

6. БОЙКО, А. СОЦІАЛЬНА РОБОТА У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД РОБОТИ ПІД ЧАС ВІЙН. Міжнародної Весняної Школи, 58. URL: [http://cessie.eu/wp-content/uploads/2025/06/FIN\\_МАТЕРІАЛИ-ВЕСНЯНОЇ-ШКОЛИ\\_2025.pdf#page=58](http://cessie.eu/wp-content/uploads/2025/06/FIN_МАТЕРІАЛИ-ВЕСНЯНОЇ-ШКОЛИ_2025.pdf#page=58) (Дата звернення: 15.10.2025)

*Клапач Олена*

*Науковий керівник – асист. Логвись Ольга*

## **ЕМПАТІЙНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ**

Сучасне освітнє середовище, за оцінками науковців [6], характеризується високим рівнем стресогенності, що посилюється завданнями юнацького віку, такими як пошук професійної та особистісної ідентичності. Повномасштабне військове вторгнення росії в Україну та введення воєнного стану повністю паралізували нормальну життєдіяльність.

Подібні екстремальні стресогенні події вимагають високої адаптивності та толерантності до невизначеності, актуалізуючи критичну важливість володіння конструктивними стратегіями подолання (копінгу). Ефективність цих стратегій тісно пов'язана зі здатністю адекватно оцінювати ймовірність негативних наслідків та контролювати їх.

Емпатійність — як здатність відчутти емоційний стан іншої особи та відобразити її внутрішній світ — є основою для прийняття ключового рішення в ситуації реальної загрози: ризикнути і діяти чи утриматися[1]. Емпатія виступає важливим чинником моральної свідомості та формування ціннісно-сислової сфери, впливаючи на безпеку поведінки особистості[5].

З огляду на це, дослідження емпатійних чинників, що детермінують реагування на небезпечні стресові ситуації в умовах війни, особливо для осіб юнацького віку, є досить актуальним та недостатньо розробленим.

Метою нашого дослідження є вивчити домінуючі копінг-стратегії поведінки особистості юнацького віку в умовах війни та дослідити їхню емпатійну детермінацію.

Копінг-стратегії визначаються як свідома, цілеспрямована соціальна активність індивіда, спрямована на ефективне подолання складних життєвих викликів[6]. Ця активність може виражатися в активній зміні обставин, їх перетворенні або пристосуванні до існуючих умов.

Транзакційна модель Р. Лазаруса[4] визначає копінг як постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними вимогами, які оцінюються індивідом як такі, що перевищують його ресурси.

Конструктивні стратегії в умовах війни включають: пошук соціальної підтримки, стратегії, орієнтовані на емоції, стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, а також прагнення та відчуття контролю над ситуацією[6].

Дисфункціональні стратегії (уникнення, заперечення) можуть тимчасово знижувати тривогу, але у довгостроковій перспективі поглиблюють дезадаптацію.

Емпатія як інтегральна властивість особистості відображає здатність відобразити внутрішній світ та переживання іншого [1,8]. Вона є вагомим особистісним чинником копінг-поведінки, що забезпечує здатність індивіда регулювати власний емоційний відгук для конструктивної взаємодії.

Інтегральна емпатія охоплює когнітивний (інтелектуальне розуміння), емоційний (співпереживання) та дієвий (готовність до активної допомоги) компоненти [1,8].

Конструктивна (асертивна) емпатія поєднує розуміння почуттів Іншого з чітким усвідомленням власних кордонів, що критично важливо в умовах війни.

Неадаптивна емпатія (дистрес співпереживання) може призводити до егоїстичного співпереживання та вибору дезадаптивних стратегій уникнення та втечі, оскільки людина прагне припинити власний емоційний біль, викликаний стражданням іншого [2,5].

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

Дослідження проводилося на базі Зборівського фахового коледжу. Вибірка дослідження становила 61 студента всіх курсів коледжу, зокрема 25 хлопців та 36 дівчат.

Результати дослідження. За Д. Амірханом: домінує уникання проблем (68% високий рівень). За Р. Лазарусом: найбільш вираженими є планування вирішення проблем (M = 12.71), позитивна переоцінка (M=11.42) та самоконтроль (M =11.24). (Таблиця 1)

Високоемпатійні особи демонструють схильність до більш адаптивних копінгів порівняно з низькоемпатійними (t= 2.193; p<0.05) [2].

Для високоемпатійного юнацтва характерний високонапружений копінг (понад 70%) у стратегіях планування вирішення проблем (76%), самоконтролю (70%) та позитивної переоцінки ситуації (70%).

Таблиця 1

Ієрархія копінг-стратегій та рівень емпатії юнацтва в умовах війни

Показник	Методика	Домінуючий рівень / стратегія	Ключовий висновок
Інтегральна емпатія	Тест Л. П. Журавльової	Середній (M=36.58)	Дівчата (M=38.29) є більш емпатійними, ніж юнаки (M=34.12).
Ієрархія стилів копіngu	Д. Амірхан	1. Уникання проблем (68% високий рівень)	Висока схильність до уникнення може бути пов'язана з недостатнім розвитком особистих копінг-навичок.

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

		2. Пошук соціальної підтримки	Найбільш виражений стиль, що підтверджує критичну роль соціальної мережі як психологічного буфера.
		3. Розв'язання проблем	Найменш виражена стратегія (63% низький рівень), що свідчить про низьку готовність до активного вирішення труднощів.
Ієрархія механізмів копіngu	Р. Лазарус (WCQ)	1. Планування вирішення проблем (M=12.71)	Домінування «планування» над «розв'язанням» може вказувати на соціальний інфантилізм: вміння планувати, але неготовність до реального вирішення.
		2. Позитивна переоцінка	Вказує на схильність до когнітивного переосмислення стресорів у позитивному ключі (пошук сенсу, зростання).

Конструктивні зв'язки: Чим вищий рівень інтегральної емпатії [1], тим більша схильність до самоконтролю ( $r = 0.32$ ;  $p < 0.01$ ), планування вирішення проблем ( $r = 0.34$ ;  $p < 0.01$ ) та пошуку соціальної підтримки ( $r = 0.24$ ;  $p < 0.05$ ).

Дезадаптивні зв'язки: Конфронтаційний копінг корелює з антиемпатією ( $r = 0.28$ ;  $p < 0.05$ ), а втеча – уникнення позитивно пов'язана зі співпереживанням ( $r = 0.35$ ;  $p < 0.01$ ) [5].

**Висновки**

Емпатія як детермінант. Емпатія є вагомим особистісним детермінантом копінг-стратегій, що забезпечує схильність юнацтва до використання конструктивних стратегій (самоконтроль, планування вирішення проблем).

Парадокс неадаптивної емпатії. Прямий зв'язок між співпереживанням та втечу-уникненням ( $r = 0.35$ ;  $p < 0.01$ ) підтверджує існування феномену неадаптивної емпатії, коли інтенсивний емоційний відгук (зараження) призводить до потреби уникати джерела страждання.

Практичне значення. Розвиток інтегральної емпатії та її адаптивних інтегральних форм є критично важливим для активізації та формування конструктивних, адаптивних копінг-стратегій у юнацькому віці.

Профілактична діяльність. Профілактично-розвивальна діяльність, спрямована на оптимізацію копінг-стратегій, повинна мати випереджальний характер та включати спеціалізований блок на розвиток інтегральної емпатії.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: [спец.] 19.00.07. Одеса, 2008. 42 с.
2. Журавльова Л. П., Сенкевич В. Г. Емпіричне дослідження емпатійності у структурі реагування молоді на небезпеку щодо ураження ВІЛ. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА, 2015. № 2. С. 39–54.
3. Крюкова Т. Л., Куфтяк Є. В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ). Журнал практичного психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
4. Лазарус Р. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.
5. Сенкевич В. Г. Емпатійність у структурі реагування молоді на небезпеку щодо ураження ВІЛ. Наука і освіта. 2014. № 5. С. 189–196.

6. Шахов В. І., Паламарчук О. М. Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами. У: Розвиток особистості майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. С. 193–199.
7. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 59 (5). P. 1066–1074.
8. Zhuravlova L., Chebykin O. *The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature*. Abingdon, Oxon. NY, 2021. 264 p.

*Мрічка Анна*

*Науковий керівник – викл. Чопик Соломія*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

Проблема тривожності у дорослому віці є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці та практиці[1]. Стрімкі соціальні, економічні та культурні зміни спричиняють збільшення рівня невизначеності, що провокує зростання тривожних переживань у дорослого населення[2]. Дорослий вік традиційно розглядають як період стабільності та відповідальності, проте саме цей життєвий етап нерідко супроводжується хронічним стресом, численними соціальними ролями, необхідністю прийняття складних рішень і значними психологічними навантаженнями.

альною університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28лошин, О. Волошук, О. Галієва, І. Городняк, Д. Грей, Л. Засекіна, Т. Іванова, Є. Калюжна, Є. Коць, О. Кузнецова, Н. Маєвська, А. Мазур, О. Маковецька, В. Марченко, Р. Мей. В. Нестеренко, Н. Осадча, О. Халік, ін.) підтверджують, що тривожність у дорослих пов'язана з багатьма аспектами психічного функціонування, включаючи рівень саморегуляції, когнітивну гнучкість, стресостійкість та міжособистісні компетенції[3]. Тривожність може бути як деструктивним фактором, що перешкоджає досягненню життєвих цілей, так і захисним механізмом, що мотивує до прогнозування можливих негативних подій.

Підвищена тривожність впливає не лише на емоційний стан людини, а й на її здатність до продуктивної діяльності, побудови міжособистісних стосунків, прийняття рішень та самореалізації. Тому дослідження психологічних особливостей тривожності у дорослому віці має важливе теоретичне й прикладне значення[5].

Метою статті є аналіз психологічних особливостей прояву тривожності у дорослому віці, визначення основних чинників її виникнення та опис підходів до корекції і профілактики тривожних станів у дорослих.

У науковій літературі тривожність розглядається через призму різних психологічних підходів:

- Психоаналітичний підхід пов'язує тривожність з внутрішніми конфліктами, які виникають між несвідомими потягами та вимогами соціуму.