

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Гнатюк Олександра

Результати теоретичного дослідження довели, що сучасне життя людини в умовах загострення військових конфліктів, інтенсивного інформаційного потоку впливає на значущі сторони існування людини і приводить до психологічного переживання. Військово-політичні події, у нинішніх реаліях, сприяють посиленню тривоги та загостренню конфліктів, що спостерігаються не тільки у військових, які безпосередньо перебувають в зоні бойових дій, але й у їх найближчому оточенні.

Метою тези є емпіричне дослідження та аналіз тривожності і копінг-стратегій осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Емпіричне дослідження включало три етапи: підготовчий (аналіз теоретичних аспектів, вибірка 81 юнака, підбір методик), основний (діагностика тривожності та копінг-стратегій), заключний (обробка даних, розробка рекомендацій). Використано шкалу PSS-10, методику копінг-поведінки та самооцінки тривожності (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна). За PSS-10 визначено рівень стресу за останній місяць. Результати дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати одержані за методикою «Шкала сприйняття стресу в осіб юнацького віку» (PSS-10) (n=81) (%)

Рівні	Низький рівень стресу	Помірний рівень	Високий рівень стресу
%	0,8	49	50,2

Аналіз даних з табл. 1 свідчить про високий рівень стресу у значної частини респондентів (50,2%), що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та соціальне функціонування, що вказує на необхідність підтримки, включаючи психологічну допомогу. Майже половина опитаних (49%) мають помірний рівень стресу, що є очікуваною реакцією на складні умови, але також може свідчити про труднощі в емоційному регулюванні. Лише 0,8% респондентів демонструють низький рівень стресу, що свідчить про їхню здатність до ефективного управління емоціями та

адаптацію до складних умов. Отже, результати дослідження вказують на потребу в розвитку стратегій управління стресом для забезпечення психологічного благополуччя.

Для визначення рівня тривожності особистості використовувалась методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна). Результати досліджуваної вибірки представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Результати дослідження особливостей самооцінки рівня тривожності в осіб юнацького віку за методикою Ч. Спілберга, Ю. Ханіна (n=81)

Рівні показників	Показники особистісної тривожності (у %)	Показники реактивної тривожності (у %)
Високий	82,7	64,3
Середній	11,1	36
Низький	6,2	3,7

Результати дослідження свідчать про високий рівень тривожності серед юнаків і дівчат, що може бути реакцією на нестабільність та стресові ситуації, зокрема у воєнних умовах. Висока реактивна тривожність (64,3%) та особистісна тривожність (82,7%) вказують на схильність до сильних емоційних переживань, які можуть впливати на їхню самооцінку та здатність приймати рішення. Такі показники підтверджують необхідність формування психологічної стійкості та розвитку навичок саморегуляції, що допоможе молоді краще адаптуватися до складних обставин. Для цього важливо переглянути значимість ситуацій, які викликають тривожність, та знайти раціональні обґрунтування для їх ослаблення. Акцент на свідомій діяльності та розвиток впевненості сприятиме стабілізації емоційного стану й зменшенню негативного впливу тривожності. В подальшому дослідженні вибірку розділено на дві групи: високотривожні (67 осіб) та середньо- й низькотривожні (14 осіб).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз обох виборок за за t -критерієм Стьюдента

Шкали	T-критерій
Реактивна тривожність	-4.80411**
Особистісна тривожність	-9.79637**

Статистично значущі відмінності між 1 і 2 групами ($p \leq 0,01$) свідчать про те, що

рівень тривожності суттєво впливає на вибір копінг-стратегій. Високотривожні особи юнацького віку переважно використовують копінг, орієнтований на вирішення завдань (56 б.), що свідчить про прагнення контролювати ситуацію. Однак їхня схильність до емоційно-орієнтованих стратегій (49,6 б.) менш виражена, що може вказувати на труднощі у регулюванні емоційного стану.

Додатково, значні показники уникнення (51,2 б.) та відволікання (24,8 б.) свідчать про тенденцію до ухилення від стресових факторів, що може бути наслідком пережитого психологічного напруження. Низькі показники соціального відволікання (16,6 б.) можуть вказувати на недостатнє залучення соціальної підтримки як копінг-стратегії. Отже, результати підкреслюють необхідність розвитку ефективних механізмів саморегуляції у високотривожних осіб для підвищення їх адаптивних можливостей у стресових умовах.

Таблиця 4

Результати дослідження домінуючої копінг-поведінки осіб юнацького віку в стресових ситуаціях (n=67)

Копінги групи	КС вирішення завдань	КС спрямована на емоції	КС спрямована на уникнення	КС відволікання
56	49,6	51,2	24,8	16,5

Таким чном, високотривожні респонденти переважно використовують копінг для вирішення завдань, що може спричинити витіснення емоцій.

Результати дослідження копінг-поведінки середнього та низького рівнів тривожності осіб юнацького віку в стресових ситуаціях представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

Результати дослідження домінуючої копінг-поведінки в осіб юнацького віку щодо подолання стресових ситуацій (n=14)

Копінги Групи	КС виріше-ння завдань	КС спрямована на емоції	КС спрямована на уникнення	КС відволікання	КС пошуку соцпідтримки
2-а	58,5	36,8	53,4	25,3	17,9

Середньо- та низькотривожні юнаки переважно застосовують копінг через вирішення завдань (58,5 б.), уникають стресові ситуації (53,4 б.) та меншою мірою

орієнтуються на емоції (36,8 б.). Соціальне відволікання (17,9 б.) є характерним для половини респондентів. Вони реалістично оцінюють життя, не схильні до зайвих переживань і прагнуть гармонійних стосунків без конфронтації. Аналізуючи результати і використовуючи порівняльний аналіз ми можемо зробити висновок, що найбільша різниця в копінг-поведінці це копінг-стратегія спрямована на емоції. Домінуючою копінг-поведінкою в обох групах є стратегія вирішення завдань (табл. 6).

Таблиця 6

Порівняльний аналіз результатів дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях осіб 1-ї та 2-ї груп

Копінги Групи	КС вирішення завдань	КС спрямована на емоції	КС спрямована на уникнення	КС відволікання	КС пошуку соціпідтримки
2-а	58,5	36,8	53,4	25,3	17,9
1-а	56	49,6	51,2	24,8	16,5
різниця	2,5	-12,8	2,2	0,5	1,4

Для перевірки достовірності відмінності між двома вибірками ми використали t-критерій Стьюдента. Результати дослідження підтвердили статистично значущі відмінності між першою та другою групами за показниками соціального відволікання ($p \leq 0,01$) та копінг-стратегії, орієнтованої на емоції ($p \leq 0,05$). Встановлено, що у юнаків у період воєнного стану високий рівень реактивної тривожності (64,3%) та особистісної тривожності (82,7%). Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між сприйняттям стресу та реактивною тривожністю ($r=0,701$, $p \leq 0,01$), а також між сприйняттям стресу та особистісною тривожністю ($r=0,634$, $p \leq 0,05$). Це свідчить, що при зростанні рівня стресу посилюється як реактивна, так і особистісна тривожність.

Список використаних джерел

1. Коренєва Ю.П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 1. 2016. С. 100 – 109.
2. Корсун С. І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості.:2016.
- Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98-117.
4. Норман, Д. Ендлер. Копінг- поведінка в стресових ситуаціях URL: <https://surl.li/xzodfz>
5. Отрощенко, Н.Л. Соціально-педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2016. №1 (298). С. 257-263.