

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого - педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

Допущено до захисту
В. о. завідувача кафедри

Реєстраційний №

_____ Макаренко Н.М.
« _____ » _____ 2024 р.

« _____ » _____ 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОПІНГ-
СТРАТЕГІЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота

студента групи ЗППм-23

ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія

Майстренка Вадима Ігоровича

Керівник: **Пінська Олена Леонідівна**

Кандидат педагогічних наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

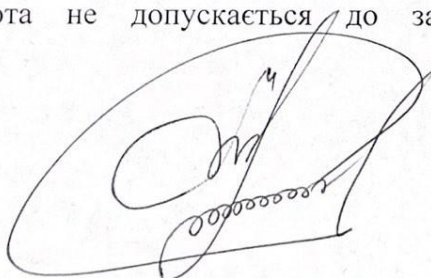
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Майстренко Вадим Ігорович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4-9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ПОЛІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	10-31
1.1. Копінг-поведінка як предмет психологічних досліджень.....	10-17
1.2. Копінг-стратегії та копінг-ресурси як складові опанувальної поведінки особистості.....	17-24
1.3. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій у старшокласників в умовах воєнного стану.....	24-29
Висновки до розділу 1.....	29-31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УЧНІВ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	32-45
2.1. Опис процедури і методів емпіричного дослідження.....	32-38
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	38-44
Висновки до розділу 2.....	44-45
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА РОБОТИ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ СТАРШОКЛАСНИКІВ	46-56
3.1. Опис корекційно-розвивальної програми.....	46-49
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту.....	49-55
Висновки до розділу 3.....	55-56
ВИСНОВКИ	57-59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60-69

ВСТУП

На сучасному етапі творення незалежної, правової, демократичної держави, в складний для України час через військовий конфлікт з росією, дедалі більшої гостроти набуває проблема життєконструювання особистості в нестабільних, стресфакторних умовах сучасного буття. Бойові дії, терористичні атаки, відчуття ізоляції, внутрішнього дискомфорту, психоемоційного напруження, вимушені зміни звичних умов життя збільшують навантаження на психіку людей і потребують знаходження оптимальних шляхів та формування патернів опанувальної поведінки для підтримання психологічного комфорту. Невпинна зміна соціального середовища вимагає від людини вирішення широкого кола відповідальних завдань, життєвих труднощів та проблем, включення в нові, змінні міжособистісні відносини, врахування великої кількості факторів пов'язаних з адаптацією до стресу та невизначеності й виробленням нових, ефективних форм, способів та механізмів їх подолання. Тому, питання адаптації особистості до мінливих життєвих негараздів сучасності актуалізує проблему дослідження копінг-поведінки як конститутивного фактору успішної та стабільної життєдіяльності особистості в стресогенних умовах.

Термін копінг (від англ. слова «соре» - перебороти, подолати, впоратися) з'явився у 60-х роках минулого сторіччя. Вперше його застосувала психолог Л. Мерфі стосовно подолання дитячих криз, прагнення вирішити певну проблему. Через кілька років цим терміном скористався американський психолог Ричард Лазарус в роботі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес та процес опанування»), пов'язуючи його з психологічним стресом, як подією, що загрожує інтересам людини, її благополуччю, але вона не знаходить достатніх ресурсів для її виправлення. Саме він є автором транзакційної теорії стресу та опанування, головною тезою якої є визначення стресу як продукту транзакції між людиною і її

складним середовищем. Копінг, на думку, Р. Лазаруса, включає когнітивні та конативні зусилля, спрямовані на вдосконалення проблемних відносин людини з оточуючим середовищем з фокусуванням уваги на суб'єктивній значимості ситуації, в якій діє людина, та засоби подолання напружених, стресових ситуацій, які вона використовує [82].

Останнім часом проблема копінг-поведінки займає поштивне місце серед багатьох питань психологічної науки і є актуальним ракурсом численних теоретико-емпіричних досліджень, перманентно знаходиться у колі уваги, як зарубіжної (Р. Лазарус [82], С. Фолкман [81], Б. Скіннер [83], Д. Амірхан [77], Ч. Карвер [78], Т. Калласмаа [80] та ін.), так і вітчизняної (І. Корнієнко [27], В. Олефір [40], Н. Родіна [49], Т. Титаренко [61], Н. Токарева [66], Л. Карамушка [21], В. Предко [47], О. Ігумнова [19], Л. Жданюк [16], І. Андрущенко [1], Н. Атаманчук [3], Є. Варбан [8], О. Лящ [34], В. Оверчук [39], О. Кокун [24], Т. Ткачук [64], О. Чиханцова [70], Д. Отич [42] та ін.) наукової спільноти.

Копінг-поведінку (копінг, копінгові стратегії) в психології розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у стресове становище, становище внутрішнього дискомфорту. Це засоби адаптування до стресових ситуацій, своєрідна реакція на стрес-фактори, виражена через думки, почуття та дії. Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати ситуації психоемоційного напруження та стресу. Людина, яка здатна до прояву конструктивної копінг поведінки мобілізує всі свої особистісні ресурси, які пов'язані з високим рівнем інтелекту, індивідуально-типологічними особливостями, внутрішнім локусом контролю, розвинутою рефлексією, орієнтацією на дію, високим ступенем опору до стресу, матеріальними цінностями тощо. Тобто, копінг – це специфічна, індивідуально-своєрідна, раціональна, усвідомлювана форма поведінки людини, орієнтована на подолання складних життєвих ситуацій [28]. Процес подолання реалізується за допомогою копінг-стратегій –сталих патернів мислення та поведінки, спрямованих на подолання травматичних

життєвих обставин, що індивідуально виробляються особистістю через залучання її копінг-ресурсів, які підтримують психологічну рівновагу в проблемній ситуації і виступають детермінантами копінг-стратегій.

Перебіг унікального онто- і соціогенезу людини ускладнений багатьма перепонами, а особливо вразливими до радикальних впливів сучасного українського буття, що викликають відчуття занепокоєння, фрустраційні стани, тривогу, є юнаки. Старший шкільний вік належить до числа перехідних і критичних періодів життя, вік входження «в об'єктивний та нормативний дух свого історичного часу в його національній формі» [цит. за 6, с. 39], вік переосмислення стратегічних векторів власної життєдіяльності. Криза раннього юнацького віку з'являється коли загострюються внутрішні конфлікти, а в сучасних українських реаліях на внутрішні вікові кризи накладаються ситуації тривоги, страху, невизначеності через нестабільність і труднощі в умовах російської агресії та воєнного стану в Україні. Тому, розвиток адаптивних, ресурсних, перетворювальних стратегій подолання старшокласниками макро- і мікро травматичних життєвих обставин є своєчасним і актуальним вектором сучасних психологічних досліджень. Соціальна, теоретична і практична значущість означеної проблеми зумовили вибір теми магістерського дослідження **«Психологічні особливості розвитку копінг-стратегій старшокласників в умовах воєного стану».**

Виходячи з актуальності тематики дослідження ми визначили за **мету:** виявити, теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити психологічні особливості розвитку копінг-стратегій осіб раннього юнацького віку задля розвитку навичок ефективного подолання стресових ситуацій, формування психологічної стійкості та позитивних патернів поведінки в умовах воєного стану.

Для досягнення мети дослідження нами були визначені основні завдання:

1. Проаналізувати стан розробки проблеми копінг-стратегій в психологічній літературі.

2. Окреслити та узагальнити існуючі в психологічній науці концептуальні положення щодо феноменології понять «копінг», «копінг-поведінка», «копінг-стратегії», «копінг-ресурси», «конструктивна копінг-поведінка», «захисні механізми».

3. Визначити, теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку копінг-стратегій особистості раннього юнацького віку.

4. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку конструктивних копінг-стратегій старшокласників.

5. Розробити комплексну корекційно-розвивальну програму з розвитку ефективних копінг-стратегій у старшокласників.

6. Проаналізувати результати дослідно-експериментальної роботи та окреслити перспективи подальших досліджень цього феномену.

Об'єктом нашого дослідження є копінг-поведінка особистості, а **предметом** – психологічні особливості розвитку копінг-стратегій в ранньому юнацькому віці.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: положення про взаємовплив суспільства та особистості (І. Бех, Г. Костюк, В. Кремінь, С. Максименко, Н. Чепелева), загально-теоретичні принципи детермінізму і розвитку психіки в діяльності (Г. Балл, І. Бех, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, С. Сисоєва), принципи особистісного розвитку (Г. С. Костюк) та детермінанти особистісного розвитку з позиції суб'єктного підходу (М. Боришевський, О. Киричук, В. Роменець, В. Сафін), закономірності становлення та розвитку особистості в онтогенезі (С. Максименко, З. Мірошник), закономірності становлення та розвитку особистості у період раннього юнацтва (Г. Балл, Н. Токарева), теорія самодетермінації (М. Боришевський, О. Киричук, В. Роменець, В. Сафін).

В ході виконання кваліфікаційної роботи були використані наступні методи дослідження: теоретичні: категоріальний, структурно-функціональний, аналіз, систематизація, узагальнення наукових даних; емпіричні: тестування, психолого-педагогічний експеримент; статистичні: методи математичної статистики на базі пакету новітніх статистичних програм (IBM SPSS Statistics 22.0.0. 0.), метод вірогіднісного розподілу (Т-критерій Сьюдента, F-розподіл Фішера, E-критерій Вілкоксона).

Еспериментальною базою дослідження був Криворізький ліцей № 4. Для реалізації мети дослідження були використані наступні методики: опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) [18]; Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова [5]; 3) Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна [45]. Обрані методики є валідними у вітчизняній психологічній науці, що доводить надійність використання даних психодіагностичних інструментаріїв.

Теоретична новизна роботи полягає у можливостях оновлення та поглиблення наукових уявлень про особливості розвитку копінг-стратегій у осіб старшого шкільного віку. Результати дослідження можуть бути використані в подальших дослідженнях означеного феномену та при організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти.

Практичне значення магістерської роботи полягає в можливості використання результатів дослідження в консультативній роботі психологічної служби закладів загальної середньої освіти для оптимізації життєвого простору старшокласників в індивідуальному та соціальному вимірах засобами розробки рекомендацій для активізації конструктивних життєопанувальних навичок. Розроблена і апробована корекційно-розвивальна програма може бути використана для психокорекційної роботи з метою фасилітації власних життєвих ресурсів старшокласників в умовах воєного стану.

Надійність та вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків з кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел який налічує 83 джерела, ілюстрована 5 рисунками, 1-ю таблицею та гістограмою, загальним обсягом 69 стор. (з них 59 стор. основного тексту).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ПОЛІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Кардинальні зміни у всіх сферах буття українського суспільства, пов'язані з військовою агресією росії, зумовили трансформацію життєвих орієнтацій всіх членів спільноти. Кожна людина в цих ускладнених реаліях стикається з стресовими умовами, які порушують звичні, оптимальні траєкторії життєдіяльності, викликають психологічний дисбаланс та порушують психологічне благополуччя. Це, в свою чергу, потребує набуття навичок опанувальної поведінки, які виступатимуть стосилими адаптаційними механізмами у подоланні різноманітних перешкод.

1.1. Копінг-поведінка як предмет психологічних досліджень

Проблема психологічного благополуччя стала особливо нагальною в останні роки існування Української держави, охопленої терористичними діями з боку росії і розглядається в контексті критичних, стресових умов сьогодення. Тому, проблема опанувальної поведінки, або копінг-поведінки особистості є визначальним вектором багатьох теоретичних і емпіричних психологічних досліджень. Перманентно високий інтерес до неї зумовлений реаліями сучасного буття і це відображається у збільшенні наукових публікацій на цю тему і у багатозначності підходів авторів до цієї області знань. Підвищений інтерес науковців до проблеми копінг-поведінки особистості актуалізує необхідність теоретичного аналізу сучасних досліджень українських та зарубіжних вчених.

Основним поняттям даної проблематики є стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію подразника зовні, яка перевищує норму. Це фізіологічна та психологічна

реакція, яка є природною та адаптивною і допомагає людині орієнтуватись в складних життєвих обставинах. У теоретичній психології він сприймається як ситуація, яка приносить дискомфорт конкретній особистості. Суть копінг-поведінки полягає у поєднанні думок та дій, які спрямовані на подолання дискомфортного стану [73].

В умовах сильного стресу людина адаптується за допомогою двох механізмів психіки: **психологічних захистів** - неусвідомленого усунення фактів, з якими психіці складно впоратися та **копінг-стратегій** – свідомих способів реагування, які допомагають зменшити наслідки стресу. Головна функція механізмів психологічного захисту полягає у збереженні психічної стійкості в емоційно складних ситуаціях на стадії шоку, коли психіка людини взагалі не готова до будь-якої кризи. Цей несвідомий, ригідний психологічний механізм трошечки «підлаштовує» реальність, робить її психологічно комфортнішою, зменшує занепокоєння та негативні переживання, знижує емоційне напруження, це своєрідна тимчасова «огорожа» свідомості від травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту [38]. Людина відмовляється визнавати наявність проблеми або заперечує її, витісняє її із свідомості, переносить свої власні негативні відчуття та емоції на іншу людину, регресує до дитячої поведінки, намагається знайти логічні, раціональні пояснення в ситуації, сублімує агресивну енергію в інше русло. Але, якщо використовувати їх занадто часто, то вони можуть призвести до неприємних наслідків, бо перешкоджають адекватній орієнтації людини в оточуючому середовищі, людина продовжує жити в цій викривленій реальності. Важливо розуміти ці механізми та вміти впоратися з емоційними труднощами у здоровий спосіб, яким є копінг – форма конструктивного, свідомого пристосування, що виявляється у більш гнучкій поведінці, реальному сприйнятті ситуації та залученні всіх внутрішніх здатностей людини [39].

Стрімка зміна соціального середовища змушує людину шукати нові

способи та форми поведінки, які дозволяють швидше адаптуватися до нових ситуацій, використовуючи при цьому наявний життєвий досвід, когнітивні можливості, творчий потенціал та ініціативність. Теоретичний і практичний аналіз копінг-поведінки доволі широко представлені як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології.

Копінг (від англ. coping – долати, справлятися) - це індивідуальний спосіб взаємодії особистості із ситуацією у відповідності з її власною логікою, значущістю в житті людини та її психологічними можливостями. Він пов'язаний з цілепокладанням, прогнозуванням результату, творчим підходом до знайдення виходів із проблемної, стресогенної ситуації і включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які людина усвідомлено використовує, щоб впоратися зі стресом чи конфліктом [28].

Поняття копінг було введено в психологічний тезаурус Л. Мюрфі, окреслюючи його як намагання людини вирішити певну проблему та подолати кризу, а вже Р. Лазарус та С. Фолкман більш ґрунтовно розкрили цю дефініцію, розуміючи під ним комплекс мінливих когнітивних і поведінкових спроб людини справитися із специфічними стресорами, які перевищують ресурси людини. Вони позначили копінг як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на мінімізацію впливу стресу. Людина оцінює для себе ступінь впливу потенційного стресора, співставляє вимоги середовища із наявними власними можливостями, якими володіє, щоб з оптимальною ефективністю впоратися з цими викликами. Копінг, на думку дослідників, динамічне явище, яке безперервно змінюється в залежності від перетворень у суспільстві та соціальному оточенні і детермінують один одного [9]. Як готовність людини адаптуватися до травмуючих обставин, можливість вирішувати життєві труднощі і використовувати для цього певні засоби, окреслював копінг А. Маслоу. Ці засоби автор пов'язував з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища і протиставляв копінг експресивній поведінці [цит. за 10]. С. Карвер, розкриваючи значення копінгу,

акцентував увагу на тому, що він допомагає людині якнайкраще адаптуватися до вимог кризисної ситуації, опанувати її і ти самим послабити її травмуючий вплив на психіку людини [78]. Естонська психологиня Т. Калласмаа значення копінгу вбачала у можливості своєчасно і точно виявити причини скрутної ситуації, намагаючись спокійно та адекватно відреагувати на неї, підлаштуватися під нові умови (вимоги) та справитися з ділемою, залучаючи всі потенційні можливості і ресурси [80]. Б. Ф. Скіннер описав «сімейство копінгу» і окреслив суттєві патерни вирішення стресових ситуацій, серед яких вирішення проблеми, перетворення, безпорадність, уникання, соціальна підтримка, делегування, пристосування, соціальна ізоляція, пошук інформації, покора, супротив, перемовини і кожна з цих моделей поведінки має свої власні стратегії [83].

Невпинно зростаючий інтерес до проблеми копінгу демонструють вітчизняні науковці. Н. Родіна ототожнює копінг з «верхівкою айсберга» усвідомленої антикризової поведінки, а механізми психологічного захисту розглядає як первинне більш глибоке, несвідоме утворення, тобто копінг, на її думку, є структурною «надбудовою» особистості, що формується в процесі соціалізації через взаємодію стресогенних ситуацій із несвідомими мотивами людини [49]. Функціонування копінгу передбачає включення системи адаптаційних процесів (когнітивних, емоційних, конативних структур) особистості у процесі вирішення травматичних життєвих ситуацій та подолання труднощів у процесі взаємодії людини з оточуючим середовищем. **Когнітивні зусилля** людини виявляються у раціональному пізнанні ситуації, активізації всіх пізнавальних процесів та індивідуально-типологічних особливостей особистості на аналіз проблеми, визначення її причин, складання вірогідного плану дій, відкриття широкого кола альтернативних рішень виходу із ситуації та пом'якшення дії стресогенів. Інтелектуальний потенціал – це один із визначальних ресурсів особистості, який передбачає певні інтелектуальні засоби та можливості здійснювати пошук нової

інформації, що допоможе підсилити власні ресурси та передбачити вірогідні труднощі [15]. За допомогою **емоційних зусиль** людина контролює свої переживання, імпульсивність, виявляє емоційну стійкість до стресогених впливів, підключає свій емоційний досвід (емоційні установки, образи, минулі переживання), усвідомлює і приймає свої почуття та емоції, виявляє резистентність (опір) і толерантність (витривалість) до впливу стрес-факторів, шукатиме емоційну підтримку в близькому оточенні, але при цьому дуже важливе знання суб'єктивної оцінки адекватності одержуваної соціальної підтримки. **Поведінкові** зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату через зміну діяльності та фізичної активності, завдяки чому реалізується редукція психо-емоційної напруги, спрощення негативної психологічної події [58].

Л. Журавльова розуміє копінг, як розширення свідомого зусилля людини задля опанування, вирішення і мінімізування стресу, акцентуючи увагу на емоційному інтелекті, як потенційному копінг-ресурсі [17]. Л. Карамушка та Ю. Снігур, розкриваючи сутність допінгу, означають цей феномен, як полімодальне утворення, що містить у собі пізнавальну (когнітивну), емоційну та поведінкову сферу і відповідні зусилля в їх реалізації в процесі взаємодії людини з довкіллям [20, с. 24]. Копінги, на думку авторів, допомагають якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, ослабити її вимоги, уникнути їх або звикнути до них і, в такий спосіб погасити стресову дію ситуації [20, с. 26]. В. Предко, досліджуючи копінг-поведінку учасників освітнього процесу, вказував на необхідність своєчасного розвитку життестійкості, яка «зможе стати сприятливим буфером не лише у подоланні труднощів, пов'язаних з порушенням міжособистісної взаємодії та реалізації афіліативних потреб в умовах воєного стану, а і допоможе своєчасно знайти потенційні внутрішні сили та ресурси» [47, с.64]. Автор окреслює копінг, як прояв особистістю конструктивної активності, яка мінімізує труднощі та складні життєві події. Як індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі складною стресогеною

ситуацією, окреслю копінг А. Коцарь, а результатом цієї взаємодії вбачає вирішення, опанування, пом'якшення, звикання або запобігання або ухилення проблемній ситуації [29]. О. Войцеховська і Г. Закалик копінг визначають як індивідуальний спосіб взаємодії особистості з кризовою ситуацією відповідно до її власної логіки, вагомості, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. Тобто опанувальна поведінка, на думку авторів, дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених дій адекватних особистісним характеристикам і ситуації подолати складну, кризову, травмуючу ситуацію [9].

Базуючись на системно-суб'єктивному підході до опанувальної поведінки, І. Корнієнко визначає копінг, як форму поведінки, яка відбиває готовність людини до розв'язання проблем особистого життєвого простору і спрямована не тільки на пристосування до обставин, але й на особистісну зміну. Дослідник розглядає механізми психологічного захисту і копінг у своєрідному симбіозі адаптивних механізмів поведінки. Неусвідомлюваний психологічний захист спрацьовує в ситуації, коли людина швидко не може мобілізувати свої внутрішні ресурси, а усвідомлена копінг-поведінка виявляється, коли суб'єкт в змозі скоординувати «особистісні цінності і смисли з своїми можливостями» [27]. Коли стрес-фактор діє на людину, свідомість робить первинну оцінку рівня загрозовості («А що це значить для мене особисто?») і відбувається формування механізмів копінг-поведінки у вигляді копінг-реакції відповіді, яка спрямована на зменшення або повного усунення травмуючої дії стресора, так звана вторинна оцінка («А що я можу зробити в цій ситуації?»). Вторинне когнітивне оцінювання доповнює первинне і визначає якими засобами можна вплинути на негативні події. Результатом цієї вторинної оцінки виступає один з трьох можливих типів копінг-стратегій: *активні дії*, які мають за мету мінімізувати або усунути небезпечні фактори (реакція нападу або вчечі), *непряма форма*, підключення мислительної діяльності, витіснення («мене це не стосується»), *сублімація* (переключення на іншу діяльність), *переоцінка* («це не так вже і

загрозливо»), *придушення емоцій*, коли особистість не оцінює травмуючий вплив, як реально загрозливий [47].

Феномен копінг-поведінки є складним і багатоаспектним явищем і на даний час в науці немає єдиного погляду на це явище. Більшість психологів метою копінгу і водночас критерієм його ефективності вважають зниження стресогенного впливу ситуації на особистість і виділяють три типи копінг-поведінки:

- вирішення проблем (бажання розв'язати проблему, розібратися в причинах та наслідках, адаптивне подолання, спрямування на зміну ситуативних чинників, що викликають дистрес, виявлення плюсів і мінусів різних варіантів вирішення проблеми при якому особистість знаходить альтернативні варіанти вирішення, формує більш ефективні способи реагування і реалізує зусилля з опанування травмуючої ситуації, яка суб'єктивно сприймається як переборна);

- пошук соціальної підтримки (опанування ситуацією за допомогою значимих інших людей, але при цьому дуже важливо знання суб'єктивної оцінки адекватності одержуваної соціальної підтримки, тобто, що для людини буде підтримкою: розмова, лайк, допис в соцмережі; людина відновлюється, йдучи в контакт);

- уникнення (непродуктивний стиль, деструктивний механізм подолання труднощів, уникнення конфронтації зі складною життєвою ситуацією, сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки, є предиктором психологічної прокрастинації щодо вирішення проблеми) [8; 12; 19; 20; 28; 31; 35; 40].

Тісним чином з копінгом пов'язаний феномен проактивної поведінки особистості. Проактивність – це якість особистості коли всі її думки та дії реалізуються у відповідності із власними світоглядними установками, життєвими принципами і позиціями, тобто залежать не від зовнішніх умов та обставин, а від від власних вольових зусиль. Чим більше в людині проактивного тим сильніша її особистість. Проактивність поєднує в собі

афективних, когнітивних, інтенціональних та соціальних фактори і це надає їй здатність і спроможність продуктивно адаптуватися до важких ситуацій й справлятися зі стресовими викликами. Люди з проактивним мисленням чітко розуміють, що тільки вони відповідальні за своє життєконструювання, що ніхто інший не має на них такого впливу, як вони самі, вони ефективно акумулюють особистісні ресурси і при виникненні стресової ситуації здатні до їх швидкої мобілізації [46].

Копінг-поведінка – це опанування складних життєвих ситуацій. Більшість дослідників цієї дефініції одностайні у визнанні особистісної детермінації її виявлення. Ця поведінка означається і регулюється спрямованістю кожної особистості, її цінностями і мотивами, інтелектуальними і психоемоційними можливостями в найважчих життєвих обставинах і реалізується у копінг-стратегіях – засобах адаптування до стресових ситуацій виражених через думки, почуття та дії.

1.2. Копінг-стратегії та копінг-ресурси як складові опанувальної поведінки особистості

Впродовж онто- і соціогенезу кожна людина суб'єктивно переживає безліч травматичних життєвих обставин, важких ситуацій, які порушують її звичний спосіб життя, що сприяє тому, що призводить до серйозних труднощів спілкування, появи різноманітних психотравм, депресій, фрустраційних станів, погіршення самопочуття та зниження градусу життєтворення. В складних умовах сучасного українського буття, через воєнну агресію росії такі стани набувають все більшої травматизації. Будь-яка стресова ситуація має якусь об'єктивну причину і емоційно – поведінкові реакції кожної особистості залежать від тієї значимості, яку суб'єктивно людина їй надає. Але будь-яка кризова мікро- чи макрообставина людського життя супроводжується напруженістю психіки, значимими для особистості переживаннями, необхідністю перегляду власних установок, зміною самооцінки і мотивації особистості, що, в свою чергу, потребує внесення

коректив у свою поведінку для підтримання балансу між імпульсами афективних поведінкових реакцій та усвідомлюваними вчинками для досягнення психологічного комфорту. Одним із психологічних механізмів адаптації людини до нових викликів є копінг-стратегії подолання важких ситуацій.

У понятті копіngu традиційно розрізняють копінг-процес, у якому безпосередньо відтворено динаміку переборювання труднощів, копінг-поведінку, яка виявляє готовність суб'єкта долати життєві негаразди, та копінг-стратегії, якими позначають типовий, характерний для кожної людини спосіб психологічної діяльності, спрямований на подолання стресових ситуацій задля підтримки благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та оптимальних соціальних відносин [35].

Копінг-стратегії – це засоби опанування стресу, певний набір тактик та механізмів, які людина використовує в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю [64].

Різноманітний у своєму прояві ступінь здійснення власних життєконструювальних планів особистості пов'язаний з різною мірою її активності, інтегративності й самовизначення як суб'єкта діяльності і життя. Копінг-поведінка загалом та копінг-стратегії зокрема, обираються, використовуються і змінюються особистістю свідомо, залежно від певної, конкретної ситуації та ступеню інтенсивності дії травмуючих факторів і від наявних копінг-ресурсів. Копінг-ресурси – певні структурні особистісно-поведінкові властивості, сукупність внутрішніх та зовнішніх можливостей, завдяки яким людина обирає способи реагування на стресові екстремальні ситуації і які найбільш прийнятні для неї та конкретної ситуації. В ресурсних ознаках особистості сконцентровані сенсорні, когнітивні, емоційні та комунікативні ресурси. Якщо рівень дії стрес-чинників перевищує наявні чи потенційні ресурси індивіда – це призводить до високого рівня стресу, що супроводжується зниженням ефективності діяльності та погіршенням психологічного та фізичного стану [5].

Копінг-ресурси поділяють на **інтернальні** (*фізичні* (здоров'я, витривалість), *соціально-психологічні* (соціальна компетентність, рівень аффіліації, емпатії та рефлексії, розвинені соціальні навички, високий рівень когнітивних можливостей, «пояснювальний стиль мислення, переконання, Я-концепція, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм, само ефективність, проактивне мислення) та *духовні* (моральні цінності, позиція людини у ставленні до життя, смерті, любові, Бога)) та **екстернальні** (*соціальні* (наявність соціальної підтримки значущих людей, індивідуальні соціальні зв'язки та інші соціально-підтримуючі системи) та *матеріальні* (достатні матеріальні можливості) [64].

Використання копінг-ресурсів можуть нівелювати дію стрес-факторів, зменшувати їх вплив, але іноді не відігравати своєї підсилюючої ролі, залишаючись в потенційному стані. Тобто, буде той чи інший ресурс задіяний в опанувальній поведінці залежить від самої людини, її психологічної установки на подолання конкретної проблеми та певних обставин. Знання та врахування цих стресодолаючих потенцій визначають вибір стратегій подолання, копінг-стратегій.

Копінг-стратегії – це реакції особистості на рівень дискомфорту, оцінювання свого внутрішнього потенціалу при вирішенні стресових ситуацій, пошук додаткових ресурсів та можливість направити їх у правильне русло. Копінги можуть бути конструктивними, які допомагають людині адаптуватися до поточної стресової ситуації, і пов'язані з більш-менш усвідомленими діями та деструктивними, які «знімають» стрес на короткий час (вживання алкоголю, психоактивних речовин, «заїдання» проблеми, занадто агресивні дії щодо інших людей, фанатизм, втеча від реальності у віртуальний світ) при цьому негативно впливають на організм чи на обставини в цілому [63]. Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на **активні та пасивні**. До активних стратегій відносять стратегію «*вирішення проблем*», як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти когнітивно-поведінкового процесу людини, яка прагне використовувати

особистісні копінг-ресурси для пошуку можливих варіантів оптимального вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію *«пошуку соціальної підтримки»*, спрямовану на одержання соціальної підтримки від оточуючого середовища для ефективного вирішення проблеми. До пасивних копінг-стратегій відносять базову стратегію *«уникання»*, непродуктивне опанування коли людина прагне уникнути контактів з оточуючим середовищем та витісняє у підсвідомість необхідність вирішення проблеми або ситуації [82]. У результаті чисельних теоретико-емпіричних розвідок вчені одноставно об'єднують копінг-стратегії у три загальні групи – стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникання. У процесі подолання стресогенних ситуацій кожна людина використовує власні індивідуальні патерни поведінки (копінг-стратегії) в залежності від особистісного досвіду і психологічних потенціалів (копінг-ресурси) в їх детермінації.

Копінг-стратегія **«вирішення проблем»** - це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне відкрити весь можливий спектр альтернативних рішень, максимально задіяти всі особистісні ресурси для ефективного рішення проблеми, зосереджується на пошуку раціональних способів щодо зміни ситуації, використовуючи аналітичний підхід до проблеми, активізує розумову діяльність, фокусується на проблемі, аналізуючи причини її виникнення та визначаючи шляхи вирішення. Як правило, людина в екстремальній ситуації виявляє дезорганізованість та неадекватність і саме використання цієї стратегії дозволяє людині тверезо оцінити ситуацію, інтеріоризувати її через власні цінності, переконання та установки і прийняти адекватне рішення щодо подальших дій планування та поетапного усунення або зменшення джерела стресу. Ця копінг модель поведінки є найбільш раціональною в стресогенній ситуації.

Базисна копінг-стратегія **«пошук соціальної підтримки»** - є менш конструктивною, оскільки припускає використання не стільки внутрішніх (проактивних), скільки зовнішніх здатностей, це спроби вирішення проблеми

шляхом залучення екстернальних соціальних ресурсів (сім'ї, друзів, психологів, соцмереж, громадськості), пошук інформаційної та емоційної підтримки. Психологи виокремлюють два вектори такої поведінки: поведінка, яка направлена на пошук емоційної підтримки, що виражається у бажанні поділитися своїми емоційними переживаннями чи думками з референтними особами, до яких суб'єкт себе психологічно відносить, орієнтуючись на їх цінності і норми і отримати відповідний емоційний відклик та поведінка, яка направлена на пошук інформаційної і практичної допомоги у звертанні до більш досвідчених значимих людей (родичі, друзі, психологи) [63]. Тут спрацьовує механізм аффіляції – прагнення бути разом з людьми, відчуття, що людину люблять, цінують, виявляють турботу і вона є частинкою певної соціальної спільноти, яка захистить і підтримає. У людини реалізується потреба у підтримці, інформації та зворотньому зв'язку. Ця стратегія пом'якшує вплив дії стрес-чинників, виконує роль позитивного підкріплення, зберігаючи благополуччя людини.

Копінг-стратегія «уникання» - це неадаптивна поведінкова стратегія (псевдокопінг-поведінка), застосовуючи яку людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність вирішення проблеми і орієнтує свої дії на відновлення емоційного благополуччя за рахунок відгорожування від стресогенного впливу. Вона дозволяє людині зменшити психо-емоційну напругу, через те, що вона перестає думати про кризову ситуацію, переноситься в ілюзорні фантазії з неприємної реальності до більш благополучного періоду, може звертатися до алкоголю, психотропних речовин з метою викреслити чи забути проблему. Ця стратегія дуже близька до механізму психологічного захисту «витіснення» і вважається неконструктивним шляхом вирішення життєвих негараздів. Але, в деяких випадках (ситуаціях втрати) «усунення в несвідоме» може бути корисним, коли людина намагається змиритися з ситуацією, яку не може вирішити об'єктивно, прийняти її як неминучу і вчитися з нею жити. Людина не може змінити обставини, тому змінює відношення до них і приймає як частину

свого життя. Активне використання людиною стратегії «уникання» психологи пов'язують з домінуванням у поведінці мотиву уникнення невдач над мотивом досягнення успіху. Копінг-стратегія «уникання» може стати предиктором формування деструктивної адиктивної поведінки через зняття емоційної напруги шляхом психофармакологічної редукції[64]. Відповідно до базових копінг-стратегій Р. Лазарус і С. Фолкман окреслюють базові копінг-ресурси: Я-концепція, локус контролю, рефлексивність, емпатія, аффіліація та когнітивні ресурси [81; 82]. Я-концепція – це оцінно-пізнавальна система, на основі якої формується ставлення людини до себе та до інших, спирається на особистісну самооцінку своїх здатностей та можливостей. Позитивна Я-концепція сприяє тому, що особистість не сумнівається у своїх потенційних здатностях контролювати та опановувати складну життєву ситуацію і є провідним особистісним ресурсом подолання стресогенної ситуації. Особистості з позитивною Я-концепцією отримують задоволення від почуття особистісного контролю над складними життєвими ситуаціями, характеризуються низьким рівнем тривожності і розвинутою проактивністю, менш вразливі і чутливі до думок і суджень про них з боку оточуючих людей. І, навпаки, люди з негативною Я-концепцією невпевнені, соціально залежні і не використовують свої внутрішні ресурси у повному обсязі собі на користь. Локус контролю – це компонент Я-концепції особистості, який обумовлює когнітивну оцінку екстремальної ситуації, зміну вектору ставлення до життєвих негараздів та ефективність їх опанування. Це якість, яка характеризує схильність людини класти відповідальність за результати своїх дій на зовнішні сили (екстернальний локус контролю) чи власні можливості (інтернальний локус контролю). Локус контролю пов'язаний з психологічним благополуччям і рівнем стресу. Люди з внутрішнім (інтернальним) локусом контролю мають більш високу самооцінку і почуття задоволеності життям, стресові ситуації вирішують з проактивним мисленням, використовуючи копінг-стратегію «вирішення проблем». Внутрішній локус контролю є предиктором успішної адаптації,

забезпечує відповідальність у прийнятті рішень, когнітивну активність та емоційну стійкість. І, навпаки, люди із зовнішнім (екстернальним) локусом контролю не розглядають зміни середовища як результат власних зусиль, майже не виявляють проактивної поведінки, перекладають відповідальність на зовнішні чинники, більш вразливі до стресогенних подій, відчують безпорадність, невпевненість і, відповідно, переважними є неконструктивні допінги [19].

Наступним копінг-ресурсом є емпатія – розуміння стосунків, психічних станів, почуттів іншої людини, а в контексті копіngu розглядається як здатність приймати чужу точку зору, що надасть змогу більш ґрунтовно оцінити проблему і знайти більшу варіативність альтернативних рішень її вирішення. Афіліація (від англ. affiliation – приналежність, зв'язок) визначається як прагнення людини бути в товаристві інших людей, потреба людини в створенні теплих, емоційно значимих стосунків з іншими людьми. Близкість інших спричиняє зниження тривожності, пом'якшуючи дію і наслідки психологічного стресу. Психологічно афіліація виступає у вигляді почуття прив'язаності та вірності, а зовнішньо – у комунікабельності (здатності людини до спілкування та встановлення соціальних зв'язків, до плідної взаємодії з іншими людьми) та прагненні заводити дружбу, радіти іншим людям, співпрацювати та спілкуватися з ними. Блокування афіліації викликає почуття ізолюваності, самотності, відчуженості, породжує і поглиблює стрес [28].

Враховуючи, що копінг-стратегії виявляються у трьох сферах: емоційній, поведінковій та когнітивній, когніції розглядаються як вагомий внутрішній ресурс копінг-стратегій. Когнітивна сфера копіngu виявляється в прояві мисленнєвих здібностей в оцінюванні стресогенної ситуації і своїх дій у ній. Відповідно, формування копінг-стратегії означає когнітивну оцінку, яка «передбачає певні інтелектуальні засоби, а саме, міркування про проблему, аналіз ситуації й обдумування засобів її вирішення» [15, с. 41]. Людина, використовуючи свої інтелектуальні здібності отримує можливість

знаходити нову, важливу інформацію щодо передбачення та оцінювання можливих труднощів та засобів стрес-долаючої поведінки. Диференційована когнітивна оцінка дозволяє розрізняти ситуації за «можливістю їх зміни та достатністю (недостатністю) власних ресурсів для вирішення проблеми» [15, с. 41]. В цей процес залучається і рефлексія, як можливість критично оцінювати власні рішення і спів ставляти їх з можливими наслідками. Отже, ефективність опанувальної поведінки напряду залежить від інтелектуального розвитку людини, її когнітивного ресурсу.

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх вищезначених стратегій. У деяких випадках, людина може самостійно впоратися з психотравмуючими обставинами (копінг «вирішення проблеми»), в інших випадках їй необхідна підтримка соціально значущого оточення (копінг «пошук соціальної підтримки»), а в деяких випадках краще уникнути зіткнення з травмуючою проблемою (копінг «уникнення»). Залежно від кількості стресових подразників, їх інтенсивності і тривалості дії, індивідуально-типологічних, соціально-психологічних, вікових, гендерних особливостей кожної окремої людини формуються найбільш характерні для неї, індивідуальні способи опанувальної поведінки.

1.3. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій у старшокласників в умовах воєнного стану

Останні роки українське суспільство живе в умовах невизнаної війни з росією, що змушує людину постійно стикатися з економічними, територіальними, соціальними та демографічними втрачаннями й призводить до стану внутрішньої напруги та психофізіологічного дискомфорту. Такі зміни суб'єктивно оцінюються людиною як стресогенні і потребують адекватного реагування на мінливу ситуацію. В цих умовах соціально-психологічне благополуччя неможливе без залучення і мобілізації всіх потенційних особистісних ресурсів опанувальної поведінки, які проявляються в копінг-стратегіях, що виступають важливою характеристикою людини, не є сталими і

детермінуються індивідуальними та віковими специфічними відмінностями.

У визнанні особистісної детермінації опанувальної поведінки психологи одноставні. Особливості вибору копінг-стратегій особистістю пов'язані з її спрямованістю, життєвими цінностями, Я-концепцією, самооцінкою, рефлексією, локусом контролю, гендерною приналежністю, мотивами, моральністю, інтелектуально-творчими і психоемоційними потенціями, умовами середовища і соціальним досвідом, віковою своєрідністю. Тобто, копінг, як прагнення індивіда розв'язати складну проблему є процесом мінливим і таким, що детермінується суб'єктивними факторами. Він есплікується в умовах патогенності життєвих ситуацій, коли їх складність перевищує енергетичні адаптаційні ресурси людини. Це своєрідний симбіоз вроджених рефлексів та інстинктів (несвідомі, захисні мимовільні реакції) з індивідуально набутою формою їх опанування (свідомі довільні реакції). [46].

Старший шкільний вік, рання юність охоплює вікові межі 15-17 років і належить до числа перехідних і критичних періодів онтогенезу. Це вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини. Цей особливий статус віку пов'язаний зі зміною соціальної ситуації розвитку, прагненням інтегруватися у світ дорослих з орієнтацією своєї поведінки на загальнолюдські норми і цінності цього світу. Саме в ранньому юнацькому віці через вектор своєї спрямованості на самоствердження та відсутність життєвого досвіду особистість найбільше вразлива до будь-яких несприятливих, критичних ситуацій. Але в той же час юнацтво виявляє сенситивність до розвитку екзистенційної рефлексії через прагнення досягнути зміст сучасного буття, ідентифікувати себе у ньому та визначити для себе різні ефективні механізми пом'якшення, перетворення чи уникнення несприятливих, загрозливих психофізіологічній стабільності ситуацій [54].

Рефлексія у цьому віковому періоді є центральним новоутворенням і виступає важливим механізмом пізнання, осмислення й аналізування самого себе, своїх потенційних особистісних ресурсів опанувальної поведінки стресогенних ситуацій. В період знаходження між підлітковим віком і

дорослістю юнаки виявляють пошукову активність і експериментують з вибором опанувальних стратегій. Саме рефлексія стає засобом, який уможлиблює вибір із сукупності альтернатив копінг-стратегій, здатністю усвідомлювати перевагу проявів раціональної поведінки в стресових подіях для забезпечення її адекватності й ефективності.

Рефлексивне мислення старшокласників спрямоване на самого себе, на свою власну поведінку та діяльність, осмисленість свого внутрішнього світу, забезпечує мобілізацію особистісних і інтелектуальних ресурсів у важких ситуаціях, коли їх складність перевищує енергетичну міцність звичних реакцій і актуалізує пошук нових більш інтенсивних і дієвих засобів їх вирішення. Рефлексивне мислення сприяє виникненню дієво-перетворюючого стану старшокласника щодо своїх патернів поведінки і створює особливе рефлексивно-інноваційне середовище. Спостерігаючи «себе» в різних ситуаціях юнацтво краще усвідомлює індивідуальні особливості своєї особистості, свої сильні і слабкі сторони, аналізує особистісні здобутки, власні дії, само оцінюючи їх як конструктивні чи деструктивні. Саме рефлексивне мислення забезпечує усвідомлюване ставлення старшокласників до здійснюваної діяльності щодо збереження своєї психо-емоційної стабільності у складних життєвих сценаріях і саме воно підвищує її продуктивність і якість [59].

Використання рефлексивних механізмів щодо опанувальної поведінки надає змогу старшокласникам зорієнтування в проблемі, шляхом мобілізації мотиваційних, когнітивних та емоційних компонентів для визначення і формулювання проблеми, сприяє ідентифікації специфічних цілей її приборкування, генерує альтернативні рішення оптимального варіанту рішення проблеми, або мінімізації негативного впливу на себе травмуючих обставин.

Таким чином, розвиток рефлексивного мислення у старшокласників сприятиме осмисленому, аналітичному підходу до формування копінг-стратегій та поведінкових сценаріїв, забезпечуватиме самоорганізацію та самооблізацію особистості у виборі репертуару способів вирішення складних життєвих ситуацій, виступатиме активним мобілізуючим відношенням юнака до себе та

умов своєї життєдіяльності.

Індивідуальний набір патернів захисно-опанувальної поведінки інтенсивно відбувається саме в ранньому юнацькому віці, через те, що саме цей період онтогенезу пред'являє підвищені вимоги до формування адаптивних можливостей психіки. Володіння успішними патернами реагування на труднощі у період дорослішання безмірно важливі для вирішення актуальних завдань розвитку старшокласників у ситуаціях руйнації екзистенційних координат буття, спричинених тригерами воєнного часу і сповнених стрес-факторами [16]. Ступінь виразності й специфічні особливості прояву моделей реагування на такі ситуації залежить від індивідуальних властивостей особистості. Однією з цих особливостей ми, в нашому дослідженні, означили рефлексивне мислення, другою, таке фундаментальне утворення особистості як локус контролю, бо саме ранній юнацький вік є особливо чутливим для розвитку цього особистісного та мотиваційного утворення.

Дефініція локус контролю окреслюється в психології як певне узагальнене уявлення людини про те, що є причиною подій її життя і хто несе за них відповідальність, виступає генералізованим очікуванням і спричиняє форми поведінки особистості, які просторово не залежать від ситуації і часу [33, с. 317]. Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, впевненість у тому, чи залежать результати дій індивіда власним здібностям і зусиллям (внутрішній, інтернальний локус контролю) чи від подій поза своїм особистим контролем, впливом зовнішніх сил чи обставин (зовнішній, інтернальний локус контролю).

Інтернальна орієнтація особистості як копінг-ресурс дозволяє здійснювати адекватну оцінку проблемної ситуації, вибрати залежно від вимог середовища адекватну копінг-стратегію, тобто особистість відчуває себе впевненою у своїй здатності контролювати ситуацію. Особи із внутрішнім локусом контролю притаманно брати на себе відповідальність за свої дії, менше піддаватися впливу думки інших людей, мають сильне почуття власної ефективності, почуваються впевнено перед обличчям стресогенних викликів, схильні наполегливо

працювати, щоб опанувати кризову ситуацію та згасити стресову реакцію на подразнюючу подію, досягти бажаної психофізичної рівноваги. В кризових ситуаціях такі люди будуть виявляти проактивну поведінку, намагатися залучити копінги, зорієнтовані на розв'язання проблеми, шукати варіанти пошуку оптимального шляху її вирішення, використовувати конструктивні, адаптивні копінг-стратегії позитивної переоцінки, самоконтролю та відповідальності, соціальної підтримки та планування. Схильність до інтернального локусу контролю виявляється, як правило, з такими рисами характеру як наполегливість, послідовність, врівноваженість, товариськість, доброзичливість, креативність, рефлексивність тощо. І, навпаки, люди із зовнішнім локусом контролю, екстернальною орієнтацією будуть звинувачувати сторонні сили в своїх обставинах, не матимуть віри, що можна змінити або вирішити ситуацію власними зусиллями, відчуватимуть безнадійність, беспорядність, безсилля перед складними ситуаціями і використовуватимуть неадаптивні стратегії конфронтації, втечі-уникнення, дистанціювання.

Хоча іноді домінування зовнішнього локусу контролю не означає, що людина не може впоратися із стресом, просто механізми пояснення інші (старшокласник, який отримав негативну оцінку чи характеристику поясне собі цей факт особистісною неприязню до себе того, хто її надав). Схильність до екстернального локусу контролю виявляється, як правило, з такими рисами характеру як непевність у своїх можливостях, неврівноваженість, прагнення відкласти реалізацію намірів на невизначений час (прокрастинація), тривожність, підозріливість, конформність, агресивність [33].

Локус контролю не визначає реальність контролю зовнішніми чи внутрішніми причинами, це лише суб'єктивне його сприйняття. Локус контролю – це стійка властивість індивіда, яка формується при його соціалізації. Зріла особистість змінює себе, а незріла – людей навколо. Зріла особистість знає і вміє, а незріла – знає, але не вміє, а тому лише критикує. Зріла особистість діє, незріла сподівається. Зріла особистість керує собою, незріла особистість керує іншими. Зріла особистість спочатку аналізує факти, а потім ухвалює і приймає

рішення, незріла особистість спочатку ухвалює і приймає рішення, а потім підганяє факти під це рішення. Отже, зріла особистість – це фігура, а незріла – це декорація. Секрет зрілості криється у ставленні людини до ситуацій невизначеності, адекватною чи неадекватною взаємодією з нею. Тому, психологічно зріла особистість, як правило, інтернально сфокусована з достатньо високим розвитком рефлексивного мислення виявлятиме продуктивний стиль копінг-стратегій в екстремальних, невизначених ситуаціях, володітиме варіативними допінгами опанувальної поведінки ситуацій, які об'єктивно порушують її нормальну життєдіяльність [33].

У старшому шкільному віці свідомо і цілеспрямовано формуються сила волі, самоконтроль, наполегливість, витримка, обдуманість, критичність – базові константи копінг-поведінки, але цілеспрямований розвиток цих та інших характеристик лише допоможе старшокласникам у протистоянні різноманітним стресовим впливам в неспокійний час сучасного українського буття. Чим більше в арсеналі у юнацтва копінгів, тим більше вони стресостійкі, бо наявна більша кількість стратегій для адаптації до кризових умов. Все це дозволить особистості старшокласника конструктивно оцінювати критичну ситуацію, ідентифікувати стрес-чинники, визначати і зреалізувати альтернативні можливості її опанування певними копінгамі.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз проблеми копінг-стратегій у психолого-педагогічній літературі, дозволяє нам зробити наступні висновки:

1. Кардинальні зміни у всіх сферах буття українського суспільства, пов'язані з військовою агресією росії, зумовили трансформацію життєвих орієнтацій всіх членів спільноти, викликали порушення оптимальних траєкторій життєдіяльності, психологічного дисбаланса та благополуччя. Це, в свою чергу, потребує набуття навичок опанувальної поведінки, які виступатимуть стосилими адаптаційними механізмами у подоланні різноманітних перешкод.

2. Основним поняттям даної проблематики є стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію подразника зовні, яка перевищує норму та копінг – форма конструктивного, свідомого пристосування, що виявляється у більш гнучкій поведінці, реальному сприйнятті ситуації та залученні всіх внутрішніх здатностей людини.

3. Копінг-стратегії – це засоби опанування стресу, певний набір тактик та механізмів, які людина використовує в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, які зреалізуються за наявності копінг-ресурсів – певних структурних особистісно-поведінкових властивостей, сукупності внутрішніх та зовнішніх можливостей, завдяки яким людина обирає способи реагування на стресові екстремальні ситуації і які найбільш прийнятні для неї та конкретної ситуації.

4. Копінг-ресурси поділяють на **інтернальні** (фізичні, соціально-психологічні та духовні) та **екстернальні** (соціальні та матеріальні).

5. У процесі подолання стресогенних ситуацій кожна людина використовує власні індивідуальні патерни поведінки (копінг-стратегії) в залежності від віку, особистісного досвіду і психологічних потенціалів (копінг-ресурси) в їх детермінації.

6. У результаті чисельних теоретико-емпіричних розвідок вчені одноставно об'єднують копінг-стратегії у три загальні групи – **стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникання** і окреслюють базові копінг-ресурси: Я-концепцію, локус контролю, рефлексивність, емпатію, аффіліацію та когніції.

7. Особливий статус старшого шкільного віку (15-17 р.) пов'язаний зі зміною соціальної ситуації розвитку, розвитком вектору спрямованості на самоствердження та прагнення досягнути зміст сучасного буття, ідентифікувати себе у ньому та визначити для себе різні ефективні механізми пом'якшення, перетворення чи уникнення несприятливих, загрозливих психофізіологічній стабільності ситуацій.

8. Індивідуальний набір патернів захисно-опанувальної поведінки інтенсивно відбувається саме в ранньому юнацькому віці, через те, що саме цей період онтогенезу пред'являє підвищені вимоги до формування адаптивних можливостей психіки.

9. Ступінь виразності й специфічні особливості прояву моделей реагування на стресові ситуації залежить від індивідуальних властивостей особистості. Однією з цих особливостей ми, в нашому дослідженні, означили рефлексивне мислення, другою, таке фундаментальне утворення особистості як локус контролю, бо саме ранній юнацький вік є особливо чутливим для розвитку цього особистісного та мотиваційного утворення.

10. Вибір тієї чи іншої стратегії копінг-поведінки детермінується рівнем психологічної зрілості особистості старшокласника. Адже психологічно зріла особистість, як правило, інтернально сфокусована з достатньо високим рівнем розвитку рефлексивного мислення виявлятиме продуктивний стиль копінг-стратегій в екстремальних, невизначених ситуаціях, володітиме варіативними стратегіями опанувальної поведінки ситуацій, які об'єктивно порушують її нормальну життєдіяльність.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УЧНІВ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Опис процедури і методів емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було виявлення копінг-стратегій, які характерні для старшокласників в умовах воєнних дій, та аналіз їхньої ефективності щодо підтримки психологічного благополуччя учнів. Для досягнення цієї мети було визначено ряд завдань: 1) Визначити рівень стресу та тривожності серед респондентів; 2) Виявити основні копінг-стратегії, що використовуються учнями в умовах війни; 3) Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем стресу та обраними копінг-стратегіями; 4) Розробити корекційно-розвивальну програму для старшокласників.

Дослідження проводилося у чотири основні етапи. Перший етап – підготовчий, включав планування дослідження, визначення вибірки, отримання необхідних дозволів та підготовку методичних матеріалів. Другий етап – емпіричний, полягав у безпосередньому проведенні анкетування та тестування учнів. Третій етап – аналітичний, передбачав обробку та аналіз зібраних даних, формулювання висновків та розробку рекомендацій. На четвертому етапі було розроблено і впроваджено корекційно-розвивальну програму для старшокласників.

Експериментальною базою дослідження був Криворізький ліцей № 4 в якому передбачено навчання старшокласників. Вибірка дослідження складалася з учнів 10–11 класів віком від 14 до 17 років. Загальна кількість респондентів становила 50 осіб, серед яких було приблизно рівномірне

співвідношення хлопців та дівчат. Вибірка формувалася на основі принципу добровільної участі та отримання згоди від батьків або опікунів учасників. Після діагностичного етапу з даної вибірки респондентів було сформовано дві групи: 1) Експериментальна група (24 учня); 2) Контрольна група (26 учнів), які по різному були задіяні у формувальному експерименті. Зокрема, на базі першої групи було апробовано розроблену корекційно-розвивальну програму, а з учнями контрольної групи формувальний експеримент не проводився. При цьому повторну діагностику пройшли учні обох груп, що дало можливість порівняти отримані результати.

Для збору емпіричних даних використовувалися такі методи: 1) Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) [18]; Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова [5]; 3) Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна [45].

Процедура проведення дослідження розпочалася з підготовчого етапу, на якому було отримано дозвіл від адміністрації ліцею та інформовану згоду від батьків або опікунів учасників. Підготовлено необхідні матеріали та інструкції для учнів. На емпіричному етапі збір даних проводився у шкільних аудиторіях у ті дні, які за змішаною системою навчання учні проводили в межах очних занять. Перед початком дослідження учням було роз'яснено його мету, гарантовано анонімність та конфіденційність отриманих даних. Після заповнення анкет з окремими учнями проводилися короткі бесіди для поглиблення розуміння їхніх переживань та способів реагування на стрес.

Для обробки зібраних даних використовувалися кількісний та якісний аналізи. Кількісний аналіз здійснювався за допомогою статистичної програми SPSS, що дозволило провести описову статистику, кореляційний та регресійний аналіз для виявлення взаємозв'язків між змінними. Якісний аналіз включав аналіз відповідей учнів у відкритих питаннях та даних бесід, що сприяло виявленню додаткових аспектів копінг-поведінки.

Етичні аспекти дослідження були ретельно враховані. Конфіденційність забезпечувалася шляхом шифрування всіх зібраних даних; особисті дані

учасників не зберігалися і не розголошувалися. Участь у дослідженні була добровільною, учасники мали право відмовитися від участі у будь-який момент без жодних негативних наслідків. У разі виникнення емоційного дискомфорту учням надавалася можливість звернутися до шкільного психолога або отримати необхідну підтримку.

Таким чином, описані процедура та методи дослідження забезпечують надійність і валідність отриманих даних. Чітке визначення мети, завдань та етапів дослідження дозволило систематизувати процес збору та аналізу інформації. Використання комплексного підходу сприяло глибшому розумінню особливостей копінг-стратегій учнів 10–11 класів Криворізького ліцею № 4 в умовах війни та створило основу для розробки корекційно-розвивальної програми щодо їх психологічної підтримки.

На першому етапі діагностичного дослідження було задіяно опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої). Дана методика спрямована на визначення копінг-механізмів і стратегій, які використовуються для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Даний опитувальник є першою стандартизованою методикою для вимірювання копінгу і був розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, а в 2004 році адаптований Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою [18].

На думку авторів методики, подолання життєвих труднощів – це когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, які постійно змінюються з метою управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що сприймаються ним як такі, що випробовують його або перевищують його ресурси. Метою подолання негативних життєвих обставин є або подолання труднощів, або зменшення їхніх негативних наслідків, або уникнення цих труднощів, або терпіння їх. Вдалу поведінку можна визначити як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє справлятися зі складною життєвою ситуацією або стресом способами, що відповідають особистісним особливостям та ситуації, через усвідомлені стратегії дій. Така свідома

поведінка спрямована на активну зміну або перетворення ситуації, яка піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не контролюється. У цьому контексті вона є важливою для соціальної адаптації здорових людей. Стили та стратегії такої поведінки розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина долає життєві труднощі [18].

Ефективність певної стратегії залежить від специфіки поточної ситуації та наявних особистісних ресурсів, тому некоректно говорити про адаптивність чи дезадаптивність окремих копінг-стратегій. Стратегії, які є ефективними в одній ситуації, можуть бути неефективними або навіть шкідливими в іншій. Водночас виділяють низку психосоціальних факторів, що сприяють адаптації до стресових ситуацій незалежно від їхніх характеристик. До них належать комплекс адаптивних індивідуально-типологічних (переважно когнітивно-стильових) особливостей, таких як копінг-компетентність, оптимізм, самоповага, інтернальний локус контролю, життєстійкість тощо, а також характеристики соціальної мережі та адекватність соціальної підтримки [18].

Другою задіяною у дослідженні методикою була методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова. Даний опитувальник було обрано для дослідження психологічних особливостей розвитку копінг-стратегій старшокласників в умовах воєнного стану через його здатність оцінювати загальний рівень саморегуляції, а також ключові компоненти цього процесу, такі як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність. Саморегуляція, як важливий механізм управління поведінкою, безпосередньо пов'язана зі здатністю індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, що є основою для ефективного використання копінг-стратегій [5].

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова дозволяє виявити, наскільки старшокласники здатні планувати, прогнозувати та оцінювати свої дії в умовах невизначеності та стресу, що характерні для воєнного стану. Високий рівень саморегуляції сприяє ефективнішому

подоланню стресових ситуацій, завдяки чому такі учні можуть краще застосовувати адаптивні копінг-стратегії. Водночас, низький рівень саморегуляції може обмежувати здатність до адекватного реагування на виклики, що зумовлює необхідність втручання для розвитку цих навичок. Таким чином, методика дозволяє не лише вивчити індивідуальні особливості старшокласників, але й виявити ті аспекти їхньої саморегуляції, які потребують корекції для більш ефективного подолання стресу в умовах воєнного часу [5].

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової включає кілька ключових шкал, що оцінюють різні аспекти саморегуляції, кожна з яких спрямована на вивчення специфічних компонентів цього процесу. Перша з них, шкала планування, вивчає здатність індивіда ставити перед собою чіткі та реалістичні цілі, а також планувати свою діяльність для їх досягнення. Високі показники за цією шкалою свідчать про добре розвинені навички планування, що дозволяють суб'єкту усвідомлено підходити до досягнення поставлених завдань. Низькі ж результати вказують на слабку схильність до планування, імпульсивність у постановці цілей і часту зміну пріоритетів [5].

Шкала моделювання досліджує здатність особистості уявляти та оцінювати умови, які можуть впливати на досягнення цілей. Високі показники вказують на здатність адекватно оцінювати як зовнішні, так і внутрішні умови, прогнозуючи можливі результати діяльності. Водночас, низькі результати свідчать про недостатню розвиненість цих навичок, що може призводити до неправильних оцінок ситуації, фантазування та невміння адаптувати свої дії до реальних обставин. Шкала програмування вимірює здатність індивіда розробляти послідовність дій для досягнення поставлених цілей. Високі результати свідчать про вміння деталізувати та адаптувати свої дії залежно від змін у ситуації. Люди з високими показниками за цією шкалою здатні гнучко змінювати свої стратегії для досягнення бажаних результатів. Натомість, низькі показники свідчать про відсутність чіткого планування та імпульсивність в діях, що може призводити до частих невдач.

Шкала оцінювання результатів визначає здатність особистості критично оцінювати власну діяльність і результати своїх дій. Високі показники свідчать про здатність адекватно оцінювати успіхи та помилки, а також вносити необхідні корективи у свої дії. Низькі результати свідчать про недостатню критичність до власних дій і схильність не помічати своїх помилок, що може призводити до зниження якості результатів при збільшенні обсягу роботи або складнощів.

Гнучкість, як ще один важливий аспект саморегуляції, оцінюється за відповідною шкалою. Ця шкала вимірює здатність особистості швидко адаптувати свої дії в умовах зміни ситуації або зовнішніх обставин. Високі показники свідчать про високу пластичність та адаптивність поведінки, що дозволяє ефективно реагувати на непередбачувані зміни. Люди з низькими показниками за цією шкалою, навпаки, відчують труднощі в адаптації до змін, що призводить до збоїв у регуляції поведінки. При цьому шкала самостійності визначає рівень автономності в організації своєї поведінки та діяльності. Високі показники вказують на здатність індивіда самостійно ставити цілі, організовувати свою діяльність та контролювати результати. Люди з низькими показниками зазвичай залежать від думок оточуючих, а їхні дії часто залежать від зовнішніх підказок та допомоги.

Методика вивчення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна була задіяна у емпіричному дослідженні з метою аналізу взаємозв'язку між показниками копінг-стратегій та тривожністю старшокласників. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна є дієвим інструментом для визначення поточного рівня тривожності (ситуативної тривожності, що є тимчасовим станом) та особистісної тривожності (як стійкої риси характеру). Завдяки простоті та ефективності, вона широко використовується в клінічній практиці для оцінки рівня тривоги та моніторингу психологічного стану респондентів. Шкала складається з двох підшкал: перша — шкала ситуативної тривожності, яка фіксує емоційний стан

людини в конкретний момент, відображаючи її реакцію на стрес, зокрема почуття страху, напруги та збудження [45].

Ситуативна тривожність проявляється через емоції напруги, занепокоєння та тривоги, виникаючи як реакція на стресові події, та варіюється за своєю інтенсивністю і тривалістю. Друга підшкала оцінює особистісну тривожність, що характеризує схильність особистості до занепокоєння та її здатність відчувати спокій, впевненість і захищеність. Особистісна тривожність розглядається як стабільна риса, що підвищує ймовірність переживання тривоги у різноманітних ситуаціях, сприйнятих як потенційно небезпечні.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На інтерпретаційному етапі даних ми почали аналіз з опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкман (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої). Результати дослідження представлені на рис. 2.1.1. та виражені у відсотках від максимальної кількості балів, що відображають рівень напруженості копінг-стратегій серед старшокласників. Високий рівень напруженості копіngu (понад 60 %) свідчить про виражену тенденцію до дезадаптації, тоді як знижений рівень (30-40 %) вказує на адаптивний варіант копінг-стратегії.

Серед учнів старших класів найбільш напруженою виявилася стратегія «уникнення» з показником 72%. Це означає, що більшість учнів схильні відходити від вирішення проблем, ігнорувати їх або відволікатися на інші заняття. Така поведінка може призводити до накопичення невирішених питань, підвищення рівня стресу та можливих дезадаптаційних проявів. При цьому стратегія «позитивна переоцінка» мала низький показник 35%, що провокує таких учнів рідко переосмислюють проблемні ситуації в позитивному ключі і заважає знаходити у них можливості для особистісного зростання чи розвитку. Відсутність позитивного переосмислення може обмежувати їхню здатність адаптуватися до складних обставин. Стратегія

«самоконтроль» проявилась на рівні 30%, що вказує на недостатнє використання учнями здатності регулювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях. Недостатній самоконтроль може призводити до імпульсивних реакцій та ускладнювати процес вирішення проблем.

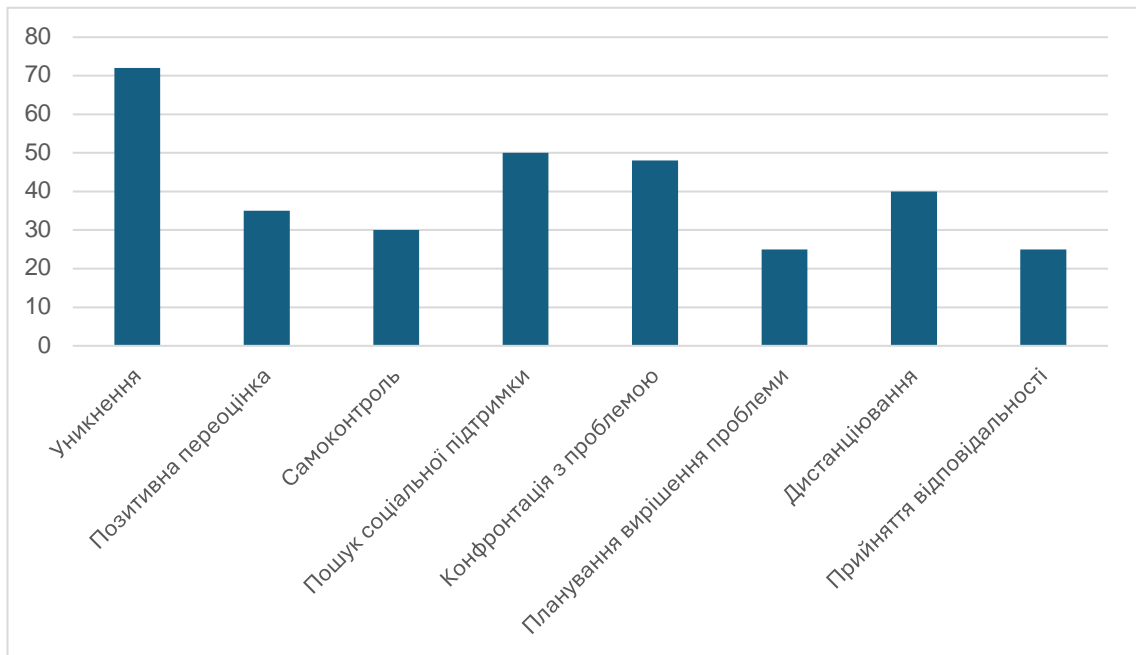


Рис. 2.1.1. Результати первинної діагностики за методикою копінг-стратегій Р. Лазаруса, С.Фолкмана

Відмітимо, що стратегія «пошук соціальної підтримки» мала показник 50 %, що є середнім рівнем і говорить про те, що частина учнів звертається за допомогою до оточуючих, тоді як інша частина може уникати такого звернення. Соціальна підтримка є важливим ресурсом у подоланні стресу, і її недостатнє використання може знижувати ефективність копінгу. Приблизно на тому ж рівні знаходиться стратегія «конфронтація з проблемою», яка отримала показник 48 %, що вказує на помірний рівень активності учнів у безпосередньому вирішенні проблем. Це може означати, що вони не завжди готові активно протистояти труднощам і можуть відчувати невпевненість у своїх можливостях.

Для нашого дослідження цінними були результати по стратегії «планування вирішення проблеми», яка мала низький показник 25 %. Це свідчить про те, що учні рідко використовують систематичний підхід до аналізу ситуації та планування дій. Відсутність планування може призводити до хаотичних дій та неефективності у подоланні проблем. При цьому стратегія «дистанціювання» знаходилася на рівні 40 %, що вказує на те, що учні в певній мірі використовують цю стратегію для зменшення емоційної залученості до проблемної ситуації. Дистанціювання може бути корисним у короткостроковій перспективі, але його надмірне використання може призводити до відсторонення від реальних проблем.

Важливою була оцінка стратегії «прийняття відповідальності», яка мала найнижчий показник 25 %, що вказує на те, що старшокласники рідко усвідомлюють свою роль у виникненні та вирішенні проблем, не схильні брати на себе відповідальність за свої дії. Така позиція може заважати їхньому особистісному зростанню та ефективному подоланню труднощів.

Таким чином, до проведення корекційно-розвивальної програми серед старшокласників переважали дезадаптивні копінг-стратегії, такі як «уникнення» та низьке «прийняття відповідальності». Низькі показники адаптивних стратегій, таких як «планування вирішення проблеми» та «самоконтроль», підкреслюють необхідність розвитку навичок ефективного подолання стресових ситуацій.

На другому етапі інтерпретаційного блоку діагностичного дослідження було проаналізовано результати методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова (таблиця 2.2.1.).

Кількісно-якісний аналіз статистичних даних показав, що при превинній діагностиці більшість компонентів саморегуляції у старшокласників знаходиться на низькому рівні. Компонент «планування» має середній бал 2.5, що вказує на недостатньо розвинену здатність учнів ставити перед собою чіткі цілі та завдання.

Таблиця 2.2.1

Показники компонентів саморегуляції по результатам первинної
діагностики

Компоненти саморегуляції	Середній бал (з 10)	Рівень
Планування	2.5	Низький
Моделювання	2.8	Низький
Програмування	3.5	Низький
Оцінювання результатів	4.5	Середній
Гнучкість	3.0	Низький
Самостійність	4.0	Середній
Загальний рівень саморегуляції	20.3	Низький

Параметр «моделювання» з балом 2.8 свідчить про труднощі у створенні ментальних образів майбутніх дій та прогнозуванні можливих результатів. Схожі результати можна помітили за параметром «програмування», який отримав бал 3.5, що також відповідає низькому рівню та означає слабку здатність розробляти послідовність дій для досягнення поставлених цілей. Відмітимо, що компонент «Гнучкість» з балом 3.0 також вказує на недостатню здатність адаптувати свої дії відповідно до змінних умов та обставин. Більш наочно ці дані можна оцінити на рис. 2.2.2.

Помітно краща ситуація спостерігається з параметрами «оцінювання результатів» (4,5) та «самостійність» (4), які знаходяться на середньому рівні. Це означає, що старшокласники все ж частково здатні аналізувати власні дії та приймати рішення самостійно, але ці навички потребують подальшого розвитку.

Загальний рівень саморегуляції становить 20.3, що відповідає низькому рівню згідно з інтерпретацією методики. Це свідчить про загальну недостатність навичок саморегуляції, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій.

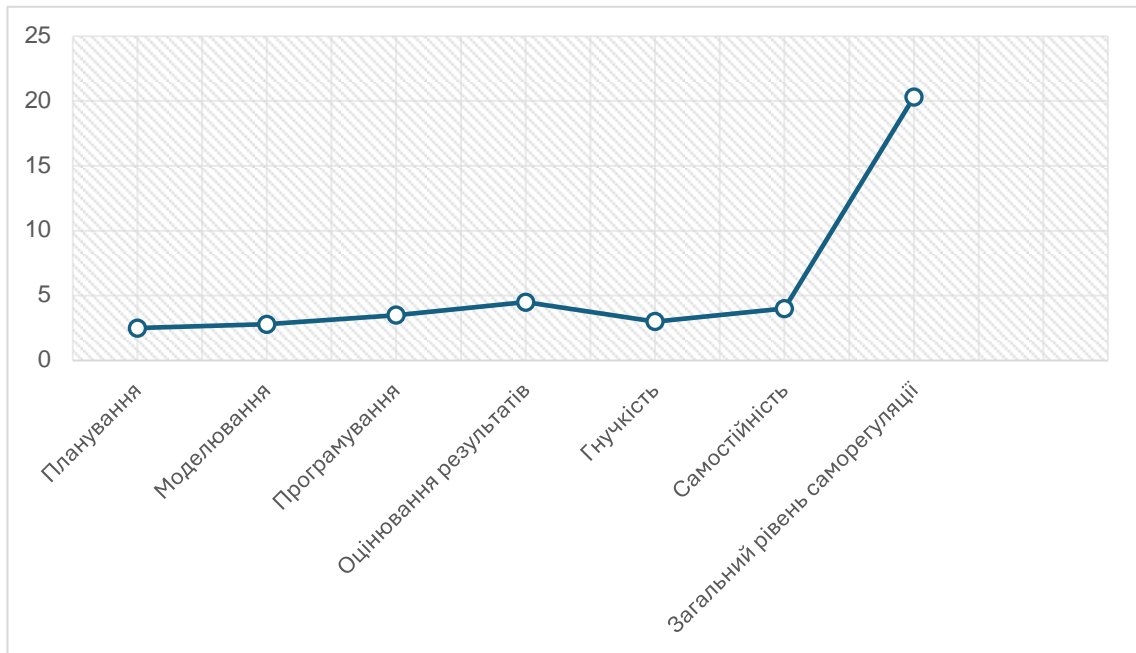


Рис. 2.2.2. Гістограма результатів діагностики за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова

Кількісно-якісний аналіз даних за методикою Спілбергера-Ханіна дозволив визначити рівень зв'язку між копінг-стратегіями і тривожністю старшокласників (рис. 2.2.3.). Відмітимо, що у питанні реактивної (ситуативної) тривожності, було виявлено доволі логічні результати. Низький рівень тривожності спостерігається у 20 % учнів, що свідчить про їхню високу здатність до адаптації у стресових ситуаціях та емоційну стійкість. Основна частина респондентів (60 %) демонструє високий рівень тривожності, що може бути пов'язано з впливом воєнних подій на психіку і поведінку дітей. При цьому, 20 % учнів мають помірний рівень реактивної тривожності, що може свідчити про їхню невпевненість у вирішенні складних питань під тиском, але цей рівень не є критичним для їхньої адаптивності.

Аналіз рівня особистісної тривожності показав, що 30 % респондентів мають низький рівень, що говорить про добру стабільність емоційного стану та високу стійкість до тривоги. Водночас 40 % учнів виявляють високий рівень особистісної тривожності, що може впливати на їхню комунікацію та поведінку, особливо в умовах вибору майбутньої професії. Помірний рівень

особистісної тривожності виявлено у 30% учнів, що означає наявність тривожних переживань, але вони не заважають їм виконувати щоденні обов'язки.

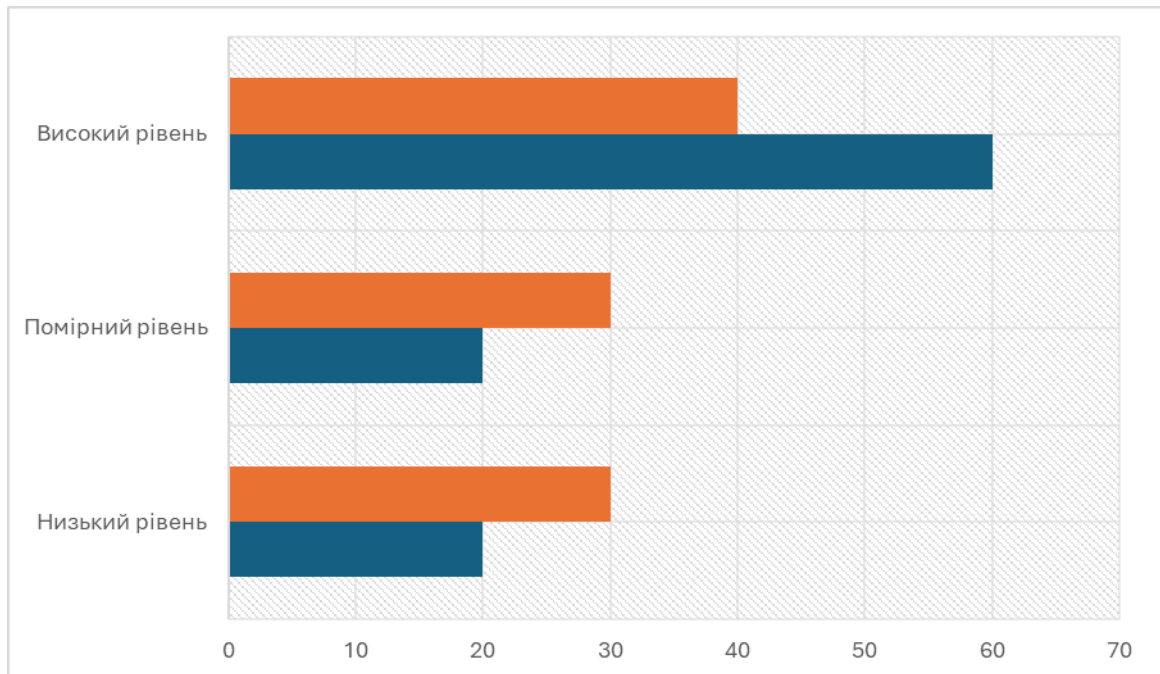


Рис. 2.2.3. Розподіл даних за шкалами методики Спілбергера-Ханіна

Отже, результати первинної діагностики за методикою Спілбергера – Ханіна показують, що більшість старшокласників стикаються з тривожністю, яка може впливати на їхні життєві рішення.

У ході емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку копінг-стратегій старшокласників в умовах воєнного стану було проведено кореляційний аналіз, який дозволив виявити взаємозв'язки між використовуваними копінг-стратегіями, рівнями саморегуляції та показниками тривожності.

Результати аналізу показали, що стратегія уникнення має позитивний кореляційний зв'язок з високим рівнем реактивної та особистісної тривожності ($r=0,65$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що старшокласники, які частіше використовують уникнення як копінг-стратегію, схильні до підвищеної тривожності в стресових ситуаціях. Навпаки, позитивна переоцінка та

планування вирішення проблеми виявили негативний кореляційний зв'язок з рівнями тривожності ($r=-0,50$, $p<0,05$), що вказує на зниження тривожності при використанні цих адаптивних стратегій.

Самоконтроль та моделювання як компоненти стилю саморегуляції поведінки мають позитивний зв'язок з адаптивними копінг-стратегіями, такими як планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка ($r=0,55$, $p<0,01$). Це підкреслює важливість розвинених навичок саморегуляції для ефективного подолання стресових ситуацій. Гнучкість та самостійність у саморегуляції негативно корелюють зі стратегіями дистанціювання та уникнення ($r=-0,45$, $p<0,05$), що свідчить про меншу ймовірність використання неадаптивних стратегій при високому рівні цих якостей.

Пошук соціальної підтримки показав позитивний зв'язок з помірним рівнем реактивної тривожності ($r=0,40$, $p<0,05$), що може відображати потребу в соціальній взаємодії для зниження тривожності. Водночас, прийняття відповідальності не виявило значущих кореляцій з рівнями тривожності, що може свідчити про нейтральний характер цієї стратегії в контексті переживання стресу.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між вибором копінг-стратегій, рівнем саморегуляції та тривожності у старшокласників. Отримані дані підкреслюють важливість розвитку адаптивних копінг-стратегій та навичок саморегуляції для підвищення психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 2.

У результаті проведеного емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій старшокласників в умовах війни було виявлено низку важливих психологічних закономірностей. Переважна більшість старшокласників демонструє схильність до використання дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема стратегії "уникнення", яка досягла найвищого показника (72 %). Це супроводжується високим рівнем реактивної та

особистісної тривожності, що підтверджується позитивним кореляційним зв'язком ($r = 0,65$, $p < 0,01$). Така ситуація вказує на те, що учні відчувають значний стрес і не мають достатніх ресурсів для його ефективного подолання. Низькі показники адаптивних копінг-стратегій, таких як "позитивна переоцінка" (35 %) та "планування вирішення проблеми" (25 %), свідчать про недостатній розвиток навичок конструктивного реагування на стресові ситуації. Відсутність позитивного переосмислення та систематичного планування дій обмежує можливості учнів для адаптації та особистісного зростання в умовах війни.

Результати методики "Стиль саморегуляції поведінки" В. Моросанової показали, що більшість компонентів саморегуляції у старшокласників знаходиться на низькому рівні. Зокрема, низькі бали за шкалами "планування" (2,5), "моделювання" (2,8), "програмування" (3,5) та "гнучкість" (3,0) вказують на недостатню здатність учнів ефективно організовувати свою поведінку та адаптуватися до змінних умов. Загальний рівень саморегуляції становить 20,3, що також відповідає низькому рівню.

Аналіз рівнів тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна показав, що 60 % учнів мають високий рівень реактивної тривожності, а 40 % - високий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про значне емоційне напруження та можливі труднощі у взаємодії з оточуючим середовищем. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між використовуваними копінг-стратегіями, рівнем саморегуляції та показниками тривожності. Використання дезадаптивних стратегій, таких як "уникнення" та "дистанціювання", пов'язане з високим рівнем тривожності та низькими показниками саморегуляції. Натомість адаптивні стратегії, такі як "позитивна переоцінка" та "планування вирішення проблеми", мають негативний кореляційний зв'язок з рівнями тривожності та позитивно пов'язані з компонентами саморегуляції "самоконтроль" і "моделювання".

РОЗДІЛ 3.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА РОБОТИ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Опис корекційно-розвивальної програми

Корекційно-розвивальна програма "Розвиток ефективних копінг-стратегій у старшокласників" спрямована на підвищення психологічної стійкості учнів старших класів, розвиток навичок ефективного подолання стресових ситуацій та формування позитивних моделей поведінки. Метою програми є розвиток та корекція копінг-стратегій у старшокласників з метою покращення їх адаптивних можливостей та зниження рівня стресу в умовах воєнного часу.

Завдання програми полягають в ознайомленні учнів з поняттям копінг-стратегій та їх значенням у повсякденному житті, виявленні індивідуальних копінг-стилів кожного учасника, розвитку навичок ефективного управління емоціями та стресовими реакціями, формуванні позитивних поведінкових стратегій для подолання складних ситуацій, а також у підвищенні рівня самооцінки та впевненості у власних силах.

Цільова аудиторія програми - учні 10-11 класів Криворізького ліцею № 4, які увійшли до експериментальної групи (24 учнів). Теоретичні основи програми базуються на сучасних психологічних дослідженнях у сфері копінг-поведінки, стрес-менеджменту та вікової психології. Програма враховує вікові особливості раннього юнацького віку та спрямована на гармонійний розвиток особистості. Структура та тривалість програми передбачає 12 занять по 1,5 години, які проводяться раз на тиждень у груповому форматі. Кожне заняття включає теоретичну частину, практичні вправи та рефлексію.

У процесі реалізації програми використовуються методи та форми роботи, такі як дискусії та мозкові штурми для обговорення важливих тем, рольові ігри та ситуаційні вправи для відпрацювання навичок, арт-терапевтичні методики (малюнки, колажі) для вираження емоцій, техніки

релаксації та медитації для зниження рівня стресу, а також індивідуальні та групові завдання для закріплення матеріалу. Очікувані результати від впровадження програми включають підвищення усвідомленості власних емоцій та поведінкових реакцій, розвиток ефективних копінг-стратегій для подолання стресу, зменшення рівня тривожності та підвищення емоційної стійкості. Також передбачається поліпшення комунікативних навичок та взаємодії з однолітками, підвищення мотивації до саморозвитку та навчання.

Критерії оцінки ефективності програми включають анкетування та тестування учасників до та після проведення програми, спостереження за динамікою змін у поведінці та емоційному стані учнів, а також отримання зворотного зв'язку від учасників та педагогів.

Структура корекційно-розвивальної програми

№	Тема	Очікуваний результат	Перелік основних вправ
1	Вступ до програми. Розуміння копінг-стратегій	Учні ознайомлені з метою та структурою програми, розуміють поняття копінг-стратегій, починають саморефлексію щодо власних копінг-стилів	Ігри на знайомство, групова дискусія про стрес та копінг, індивідуальна вправа "Мої стресори"
2	Визначення особистих стресових факторів та реакцій	Учні можуть ідентифікувати власні стресори та типові реакції на них, підвищується рівень самосвідомості	Вправа "Карта стресу", завдання "Щоденник стресу", групове обговорення
3	Емоційна	Учні розуміють свої	Вправи на ідентифікацію

	усвідомленість та регуляція	емоційні реакції на стрес та вивчають базові техніки емоційної регуляції	емоцій, техніки дихання та релаксації, керована уява
4	Когнітивні копінг-стратегії	Учні вивчають когнітивні спотворення та як протидіяти негативним думкам	Модель ABC емоцій, вправи на оскарження думок, рольові ігри
5	Поведінкові копінг-стратегії	Учні розуміють проактивні поведінкові підходи до управління стресом	Семінар з тайм-менеджменту, вправи з вирішення проблем, постановка SMART-цілей
6	Соціальна підтримка та комунікативні навички	Учні визнають важливість соціальної підтримки та покращують комунікативні навички	Вправи на активне слухання, тренінг з асертивності, групові завдання
7	Подолання академічного стресу	Учні розробляють стратегії управління навчальним навантаженням	Розвиток навчальних навичок, техніки зниження тривожності перед іспитами, планування
8	Подолання міжособистісних конфліктів	Учні вивчають навички вирішення конфліктів	Рольові ігри з конфліктних ситуацій, вправи на переговори, розвиток емпатії
9	Самооцінка та впевненість у собі	Учні підвищують самооцінку та впевненість у власних	Вправи на позитивне самоговоріння, ідентифікація сильних

		силах	сторін, створення афірмацій
10	Креативні копінг-стратегії	Учні досліджують творчі підходи до управління стресом	Арт-терапія (малювання, колажі), експресивне письмо, музичні та рухові вправи
11	Розробка особистого копінг-плану	Учні створюють індивідуальний план копінг-стратегій	Розробка "особистого копінг-набору", зворотній зв'язок від однолітків, планування дій
12	Рефлексія програми та завершення	Учні рефлексують свій прогрес, закріплюють отримані знання та встановлюють майбутні цілі	Групова рефлексія, обмін особистим зростанням, оцінка програми, завершальні активності

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Кількісно-якісний аналіз порівняльних даних до та після впровадження корекційно-розвивальної програми на експериментальній групі показав наявність позитивних зрушень у копінг-стратегіях старшокласників задіяних у дослідженні респондентів. Аналіз опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса, С.Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) дав можливість прослідкувати наявну динаміку.

Кількісно-якісний аналіз даних за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова показав, що результати первинної діагностики свідчили про високий рівень напруженості в дезадаптивних стратегіях та низький рівень адаптивних стратегій старшокласників, відрізнявся від даних отриманих при повторній діагностиці

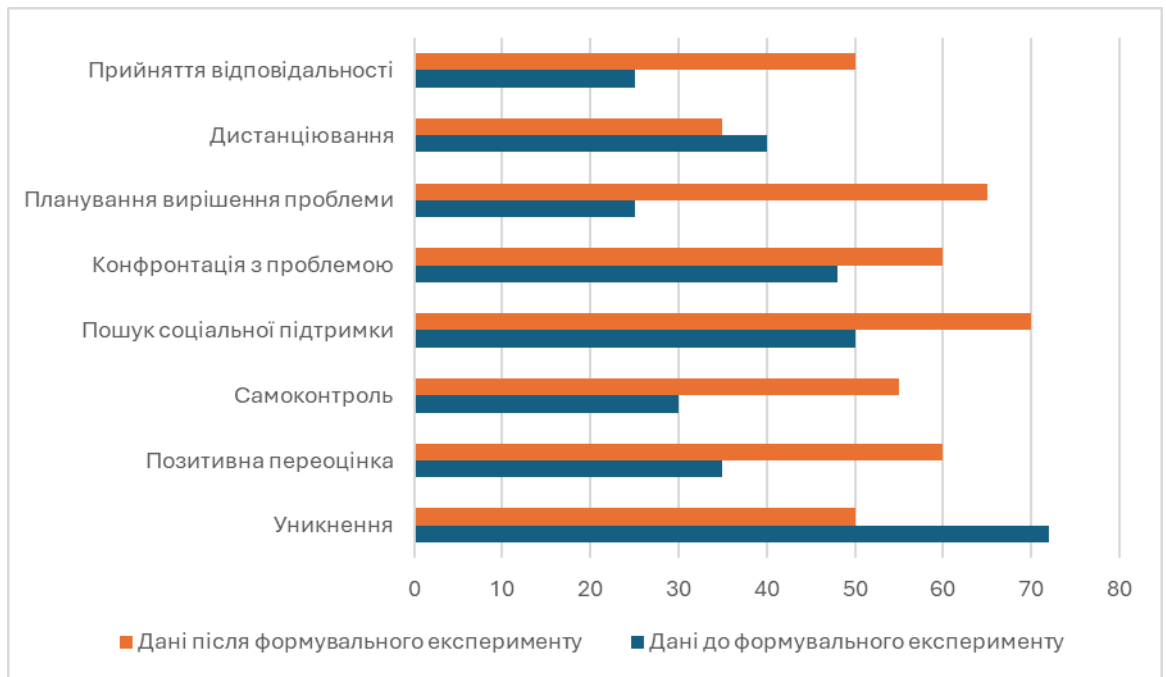


Рис. 3.2.1. Порівняльні результати первинної і повторної діагностики старшокласників експериментальної групи до та після формувального експерименту.

На початку дослідження стратегія «уникнення» мала найвищий показник 72%, що свідчило про те, що учні часто ігнорували проблеми, а після експерименту цей показник знизився до 50%. Стратегія «позитивна переоцінка» була на низькому рівні для 35% респондентів, після експерименту цей показник зріс до 60%. Стратегія «соціальної підтримки» до експерименту була наявна для 50% дітей, а після – 70%, що є доволі гарним результатом. Стратегія «прийняття відповідальності» після експерименту показала досить значну позитивну динаміку з 25% до експерименту до 50% - після. Це свідчить про дієвість корекційно-розвивальної програми.

Кількісно-якісний аналіз даних повторної діагностики за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова показав, що показник «планування» підвищився до 6.0, що перевело його на середній рівень. Учні стали краще ставити перед собою чіткі та реалістичні цілі, визначати пріоритети та планувати свої дії. Компонент «моделювання» досяг показника 6.5, що також відповідає середньому рівню. Це свідчить про покращення

здатності учнів уявляти майбутні ситуації, прогнозувати можливі результати та наслідки своїх дій.

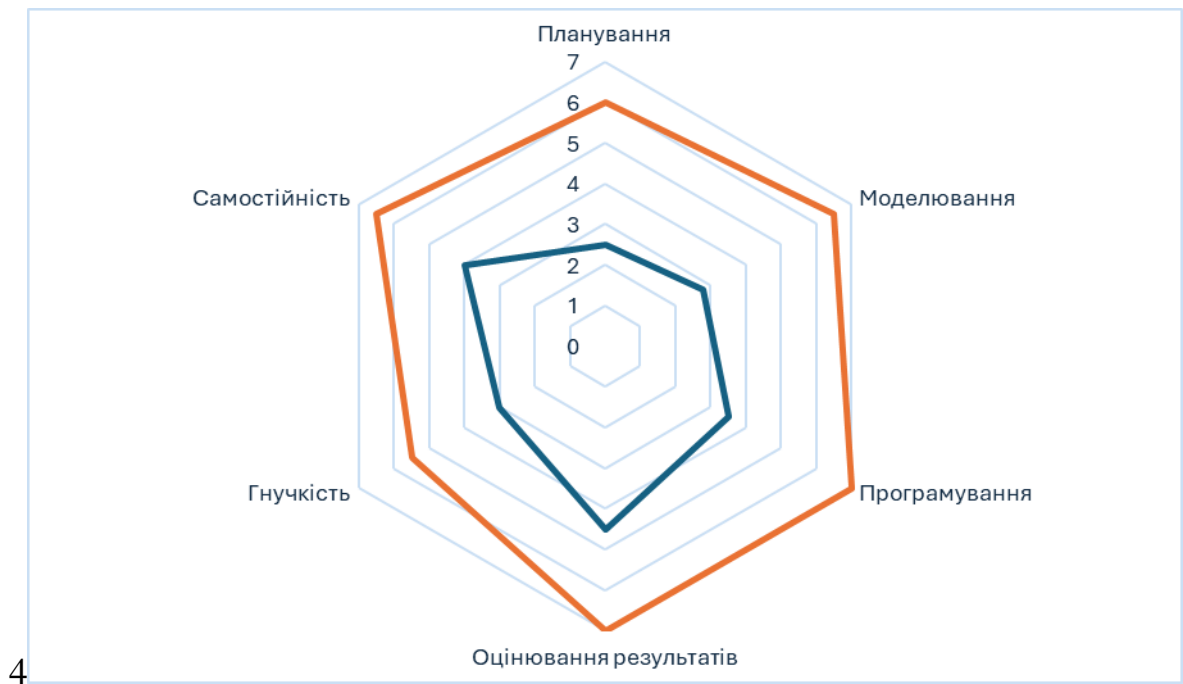


Рис. 3.2.2. Гістограма результатів діагностики за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова

Серйозні зрушення зафіксовано за критерієм «програмування», який підвищився до 7.5, що відповідає середньому рівню за інтерпретацією методики. Учні стали більш вміло розробляти послідовність дій для досягнення поставлених цілей, що сприяє ефективнішому виконанню завдань. Так само виріс і показник «оцінювання результатів» (7.0), що переводить його на високий рівень. Учні покращили вміння аналізувати свої дії, оцінювати досягнуті результати та робити відповідні висновки для подальшої діяльності. Параметр «гнучкість» підвищився до 7.5, досягнувши високого рівня. Це означає, що учні стали краще адаптуватися до змінних умов, швидше змінювати свої плани та стратегії відповідно до нових обставин. Компонент «самостійність» зріс до 6.5, що відповідає середньому рівню. Учні стали більш незалежними у прийнятті рішень та виконанні дій, менше залежать від зовнішньої підтримки.

Загальний рівень саморегуляції становив 41.0, що відповідає високому рівню. Це свідчить про суттєве покращення загальної здатності учнів самостійно регулювати свою поведінку, ефективно планувати та виконувати необхідні дії для подолання стресових ситуацій. Отже, проведене дослідження показало, що до впровадження корекційно-розвивальної програми більшість компонентів саморегуляції в учнів були на низькому рівні. Це вказувало на недостатність навичок, необхідних для ефективного використання адаптивних копінг-стратегій в умовах воєнного стану. Після впровадження корекційно-розвивальної програми спостерігалось значне покращення в усіх компонентах саморегуляції. Більшість показників перейшли на середній та високий рівні, що свідчить про підвищення здатності учнів ефективно планувати, моделювати та програмувати свої дії, оцінювати результати, бути гнучкими та самостійними.

Ці зміни позитивно впливають на психологічне благополуччя старшокласників та сприяють їхній успішній адаптації до складних життєвих обставин. Розвиток навичок саморегуляції є важливим фактором у формуванні ефективних копінг-стратегій, що допомагає учням краще справлятися зі стресовими ситуаціями, підвищує їхню стресостійкість та сприяє особистісному зростанню.

Кількісно-якісний аналіз повторної діагностики за методикою Спілбергера-Ханіна показав, що у рівнях реактивної тривожності є помітні зміни, а показники особистісної тривожності залишились практично без змін.

Аналіз отриманих даних щодо рівня тривожності серед старшокласників до та після проведення корекційної роботи демонструє значні зміни, що свідчать про ефективність тренінгових занять. Спостерігається чітке зростання частки учнів з низьким рівнем реактивної тривожності.

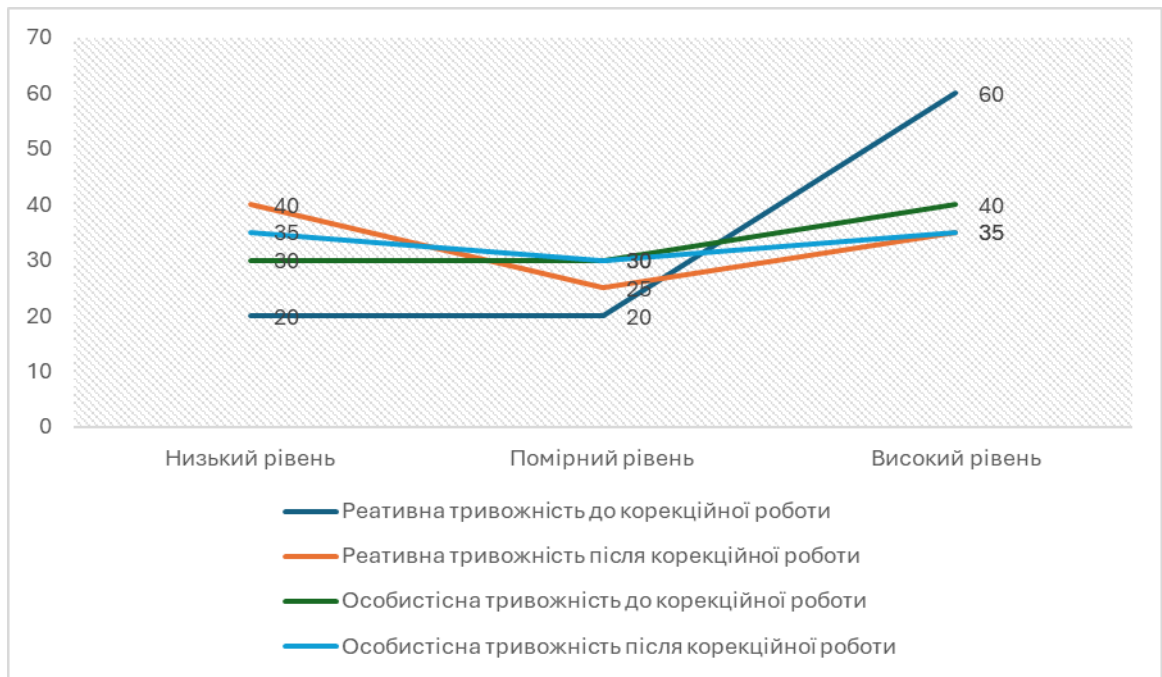


Рис. 3.2.3. Порівняльні результати повторної та первинної діагностики старшокласників за методикою Спілбергера-Ханіна

Якщо до початку корекційної програми лише 20 % старшокласників демонстрували низький рівень ситуативної тривожності, то після корекції цей показник зріс до 40 %. Це дозволяє зробити висновок, що корекційна робота сприяла підвищенню емоційної стабільності учнів та їх здатності ефективно реагувати на стресові ситуації. Водночас помірний рівень реактивної тривожності зріс незначно, з 20 % до 25 %, що вказує на можливість того, що частина учнів, які мали високий рівень тривожності, змогли знизити його до помірною рівня, демонструючи позитивну динаміку.

Зниження високого рівня реактивної тривожності з 60 % до 35 % є вагомим показником успішності корекційної роботи. Це свідчить про те, що більша частина учнів, які раніше відчували значний стрес і мали складнощі з управлінням емоціями в стресових ситуаціях, після втручання почали демонструвати меншу вразливість до таких ситуацій. Таким чином, можемо припустити, що корекційна програма допомогла учням розвинути ефективніші копінг-стратегії для подолання стресу та ситуативної тривожності.

Щодо особистісної тривожності, яка характеризує більш стійкі емоційні реакції та загальну психологічну стабільність учнів, також спостерігаються певні позитивні зміни. Частка учнів з низьким рівнем особистісної тривожності зросла з 30 % до 35 %, що свідчить про покращення їх емоційної стійкості та адаптивних здібностей. Цей показник вказує на те, що корекційна робота допомогла частині учнів знизити тривожність на довготривалій основі, покращивши їх психологічне самопочуття. Помірний рівень особистісної тривожності залишився на рівні 30%, що свідчить про стабільність цього показника в даній групі, тоді як високий рівень особистісної тривожності знизився з 40 % до 35%. Це свідчить про зменшення кількості учнів, що постійно відчують хронічну тривогу, що, у свою чергу, може позитивно вплинути на їхню здатність ухвалювати рішення та взаємодіяти з оточенням.

Отже, отримані результати підтверджують ефективність корекційної роботи з метою зниження рівня реактивної тривожності серед старшокласників. Значне зниження високих рівнів тривожності та збільшення частки учнів з низьким рівнем тривожності свідчить про покращення їх психологічної стійкості, емоційної стабільності та здатності краще справлятися з емоційними викликами в процесі навчання та прийняття важливих життєвих рішень.

Результативність корекційно-розвивальної програми "Розвиток ефективних копінг-стратегій у старшокласників" була оцінена за допомогою критерій знакових рангових сум Вілкоксона для зв'язаних вибірок, що дозволяє оцінити зміни в парних вимірюваннях до і після втручання.

Результати дослідження показали, що після проходження програми середні показники рівня стресу серед учасників знизилися. Критерій Вілкоксона виявив статистично значуще зменшення ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність програми у зниженні рівня стресу. Також було відзначено значне зростання використання адаптивних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки та проактивне вирішення проблем. Негативні копінг-

стратегії, зокрема уникання та агресія, зменшилися, і статистичний аналіз підтвердив ці зміни як значущі ($p < 0,01$). Показники тривожності також знизилися після проходження програми. Хоча зміни були менш вираженими, ніж у показниках стресу, критерій Вілкоксона підтвердив їх значущість ($p < 0,05$). Учасники відзначили підвищення впевненості у власних силах та самооцінки, що корелювало з покращенням копінг-стратегій та зниженням стресу.

Отримані дані свідчать про те, що корекційно-розвивальна програма мала позитивний вплив на психологічний стан старшокласників. Застосування критерію Вілкоксона дозволило підтвердити статистичну значущість змін, що відбулися після втручання. Зниження рівня стресу та тривожності, а також покращення копінг-стратегій вказують на ефективність програми в досягненні поставлених цілей.

Висновки до розділу 3

Корекційно-розвивальна програма «Розвиток ефективних копінг-стратегій у старшокласників» виявилася успішною у підвищенні психологічної стійкості старшокласників в умовах воєнного часу. Проведений кількісно-якісний аналіз результатів формувального експерименту показав значне покращення в розвитку адаптивних копінг-стратегій та зниження дезадаптивних стратегій. Після впровадження програми спостерігалось суттєве підвищення рівня саморегуляції учнів, зокрема покращення їхнього вміння планувати, моделювати та програмувати свої дії. Це сприяло зростанню показників таких адаптивних стратегій, як «позитивна переоцінка» та «планування», які допомагають учням краще справлятися зі стресом та підвищувати власну стресостійкість.

Аналіз тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна виявив зниження рівня реактивної тривожності, що свідчить про підвищення емоційної стабільності учнів та їхню здатність ефективніше реагувати на стресові ситуації. Зниження високих рівнів тривожності та збільшення частки

учнів із низьким рівнем тривожності підтверджують позитивний вплив програми на їхнє психологічне благополуччя.

Застосування критерію Вілкоксона підтвердило статистично значущі зміни в показниках саморегуляції, тривожності та копінг-стратегій після проходження програми. Таким чином, програма успішно досягла поставлених цілей, сприяючи покращенню адаптивних можливостей учнів та зниженню їхнього рівня стресу, що особливо актуально в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного емпіричного дослідження проблеми розвитку копінг-стратегій старшокласників в умовах воєнного стану можна підсумувати:

1. Кардинальні зміни у всіх сферах буття українського суспільства, пов'язані з військовою агресією росії, зумовили трансформацію життєвих орієнтацій всіх членів спільноти, викликали порушення оптимальних траєкторій життєдіяльності, психологічного дисбаланса та благополуччя, а це, в свою чергу, потребує набуття навичок опанувальної поведінки, які виступатимуть стосилими адаптаційними механізмами у подоланні різноманітних перешкод.
2. Копінг-стратегії – це засоби опанування стресу, певний набір тактик та механізмів, які людина використовує в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, які зреалізуються за наявності копінг-ресурсів – певних структурних особистісно-поведінкових властивостей, сукупності внутрішніх та зовнішніх можливостей, завдяки яким людина обирає способи реагування на стресові екстремальні ситуації і які найбільш прийнятні для неї та конкретної ситуації.
3. Копінг-ресурси поділяють на **інтернальні** (*фізичні, соціально-психологічні та духовні*) та **екстернальні** (*соціальні та матеріальні*).
4. У процесі подолання стресогенних ситуацій кожна людина використовує власні індивідуальні патерни поведінки (копінг-стратегії) в залежності від віку, особистісного досвіду і психологічних потенціалів (копінг-ресурси) в їх детермінації.
5. Індивідуальний набір патернів захисно-опанувальної поведінки інтенсивно відбувається саме в ранньому юнацькому віці, через те, що саме цей період онтогенезу пред'являє підвищені вимоги до формування адаптивних можливостей психіки.

6. Ступінь виразності й специфічні особливості прояву моделей реагування на стресові ситуації залежить від індивідуальних властивостей особистості. Однією з цих особливостей ми, в нашому дослідженні, означили **рефлексивне мислення**, другою, таке фундаментальне утворення особистості як **локус контролю**, бо саме ранній юнацький вік є особливо сенситивним для розвитку цього особистісного та мотиваційного утворення.
7. Вибір тієї чи іншої стратегії копінг-поведінки детермінується рівнем психологічної зрілості особистості старшокласника. Адже психологічно зріла особистість, як правило, інтернально сфокусована з достатньо високим рівнем розвитку рефлексивного мислення виявлятиме продуктивний стиль копінг-стратегій в екстремальних, невизначених ситуаціях, володітиме варіативними стратегіями опанувальної поведінки ситуацій, які об'єктивно порушують її нормальну життєдіяльність.
8. Метою емпіричного дослідження було виявлення копінг-стратегій, які характерні для старшокласників в умовах воєнних дій, та аналіз їхньої ефективності щодо підтримки психологічного благополуччя учнів.
9. Дослідження проводилося у чотири основні етапи. Перший етап – підготовчий, включав планування дослідження, визначення вибірки, отримання необхідних дозволів та підготовку методичних матеріалів. Другий етап – емпіричний, полягав у безпосередньому проведенні анкетування та тестування учнів. Третій етап – аналітичний, передбачав обробку та аналіз зібраних даних, формулювання висновків та розробку рекомендацій. На четвертому етапі було розроблено і впроваджено корекційно-розвивальну програму для старшокласників.
10. Емпіричне дослідження показало, що старшокласники в умовах війни переважно використовують дезадаптивні копінг-стратегії, зокрема стратегію "уникнення" (72%), що супроводжується високим рівнем реактивної та особистісної тривожності. Низькі показники компонентів саморегуляції, таких як планування (2,5) та моделювання (2,8), свідчать

про недостатню здатність учнів ефективно організувати свою поведінку та адаптуватися до стресових ситуацій. Кореляційний аналіз підтвердив, що використання дезадаптивних стратегій пов'язане з високим рівнем тривожності, тоді як адаптивні стратегії асоціюються з кращими навичками саморегуляції.

11. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток ефективних копінг-стратегій у старшокласників» продемонструвала високу ефективність у підвищенні психологічної стійкості учнів та розвитку їхніх навичок подолання стресових ситуацій. Кількісно-якісний аналіз результатів формувального експерименту показав значне покращення використання адаптивних копінг-стратегій та зменшення застосування дезадаптивних способів реагування, таких як уникання проблем.

12. Результати дослідження свідчать про суттєве підвищення рівня саморегуляції серед старшокласників, що дозволило їм краще планувати, моделювати та реалізовувати свої дії в стресових умовах. Крім того, значне зниження рівнів реактивної тривожності підтверджує покращення емоційної стабільності учасників програми, їхню здатність ефективніше справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість.

13. Статистично значущі зміни, підтвержені критерієм Вілкоксона, вказують на зниження рівня стресу, тривожності та покращення копінг-стратегій після участі в програмі. Загалом, отримані результати підтверджують досягнення мети програми, а саме: розвиток ефективних копінг-стратегій і підвищення адаптивних можливостей старшокласників, що є особливо важливим у складних життєвих умовах, таких як воєнний час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія: збірник наукових праць. Острог: Вид-во НаУОА, 2018. № 6. С. 4-8.
2. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
3. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The russian-Ukrainian war (2014-2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic and legal aspects: Scientific monograph. Riga: Baltija Publishing, 2022. P.1316-1322.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності. Київ: Либідь, 2006. 272 с.
5. Бурбан Н. В. Психодіагностика адаптивних здібностей до стресу. Практична психологія та соціальна робота, 2019. № 1. С. 105-116.
6. Буханець А. О., Байер О. О. Зв'язок суверенності психологічного простору із типом копінг-стратегій і наявністю внутрішньоособистісних конфліктів в юнацькому віці. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія, 2016. Вип. 22. С. 37-44.
7. Борисенко Є. О. Рефлексія як засіб об'єктивного опанування дійсності. Грані, 2009. № 2(64). С. 33-37.
8. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: автореф. дис. канд. психолог. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 20 с.
9. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти, 2016. № 2. С. 95-104.
10. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Психологічне здоров'я особи і суспільства, 2010. № 5. С. 188-199.

11. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Психологія. Педагогіка, 2021. № 7. С. 97-107.
12. Гуляс. І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, Ш(20)/ Issue 40, 2015. P. 72-75.
13. Долинська Л., Чернякова Г. Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки, 2022. С. 15-25.
14. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. Наука і освіта, 2015. № 10. С. 55-61.
15. Дубініна М. І. Когнітивні особливості особистості як копінг-ресурс професійної самореалізації жінок. Науковий вісник Херсонського Державного університету. Серія: Психологічні науки, 2018. Вип. 2. Т. 1. С. 40-44.
16. Жданюк Л. О. Емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників в процесі навчальної діяльності. Теорія і практика сучасної психології, 2019. Вип. 60. С. 32-36.
17. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія, 2019. Вип. 60. С. 112-125.
18. Зливков В.Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
19. Ігумнова О.Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2020. № 1. Т. 2. С. 28-33.
20. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та

організації. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / заг. ред.. С. Д. Максименка, 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23-30.

21. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології, 2022. № 4(27). С. 31-41.

22. Коваленко-Сорокіна С. Г. Диференційно-психологічні патерни копінг-поведінки в ранньому юнацькому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спец. «053»-психологія. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 71 с.

23. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. Наука і освіта, 2011. № 9. С. 110-113.

24. Кокурн О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

25. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики: навчальний посібник. Тернопіль: Карт-бланш, 2005. 406 с.

26. Корупятник І. В. Особливості типів копінг-поведінки старшокласників у залежності від стилів міжособистісних відносин. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: матеріали міської науково-практичної конференції: До 80-річчя Криворізького державного педагогічного університету та 20-річчя кафедри психології КДПУ. Кривий Ріг: КДПУ, 2010. С. 179-184.

27. Корнієнко І. О. Теоретичні концепції дослідження феномену копінг-поведінки особистості. Актуальні проблеми розвитку особистості у сучасному суспільстві / [Алмашій І. І., Березовська Л. І., Брецько І. І. та ін.]; за заг. ред. Щербан Т. Д. Київ: ООО «Інтерсервіс», 2015. С. 30-54.

28. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево: РВУ МДУ, 2017. 465 с.

29. Коцарь А. Стратегії копінг-поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія, 2015. № 1150. С. 15-20.
30. Крамар А. О. Застосування копінг-стратегій студентами (гендерний аспект). Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць. / за наук. ред.. Н. М. Токаревої, Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред.. Н. М. Токаревої. Кривий Ріг, 2020. Вип. 10. С. 63-70.
31. Кузікова С., Щербак Т. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. Психологія і особистість. Експериментальні та прикладні дослідження, 2022. № 2(22). С. 85-97.
32. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні чинники адаптивних копінг-стратегій поведінки молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2015. № 3. С. 364-371.
33. Левус Н. І., Терендій О. В. Особливості локус контролю у старшокласників з різним рівнем навчальної успішності. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПУ. 2013. Вип. 21. С. 316-327.
34. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 3. С. 123-128.
35. Макаренко С.С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. Психологія національної безпеки і благополуччя особистості: тез I Міжнародної науково-практичної конференції. Львів, 14-15 березня 2019 р. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106-109.
36. Мельничук І. Я., Горська Г.О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. Наукові записки

Центральноукраїнського державного університету ім. В. Вінниченка. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1(7). С. 52-57.

37. Мінаєва П. А. Розвиток рефлексії в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за наук. ред. Н. М. Токаревої, Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред.. Н. М. Токаревої. Кривий Ріг, 2021. Вип. 11. С. 70-76.

38. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.

39. Оверчук В. С. Стратегії копінг- поведінки у підлітковому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спец. «0301»- соціально-політичні науки. Вінниця: ВДПУ, 2016. 93 с.

40. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 47. С. 168-172.

41. Отич Д. Д. Я-концепція як чинник копінг-стратегій майбутніх психологів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2014. 22 с.

42. Отич Д. Д. Психологічні підходи до розуміння сутності копіngu. Педагогічна майстерність як система професійно-мистецьких компетентностей: матеріали звітної наукової конференції Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПУ за 2009 рік. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. С. 98-100.

43. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст] / [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю.Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

44. Психодіагностика / Упоряд. : Л. Терлецька, О. Главник. Київ: Шкільний світ, 2002. 112 с.

45. Психодіагностика. Психологічний практикум [Текст]: навчальний посібник / Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Львів: СПОЛОМ, 2015. 464 с.

46. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за наук. ред. Н. М. Токаревої, Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред.. Н. М. Токаревої. Кривий Ріг, 2019. Вип. 9. С. 71-78.
47. Предко В. В. Психологічні особливості копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки ТНІ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 33(72). № 2. С. 64-72.
48. П'янківська Л. В. Копінг-стратегії поведінки поліцейського. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2019. С. 184-186.
49. Родіна Н. В. Розвиток копінгу на протязі життєвого шляху особистості. Вісник Одеського національного університету, 2014. Т. 19. № 31. С. 279-289.
50. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects journal*, 2022. Вип. 39. С. 322-340.
51. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя / пер. з англ. І. Куришко. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
52. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / заг. ред. С. Д. Максименка, 2017. Т. 5. Вип. 17. С. 124-133.
53. Сінельникова Т. В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. *Наука і освіта*, 2015. № 3. С. 65-72.
54. Скірко А. О. Вибір копінг-стратегій у юнацькому віці. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за наук. ред. Н. М. Токаревої, Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред.. Н. М. Токаревої. Кривий Ріг, 2018. Вип. 8. С. 82-86.

55. Соломка Е. Т. Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. Освіта і наука, 2018. Вип. 2. № 25. С. 180-188.
56. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2021. № 2. С. 23-27.
57. Ставицька С. О. Смиложиттєві орієнтації сучасного юнацтва. Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць. Херсон: ПП Вишемирський, 2009. Ч. II. С. 462-471.
58. Степаненко Л. В. Проблема діагностики емоційних властивостей та копінг-стратегій переселенців, Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2020. Т. 31(70). № 4. С. 58-64.
59. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2023. № 1. С. 91-97.
60. Табака Г. Б. Розвиток статево-рольової ідентичності дівчат юнацького віку. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спец. «053»-психологія. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 51 с.
61. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
62. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Марич, 2009. 232 с.
63. Ткачук Т. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. Практична психологія та соціальна робота, 2014. № 7. С. 35-40.
64. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
65. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг: НВП «Інтерсервіс», 2021. 215 с.

66. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2023. 3 20. с. 183-194.
67. Токарева Н. М. Розвивальний потенціал рефлексії: теоретичний дискурс. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за наук. ред. Н. М. Токаревої, Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред.. Н. М. Токаревої. Кривий Ріг, 2019. Вип. 9. С. 71-78.
68. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю. М. Чала, А. М. Шахрайчук. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
69. Чеканська О.А. Особливості копінг-поведінки у стресових ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2019. т. 1. № 4. С. 63-67.
70. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
71. Чухрій І. В. Особливості розвитку адаптивних копінг-стратегій майбутніх фахівців з психології юнацького віку. Габітус, 2023. Вип. 45. С. 85-88.
72. Шамне А. В. Теорія і практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ: ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
73. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи до визначення копінг-стратегій поведінки особистості. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2023. Т. 34(73). № 1. С. 64-69.
74. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки, 2019. № 1. С. 72-77.

75. Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2015. № 35(38). С. 258-268.
76. Якобчук Я. В. Психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах війни. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спец. «053»-психологія. Житомир: Поліський національний університет, 2023. 54 с.
77. Amirkhan, J. H. A factor analytically derived measure of coping: The coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990. 59(5). P.1066-1074.
78. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Coping strategies: And theoretically based approach. *J. Pers. and Soc. Psychol*, 1989. V. 56. P. 267-283.
79. Carver C. S. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction [Електроний ресурс] /C. S. Carver, M.F.Scheier//*Journal of Personality and Social Psychology*.-1994.-№66(1).184p.- Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Charles_Carver/publication/15071901
80. Kallasmaa T. The structure and properties of the Estonian COPE inventory *Personality and Individual Differences*. 2000. № 29. P. 881-894. - Режим доступу:https://www.researchgate.net/profile/Talvi_Kallasmaa/publication/247166776_The_structure_and_properties_of_the_Estonian_COPE_Inventory/links/5c7e74de458515831f8558e4/The-structure-and-properties-of-the-Estonian-COPE-Inventory.
81. Moos R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. N.Y., 1984/ 266 p.
82. Lazarus R. S. Hope: An emotion and a vital coping resource against despair [Електроний ресурс]/R.S.Lazarus//*Social research*. 1999. P.653-678/- Режим доступу:<https://www.jstor.org/stable/pdf/40971343.pdf?seg=1>
83. Skinner E. A/ Searching for the structure of coping:a review and critique of category systems for classifying ways of coping [Електроний

ресурс] / E.A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood // Psychological bulletin. – 2003. №129(2). 216 p. - Режим доступа: http://www.academia.edu/download/41072123/ways_of_coping.pdf