

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ярмуратій Софія

Повномасштабна війна в Україні, яка розпочалася у лютому 2022 року, спричинила суттєві зміни у психологічному стані населення, особливо молоді. Юнацький вік є періодом активного формування особистості, світогляду, системи цінностей та механізмів психологічної адаптації. Актуальність теми полягає у необхідності вивчення психологічних особливостей копінг-поведінки молоді в умовах воєнного стану, адже ефективність обраних стратегій безпосередньо впливає на рівень психологічної стійкості, адаптації та психічного благополуччя.

Формування уявлень про копінг-стратегії у психологічній науці відбулося порівняно недавно, однак це поняття швидко посіло важливе місце у дослідженнях поведінки особистості в умовах стресу. Термін «coping» у перекладі з англійської означає «подолання» або «впоратися» [3, с. 291].

**Метою** тези є обґрунтування психологічних особливостей копінг-стратегій юнаків в умовах воєнного стану.

У психологічному контексті він описує емоційну реакцію людини на труднощі, насамперед активні способи взаємодії зі складними життєвими ситуаціями, спрямовані на зниження їх негативного впливу. Передумови виникнення теорії копінгу пов'язані з ранніми дослідженнями стресу та адаптаційних можливостей організму. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробив канадський учений австро-угорського походження Г. Сельє, який одним із перших почав системно аналізувати реакції організму на дію стресових чинників. Саме він створив основу для подальшого вивчення механізмів психологічної адаптації особистості [6].

У подальшому науковий інтерес змістився від фізіологічних проявів стресу до аналізу психологічних способів реагування людини на кризові обставини. Важливу роль у становленні сучасної концепції копінгу відіграли праці американських

психологів та Р. Лазаруса та С. Фолкман. Дослідники розглядали копінг як «динамічний процес, що включає когнітивні та поведінкові дії особистості, спрямовані на подолання або послаблення впливу вимог і обставин, які сприймаються людиною як надмірно складні чи такі, що перевищують її адаптаційні можливості» [5].

Питання психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану розглядали також такі українські сучасні дослідники, як В. Кутішенко, К. Мельник, Н. Тертична, Л. Котлова, І. Долінчук, І. Ілющенко та ін. У своїх наукових працях вони дійшли висновку, що значна частина молоді в умовах війни переживає високий рівень емоційної напруги, тривожності та психічної втоми. Дослідники наголошують, що одним із найважливіших захисних чинників виступає соціальна підтримка, а також наявність стабільного та безпечного соціального середовища [1].

Подібні результати були отримані у дослідженні Л. Пилипенко та Ю. Пристайко, яке проводилося серед студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні (n=100). Метою дослідження стало вивчення впливу стресових чинників на психічне здоров'я юнаків та їхні адаптаційні можливості [2].

Для отримання емпіричних результатів науковці застосували цілий комплекс психодіагностичних методик (опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, методика «САН», «Шкала оцінки впливу травматичної події», багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»), спрямованих на оцінювання психічного благополуччя, рівня тривожності, адаптаційного потенціалу та емоційного стану молоді. Також було здійснено статистичний аналіз взаємозв'язків між показниками психологічного стану та особливостями адаптації [2].

Результати дослідження засвідчили, що зі зростанням рівня тривожності у молоді знижується показник психологічного благополуччя ( $r = -0,41$ ;  $p \leq 0,01$ ). Було встановлено, що емоційне виснаження негативно позначається на адаптаційних можливостях

особистості, про що свідчить виявлений кореляційний зв'язок ( $r = -0,38$ ;  $p \leq 0,05$ ). Науковці визначили, що застосування конструктивних способів подолання стресу позитивно пов'язане з рівнем психологічної стійкості юнаків ( $r = 0,52$ ;  $p \leq 0,01$ ) [2].

Результати дослідження продемонстрували наявність суттєвих взаємозв'язків між психологічним благополуччям молоді, рівнем стресу та здатністю до адаптації. Дослідники також встановили, що використання конструктивних копінг-стратегій позитивно пов'язане з рівнем психологічної стійкості. Це свідчить про те, що активні способи подолання труднощів, соціальна підтримка та позитивне переосмислення ситуації допомагають молоді краще адаптуватися до умов війни. До таких самих висновків дійшли хорватські вчені К. Гауелл, Дж. Б. Каплов, К. Лейном, М. Бенсон, Ю. Компасом, Р. Каталінські, Х. Пашаліч, Н. Босанкіч та Р. Піньюос у своєму дослідженні «Predicting adolescent posttraumatic stress in the aftermath of war: Differential effects of coping strategies across trauma reminder, loss reminder, and family conflict domains» [4].

Таким чином, результати сучасних психологічних досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених свідчать про те, що воєнний стан суттєво впливає на психоемоційний стан юнаків. Ефективне використання конструктивних копінг-стратегій сприяє підтриманню психологічної стійкості, психічного благополуччя та успішнішій адаптації молоді до умов війни.

#### Список використаних джерел

1. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 53. С. 63–68.
2. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2023. Т. 1. С. 58–66.
3. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9. С. 291-299.
4. Howell K. H., Kaplow J. B., Layne C. M., Benson M. A., Compas B. E., Katalinski R., Pašalić H., Bosankić N., Pynoos R. Predicting adolescent posttraumatic stress in the aftermath of war: Differential effects of coping strategies across trauma reminder, loss reminder, and family conflict domains. *Anxiety, Stress & Coping*. 2015. Vol. 28, No. 1. P. 88–104.
5. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company. URL: <https://surl.li/talkae>
6. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 1984. 544 p.