

досліджували такі науковці як А. Горбачик, Р. Шульга, Н. Толстих, О. Бурова, Н. Соколов, А. Соколова.

Попри наявні роботи закордонних та вітчизняних вчених в області долаючої поведінки, глобальні психологічні дослідження які б торкалися особливостей подолання цивільним населенням сукупності чинників негативного впливу війни на особистісному рівні у воєнний та повоєнний період в Україні відсутні, що визначає необхідність дослідження цієї наукової проблематики.

Відтак, в межах соціально-політичної ситуації російсько-української війни, постає актуальна потреба здійснення теоретико-методологічного аналізу та емпіричного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки цивільного населення у воєнний та повоєнний період.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Вавілова А. С. Психологічні особливості копінг-стратегій у підлітків перфекціоністів. *Збірник наукових праць Інституту психології Г.С.Костюка НАПН України*, 2019, №5, 101-114.
2. Галян А. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 2016, №1 (16), с. 22-27.
3. Марков К. А. Захист поранених, військовополонених і цивільного населення під час збройних конфліктів. *Юридичний науковий електронний журнал*, 2021, № 12, с. 426-429.

#### **Людмила МАТЯШ-ЗАЯЦ**

*кандидат психологічних наук, доцент, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна*

#### **Микита ЧЕРЕПОВСЬКИЙ**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ СТРЕСУ

Актуальною для сучасної психологічної науки і практики є вивчення питань, пов'язаних з формуванням та функціонуванням ефективних стратегій подолання труднощів в умовах стресу. Дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій, до яких вдаються юнаки, обумовлюється взаємозв'язком даного феномену з властивою даному віковому періоду потребою у самоствердженні та становленні ідентичності. Також слід розуміти, що здатність використовувати продуктивні копінг-стратегії може стати важливою умовою конструктивної поведінки у різноманітних конфліктних ситуаціях.

Копінг-стратегії були об'єктом наукового аналізу в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців. Витоки дослідження стресу та долаючої поведінки можна знайти у когнітивно-поведінковому підході, зокрема у роботах Р. Лазаруса, Р. Моос, С. Фолькман, Е. Фрайденберга. Інтерес науковців до даної проблеми зростає з року в рік, проте наразі відмічається недостатність досліджень, які дозволяли б виявити ресурсні та адаптивні можливості копінг-стратегій.

У психології дотепер сформувалася значна кількість теоретичних підходів і концепцій, які намагаються пояснити сутність копінг-поведінки і копінг-стратегій особистості. Найвідомішими наразі є розуміння копінгу, сформоване у працях Р. Лазаруса та С. Фолькман, які розглядають його як постійний процес взаємодії між індивідом та середовищем [2]. Зокрема, Р. Лазарус визначає копінг як постійні спроби на когнітивному та поведінковому рівні впоратися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, які є надмірними або перевищують ресурси людини [3].

У нашому дослідженні ми ставили собі за мету виявити копінг-стратегії, які найчастіше використовуються юнаками в умовах стресу. З цією метою нами були використані три методики, а саме «Тест на визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих, опитувальник «Копінг-стратегії» (в адаптації Т. Л. Крюкової, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєва, Р. Лазарус) [1] та опитувальник «Юнацька

копінг-шкала» (в адаптації Т. Л. Крюкової, Е. Фріденберга, Р. Льюїса). У дослідженні взяли участь 35 юнаків та дівчат віком 18-23 років.

«Тест на визначення рівня стресу» В.Ю. Щербатих є досить простим у процедурному відношенні, дозволяє оцінити рівень стресу за різними показниками. Опитувальник «Копінг-стратегії» ми використали для оцінки стратегій подолання молодими людьми наслідків впливу стресорів. В основу даної методики покладене розуміння Лазаруса і Фолькман про зорієнтованість копінгу або на проблему, або на емоції. Опитувальник «Юнацька копінг-шкала» спирається на теорію копінгу Фриденберга, яка розрізняє продуктивний та непродуктивний копінг.

Під час дослідження ми насамперед визначали рівень стресу, властивий молодим людям. Варто відзначити, що досліджуваних, у яких зовсім відсутні ознаки стресу, у нашій вибірці не було. Виявилось, що 40% досліджуваних мають низький рівень стресу, а 34,3% досліджуваних властивий помірний рівень стресу. Однак високий рівень стресу діагностовано також у значної кількості досліджуваних – у 25,7%. Узагальнюючи ці дані, можемо сказати, що помірний та високий рівень стресу відчуває більшість (60%) досліджуваних.

Опитувальник «Копінг-стратегії» дозволив виявити переважаючі копінг-стратегії, властиві юнакам. Варто відмітити, що деяким юнакам властиве застосування кількох стратегій подолання, що може бути свідченням певної гнучкості у виборі реакцій на стрес. Також виявилось, що найпоширенішими стратегіями подолання стресу є активна адаптація та планування – відповідно 34,3% та 25,7%, а найрідше застосовується подолання, орієнтоване на емоції – лише 8,6%.

Результати дослідження за допомогою методики «Юнацька копінг-шкала» дозволяють сформувати ієрархію стратегій подолання стресу у юнацькому віці. Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що значна кількість досліджуваних юнаків (28,6%) демонструє активні стратегії подолання, які характеризуються прагненням вирішувати проблеми, вдаватися до активних дій для подолання стресових факторів: фокусування на розв'язанні проблеми, на

позитиві, наполегливій роботі тощо. Дещо менша кількість досліджуваних (22,9%) продемонструвала стратегії подолання планування, які полягають у складанні планів та передбаченні потенційних стресорів. Третю позицію з-поміж домінуючих у юнаків копінг-стратегій займає позитивне переосмислення (20%). Соціальна підтримка як копінг-стратегія у юнацькому віці властива лише 17,1% досліджуваних, однак соціальна підтримка залишається все ще важливим фактором боротьби юнаків зі стресом. Ми можемо припускати, що такий результат пов'язаний із загальною тенденцією до ослаблення соціальних контактів внаслідок обмежень, пов'язаних пандемією COVID-19, а потім і викликаних російсько-українською війною. Найрідше юнаки обирають стратегію уникання – домінування даної стратегії продемонстрували лише 11,4% досліджуваних, що в цілому можна оцінити як позитивний факт, оскільки свідчить про те, що сучасна молодь у стресових ситуаціях схильна проявляти активну позицію.

На наступному етапі нашого дослідження ми намагалися з'ясувати, як пов'язані між собою рівень стресу та ті стратегії, які застосовуються молодими людьми для його подолання. З цією метою нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Проведений кореляційний аналіз дозволяє нам стверджувати таке: в цілому застосування будь-якої із копінг-стратегій приводить до зниження рівня стресу, однак ефективність їх застосування є різною. Зокрема, найсильніший негативний зв'язок ( $r = -0,62$ ) зафіксовано між рівнем стресу та активним копінгом. Це означає, що застосування активних стратегій подолання допомагає успішно боротися зі стресом. Цікаво також, що досить значущою для подолання стресу виявилася стратегія уникання ( $r = -0,52$ ).

Однак виявлені особливості копінг-стратегій, застосовуваних молоддю, в цілому свідчать про те, що лише незначна частина досліджуваних розуміє, наскільки важливо використовувати різні стратегії подолання стресу, максимально узгоджуючи їх із особливостями конкретної ситуації та своїми психологічними особливостями. А це, своєю чергою, зумовлює необхідність пошуку шляхів та засобів розширення діапазону можливих копінг-стратегій

юнаків в умовах стресу. Вирішення цього завдання передбачає здійснення спеціальної роботи за такими напрямками як психологічне просвітництво та використання методів когнітивно-поведінкової терапії. Просвітництво повинно бути спрямоване на поширення інформації загального характеру про стрес, його вплив на життя і здоров'я (соматичне та психологічне), про сутність подолання стресу, копінг як явище, його різновиди та особливості кожної із копінг-стратегій. Важливо також формувати розуміння про те, що деякі копінг-стратегії є деструктивними і від них варто відмовлятися. Використання методів когнітивно-поведінкової психотерапії дозволить підходити до формування ефективних копінг-стратегій більш персоналізовано, розвиваючи здатність до подолання стресу з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей клієнтів.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Richard S. Lazarus (1985) The Psychology of Stress and Coping, Issues in Mental Health Nursing. P.1-4, 399-418,
2. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
3. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) . *Журнал практичного психолога*. Москва, 2007. № 3. С. 93 -112.

#### **Іванна АНДРІЙЧУК**

*кандидат психологічних наук, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

#### **Надія ФАРІЙОН**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**