процес та фактор, який Г. І. Ломакін у своїй роботі, присвяченій темі бойового стресу, визначає як такий, який неодмінно викликає порушення в психічній сфері і часто пов'язаний з питаннями життя та смерті [12]. Травматичний стрес супроводжує будь-які військові дії і в цивільному, і в воєнному житті і має беззаперечний вплив на когнітивну сферу особистості (пам'ять, мислення, сприйняття, уяву), динамічне ставлення людини до себе та світу, поведінковий компонент особистості людини тощо. Подібно до фізичної травми, коли, наприклад, зовнішній шар шкіри руйнується внаслідок удару при автомобільній катастрофі, такий стрес руйнує цілісність та баланс психіки, негативно впливає на якість життя та здатний змінювати людські цінності та погляди. Якщо гострий травматичний стрес часто пов'язують з раптовими подіями (наприклад, одноразова терористична атака) та переживаннями протягом всього життя, то хронічний травматичний стрес — це такий, який відбувається протягом тривалого часу і, в результаті, є однозначним фактором ризику для психічного благополуччя людини. Стрес, пов'язаний з війною — це також один із проявів хронічного травматичного стресу [11]. В контексті досліджень теми травми, травматичного стресу та подій, які викликають гострі психоемоційні реакції, важливо зауважити, що у вітчизняній літературі часто диференціюють терміни “травматичний” та “травмуючий”, де травмуючими можуть бути досвід або події, які викликають травматичний стрес. З іншого боку, зарубіжні науковці вживають термін “травматичний” (*traumatic*) для позначення цих двох факторів життєдіяльності людини.

Часто при описі переживань людини, яка проживає в період війни та є активно чи пасивно залучена до військових дій, вживається також такий термін, як «перманентний стрес», тобто стрес, який впливає на психіку

постійно. Хоча й можливо ототожнити його з хронічним стресом, однак, хронічний стрес в літературі найчастіше пов'язується з конкретним періодом життя (наприклад, робочий стрес, стрес, пов'язаний з розлученням тощо), а перманентним називають такий періодичний стрес, вплив якого відбувається постійно, без будь-яких зупинок та пауз на відпочинок психіки від постійної циркуляції фаз тривоги, резистентності та виснаження [13]. Перманентний стрес не передбачає фаз відпочинку, а також його неможливо уникнути за звичайних обставин. Такий стрес також діє за принципом кумуляції, тобто, подібно до вживання лікарських засобів, які з часом накопичуються в організмі, перманентні травматичні переживання накопичуються в психіці в зв'язку з тим, що з часом людина втрачає життєві та енергетичні ресурси, необхідні для мобілізації та боротьби з негативним впливом і, зрештою, знаходиться у постійній фазі виснаження [54]. В умовах війни ми дійсно переживаємо стресові ситуації майже постійно та не маємо змоги уникнути їх свідомими зусиллями чи застосуванням стратегій резистентності, окрім цього, часто гострі та різкі травматичні ситуації супроводжують хронічну дію впливу на психіку. Наприклад, хронічним стресом (як фактором) може виступати усвідомлення того, що загроза людському життю і благополуччю в стані війни є постійною та неконтрольованою, при цьому може виникати раптовий, гострий стрес — вибухи неподалік, втрата близьких, друзів чи просто знайомих людей, терористичні атаки, шкідницькі рішення влади чи союзників тощо. Таким чином, у процесі війни хронічний стрес не чергується з гострим, а відбувається ефективно водночас і ще більш згубно впливає на психологічне та фізіологічне самопочуття людини [46].

Негативний вплив такого стресу чітко пов'язаний з таким поняттям, як резильєнтність психіки. В цьому випадку під резилієнтністю вважається здатність людської психіки релятивно підтримувати баланс та життєстійкість, звертатись до підтримуючих цінностей, позитивного типу ставлення до життя, відчуття особистого контролю та вміння прийняття ситуації та підбору

стратегії можливої поведінки, коли цей контроль неможливий [38]. В літературі часто резилієнс як процес та резильєнтність як якість поділяють на три сфери, які є взаємовідповідними та існують як підґрунтя для ефективного протистояння згубному впливу стресу. Для написання цієї роботи ми використовуємо саме класифікацію С. Мадді та Д. Кошаба [53], згідно з якою резильєнтність забезпечується використанням таких умінь, як:

1. Залучення (commitment). На нашу думку, переклад англійського слова commitment як «залучення» на українську мову не є максимально вдалим, однак, важливо розуміти, що під цим терміном мається на увазі готовність до активної діяльності, направленої або на вирішення проблеми і фактору стресу, або ж на використання ефективних стратегій поведінки для прийняття неконтрольованої ситуації. Термін commitment часто можна зустріти в літературі, пов'язаний з терапією прийняття та відповідальності, англійськомовною назвою якої є Acceptance and Commitment Therapy, або ж АСТ. В перекладі саме цього виду психотерапії вживається таке поняття, як відповідальність, яке, на нашу думку, краще відображає процес резистентності до стресу, де під відповідальністю мається на увазі готовність діяти та обирати стратегії поведінки в ситуаціях, коли контроль над стресором не є можливим [45]. Людина з напрацьованими вміннями прийняття та відповідальності здатна не тільки прийняти і усвідомити межі своїх можливостей щодо вирішення проблем, а і оцінити алгоритм дій, які вона може виконати для полегшення переживання травматичного стресу та мінімізування його негативного впливу.

2. Контроль. Для розуміння цього елементу резильєнтності важливими є не тільки напрацювання науковців зі сфери позитивістської психології, а і праці Дж. Роттера про концепцію локусу контролю при прийнятті рішень та вибору ставлення до напружених ситуацій. Так, локус контролю — це буквально визначення інтернальної чи екстернальної природи контролю [60] в процесі вирішення проблем та переживання стресових подій. Особистості з

більшою схильністю до екстернального локусу контролю демонструють стратегію переносу відповідальності за події, що відбулися, на зовнішні чинники, наприклад - «Я запізнився на роботу, тому що не прозвенів будильник та на дорозі був затор», коли як особистості, яким притаманна інтернальність контролю найчастіше дадуть відповідь на зауваження про запізнення з позиції власної відповідальності, тобто «я запізнився, бо проспав і не розрахував час перебування в заторі» [26]. В контексті резилієнсу збалансованість локусу контролю, під чим мається на увазі здатність розрізняти екстернальність та інтернальність причин стресу, здатна полегшити процес прийняття стратегій вирішення чи прийняття невідворотності ситуацій у процесі переживання стресу. З іншого боку, терапія АСТ звертається до зниження відчуття контролю в цьому процесі, оскільки намагання панувати над тими ситуаціями, які насправді неможливо контролювати, може в результаті призвести до почуття фрустрації, переживання надмірної тривоги та погіршення психологічного стану [45]. Таким чином, чітка диференціація між контрольованою та неконтрольованою подією здатна допомогти людині ефективно підібрати стратегію дій або бездіяльності.

3. Ризик (прийняття ризику, *challenge*). Тут С. Мадді звертає увагу на те, що позитивістське ставлення до ризику сприяє легшому переживанню травматичних, стресових подій, коли вони сприймаються не як трагедії, а як джерело для досвіду та саморозвитку людини [53]. В такому випадку особистість, здатна до прийняття ризику, сприймає проблеми не тільки як фактори, які змушують докладати додаткових зусиль для адаптації, а як ситуації з чіткою наявною вторинною вигодою, де кожен ризик — це урок, досвід та елемент особистісного зростання. Таким чином, відбувається така собі конструктивізація та пояснення власних переживань як необхідних для того, щоб перейти на наступний рівень розвитку [33].

Наукові трактування розуміння стресу, життєстійкості, життєздатності і, згодом, копінгу є надзвичайно обширними та деталізованими, оскільки сам стрес як фактор супроводжує нас протягом всього життя та пов'язаний з будь-яким процесом життєдіяльності. Стрес пов'язує процеси дозрівання і дорослішання, соціалізацію, адаптацію, когнітивний та фізіологічний розвиток людини протягом всього життя, однак, такий стрес можна також назвати еустресом — умовно, корисним та винагородженим, який дозволяє нам отримати позитивні результати та вигоди. Наприклад, дитина, яка вчиться читати, вимушена проживати низку неприємних переживань, пов'язаних із засвоєнням нової, доволі складної та клопіткої навички: вимогливий вчитель гостро реагує на помилки, однокласники читають швидше, а слова здаються надважкими. При цьому, пройшовши та переживши процес цих стресових переживань, дитина отримує відповідну винагороду — вміння читати тексти та забезпечення подальшої інтеграції в суспільство [23]. З іншого боку, травматичний стрес, пов'язаний з війною можна віднести до категорії дистресу, де особистість стикається з необхідністю переживати події поза її контролем, без можливості до адаптації та відпочинку та з наявністю ризику болю, втрати чи смерті. Таким чином, буденний стрес може виступати в ролі каталізатора для відносно позитивних особистісних змін, коли як травматичний стрес неодмінно виступає як фактор появи психологічних порушень та психічних захворювань, таких як тривожний розлад, депресії, посттравматичний стресовий розлад та, згодом, розлади особистості — межовий, параноїдальний, істеричний тощо [47].

Щодо вітчизняних досліджень стресу війни, то ще близько десяти років тому українські науковці мали змогу тільки проаналізувати та вивчити тему переживання стресу в умовах війни, послуговуючись матеріалами іноземних науковців, без потреби та підґрунтя для локальних емпіричних досліджень. Наприклад, корисними були матеріали ізраїльських психологів, враховуючи те, що Ізраїль знаходиться у стані війни більше, ніж 75 років, або ж роботи

американських психологів, які відзначаються значними здобутками в сфері реабілітації та аналізу переживання стресу війни та тероризму. Стрес війни, який переходить у посттравматичний стресовий розлад ізраїльські вчені-психологи назвали «травмою нації» [67] і навіть зараз ізраїльські колеги продовжують ділитись своїм досвідом боротьби з травматичним стресом та стресовими розладами з українськими у формі вебінарів, тренінгів, навчальних програм тощо. Щодо вітчизняних фахівців, то проблематика військової психології, посттравматичного стресового розладу та травматичного стресу, пов'язаного з війною не була такою поширеною, оскільки в будь-яких історичних періодах актуальність наукових досліджень чітко пов'язана з тенденціями часу та запитами суспільства.

В Україні ситуація змінилась з 2014-го року, з початку збройного нападу російських військ на східні області країни, і, згодом, з початком повномасштабного вторгнення у 2022 році. Протягом цих десяти років напрацювання у сфері психології війни є одним з найбільш актуальних та важливих завдань для українських вчених, оскільки вивчення стресу війни є не тільки корисним з теоретичної точки зору [19], але й стосуються безпосередньо актуальних переживань людей з різних соціальних категорій.

Окрім того, що ми є активними учасниками цього процесу та можемо аналізувати власні переживання методом інтроспекції, ми також маємо доступ до необмежених ресурсів для досліджень як соціальних тенденцій, процесу переживання стресових, травматичних подій, так і апробацій емпіричних методик для дослідження тих чи тих психічних станів, пов'язаних з проживанням війни, втрати, порушення кордонів та загального благополуччя. Сенсовою складовою цих завдань є не лише реабілітація людей, які пережили травматичний стрес, а і формування сталої, чіткої системи превентивних заходів, умінь та навичок психологічної стійкості до воєнного стресу.

Для порівняння впливу стресу війни на психологічний стан українців цікавою роботою є дослідження В. В. Предко та О. О. Сомової, в якому

визначено та виміряно якісні показники впливу стресу на вже згаданий особистісний феномен життєстійкості. Так, дослідження продемонструвало, що в кореляції з умовами проживання українців в період активного чи пасивного залучення у військові дії рівень стресу істотно збільшився [10], при цьому респонденти, які проживають чимдалі від зони бойових дій, демонструють відносно менший рівень стресу, аніж респонденти, які проживають в географічній близькості до прифронтових територій. Одним із важливих емпірично досліджених факторів, які були констатовані в цій роботі, є першопричини хвилювання респондентів з приводу військових дій, які чітко відповідають типовому опису переживання перманентного стресу. Так, респонденти найбільш стурбовані саме питанням конституційної цілісності країни, майбутнього держави та свободи, з іншого боку, досліджувані менш стурбовані питаннями смерті. Можна припустити, що в ситуації переживання перманентного стресу, пов'язаного із загрозою життю, в зв'язку з виснаженням страх власної смерті притуплюється та зменшується, натомість з'являється «страх життя», пов'язаний з низкою негативних переживань з приводу необхідності адаптуватись до екстремальних умов.

Особливою соціально-віковою групою у розрізі вивчення теми переживання стресу є підлітковий період психосоціального та фізіологічного розвитку. Оскільки підлітковий віковий період в різних джерелах визначають по-різному в зв'язку з державними, правовими та культурними особливостями в різних країнах, а також в зв'язку з відмінностями в статевому дозріванні та прояві вторинних статевих ознак, для визначення конкретного вікового підліткового періоду нами використовується періодизація ООН, згідно з якою підлітковий вік триває від 10 до 19 років, де 10-14 років — це ранній підлітковий вік, 15-19 — пізній підлітковий вік [20]. З іншого боку, згідно періодизації стадій психосоціального розвитку Е. Еріксона, підлітковий вік триває від дванадцяти до вісімнадцяти років, де провідним конфліктом

особистості є протистояння між формуванням ідентичності та конвенційними соціальними ролями [37].

Загалом, підлітковий період розвитку людини характеризується статевим дозріванням та особистісними змінами, пов'язаними з переходом від дитячого віку до дорослого, а саме — з появою самостійності, проявами такого психологічного явища як сепарація, а також пошуком самовизначення, призначення та ідентичності [37]. Невизначеність, витрата психологічних ресурсів, а також фізіологічні зміни можуть провокувати негативні емоційні та поведінкові реакції, саме тому підлітковий період називають кризовим [49].

Переживання стресу підлітками є темою безлічі наукових досліджень вчених (С. Фраер, Дж. Уоллер, Р. Д. Ромео, С. Д. Джонсон), оскільки ця вікова група перебуває в зоні ризику академічних, міжособистісних та самооцінних стресів, а також стресів, пов'язаних з тілесними змінами, пошуком ідентичності, сепарацією від батьків, переходом в юнацький вік та самосприйняттям [24]. Недавні роботи українських вчених зосереджені на переживанні екстремального та травматичного стресу підлітками в умовах війни, а саме таких категорій підлітків: внутрішньо-переміщені особи, діти сімей військовослужбовців, підлітки, що проживають в зонах активних бойових дій (Н. Макаренко, Т. Гончарова, І. Щербакова). Таким чином, можна вважати, що кожна дитина так чи інакше переживає вплив травматичного, екстремального стресу, чи то стикаючись з втратами близьких, тимчасовому чи постійному перебуванню у прифронтовних зонах чи навіть у буденному житті в ситуаціях, пов'язаних з повітряними тривогами, обстрілами тощо. Так званий «стрес війни» спричиняє такі гострі реакції, як підвищена тривожність, надмірне збудження, перепади настрою, істерики, стани ступору [44]. До посттравматичних стресових реакцій, пов'язаних з війною відносять збільшення агресії, схильність до насильницької поведінки, дезадаптацію, знижену емпатію [29]. Стрес неминучий в багатьох випадках, він викликає не тільки негативні психічні реакції і може спричинити розвиток психічних

розладів, а і впливає на фізіологічне самопочуття: головний біль, проблеми зі сном та прийомом їжі, серцеві захворювання тощо [31].

Особливу увагу в контексті теоретичного аналізу теми переживання травматичного та повсякденного стресу, способів їх подолання та психоемоційних реакцій на неможливість адаптації хочеться приділити такій властивості, як тривожності. Підлітковий вік загалом тісно пов'язаний з переживанням тривоги, оскільки саме в цьому періоді психосоціального розвитку спостерігається так званий “вихід з зони комфорту”, коли для того, щоб здобути необхідні навички та вміння для подальшої соціалізації, підлітку доводиться неодноразово приймати рішення на користь відмови від психологічно-безпечного, комфортного середовища з позиції дитини до позиції юнака. Так, щодо взаємозв'язку між ситуативною та особистісною тривожністю та способом реагування та подолання стресу цікавою є праця вітчизняних вчених Р. В. Каламаж, В. О. Волошиної-Нарожної, Е. М. Балашова та Є. А. Тимошук, де було досліджено взаємозв'язок між тривожністю та копінг стратегією у розрізі саморегуляції особистості. Так, дослідження демонструє, що, до прикладу, використання такої копінг-стратегії, як уникнення збільшує показник тривожності, коли як використання стратегії подолання проблем здатне зменшити рівень тривожності [9]. Це підтверджує ідею про те, що якісна оцінка копінг-подолання як адаптивного чи неадаптивного тісно пов'язана з подальшими психоемоційними станами особистості. Зауважимо, що здатність до саморегуляції як процесу управління власною поведінкою та емоціями в підлітковому віці є одним із новоутворень психіки в цей період, саме тому вважаємо за важливе розглядати компонент саморегуляції як один із факторів взаємозв'язку між індивідуальними психологічними характеристиками, процесами і станами та реагуванням на стрес.

Важливо зауважити, що підлітковий віковий період є одним із найважливіших у процесі розвитку психіки, формування соціальних навичок

та якостей, самоідентифікації і саморефлексії. Окрім того, що травматичний стрес війни чинить вплив на процес розвитку підлітка, наявність чи відсутність саме цього типу стресу не означає, що дитина повністю позбавлена від переживання інших проблемних подій, які здатні викликати у неї негативні емоційні реакції. Наприклад, навчальний стрес, пов'язаний з об'ємом завдань у школі, коледжі чи університеті є одним із факторів погіршення самопочуття дитини [30], або ж соціальний стрес, пов'язаний з міжособистісною взаємодією підлітків з однолітками та старшими людьми, який проявляється особливо інтенсивно у цій віковій групі, оскільки саме в цей період дитина найбільш зосереджена на формуванні власної ідентичності та експериментуванні над зовнішністю та поведінкою. Дитина у віці від 12 до 18 років дуже зосереджена на впливі та ставленні референтної групи (в цьому випадку, інших однолітків) і схильна до гострого сприйняття критики щодо себе [58].

Для нашої розуміння типових копінг-стратегій підлітків можна звернутись до емпіричних досліджень як вітчизняних, так і закордонних науковців. Так, цікавим є дослідження Р. С. Геварри та інших, де було використано методикау “Транзакційна модель стресу та копіngu” (“The Transactional Model of Stress and Coping”) Р. Лазаруса та С. Фолькман, яка є універсальною для всіх вікових груп. Методика Р. Лазаруса та С. Фолькман поділяється на шкали, які відповідають за конкретну стратегію стресового копіngu: пошук соціальної підтримки, психічне відсторонення, використання емоційної соціальної підтримки, планування та активне подолання проблеми. У дослідженні взяли участь 104 школярі старшої школи (14-19 років, пізній підлітковий вік) різних спеціалізацій. Дослідження продемонструвало, що найбільш поширеними механізмами копіngu серед підлітків є пошук соціальної підтримки, планування та активне подолання проблеми [42].

Для порівняння результатів також важливо розглянути дослідження українських вчених [18] на цю тему. Для встановлення характерних для вікової

групи підлітків стратегій копінгу дослідниками було використано методичку «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) авторства Р. Лазаруса та С. Фолькман, адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою, окрім цього, було досліджено зв'язок між стратегіями копінгу та схильністю до делінквентної (або ж істотними фактами делінквентності) та нормативної поведінки підлітків. При цьому було відзначено, що підлітки зі схильністю до делінквентної поведінки в більшості розглядались раніше або продовжували розглядатись на момент проведення дослідження на обліку в Ювенальній превенції за правопорушення та приводи в поліцію, інші ж регулярно порушували поведінку та отримували догани безпосередньо в навчальному закладі. Дослідження проводилось на базі Мелітопольського вищого професійного училища, кількість респондентів становила 40 осіб підліткової вікової групи (14-15 років) без урахування гендерної відмінності серед учасників дослідження. Шкали обраної методички включають в себе схильність до конфронтаційного копінгу, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку ситуації. В результаті було виявлено, що підлітки, схильні до делінквентної поведінки надають перевагу стратегії уникнення у вигляді неконструктивних форм поведінки у відповідь на переживання стресу, а саме заперечення, ігнорування, агресія, роздратування. При цьому, для підлітків, схильних до нормативної поведінки, також більш схильні до стратегій активного розв'язання проблем та пошуку соціальної підтримки.

В умовах активної війни як ніколи важливо піклуватись про збереження психічного здоров'я підлітків. Важливу роль в цьому повинні відігравати не лише батьки, опікуни та інші референтні особи, а і педагоги, які знаходяться в постійному контакті з дітьми. Формування ефективних копінг-механізмів у цьому випадку є запорукою екологічного переживання стресу підлітками і є

актуальним питанням для дослідників, педагогічних працівників та психологічної служби закладів освіти.

1.3. Теоретичний аналіз поняття копіngu в психологічній літературі, його види та механізми

Термін «копінг» походить з англійської мови (coping), де найчастіше вживається у контексті переживання стресових та проблемних ситуацій. В буквальному розумінні, to cope – це «справлятися», тобто знижувати негативний вплив подій на психоемоційний та фізіологічний стан. В психологічній науці часто перше використання цього терміну в контексті механізму психіки відносять до робіт Л. Мерфі, де автор трактує копінг як процес використання конкретних засобів для подолання стресу, використовуючи стилі поведінки, проблемно-орієнтоване мислення та особистісну готовність вирішувати проблему.

Важливими для розуміння та класифікації стилів копіngu (або ж копінг-стратегій) є роботи Р. Лазаруса і, згодом, С. Фолькмана, в яких чітко визначено типові стилі копіngu, введено поняття копінг-поведінка, а також класифіковано цей феномен як адаптивний чи неадаптивний [51]. Сам термін «копінг» Р. Лазарус розглядає як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, докладених людиною для зниження впливу стресу на процес адаптації [39]. Під стресовим копіngом також розуміють специфічні думки та свідому чи несвідому поведінку людини, спрямовані на зниження негативного впливу стресу на психіку.

Окрім цього, важливо також розрізнити основні суміжні поняття копіngu [25], які часто ототожнюються між собою, але насправді мають різне трактування, а саме:

- Копінг - процес переживання стресової ситуації із застосуванням копінг-стилів, стратегій та механізмів.

- Копінг-стиль - притаманний конкретній людині стиль вирішення проблем, наприклад, орієнтація на вирішення проблем, орієнтація на уникнення, орієнтація на пошук соціальної підтримки.

- Копінг-стратегія - конкретно обраний механізм дій, який застосовується в форматі «тут і зараз». Якщо копінг-стиль в такому випадку звучатиме як «уникнення», то копінг-стратегія матиме вищий показник специфічності і звучатиме як «коли я переживаю стресові події, я йду дивитись телевізор, або ж лягаю спати».

- Копінг-поведінка - втілена в життя та діяльність стратегія, виконання алгоритму дій для вирішення стресової ситуації або зменшення її негативного впливу.

- Копінг-ресурс - певний енергетичний ресурс та напрацьований досвід попередньої боротьби зі стресом, який мобілізується під час переживання стресової ситуації. Наприклад, фізичні (стан здоров'я, витривалість), психологічні (стресостійкість, резильєнтність), ставлення та цінності.

Усі ці поняття стосуються одного процесу переживання та адаптації до стресових, проблемних чи травматичних ситуацій, однак в контексті нашої роботи важливо розрізняти ці елементи, оскільки всі вони разом утворюють такий феномен як копінг-механізм. Важливо зазначити, що існує неоднозначність між вживанням термінів «стресовий копінг», «копінг-стратегія» та «копінг-механізм» у контексті суміжності та синонімічності цих понять в наукових джерелах. В зарубіжній науковій літературі поняття «копінг-стратегія» та «копінг-механізм» часто використовуються як суміжні, схожі та близькі поняття, хоча й науковці схиляються до виокремлення саме елементу стратегічності, поступовості та специфічності в терміні «копінг-стратегія» та механізмів психічного захисту в терміні «копінг-механізм» [34]. При цьому зазначається, що основою застосування та розвитку копінг-стратегій подолання негативних ефектів стресу, власне, і є захисні механізми

[21], а також індивідуальні характеристики психіки, такі як стресостійкість, ситуативна тривожність, резильєнтність.

Якщо ж формувати визначення поняття «копінг-механізм» подібно до інших психологічних механізмів (таких, як, до прикладу, механізми психологічного захисту, механізми розвитку, адаптації чи соціалізації), то в результаті цей феномен виглядає не тільки як сукупність типових копінг-стратегій, а й її зв'язок з індивідуальними властивостями особистості та психіки, копінг-поведінкою та звичними стратегіями поведінки поза переживанням стресу та вже згаданою стресостійкістю. Копінг-механізм — це такий же механізм, як, до прикладу, годинник чи автомобіль, який складається з різних деталей, які працюють у відповідності вимогам засобу та необхідні для ефективної роботи.

Для прикладу можна уявити людину, яка вимушена проходити через стресовий період в зв'язку з розлученням з партнером. Уявімо, що психологом-консультантом було проведено низку діагностик її стану. Оскільки дослідження показує, що її стресостійкість є високою, тобто її психіка з більшою резистентністю реагує на стрес та легше мобілізує її енергетичні ресурси для боротьби, вона не схильна до тривожності в стресових ситуаціях та здатна застосувати найбільш ефективну для себе копінг-стратегію — пошук соціальної підтримки та вирішення проблеми, саме тому вона звертається за порадою до друзів і, в результаті, формує план дій задля вирішення цієї проблеми. Згодом, вже після проходження стресової ситуації, вона швидко відновлює витрачені ресурси та контроль над своїм життям. Таким чином, елементи переживання стресу не існують окремо, а є взаємопов'язаними і взаємозалежними.

Щодо класифікацій копінг-стратегій, то важливо зазначити, що в ранніх роботах Р. Лазарус та С. Фолькман виділяють тільки дві категорії стресових копінг-стратегій у своїй класифікації [51] – це проблемно-фокусований та емоційно-фокусований копінг, де перший означає орієнтацію особистості на

якнайшвидше та найефективніше вирішення проблеми, яка викликає стресову реакцію, а другий означає орієнтацію на зниження негативного впливу стресу на психоемоційний стан. Серед цих категорій існують різноманітні стратегії та механізми, призначені для зниження негативної реакції психіки на стрес, а саме:

- стратегія конфронтації (активне застосування методів протистояння проблемі на стадії резистентності);
- самоконтроль (намагання зменшити інтенсивність емоційних реакцій на стресову ситуацію);
- дистанціювання (мається на увазі соціальне дистанціювання, яке передбачає уникнення соціальних контактів в період переживання стресу);
- пошук соціальної підтримки (пошук порад та спілкування з людьми навколо — близькими, друзями, колегами та навіть незнайомими людьми з використанням соціальних мереж);
- планове розв'язання проблем (планування вирішення конкретної проблеми, яка викликає стресові реакції та втілення цього плану в життя);
- уникнення (на відміну від дистанціювання, не передбачає в собі уникнення спілкування, навпаки, часто зосереджений на спілкуванні без згадок про стресову подію, або ж спроби переключати увагу зі стресової ситуації на інші джерела інформації та діяльність, при цьому без вирішення проблеми);
- позитивна переоцінка (включає в себе рефлексію та зміну ставлення до ситуації, особливо коли фактор стресу є неконтрольованим та негнучким).

На цих визначених науковцями підвидах копінг-стратегій ґрунтується відома методика дослідження Ways of Coping Questionnaire, або ж Копінг-тест Лазаруса (WCQ) [52].

Т. Като також надає іншу класифікацію копінг-стратегій, яка частково повторюється з твердженнями Р. Лазаруса та С. Фолькман, однак, включає в себе значно менше шкал. До видів копінг-стратегій Т. Като включає: [48]

- Проблемно-фокусований копінг. Сфокусований на активному вирішенні проблеми, вимагає свідомих, спрямованих зусиль. Цей тип копіngu включає в себе планування та стратегію вирішення проблеми, яка викликає стресову реакцію, та втілення плану в поведінці, використовуючи ресурси особистості.
- Емоційно-фокусований копінг, направлений на зменшення інтенсивності негативних переживань під час переживання стресу, який включає в себе позитивний рефреймінг, налаштування, осмислення, афірмації, прийняття, гумор. Також автори включають в цей вид копіngu релігійні ритуали та практики.
- Сенсово-фокусований копінг, який направлений на перетворення ставлення до стресору, стану стресу та реакцій на стрес. Вимагає навичок рефлексії і використовує когнітивні стратегії для менеджменту ставлення до стресової події. Сенсово-фокусований копінг часто базується на культурних, фольклорних та релігійних висловах, переконаннях та установках. Наприклад, серед християн побутує вислів «Бог не дає людині випробувань, з якими вона не може впоратись», який є сенсово-значимим, емоційно забарвленим та мотиваційно-рушійним для самопідтримки релігійних людей, які проживають стресові ситуації.
 - Соціально-фокусований копінг, або ж пошук соціальної підтримки серед близьких, сім'ї та друзів, а також спілкування з людьми навколо. Наприклад, пошук порад та емоційної підтримки серед колег, друзів, близьких, часто — пошук порад і підтримки серед людей, які пережили подібну ситуацію. Пов'язаний з глибоким переживанням почуття приналежності та соціальною природою психіки людини. В епоху

соціальних мереж на різних платформах існують цілі спільноти людей, так звані «форуми», які пов'язує між собою переживання якоїсь конкретної стресової ситуації. Зокрема, в соціальній мережі Reddit існує спільнота, яка призначена для пошуку підтримки від і для людей, які пережили травматичні події, мають посттравматичний стресовий розлад або ж близьких, яким діагностували цей розлад. Користувачі цієї платформи мають змогу публікувати свої роздуми та рефлексії з приводу пережитого досвіду, ділитись своїми переживаннями і підтримувати інших людей, а також способами копінгу, які у їх випадку виявились ефективними.

Важливо зазначити, що копінг-механізми також поділяють на адаптивні та дезадаптивні [68], де адаптивними називають ті механізми боротьби зі стресом, які сприяють загальному покращенню психологічного стану, але при цьому не впливають згубно на психіку в короткотривалій та довготривалій перспективі, коли як до групи дезадаптивних механізмів копінгу відносять ті, які в цілому шкодять психічному здоров'ю, не сприяють вирішенню проблеми та залученню соціальної підтримки до процесу переживання стресу. До адаптивних механізмів, використовуючи класифікацію Р. Лазаруса, можна віднести стратегії пошуку вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку ситуації. З іншого боку, до дезадаптивних стратегій копінгу можна віднести уникнення та дистанціювання. М. Зейндер також додає до дезадаптивних стратегій такі види уникнення, як заперечення та ігнорування події чи фактору стресу, використання речовин, які викликають змінені стани свідомості (алкоголь, нікотин, наркотичні препарати та інші субстанції, які здатні викликати стан ейфорії та забуття), а також фізична (самоушкодження у вигляді навмисного травмування тканин тіла та органів) та психологічна (звинувачення, токсична провина) самодеструктивна поведінка. З цим твердженням також погоджуються вітчизняні вчені, які розглядають процес самоушкодження як деструктивну, дезадаптивну стратегію боротьби зі стресом [1].

З порівнянням актуальних класифікацій копінг-стратегій можна ознайомитись в таблиці (Таблиця 1.3.1).

Таблиця 1.3.1

Порівняння класифікацій копінг-стратегій

Дослідники	Адаптивність	Неадаптивність
Р. Лазарус, С. Фолькман	<ul style="list-style-type: none"> • Конфронтація • Самоконтроль • Позитивна переоцінка • Пошук соціальної підтримки • Планове вирішення проблем 	<ul style="list-style-type: none"> • Дистанціювання • Уникнення
Т. Като (на основі мета-аналізу)	<ul style="list-style-type: none"> • Проблемно-фокусований копінг • Емоційно-фокусований копінг • Сенсово-фокусований копінг • Соціально-фокусований копінг 	Будь-який адаптивний копінг перетворюється на неадаптивний, якщо в результаті не вирішує проблему, приймає обставини чи переоцінює зміст
М. Зейднер	Будь-які стратегії, які несуть позитивний результат щодо вирішення проблеми чи прийняття неконтрольованих обставин	Уникнення та будь-які інші стратегії, які впливають негативно на психоемоційний стан та самопочуття

Отже, копінг-стратегії є важливим елементом управління стресом та забезпечення психологічного благополуччя людини. Вони охоплюють різноманітні способи та типи поведінки, якими людина реагує на стресові ситуації, з метою зменшення негативного впливу стресу на емоційний та фізичний стан. Можемо вважати, що кожна стратегія має свої переваги залежно від ситуації, яка викликає реакцію стресу. Так, проблемно-орієнтовані підходи є ефективними, коли ситуація контрольована, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії корисніші за умов, коли змінити обставини неможливо.

Вміння застосовувати різні види копіngu допомагає адаптуватися до стресу та підтримувати психоемоційний баланс та благополуччя і цей факт демонструється в працях Р. Лазаруса, С. Фолькман, Т. Като, Н. Ендлера та інших.

Зрештою, було виділено таке поняття, як копіng-механізм як комплексну систему боротьби зі стресом. Копіng-механізм окремої людини містить такі елементи:

- Копіng-стратегія, яка є ефективною для людини;
- Копіng-поведінка, яка притаманна людині;
- Індивідуальні особливості психіки людини, зокрема, її стресостійкість, резильєнтність, тривожність, фрустрованість тощо.

Отже, дослідження копіng-механізмів є важливим етапом у розумінні людської поведінки та підтримці психологічного здоров'я населення країни, особливо в умовах активної війни, які передбачають пасивне чи активне залучення до військових дій та регулярне переживання травматичного та повсякденного стресу. Ефективні, адаптивні та корисні копіng-механізми сприяють покращенню психологічного добробуту, забезпечують резистентність до стресу та активне відновлення ресурсів як енергетичних, так життєвих. Розуміння механізмів боротьби зі стресом у комплексі дозволяє розробляти практики та елементи інтервенцій, які здатні допомогти людям впоратись зі стресом без значної шкоди психічному здоров'ю та благополуччю та переживати проблемні події не деструктивно (або ж дезадаптивно), а конструктивно (тобто, адаптивно). Окрім цього, дослідження у цій сфері відіграють важливу роль у превенції психічних розладів, таких як депресія, тривожний розлад чи посттравматичний стресовий розлад.

Висновки до Розділу 1

У результаті аналізу наукових джерел, присвячених історії дослідження стресу, його природі та процесу переживання, виявлено, що концепція стресу зазнала значної еволюції. Від початкових досліджень Г. Сельє, який визначав стрес як загальний адаптаційний синдром, до сучасних багатовимірних підходів, стрес розглядається як складний феномен, що включає фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти. Сьогодні стрес визначають не лише як реакцію на зовнішні подразники, а й як суб'єктивний досвід, що залежить від індивідуальних особливостей та соціального контексту.

Аналіз природи стресу вказує на його двоїстий характер: стрес може бути як деструктивним (дистрес), так і стимулюючим (еустрес), що підкреслює його потенційно адаптивну функцію. Процес переживання стресу включає декілька стадій: початкову реакцію (мобілізацію), резистентність (або ж адаптацію) та виснаження, які залежать від інтенсивності та тривалості стресора, а також від наявності ресурсів для подолання.

У літературі представлені різні підходи до класифікації копінг-стратегій. Найбільш поширеним є поділ на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, що дає змогу розрізняти дії, спрямовані на вирішення проблеми, та дії, що спрямовані на зниження емоційного напруження. Автори також виділяють уникання як окрему стратегію. Порівняння класифікацій показує, що кожна з них має свої переваги, залежно від контексту застосування, однак більшість дослідників сходяться на думці про важливість гнучкого підходу до вибору копінг-стратегій. В результаті аналізу було визначено поняття «копінг-механізм» як сукупність актуальних обраних копінг-стратегій та індивідуальних характеристик психіки, таких як стресостійкість, життестійкість, тривожність та інші.

Отже, дослідження стресу та копінг-стратегій є багатограним напрямом, що має важливе значення для розуміння адаптивної поведінки

людини та розробки ефективних інтервенцій для підтримки психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Характеристика та процедура емпіричного дослідження

Після ретельного аналізу наукової літератури на тему особливостей копінг-механізмів, впливу переживання травматичного стресу, зокрема підлітків, нами було проведене емпіричне дослідження особливостей переживання стресу саме цієї вікової категорії. Оскільки феномен «копінг-механізм» містить декілька взаємопов'язаних психологічних процесів, таких як копінг-стратегія, стресостійкість та переживання травматичного стресу, для нас було важливо дослідити та проаналізувати їх зв'язок між собою, підтвердивши наявність чи відсутність кореляцій. Підґрунтям для дослідження була гіпотеза, що присутній зв'язок між рівнем стресостійкості та обраною копінг-стратегією і необхідно визначити, чи існує кореляційний зв'язок між низькою стресостійкістю та неадаптивними копінг-стратегіями і, навпаки, між високою стресостійкістю та адаптивними копінг-стратегіями; окрім цього, в процесі проведення дослідження та аналізу результатів виникла суміжна гіпотеза про те, що переживання травматичних стресових подій чи їх відсутність також має зв'язок з об'ємом пережитого повсякденного стресу. І, загалом, було важливо проаналізувати, які саме копінг-стратегії є найбільш поширеними серед підлітків та порівняти ці результати з подібними дослідженнями, які проводились раніше.

У дослідженні прийняло участь 54 респонденти, серед яких учні загальноосвітніх шкіл, студенти коледжів та перших курсів університету віком від 12 до 18 років, з них - 42 (77,8% з усіх респондентів) - дівчата, 12 (22,2% з усіх респондентів) - хлопці.

Для збору демографічних даних було складено анкету, в якій містились такі запитання:

- Вік
- Стать
- Рід занять (учень загальноосвітньої школи, студент вищого навчального закладу)

Окрім цього, для збору актуальної інформації про переживання стресових подій та, особливо, травматичних стресових подій до опитування було додано такі запитання:

- Чи вважаєте ви, що ви переживали стрес протягом останнього часу?
- Чи були ви свідком вибухів під час обстрілів (наприклад, під час повітряної тривоги)?
- Чи переживали ви втрати (близькі, майно, місце проживання) з початку повномасштабного вторгнення в Україну в 2022 році?
- Чи вважаєте ви, що ваш психологічний стан погіршився після 2022 року?

Для діагностики суб'єктивного стану стресу та об'єму сприйнятого стресу було використано методику «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10 (Perceived Stress Scale), адаптовану на українську мову О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецькою у 2023 році [3]. Ця методика є ефективним психометричним інструментарієм, необхідним для дослідження об'єму як тривалого, так і гострого сприйнятого стресу. В інструкції до методики зазначено, що необхідно проаналізувати свої думки і переживання протягом останнього місяця, саме тому можна вважати, що тест здатен діагностувати стан тривалого або хронічного стресу. Тест визначає 3 рівні сприйнятого стресу: низький, помірний та високий. Модель PSS-10 є двофакторною і окрім загальної діагностики сприйнятого стресу також поділяється на 2 шкали:

- Безпорадність (як суб'єктивне відчуття відсутності контролю над подіями в житті, обставинами та власними переживаннями)

- Самоефективність (для виміру здатності чи нездатності впоратись з проблемами, які викликають стресові реакції).

Отже, перша шкала вимірює відчуття суб'єктивного контролю, відображаючись у сприйнятті людини своєї беспорядності у ситуаціях переживання стресу. Це важливий вимір для нашого дослідження, оскільки часто травматичний стрес асоціюється з відчуттям низького контролю над подіями, які відбуваються. Друга шкала орієнтована на діяльнісний компонент реагування на стрес, оскільки в гострих, травматичних подіях часто відсутній компонент негайного реагування, а психічні процеси зосереджені на виживанні або мінімізації негативних наслідків стресу. Таким чином, з відчуттям низької самоефективності поєднується нездатність розробити алгоритм дій для того, щоб впоратись з причиною стресової реакції.

Для дослідження актуальних та найбільш застосовуваних копінг-стратегій було використано методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) авторства С. Нормана, Д. Ендлера та ін., в адаптації на українську мову Т. Крюкової. Тест складається з 48 запитань, кожне з яких є можливою реакцією людини на переживання стресової ситуації. Завданням респондента є оцінити за шкалою від 1 до 5 (де 1 — ніколи, 5 — дуже часто), наскільки часто чи рідко він використовує той чи той стиль поведінки та реагує на стрес таким чином, як зазначено в запитанні. CISS водночас подібний і відрізняється від WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса, складається з трьох шкал та двох субшкал. Загалом, методика досліджує такі копінг-стратегії:

- Проблемно-орієнтований копінг (такий, який зосереджений на вирішенні проблеми, перегляді стратегій, які спрацювали раніше, використанні власних ресурсів, перетворення планування боротьби з ситуацією на дії тощо);

- Емоційно-орієнтований копінг (такий, який зосереджений на зміні власного ставлення до ситуації, себе чи близьких);

- Копінг уникнення (такий, який зосереджений на відволіканні від ситуації та зміні діяльності людини);

Окрім цього, останній вид копіngu поділяється на 2 субшкали — шкала «Відволікання» (використовується як форма соціального дистанціювання за Р. Лазарусом [51]) та «Соціальне відволікання» (є таким типом уникнення, який ґрунтується на соціальній взаємодії з людьми навколо, при цьому, взаємодії не направлені на пошук соціальної підтримки задля розв'язання проблеми, а на переключення уваги на розважальну діяльність).

Для дослідження стресостійкості респондентів було обрано методику С. Д. Максименка «Самооцінка стійкості до стресу». Хоча й в інструкції цієї методики зазначається, що вона розрахована на вікову категорію дорослих, з огляду на запропоновані в ній запитання можна вважати, що вона також дозволяє виміряти рівень стресостійкості і підлітків, оскільки загалом не містить конкретних атрибутів, необхідних для вимірювання саме для дорослих (наприклад, запитань про фінансові проблеми, життя в шлюбі тощо), на відміну від деяких інших методик досліджень стійкості до стресу. Наприклад, подібна методика вивчення стресостійкості авторства Д. Холмса та К. Раге містить в собі шкали, які вимірюють стійкість до таких соціальних та життєвих ситуацій, з якими підлітки зазвичай не стикаються (фінансові борги, розлучення з партнером, професійні зміни та робочі стреси тощо) [59]. Методика «Самооцінка стійкості до стресу» дозволяє визначити один з трьох рівнів стресостійкості: низький, середній та високий, де низький показник свідчить про високий негативний вплив стресу на психоемоційний стан, середній — помірний або ситуативний вплив, високий — низький вплив відповідно.

Окрім зазначених обраних методів емпіричного дослідження було також використано методику «Діагностика стану стресу» К. Шрайнер [8] для виміру стану стресу батьків та опікунів респондентів. Ця методика дозволяє діагностувати присутність чи відсутність стану стресу в момент проходження

тесту. Результати цього дослідження використовуються для обґрунтування та підтвердження рекомендацій у методичному розділі нашої роботи, оскільки загальновідомим є факт, що переживання стресу референтними особами для дітей та підлітків є важливим фактором впливу на психоемоційний стан дитини. Окрім цього, було проведено анкетування педагогів щодо типу поведінки в стресовій ситуації на основі методики «Самодіагностика типу поведінки в стресовій ситуації» В. В. Бойка з цієї ж причини [14]. Ця методика дозволяє визначити тип поведінки під час переживання стресу з точки зору респондента. Результати цих двох опитувань використовуються в контексті дослідження актуальності формування копінг-механізмів не тільки в конкретній віковій групі підлітків, а і серед представників референтних груп та соціальних зон впливу та представлені в методичному розділі. Для цих досліджень не проводився математико-статистичний аналіз, а результати представлені у формі констатації отриманих даних, оскільки в контексті нашої роботи ми вважаємо, що найважливішим є саме емпіричне дослідження підліткової вікової групи.

Щодо використаних методів математико-статистичного аналізу, то було застосовано методи знаходження середніх величин, описової статистики та відсоткових співвідношень у вибірці респондентів. Для підтвердження гіпотези про присутність зв'язку між рівнем стресостійкості досліджуваних та обраною типовою копінг-стратегією було використано коефіцієнт кореляції Пірсона для незалежних вибірок. Дані було опрацьовано з використанням розширення веб-браузеру Google Sheets та пакету статистичних програм для соціальних наук IBM SPSS Statistics 21.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяло участь 54 респонденти, з яких 24 (44,4%) — учні загальноосвітніх навчальних закладів та 30 (56,6%) — студенти перших курсів Національного університету «Острозька академія» та Національного університету «Києво-Могилянська академія», а також студенти закладів середньої спеціальної освіти. З них 42 особи — 77,8% жінки,

22,2% (12 осіб) — чоловіки віком від 12 до 18 ($M = 15,87$; $SD = 1,61$) років. Відповідно до вимог дослідження, було прийнято рішення, що вибірка повинна складатись з осіб підліткового віку від 12 до 18 років, згідно з віковою періодизацією Е. Еріксона та затвердженим рішенням Організації Об'єднаних Націй. Хоча й деякі вітчизняні вчені пропонують інші рамки цього вікового періоду, наприклад, Д. Б. Ельконін визначає період від 10 до 14 років за підлітковий [17], на нашу думку періодизація Еріксона є найбільш влучною. Важливо враховувати, що періодизація Д. Б. Ельконіна була актуальною в контексті часу проживання та наукової праці автора, оскільки в середині ХХ ст. існували тенденції щодо раннього дорослішання дітей в зв'язку з поствоєнною обстановкою та необхідністю приймати на себе відповідальність дорослих. З іншого боку, періодизація Еріксона краще відображає настрої сучасного світу. Також нами було прийнято рішення не поділяти вибірку респондентів на молодший та старший підлітковий вік, оскільки розмір цих субвбірок не демонстрував би статистичної значимості.



Рис 2.1. Вікова диференціація респондентів.

Процедура емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводилось частково в очному форматі на базі КЗ ЗЗСО «Княгининівський ліцей №34» під час працевлаштування на посаді практичного психолога (таким чином, були опитані учні загальноосвітньої школи), частково — в заочно-дистанційно форматі за допомогою платформи Google Forms (студенти 1 курсу навчання університетів та студенти коледжів). Таким чином, очне дослідження проводилось у контрольованих умовах (кабінет класу) протягом 40 хвилин уроку, а дистанційне — у вільний час учнів чи студентів.

Спершу респондентам було запропоновано дати відповіді на анкетування для збору демографічних даних: їх вік, стать, переживання чи відсутність стресу в нещодавньому проміжку часу. Приклад сформованої анкети наведено в Додатках. Далі респонденти проходили тестування за методикою PSS-10, покликаною дослідити та підтвердити переживання стресу в цей період, після цього пропонувались методики CISS та «Самооцінка стійкості до стресу» С. Д. Максименка. Учні знаходились в спокійних умовах із забезпеченням тиші та відсутності відволікання на зовнішні фактори. Було також зібрано зворотній зв'язок щодо проходження дослідження, де респонденти мали змогу прокоментувати їхні враження та очікування. Усе дослідження було анонімним. В коментарях до тестування досліджувані часто вказували, що весь процес здавався їм надто довгим, хоча більшість впоралась з завданням швидше, ніж за визначений термін у 40 хвилин.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних даних

За результатами анкетування для збору демографічних даних та інформації про переживання травматичного стресу, пов'язаного з війною виявилось, що з 54 респондентів 34 (63%) переживали травматичний стрес протягом останнього місяця, що може бути пов'язано зі збільшенням активності бойових дій та масових бомбардувань в період проведення емпіричного дослідження. Окрім цього, 12 опитаних (22,2%) переживали

втрати, пов'язані з війною, за період повномасштабного вторгнення: загибель близьких чи знайомих, втрату майна, цінних речей, домашніх улюбленців. Жоден із респондентів не відповів, що його емоційний стан покращився з початку повномасштабної війни, натомість відповідь про погіршення надали 77,78% респондентів, а 22,22% відповіли, що їх стан не змінився. Загалом, отримані результати можна побачити в таблиці (Таблиця 2.4.0).

Таблиця 2.4.0.

Результати анкетування

	Переживання травматичного стресу	Переживання втрати	Зміни у психоемоційном у стані
Так	34 респонденти	12 респондентів	Погіршення - 42 респонденти
Ні	20 респондентів	42 респонденти	Відсутність змін - 12 респондентів

Результати відповіді на запитання з анкетування, яке стосувалось змін у психоемоційному стані може не бути статистично значимими, оскільки на їх зміст впливає низка побічних змінних та вони не можуть бути досліджені апробованими методами психологічної діагностики, тому ми вирішили не аналізувати дані на предмет наявності кореляцій між змінними «зміни у психоемоційному стані» та «переживання травматичного стресу». Це пов'язано також із тим, що факт змін має бути доведений емпірично, однак, в зв'язку з об'єктивними обставинами неможливо порівняти результати до переживання травматичних подій та після, оскільки не виконувались контрольні та експериментальні заміри. З іншого боку, можливо порівняти результати за шкалою «Переживання травматичного стресу» та результатами за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10). Так, результати продемонстрували, що існує слабкий негативний кореляційний зв'язок між

цими змінними ($r = -0,121$, $p \geq 0,05$), який демонструє, що ці змінні мають слабкий зв'язок і прогнозувати взаємозалежність між ними мало ймовірно без використання додаткових методів дослідження та аналізу побічних змінних (Таблиця 2.4.1).

Таблиця 2.4.2

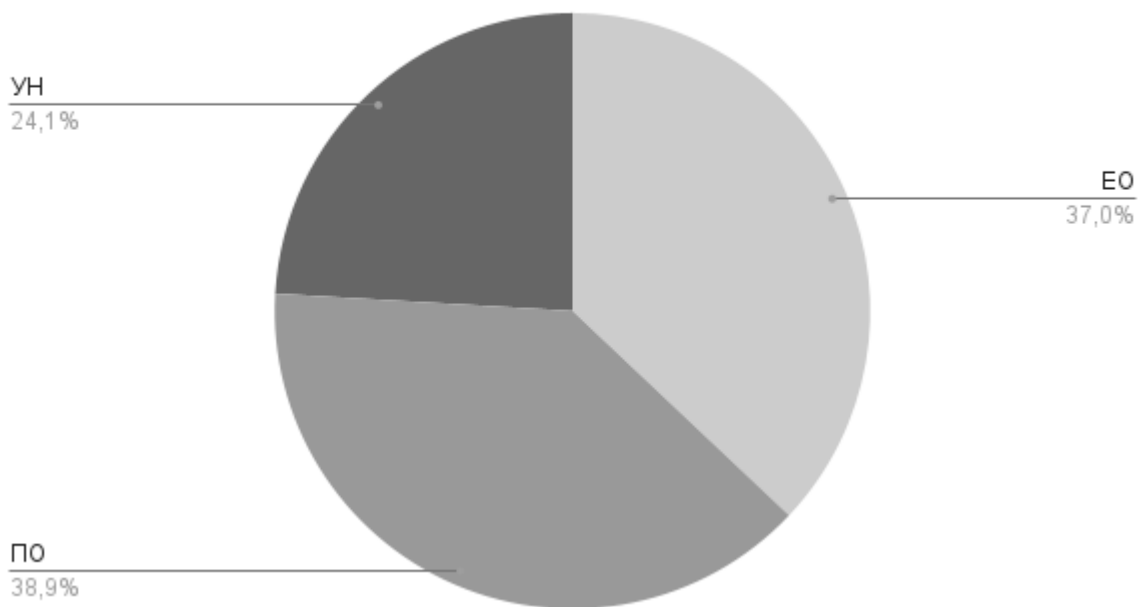
Корелятивні зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та переживанням травматичних стресових подій

Результати за методиками дослідження	Переживання травми (TR)	PSS-10 (Результат)
TR Значення N =	1 54	-0,121 0,384 54
PSS-10 Значення N =	-0,121 0,384 54	1 54

Однак, в практичному змісті ці результати означають, що коли значення однієї змінної зростає (у нашому випадку це присутність факту переживання травматичного стресу), значення іншої змінної знижується (об'єм сприйнятого стресу загалом). Оскільки методика PSS-10 вимірює не травматичний стрес окремо, а загалом повсякденний стрес, можемо припустити, що переживання травматичних, екстремальних подій знижує сприйнятий повсякденний стрес. Хоча й ця гіпотеза вимагає додаткових емпіричних досліджень, можемо вважати її підґрунтям для подальшої наукової роботи. Зокрема, часто трапляється так, що в буденному житті людини гострий, травматичний стрес здатний знизити інтенсивність переживання побутового стресу, оскільки він вимагає різкої мобілізації енергетичних, фізіологічних та психоемоційних ресурсів для резистентності, а також характеризується збільшенням концентрації уваги на факторі ризику [55].

Дослідження копінг-стратегії за методикою CISS серед підлітків продемонструвало, що найчастіше респонденти демонструють схильність до проблемно-орієнтованих стратегій копінгу (38,9% респондентів), наступною за найбільшою кількістю виборів була емоційно-орієнтована копінг-стратегія (37,0% респондентів). Найменше респондентів демонстрували схильність до стратегії уникнення (24,1% усіх респондентів). З результатами можна ознайомитись в діаграмі (Діаграма 2.4.3).

Кількість значень для "CISS (Результат)"



Діаграма 2.4.3

Рис 2.4.3. Результати діагностики актуальних копінг-стратегій підлітків (N = 54)

Для визначення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та обраною копінг-стратегією було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Важливо було проаналізувати відсутність чи присутність, а також силу взаємозв'язку між кожною з видів копінг-стратегій за методикою CISS та рівнем стресостійкості.

Між виміром стратегій, орієнтованих на вирішення проблеми та рівнем стресостійкості існує слабкий прямий кореляційний зв'язок, де $r = 0,301$, $p \geq$

0,01 (Таблиця 2.4.2). Такий зв'язок свідчить про те, що зв'язок присутній і проблемно-орієнтована копінг стратегія має вплив на рівень стресостійкості, однак, цей вплив є відносно незначним. Це може також свідчити про те, що існують і інші фактори, які впливають на вибір копінг-стратегії та рівень стресостійкості. Припускаємо, що також може бути присутній зв'язок між такими якостями як тривожність, фрустрація та резильєнтність, що є підставою для подальших наукових досліджень.

Таблиця 2.4.2

Корелятивні зв'язки між проблемно-орієнтованим копінгом та стресостійкістю у дослідженні

Результати за методиками дослідження	Проблемно-орієнтована стратегія (ПО)	Рівень стресостійкості (СТР)
ПО Значення N =	1 54	0,301* 0,027 54
Значення СТР N =	0,301* 0,027 54	1 54

Аналіз взаємозв'язку між емоційно-орієнтованою копінг стратегією (такою, яка направлена на зміну ставлення та покращення емоційного стану під час переживання стресу) та стресостійкістю показав середній прямий корелятивний зв'язок, де $r = 0,459$, $p \geq 0,01$ (Таблиця 2.4.3). Такий результат демонструє, що фактори в одній змінній помітно впливають на іншу змінну, тобто схильність респондентів до такого копінгу, який орієнтується на зміну та корекцію емоційного стану та ставлення до ситуації має взаємозв'язок із рівнем їх стресостійкості.

Корелятивні зв'язки між емоційно-орієнтованим копінгом та стресостійкістю у дослідженні

Результати за методиками дослідження	Емоційно-орієнтована стратегія (ЕО)	Рівень стресостійкості (СТР)
ЕО Значення N =	1 54	0,459** 0,000 54
Значення СТР N =	0,459** 0,000 54	1 54

Щодо стратегії уникнення, то тут аналіз з використанням критерію Пірсона продемонстрував слабкий корелятивний зв'язок між вибором стратегії уникнення у боротьбі зі стресом та стресостійкістю, де $r = 0,251$, $p \geq 0,05$ (Таблиця 2.4.4). Подібно до першого аналізу взаємозв'язку між проблемно-орієнтованою стратегією та стресостійкістю, цей аналіз демонструє, що, загалом, існує певний помітний зв'язок, але він також є доволі мінімальним.

Таблиця 2.4.4

Корелятивні зв'язки між копінгом уникнення та стресостійкістю у дослідженні

Результати за методиками дослідження	Стратегія уникнення (УН)	Рівень стресостійкості (СТР)
УН Значення N =	1 54	0,251 0,000 54
Значення СТР N =	0,251 0,000 54	1 54

Отже, можемо стверджувати, що помітний взаємозв'язок є між усіма змінними, однак, як і в змінній «копінг уникнення», так і в змінній «проблемно-орієнтований копінг» кореляційний зв'язок є слабким, а в змінній «емоційно-орієнтований копінг» є середнім. Такі результати демонструють, що математико-статистичний аналіз демонструє наявність цього зв'язку, а побічна гіпотеза про те, що присутній сильний кореляційний зв'язок є невірною. Натомість, вірною є гіпотеза про загальну присутність кореляційного зв'язку між цими двома змінними. Можемо припустити, що такі дані виникли як результат впливу побічних змінних або ж недостатньої кількості респондентів, таким чином, наше дослідження може стати підґрунтям для подальших емпіричних досліджень.

Висновки до Розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене для аналізу кореляційного зв'язку між обраними змінними, виявило слабкий позитивний зв'язок між змінними проблемно-орієнтована стратегія та стресостійкість, а також уникнення та стресостійкість. Було виявлено середній позитивний зв'язок між змінними емоційно-орієнтована стратегія та стресостійкість. Хоча статистичні дані свідчать про наявність певної взаємозалежності, низький коефіцієнт кореляції вказує на те, що вплив однієї змінної на іншу є незначним або не має суттєвого практичного значення. Отримані результати можуть свідчити про те, що на формування зв'язку між цими змінними впливають додаткові фактори, які не були враховані в дослідженні, або що ці змінні пов'язані опосередковано. Таким чином, для глибшого розуміння взаємозв'язку необхідні подальші дослідження з використанням більш складних моделей аналізу або залученням ширшого спектра змінних.

Окрім цього, було виявлено слабкий негативний кореляційний зв'язок між об'ємом пережитого повсякденного стресу та переживанням травматичного стресу. Це свідчить про те, що присутній обернений взаємозв'язок між переживанням травматичного стресу та об'ємом повсякденного стресу. В практичному змісті це означає, що травматичний стрес здатний певним чином зменшити інтенсивність переживання повсякденного стресу. Однак, в зв'язку з можливим впливом побічних змінних можемо припустити, що ця гіпотеза вимагає додаткового доопрацювання у подальших наукових роботах нашого авторства.

Попри слабкий та середній кореляційний зв'язок між досліджуваними змінними, результати є цінними, оскільки вони забезпечують підґрунтя для подальших дослідницьких гіпотез і сприяють формуванню більш повного уявлення про досліджувану проблему.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ПІДЛІТКІВ

3.1. Важливість соціального впливу на формування копінг-механізмів підлітків

У формуванні ефективних копінг-стратегій дітей і, зокрема, підлітків, важливу роль відіграє соціальне оточення, а саме — референтні групи, які мають найбільший соціально-психологічний вплив на конкретну особу. Важливість впливу таких соціальних груп, на поведінку та спосіб життя яких спирається індивід у процесі дорослішання, є беззаперечною. Референтні групи в цілому та їх окремі представники є об'єктами наслідування, прикладами та рольовими моделями підлітків [65], вони надихають та мотивують їх на певну діяльність. Звісно, за сутністю поняття референтну особу (в цьому випадку, таку, з чиєї поведінки підліток бере приклад) не можна характеризувати як конкретно негативну чи конкретно позитивну. В побутовому житті можна зустріти як термін «хороший приклад», так і термін «поганий приклад» залежно від того, що і хто саме є об'єктом натхнення для індивіда, який намагається копіювати та повторити поведінку.

Так, наприклад, приналежність до делінквентних субкультур може бути елементом деструктивної соціальної референції, коли підліток повторює аморальну, а часто навіть протизаконну поведінку тих людей, яких він вважає рольовими моделями. З іншого боку, приналежність до конвенційно-прийнятих соціальних груп та обрання за рольову модель осіб, які мають позитивний вплив на суспільство, самореалізацію та високі досягнення може трактуватись як «хороший приклад» для підлітка. В контексті переживання стресу та обрання копінг-стратегії концепція референтних груп використовується як спосіб пояснити, чому в умовах хронічного підліткового

стресу деякі підлітки схильні до дезадаптивних та шкідливих форм копіngu, таких як селф-харм (самоушкодження тіла, порізи, опіки, самостійне нанесення синців, обмеження в їжі тощо) [64], що є актуальною та зростаючою проблемою сучасного суспільства. Не останню роль в цьому грають і соціальні мережі, де підліток може легко знайомитись з новими людьми та доєднуватись до різних соціальних спільнот, однією з яких може виявитись спільнота, яка прямо чи непрямо пропагує використання самоушкодження у процесі переживання стресу. Модератори та учасники таких спільнот намагаються продемонструвати іншим, що ушкодження та фізичний біль начебто здатні зменшити інтенсивність «психологічного болю», що стає заманливим рішенням для вразливих категорій підлітків, які не мають доступу та змоги використати ефективні та адаптивні копіng-стратегії, переживаючи різні типи стресу [42].

Сучасна наукова спільнота не має конкретної, чіткої позиції щодо думки, що фізичний біль дійсно здатний зменшити інтенсивність переживання таких психологічних процесів, як фрустрація, тривожність, депресія [56], тому це питання вимагає додаткового аналізу, однак, є підстави вважати, що люди, схильні до таких деструктивних копіng-стратегій дійсно відчують на собі полегшення переживання стресу психоемоційного під час переживання болю в тілі.

В контексті нашого дослідження також був підтверджений присутній кореляційний слабкий обернений зв'язок між переживанням травматичного стресу та повсякденного стресу. Така кореляція відображається в життєдіяльності людини у вигляді ситуацій, коли травматичні, екстремальні події дійсно зміщують фокусування уваги з побутових подій, так, під час авіаудару поблизу часто ми не зосереджені на обдумуванні проблем, пов'язаних з оплатою рахунків чи дрібними конфліктами, натомість, наш організм та психіка намагається мобілізувати усі доступні ресурси для виживання та збереження загального благополуччя. Фізичні травми є також

одним із видів травматичного стресу, саме тому можна припустити, що механізм вибору між фізичним болем та психологічним болем має подібну природу. Важливо зауважити, що це припущення існує в форматі гіпотези і вимагає додаткового теоретичного опрацювання та емпіричного дослідження.

З іншого боку, спільноти, які прямо чи непрямо пропагують конвенційно-позитивні форми поведінки та діяльності здатні вплинути на формування ефективних та адаптивних копінг-стратегій, надихнути на покращення рефлексивності, піклування про своє психоемоційне та фізіологічне благополуччя та екологічне спілкування з людьми навколо. Такі спільноти можуть демонструвати активний, здоровий спосіб життя, дотримання правил поведінки, чутливе ставлення до свого самопочуття і відношення до тіла і свідомості з повагою та прихильністю. У процесі соціального наuczіння підлітків важливим елементом є ефект соціального зараження, який і превалує у концепції референтних груп [7], коли приклад інших людей надихає на повторення привабливої поведінки та наслідування основних стратегій діяльності.

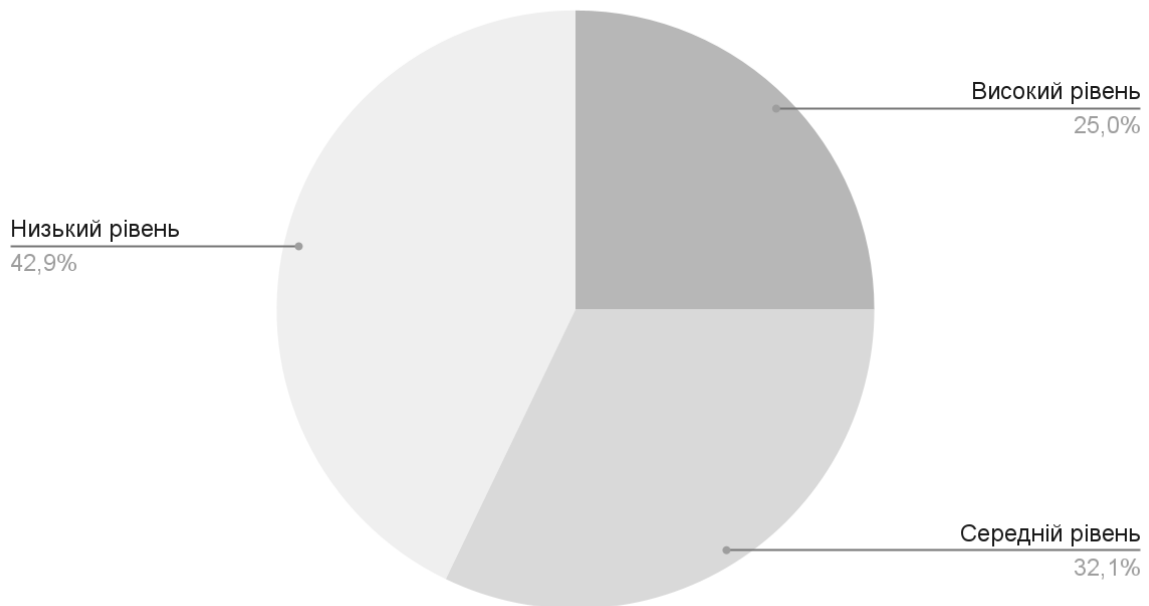
В контексті копінг-механізмів важливо, щоб референтна для підлітка група демонструвала активне використання адаптивних копінг-стратегій, чутливе ставлення до себе та, загалом, позитивно впливала на формування способів резистентності до стресу. Так, однією з таких референтних груп є родина. Батьки та родичі часто стають першими у наслідуванні підлітком механізмів боротьби із стресовими ситуаціями, демонструючи та нормалізуючи поведінку, яку дитина наслідуватиме у ситуаціях, коли сама зустрічатиметься з необхідністю протистояти стресу. Якщо батьки чи опікуни використовують екологічні, адаптивні копінг-стратегії (наприклад, активно планують вирішення проблеми, мотивують себе до особистісного зростання тощо), то такий приклад перейматиме і підліток у процесі боротьби зі стресом. Такий референтний приклад містить позитивне підкріплення, мотивацію до дій, демонстрацію проактивної та відповідальної позиції. З іншого боку, якщо

батьки, стикаючись зі стресом, схильні до дезадаптивних стратегій — уникнення, «зривання» на близьких, вживання алкоголю, куріння — це таким же чином стає референтним прикладом для дитини, яка у процесі соціального наuczіння бачить, як батько чи мати палять цигарку, щоб «розслабитись» від стресу, чи регулярно вживають алкоголь, «запиваючи» проблеми і, зрештою, повторюватиме таку поведінку.

Під час написання цієї роботи було проведено анкетування батьків з використанням методики «Діагностика стану стресу» К. Шрайнер щодо переживання ними стресу та способів резистентності, яке продемонструвало, що як мінімум 5 з опитаних ($N = 84$) завжди вживають алкоголь або палять у ситуаціях, коли виникають неочікувані проблеми, а 11 з них роблять це іноді. Важливо враховувати, що на такі результати міг вплинути фактор соціального очікування, оскільки така поведінка не вважається соціально-прийнятною і респонденти могли давати відповідь з огляду на бажання, щоб результати виглядали допустимими та привабливими. Окрім цього, 19 з опитаних відповіли, що стараються старанно боротись зі своїми шкідливими звичками, 30 дали відповідь, що роблять це лише іноді. Такі результати свідчать про те, що доволі велика кількість опитаних у боротьбі зі стресом демонструють негативний приклад для наслідування їх дітьми. Батькам чи опікунам важливо усвідомити та прийняти той факт, що вони є активним джерелом натхнення та соціального наuczіння їх дітей. Їхня поведінка може служити як і позитивним, екологічним прикладом, так і негативним прикладом протистояння стресу, саме тому у процесі формування ефективних копінг-механізмів обов'язковим є активна робота з батьками над їх шкідливими звичками, дезадаптивною поведінкою та деструктивними формами боротьби зі стресом. Загалом, з результатами діагностики батьків можна ознайомитись в діаграмі.

Діаграма 3.1.1

«Діагностика стану стресу» (N = 84)



Результати демонструють відносно невелику різницю між різними станами стресу, які досліджуються за методикою «Діагностика стану стресу», де високий рівень стресу на момент дослідження був притаманний 25% респондентів (21 особа), середній рівень - 32,1% (27 респондентів), низький рівень - 42,9% (26 респондентів). Ми вважаємо за важливе врахувати, що методика досліджує, загалом, рівень повсякденного стресу та актуальних способів резистентності.

Окрім цього, важливим фактором якісного процесу протистояння стресу підлітками є наявність відчуття підтримки зі сторони батьків. Ми припускаємо, що, якщо дитина знатиме, що при зіткненні з проблемою чи стресом вона може звернутись до батьків за емоційною підтримкою, порадою чи пошуком та плануванням стратегії вирішення, малоімовірно, що будуть використані дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення з використанням речовин, які викликають змінені стани свідомості, самоушкодження тощо. Коли дитина відчуває безумовну любов та підтримку від батьків, а також глибоку, непохитну довіру, вона дійсно звертатиметься у таких ситуаціях до когось з них. З досвіду роботи на посаді практичного психолога в закладі

середньої освіти можемо зауважити, що у неодноразових випадках, коли підліток стикався з нетолерантністю і нерозумінням від батьків раніше, згодом, відповідно, не довіряв їм жодної інформації про свої актуальні проблеми чи переживання. У таких ситуаціях часто звучало прохання про замовчування основних деталей звернення до практичного психолога батьками з таких причин, як страх покарання, зіткнення із знеціненням переживань та проблем, а також недовіра. Недовіра до батьків у цьому випадку змушує підлітка звертатись до інших важливих людей в його житті [66], наприклад, однолітків та друзів з соціальних мереж, які найчастіше за все переживають подібний досвід відсутності толерантності від родини.

Іншою важливою референтною групою для підлітка є вчителі або ж окремі особи з педагогічного колективу, які викликають у індивіда бажання наслідувати їх поведінку. Як і у інших випадках, щоб педагог став референтною особою для підлітка просто необхідним є відчуття прихильності від дитини, позитивне ставлення та довіра. Учитель, який є прикладом, може демонструвати ефективні способи боротьби зі стресом, які перейматиме у поведінці підліток. Окрім цього, педагоги мають доступ та можливість проводити корекційно-розвиткову та навчальну діяльність у вигляді тренінгів, соціально-виховної роботи, різноманітних організаційних заходів з приводу переживання стресу. Так, наприклад, згідно рекомендацій міністерства освіти щодо проведення профілактичних виховних заходів можливо імплементувати навчання протистоянню травматичному та постійному стресу у чітко визначені методичними кабінетами дні. Такий захід може бути проведений 10 жовтня — у Всесвітній день психічного здоров'я, або ж в рамках Тижня психології, який щорічно проводиться у загальноосвітніх школах в останній тиждень квітня.

Окрім цього, в робочих програмах психологічної служби загальноосвітніх навчальних закладів часто зустрічається таке поняття, як «тема року» — основна ціль або мета діяльності служби в цей період, яка складається з конкретних ідей та завдань щодо покращення того чи іншого

психічного процесу, розвитку необхідних навичок та підтримання психоемоційного благополуччя. В останні роки після початку повномасштабного вторгнення актуальними темами роботи психологічної служби є збереження психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу, формування стресостійкості та рефлексивності дітей, навчання ефективним, екологічним копінг-стратегіям. Таким чином, при обранні «теми» психологічна служба закладу освіти повинна опиратись на всі сфери діяльності педагогів, які входять до її складу. В контексті нашої роботи пропонується такий план роботи щодо формування копінг-механізмів підлітків (Таблиця 3.1.1).

Таблиця 3.1.1

Орієнтовний план роботи щодо формування копінг-механізмів підлітків

№ з/п	Зміст роботи	Цільова група
1	<p>Психодіагностична робота</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Дослідження стресостійкості ● Дослідження типових копінг-стратегій ● Дослідження резилієнтності 	Діти, батьки та опікуни, педагоги
2	<p>Профілактична робота</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Профілактика дезадаптивних способів боротьби зі стресом ● Профілактика селф-харму 	Діти
3	<p>Консультативна робота</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Індивідуальне кризове консультування усіх учасників навчального процесу ● Індивідуальне консультування 	Усі учасники освітнього процесу

	окремих груп (наприклад, внутрішньо-переміщених осіб, дітей з особливими освітніми потребами)	
4	<p>Корекційно-розвивальна та навчальна робота</p> <ul style="list-style-type: none"> • Введення програми занять чи факультативів • Корекційна робота з індивідуальними випадками (наприклад, у випадку схильності дитини до делінквентної поведінки чи самоушкодження) 	<p>Окремі учасники освітнього процесу, які обираються:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за запитом батьків • за вимогою адміністрації закладу • за вимогою педагогів • за результатами попередньої діагностики
5	<p>Організаційно-методична робота</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формування програми занять, яка повинна бути ефективною та використовувати науково-обґрунтовані методи інтервенції та навчання • Розробка віртуальних пам'яток по боротьбі зі стресом у форматі плакатів, постерів, інфографік, флаєрів • Регулярне підвищення кваліфікації у акредитованих установах 	<p>Працівник психологічної служби (практичний психолог, соціальний педагог)</p>

Для ефективної психолого-педагогічної роботи з підлітком важливо також зазначити, що актуальний рівень стресу педагогів та їх обрані способи

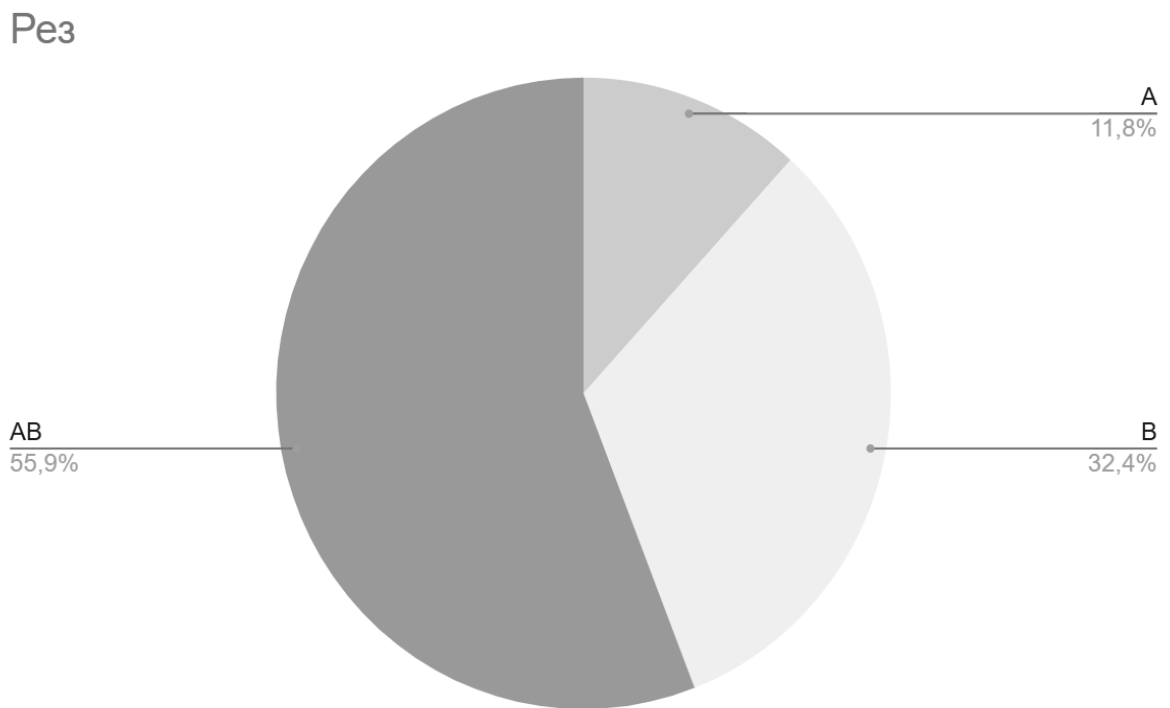
боротьби зі стресом мають беззаперечний вплив на підліткову вікову групу. Для дослідження типу поведінки в стресовій ситуації вчителям закладу загальної середньої освіти було запропоновано виконати тестування за методикою «Самодіагностика типу поведінки в стресовій ситуації» В. В. Бойка. Так, ця методика визначає 3 типи поведінки в стресовій ситуації:

- А - неадаптивний тип поведінки, який виражається у реагуванні на стрес стратегіями уникнення, негативної емоційної реакції та проектування своїх переживань на довкілля, професійне життя та найближче оточення; характеризуються агресивністю, гострістю відповіді, невротизмом.
- В - адаптивний тип поведінки, який В. В. Бойко називає “здоровим” реагуванням на стрес, пов’язаний із проблемно-орієнтованими стратегіями копіngu; однак, автор зазначає, що цей тип схильний до повільності реакцій та недооцінювання проблемності ситуації;
- АВ - суміжний, ситуативний тип, в якому проявляються якості і типу А, і типу В в залежності від характеристики стресової ситуації, в якій перебуває людина.

В дослідженні взяло участь 35 педагогів, до яких входять вчителі молодшої школи, вчителі-предметники, які спеціалізуються на конкретному предметі та вчителі-класоводи, які виконують функцію класних керівників, а також - інші педагогічні працівники: соціальні педагоги, педагоги-організатори, адміністрація закладу освіти. З результатами діагностики можна ознайомитись в діаграмі (Діаграма 3.1.2). Отримані результати свідчать про те, що більшість опитаних працівників освіти схильні до типу поведінки АВ (55,9% респондентів, N = 35), отже, їхня реакція на стрес характеризується ситуативністю та більш агресивним реагуванням в одних ситуаціях та більш індиферентним реагуванням в інших. З іншого боку, до типу В належать 32,4% респондентів, а до типу А - 11,8% респондентів. Враховуючи те, що тип А характеризується як неадаптивний та схильний до агресивних реакцій на

проблемні, стресові ситуації, можливо запропонувати детальніше та подальше дослідження цих реакцій. Наприклад, можливо дослідити рівень агресивності педагога за методикою “Діагностика стану агресії” (опитувальник Басса-Дарки), або ж за методикою “Агресивність” С. Розенцвейга.

Діаграма 3.1.2



Як вже і було зауважено, великий вплив також мають і соціальні мережі та контент, який споживає підліток. Насправді ефективно регулювати та обмежувати перегляд конкретного контенту, який сприяє формуванню дезадаптивних копінг-стратегій підлітка майже неможливо, саме тому важливо, щоб навіть у випадках активного споживання шкідливого контенту, підліток продовжував довіряти своїм близьким та іншим референтним особам, які демонструють екологічний приклад. Окрім демонстрації ефективної та корисної боротьби зі стресом, підтримка, розуміння та толерантність батьків грають надважливу роль у переживанні стресу підлітка. Важливою є також соціальна підтримка однолітків, однокласників та інших дітей зі школи. Важливим елементом формування екологічних копінг-механізмів є також вплив педагогів, особливо в умовах дистанційного та дуального навчання.

Важливими науковими працями у цих питаннях є роботи Гандзілевської Г. Б., Кондратюк В., так, підхід резилієнс здатний допомогти як молодому, так і освіченому педагогу орієнтуватись на особистісні психоемоційні ресурси, долати бар'єри та бути взірцевим вчителем для дитини. У цьому випадку саногенне мислення та педагогічна рефлексія є не тільки запорукою стабільного психологічного стану педагога, а і забезпеченням позитивної, комфортної та дружньої атмосфери до дитини, в якій вона здатна довіряти та приймати досвід своєї референтної особи [5].

3.2. Практичні поради з формування копінг-механізмів підлітків

Щодо практичних методів формування копінг-механізмів підлітків, то важливим фактором у цьому процесі є чутливість до індивідуальних особливостей конкретного випадку спеціалістом, який бере на себе роль проводити навчальну та розвивальну діяльність з цього приводу. Необхідним є ефективна та достовірна діагностика активних компонентів копінг-механізму підлітка, з яким проводиться таке формувальне навчання. Наприклад, важливо використати валідний діагностичний інструмент стресостійкості, який продемонструє актуальний рівень стійкості до стресових ситуацій і дасть підґрунтя для розуміння, з якого етапу розвитку необхідно починати. У випадку підтвердження низького рівня стресостійкості дитини необхідно звернути особливу увагу на розвиток цієї якості із застосуванням дієвого психологічного інструментарію.

Для розвитку стресостійкості ми пропонуємо використовувати техніки резилієнсу [38], наприклад:

- Аналіз ситуації (за такими методами, як «Аналіз переваг та недоліків», SWOT-аналіз тощо);
- Зосередження на тих аспектах проблеми, які ми можемо контролювати (за результатами попереднього аналізу);

- Пошук підтримки від близьких (в форматі прийняття та усвідомлення того, що люди навколо здатні емпатійно слухати та підтримувати індивіда у процесі переживання стресових ситуацій).
Ефективними є також методики концепції майндфулнес (mindfulness), оскільки ця практика допомагає знизити негативний вплив переживання стресу на людину та відновити життєстійкість і позитивне ставлення до подій, що відбуваються. Серед ефективних інструментів цієї практики:

- Усвідомлення «тут і тепер»;
- Техніки психологічного розвантаження (тепінг, дихальні техніки, техніки розслаблення);
- Усвідомлені рутини;
- Ведення щоденників, нотатників щодо своїх рефлексій, подій в житті, переживань;
- Медитаційно-візуалізаційні практики (наприклад, техніка «Острів»);
- Використання метафор для пояснення того, як працюють ті чи інші психологічні процеси (наприклад, метафора «Річка», «Потяг»)
- Техніки стабілізації та відновлення контакту у випадку нещодавнього переживання (гострої) стресової ситуації («Назвіть 4 предмети, які поруч з вами, назвіть 5 предметів в кімнаті, які є білого кольору»);
- Техніки заземлення («Сядьте зручно і відчуйте ступнями підлогу... Спробуйте зрозуміти, що ви відчуваєте в кожній частині тіла»);
- Відкладання переживань (Техніка «Відкладена тривога», коли необхідно визначити конкретний час у кожному дні, коли ви вільні та можете приділити 15-30 хвилин своїм тривожним переживанням. У цей час потрібно приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням)

Важливо зауважити, що ці рекомендації актуальні як і для індивідуального консультування та занять з окремими дітьми, так і для

групової роботи. Окрім цього, рекомендуємо ретельно підбирати техніки розвитку стресостійкості та життєстійкості підлітка з огляду на особливості цієї вікової категорії, адже в джерелах інформації часто зустрічаються ті інструменти, які більшою мірою ефективні для дорослих клієнтів і не зовсім підходять у пубертатному періоді. Необхідним є звертання уваги на рівень рефлексивності дитини, самоусвідомлення, ідентифікації, тривожності, фрустрації тощо.

Щодо формування адаптивних (конструктивних) копінг-стратегій, то рекомендуємо спершу дослідити із застосуванням апробованого діагностичного матеріалу, до якого способу боротьби зі стресом більш схильна дитина. У випадку, коли підліток схильний до уникнення, необхідно визначити, чи він володіє іншими адаптивними копінг-стратегіями. Якщо ж виявиться, що конкретна дитина не здатна до орієнтування на проблему або пошуку емоційної підтримки у процесі вирішення ситуації, то важливо зосередитись на навчанні та формуванні саме цих типів копінг-стратегій.

Так, для формування стратегій вирішення проблем рекомендуємо використовувати метод активного планування. Початок формування навичок планування може не бути пов'язаний із конкретним вирішенням стресових ситуацій, натомість, може мати відношення до побутових або рутинних завдань. Наприклад, спершу дитина має навчитись планувати свій день, список покупок, прочитання книги, перегляд фільмів, виконання завдань у школі тощо. Важливо підібрати ефективну систему планування для дитини, так, не всім підійде планування із застосуванням додатків у мобільному телефоні, для когось значно зручнішим інструментом є блокнот-нотатник, стікери тощо. Вважаємо, що сам інструмент планування не є важливим та беззаперечно необхідним, натомість за мету має бути поставлене научіння та формування чіткого вміння планувати свою діяльність. Окрім цього, можна використовувати сучасні концепції планування дій, такі як матриця Ейзенхауера. Можна запропонувати використовувати саме цей інструмент у

формуванні плану виконання завдань. Приклад такого планування можна побачити в таблиці (Таблиця 3.2.1)

Таблиця 3.2.1

Матриця Ейзенхауера для підготовки до здачі НМТ з української мови

<p>Термінові та важливі завдання</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повторити всі граматичні правила • Вивчити особливості відмінювання 	<p>Термінові, але не важливі завдання</p> <ul style="list-style-type: none"> • Переглянути список літератури, необхідної для прочитання
<p>Нетермінові, важливі завдання</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прочитати основну літературу, необхідну для тестування 	<p>Не термінові, не важливі завдання</p> <ul style="list-style-type: none"> • Переглянути тестування з минулих років

За таким прикладом підліток може навчитись планувати свою діяльність. З часом необхідно імплементувати фактор проблемних, стресових ситуацій. Наприклад, використати кейсовий метод, або ж формування плану з приводу уявних ситуацій стресу: «Що ти робитимеш, коли трапиться аварійне відключення світла? Опиши це у плані подібно до того, як ти плануєш іншу діяльність». Необхідність поступового імплементування стресових ситуацій в уявне планування пояснюється тим, що дитина, не схильна до планового вирішення проблем, в цілому або частково не буде здатна уявити, які кроки необхідно втілити для того, щоб вирішити ту чи ту проблему. Окрім цього, важливо, щоб такі уявні ситуації чітко диференціювались за ступенем контролю над ними. Так, коли присутня стресова ситуація з низьким рівнем контролю (наприклад, гострий травматичний стрес) може трапитись так, що занадто високі очікування до можливостей вирішення проблеми можуть викликати додаткову фрустраційну реакцію, коли насправді причини і фактори знаходяться поза контролем підлітка. На це спирається і відома терапія АСТ, згідно з якою прийняття неминучої ситуації просто необхідне, коли відсутня можливість вирішити її. Зрештою, якщо контроль та вирішення

проблеми дійсно є неможливим, потрібно, щоб у підлітка був інший інструмент боротьби зі стресом.

Так, формування емоційно-орієнтованих стратегій є дещо складнішим, аніж формування проблемно-орієнтованих. Зміна та переоцінка ставлення до ситуації є важким завданням навіть для дорослого клієнта, не кажучи вже про підлітка, процес формування рефлексивності якого припадає на період повномасштабного вторгнення. Для нашої роботи цікавим є процес терапевтичної та консультативної роботи у терапії прийняття та відповідальності (АСТ). Так, основними елементами у роботі спеціаліста з АСТ та підлітком є [45]:

- Відокремлення від думок (когнітивна дифузія) — демонстрація шляхом метафор, що негативні думки та переживання існують просто як процес;
- Самоусвідомлення як елемент самостереження: «Я розумію, що я відчуваю зараз — я відчуваю тривогу, страх, відчай»;
- Орієнтація на цінності («що для мене важливо», «чого я хочу досягти в житті» тощо);
- Діяльність, яка відповідає цінностям («для мене важливо отримати хороший результат в навчанні, тому я приймаю свою тривогу перед публічними виступами»).

Окрім формування адаптивних копінг-стратегій, важливо також звертати увагу підлітка на збереження його фізіологічного благополуччя. Активний спосіб життя, дотримання збалансованого харчування (але не обов'язково повністю «здорового», а такого, яке було б цікавим та достатньо насичувало підлітка з огляду на його щоденні потреби) може забезпечити легшу мобілізацію енергетичних ресурсів під час переживання стресу; фізична активність загартовує та готує до дій. Важливо також забезпечити підлітка ефективними для нього засобами та інструментами боротьби зі стресом. Так, окрім вже згаданих копінг-стратегій, можна запропонувати обирати той тип діяльності, який найкраще допоможе у форматі зовнішньої підтримки,

наприклад, методи арт-терапії (малювання, рукоділля, ліплення), ведення щоденника та інші хобі.

Висновки до Розділу 3

Формування адаптивних копінг-механізмів у підлітків є ключовим для їхнього психологічного, емоційного та соціального розвитку, особливо в умовах активного повномасштабного вторгнення та періоди переживання різкого, травматичного стресу. Важливо враховувати, що в контексті нашої роботи термін «копінг-механізм» вживається не тільки як синонім до терміну «копінг-стратегія», а і у форматі концептуалізації сукупності декількох психологічних механізмів переживання стресу та поєднанні індивідуальних психологічних характеристик і якостей. У підлітковому віці молодь стикається з численними викликами: інтенсивним навчальним навантаженням, соціальним тиском, пошуком ідентичності та змінами у відносинах із дорослими та однолітками. Окрім цього, в умовах війни присутнє і переживання екстремального стресу, втрати батьків, рідних та друзів, втрати місця проживання. Без належних навичок управління стресом ці виклики можуть призводити до підвищення тривожності, розвитку депресії та інших психічних розладів (особливо — пост-травматичного стресового розладу), зниження самооцінки та ризикованої (іноді навіть делінквентної) поведінки. Адаптивні копінг-стратегії допомагають підліткам навчитися конструктивно реагувати на труднощі, розвивати емоційну стійкість і саморегуляцію. Завдяки цьому вони стають більш впевненими у собі, краще адаптуються до різних життєвих ситуацій та приймають рішення, орієнтуючись на свої цінності. У довгостроковій перспективі це сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин, досягненню академічних і професійних успіхів та підтримці психічного здоров'я.

Таким чином, розвиток адаптивних копінг-стратегій у підлітковому віці закладає основу для емоційного благополуччя та успішного дорослого життя.

ВИСНОВКИ

Під час дослідницької роботи було опрацьовано та емпірично досліджено важливість копінг-механізмів підлітків у період війни. Виконані такі завдання:

1. Проведено теоретичний аналіз історичного розвитку поняття «стрес», теоретичного, практичного та концептуального значення цього феномену на основі праць таких закордонних та вітчизняних вчених, як Г. Сельє, Б. Кеннон, С. Максименко, А. Арнстен, М. М. Орос, Л. Б. Наугольник, Г. І. Ломакін, Р. В. Каламаж та ін. Досліджено різні підходи до вивчення, включаючи психологічний та міждисциплінарний у поєднанні з медичними науками, соціологією, політологією, історією. Визначено феномен стресу як такий, який супроводжує людину протягом всього її життя. Було надано додаткову увагу класифікаціям стресу за параметрами тривалості в часі (довготривалий, хронічний та гострий), впливу на конкретну систему (фізіологічний та психоемоційний), фактором контрольованості (контрольований та неконтрольований). Зрештою, за класифікацією Г. Сельє — так звані «корисний» (еустрес) та «шкідливий» (дистрес) види стресу. На основі цього аналізу обґрунтовано необхідність досліджень цих процесу як таких, які супроводжують людину протягом всього життя з беззаперечним впливом на її розвиток, стан та поведінку. Проведено порівняння концепцій та класифікацій копінг-стратегій на основі праць Р. Лазаруса, С. Фолькман, Т. Като та інших. Було взято до уваги подібність та відмінність цих класифікацій, поділ на якісну адаптивність чи дезадаптивність, конструктивність чи деструктивність конкретних копінг стратегій. Окрім цього, було проаналізовано різні елементи концепції копіngu, такі як копінг-поведінка, копінг-стиль, копінг-ресурс, копінг-процес. Охарактеризовано та вивчено поняття «копінг-механізм» як поєднання індивідуальних особливостей психіки людини, її цінностей, ставлень та обраних копінг-механізмів, ресурсів та інших елементів концепції копіngu.

2. Охарактеризовано особливості підліткового вікового етапу психосоціального розвитку людини, систему новоутворень підлітка в процесі переживання підліткової вікової кризи: фізіологічних новоутворень, ідентифікаційних роздумів та пошуків, початку сепарації від батьків, а також таких якостей, як самостійність, індивідуальність, самосвідомість, професійне самовизначення та інші. Обґрунтовано необхідність досліджувати та аналізувати процеси переживання стресу, як травматичного, так і побутового, копінгу, копінг-механізмів, стратегій та стилів у контексті переживання стресу підлітками в умовах війни, оскільки підлітковий віковий період є кризовим та необхідним для переходу в юнацтво та доросле життя.

3. Проведено емпіричне дослідження для вивчення актуальних копінг-стратегій підлітків, їх стресостійкості та пережитого стресу. Було описано результати дослідження. Окрім цього, було виконано аналіз та інтерпретацію математико-статистичного аналізу досліджень для підтвердження обраної гіпотези. Так, було підтверджено слабкий корелятивний зв'язок між такими стратегіями копінгу, як орієнтація вирішення проблеми та рівнем стресостійкості респондента. Подібна кореляція демонструється між стратегією уникнення та рівнем стресостійкості. З іншого боку, стратегія емоційного орієнтування демонструє середній кореляційний зв'язок із стресостійкістю. Окрім цього, було виявлено, що об'єм пережитого повсякденного стресу має слабкий обернений кореляційний зв'язок з переживанням травматичного стресу. Так, респонденти, які переживали травматичний стрес, часто демонструють низький або помірний рівень повсякденного стресу.

4. Розроблено рекомендації згідно результатів теоретичного та емпіричного досліджень для формування стресостійкості та розвитку адаптивних копінг-стратегій. Наведено ефективні, сучасні підходи до покращення цих якостей, запропоновано методичні рекомендації для психологічної служби закладів освіти з актуальними інструментами

інтервенцій та прикладами можливих видів корекційно-розвивальних робіт, факультативів та занять.

Військові дії, пов'язані з ними втрати, невизначеність та постійне відчуття небезпеки створюють унікальний контекст, що значно підвищує рівень психоемоційного навантаження на підлітків. У таких умовах їхні звичні стратегії подолання труднощів можуть бути недостатніми або неефективними, особливо у випадку схильності до неадаптивних стратегій копіngu. Таким чином, для зниження негативного впливу стресу на підлітків в умовах війни необхідно розвивати програми психологічної підтримки, орієнтовані на формування адаптивних копіng-стратегій. Це включає навчання технікам управління стресом, створення безпечного середовища для емоційного вираження та посилення соціальної підтримки. Такий підхід сприятиме зміцненню психологічного здоров'я підлітків і їхньої здатності протистояти викликам кризових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Берегова, Н. П., Повстюк, О. Ю. (2020). «Селфхарм» як деструктивна форма переживання стресів. *Теорія і практика сучасної психології*, 1, 13-16. doi: 10.32840/2663-6026.2020.1-1.2
2. Борщ, К. К. (2023). Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 47-51.
3. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2(25), 16-27.
4. Вознюк, А., Зайчикова, Т., Карамушка, Л., Максименко, С., Форманюк, Т. (2024). *Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у працівників освіти*, 107.
5. Гандзілевська, Г., Кондратюк, В. (2021). Ресурси та бар'єри інформаційно-психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання: резилієнс підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* 12 (2021): 35-40.
6. Долинська, Л., Чернякова, Г. (2022). Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 12, 15-25.
7. Жадан, І. В. (2011). Соціальне навчання: механізми та ресурси політичної соціалізації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 29, 251-258.
8. Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лепіхова, Л. А., & Савінов, В. В. (2009). *Методики визначення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій*.
9. Каламаж Р., Волошина-Нарожна В., Тимошук Є., Балашов Е. (2024). Стили подолання й здібності до саморегуляції як предиктори

тривожності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. No 12. С. 96–114. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-3>.

10. Предко В.В., Сомова О.О. (2022). Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 33(72), 89-98

11. Лозінська, Н. (2018). Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*, 65-73.

12. Ломакін, Г. І. (2012). Стрес та бойовий стрес: поняття, симптоми, прояви. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*, 208

13. Мірошниченко, О. А., Косигіна, О. В. (2024). Копінг-стратегії особистості до життєдіяльності в умовах стресу. *Актуальні проблеми психології*, 2494.

14. Міщенко, М. С. (2015). Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики Діагностика рівня емоційного вигорання В. В. Бойко. *Молодий вчений*, (4 (3)), 103-105.

15. Наугольник Л. Б. (2015) Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 324 с.

16. Павелків Р. В. (2015). *Вікова психологія*. Вид. 2-е. К.: Кондор.

17. Поліщук, В. М. (2017). Вікова періодизація та вікова класифікація. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, (1 (2)), 103-108.

18. Прокоф'єва, О. О., Смірнов, Б. І., Прокоф'єва, О. А. (2021). Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological Journal*, 7, 82-98. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.7>

19. Савелюк, Н. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*, (18), 141-152.

20. Ahmad, O. B., Boschi-Pinto, C., Lopez, A. D., Murray, C. J., Lozano, R., Inoue, M. (2001). Age standardization of rates: a new WHO standard. *Geneva: World Health Organization*, 9(10), 1-14
21. Algorani, E. B., Gupta, V. (2023). *Coping mechanisms*. StatPearls Publishing.
22. Arnsten, A. (2009) Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nat Rev Neurosci* 10, 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>
23. Baik, J. H. (2020). Stress and the dopaminergic reward system. *Experimental & molecular medicine*, 52(12), 1879-1890.
24. Berenbaum, S. A., Beltz, A. M., & Corley, R. (2015). The importance of puberty for adolescent development: conceptualization and measurement. *Advances in child development and behavior*, 48, 53-92.
25. Blona, R. (2005). *Coping with Stress in a Changing World*. The McGraw Hills Companies Inc.
26. Burger, J. M. (1984). Desire for control, locus of control, and proneness to depression. *Journal of personality*, 52(1), 71-89.
27. Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American journal of psychology*, 39(1/4), 106-124.
28. Cannon, W. B. (1932) *The wisdom of the body*. New York: W. W. Norton.
29. Catani, C. (2018). Mental health of children living in war zones: a risk and protection perspective. *World Psychiatry*, 17(1), 104. doi: 10.1002/wps.20496.
30. Castaneda, A., McCandless, B. R., Palermo, D. S. (1956). The children's form of the manifest anxiety scale. *Child development*, 317-326.
31. Clark, R., DeYoung, C. G., Sponheim, S. R., Bender, T. L., Polusny, M. A., Erbes, C. R., Arbisi, P. A. (2013). Predicting post-traumatic stress disorder in veterans: interaction of traumatic load with COMT gene variation. *Journal of*

psychiatric research, 47 (12), 1849-1856.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.08.013>.

32. Cofer, C. N., & Appley, M. H. (1964). *Motivation: Theory and research*. John Wiley.

33. Crane, M. F., Searle, B. J. (2016). Building resilience through exposure to stressors: The effects of challenges versus hindrances. *Journal of occupational health psychology*, 21(4), 468.

34. Cramer, P. (1998). Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference?. *Journal of Personality*, 66, 919-946. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00037>

35. Danylyak, O., Marinets, S. A., Zayachkivska, O. (2016). The evolution of stress conception: from Hans Selye to modern achievements. *Proceeding of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences*, 28, 27-40.

36. Endler, N. S., Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844.

37. Erikson, E. H. (1962). *Youth: Fidelity and diversity*. Daedalus.

38. Fletcher, D., Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.

39. Folkman, S., Moskowitz J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 55, 745-74. [doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141456](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456).

40. Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.

41. Guerreiro, D. F., Figueira, M. L., Cruz, D., & Sampaio, D. (2015). Coping strategies in adolescents who self-harm. *Crisis*.

42. Guevarra, R., Cimanés, R. (2017). Stress coping mechanism and its impact to their age among Senior High School students at Parañaque National High

School-Baclaran. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 3.7, 53-65.

43. Haas A., Borsook D., Adler G., Freeman R. (2022) Stress, hypoglycemia, and the autonomic nervous system. *Autonomic Neuroscience*, 240. <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2022.102983>.

44. Harsche, J. M. (2024). Examining the Relationship Between Puberty and Trauma Symptomatology.

45. Hayes, S. C. Strosahl, K.; Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change (1st ed.)*. New York: Guilford Press.

46. Hobfoll, S. E., Spielberger, C. D., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., van der Kolk, B. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 46(8), 848.

47. Jaco, E. G. (2017). *Mental illness in response to stress. Social stress*. Routledge.

48. Kato, T. (2015). Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis. *Stress Health*, 31, 315-323. doi: 10.1002/smi.2557.:

49. Kidwell, J. S., Dunham, R. M. (1995). Adolescent identity exploration: a test of Erikson's theory of transitional crisis. *Adolescence*, 30 (120).

50. Kolk, S. M., Rakic, P. (2022). Development of prefrontal cortex. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 41-57.

51. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

52. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.

53. Maddi S. R., Khoshaba D. M. (1994) Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63, 265-274.

54. Marin, M. F., Lord, C., Andrews, J., Juster, R. P., Sindi, S., Arseneault-Lapierre, G., Lupien, S. J. (2011). Chronic stress, cognitive functioning and mental health. *Neurobiology of learning and memory*, 96(4), 583-595.

55. McFarlane, A. C. (2000). Traumatic stress in the 21st century. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(6), 896-902.
56. Mee, S., Bunney, B. G., Reist, C., Potkin, S. G., Bunney, W. E. (2006). Psychological pain: a review of evidence. *Journal of Psychiatric Research*, 40(8), 680-690.
57. Moghaddam, B., Jackson, M. (2004). Effect of stress on prefrontal cortex function. *Neurotoxicity Research*, 6, 73-78.
58. Natsuaki, M. N., Samuels, D., Leve, L. D. (2015). Puberty, identity, and context: A biopsychosocial perspective on internalizing psychopathology in early adolescent girls. *The Oxford handbook of identity development*, 389-405.
59. Noone, P. A. (2017). The holmes–rahe stress inventory. *Occupational medicine*, 67(7), 581-582.
60. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), P. 1– 28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
61. Russell, G., Lightman, S. The human stress response. *Nat Rev Endocrinol* 15, 525–534 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0>
62. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
63. Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The journal of clinical endocrinology*, 6(2), 117-230.
64. Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L., Thorlindsson, T., Allegrante, J. P. (2017). Stress and adolescent well-being: the need for an interdisciplinary framework. *Health promotion international*, 32(6), 1081-1090.
65. Singer, E. (2017). Reference groups and social evaluations. *Social psychology*, 66-93.
66. Vanderbilt, K. E., Liu, D., Heyman, G. D. (2011). The development of distrust. *Child development*, 82(5), 1372-1380.
67. Witztum, E., & Kotler, M. (2000). Historical and cultural construction of PTSD in Israel. *In International handbook of human response to trauma*, 103-114.

68. Zeidner, M., Saklofske, D. (1996). *Adaptive and maladaptive coping. Handbook of coping: Theory, research, applications.* John Wiley & Sons.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Текст анкетування для збору демографічних даних.

1. Ваш вік.
2. Ваша стать.
3. Ваш рід занять.
4. Чи вважаєте ви, що останнім часом переживали екстремальні стресові події?
5. Чи були ви свідком вибухів під час обстрілів (наприклад, під час повітряної тривоги)?
6. Як давно ви були свідком вибухів під час обстрілів?
7. Чи переживали ви втрати (близькі, майно, місце проживання) з початку повномасштабного вторгнення в 2022 році?
8. Чи вважаєте ви, що з початком повномасштабного вторгнення в 2022 році ваш психологічний стан змінився?

Текст методики «Самооцінка стійкості до стресу» С. Д. Максименко.

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Інструкція для учасників дослідження

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника

Текст опитувальника

1. Я думаю, що мене недооцінюють в колективі
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи

4. Я буваю налаштованим агресивно
5. Я не терплю критики на свою адресу
6. Я буваю роздратованим
7. Я стараюся стати лідером там, де це можливо
8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою
9. Я страждаю на безсоння
10. Своїм недругам я можу дати відсіч
11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності
12. У мене бракує часу для відпочинку
13. У мене виникають конфліктні ситуації

14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе

15. Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою

16. Я все роблю швидко

17. Я відчуваю страх, що втрачу роботу

18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки

Обробка та інтерпретація результатів

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів

Рівень Вашої стійкості

до стресу

43 - 54 -низький рівень

31 - 42 -середній рівень

18 - 30 -високий рівень

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Текст методики.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.

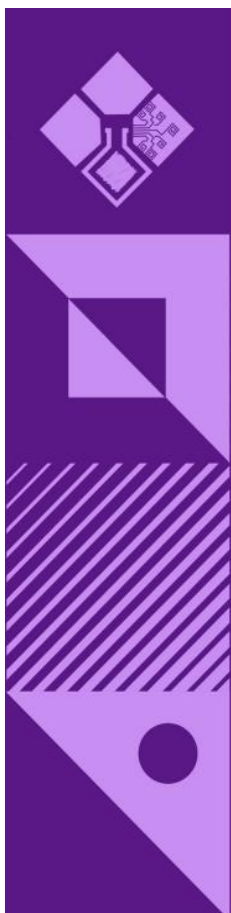
27. Обмірковує подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодує, що не може змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилось.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюсь на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор. Обробка результатів. При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа. Копінг Номери тверджень Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія) 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47 Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія) 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45 Стратегія уникнення 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48 Субшкала відволікання 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48 Субшкала соціального відволікання 4, 29, 31, 35, 37

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?



СЕРТИФІКАТ

ПРО УЧАСТЬ У КОНФЕРЕНЦІЇ (З ПУБЛІКАЦІЄЮ)

ICSR № 24/2911-117



✓ 0,4 ECTS

Рекомендовано
Вченою Радою



Наукової установи
«Інститут науково-
технічної інтеграції
та співпраці»
Протокол № 64 від 28.11.2024

✓ Конференцію
зареєстровано

в Державній науковій
установі у сфері
управління Міністерства
освіти і науки «УкрІНТЕІ»
Повідщення № 358 від 12.06.2024.

✓ Офіційний
видавець

Свідоцтво суб'єкта
видавничої справи:
ДК № 7860 від 22.06.2023.

www.mcnd.org.ua

Микитюк Олександра Євгеніївна

взяв(ла) участь у VIII Міжнародній науковій конференції

«НАУКОВИЙ ПРОСТІР: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ,
ДОСЯГНЕННЯ ТА ІННОВАЦІЇ»

29 листопада 2024 року у м. Житомир, Україна

та опублікував(ла) наукову роботу в збірці конференції

з ISBN 978-617-8440-23-7

DOI 10.36074/mcnd-29.11.2024



ВІЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ МЦНД
ГОЛОВА ОРГКОМІТЕТУ

СОТНИК СОЛОМІЯ