

Міністерство освіти і науки України
**Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ
ЮНАЦТВА У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ В УМОВАХ ВІЙНИ
Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи зМП-25
Клапач Олени Іванівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Логвись Ольга Ярославівна

РЕЦЕЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Вовк Валентина Олегівна

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Дослідження копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній психології.....	8
1.2. Чинники, що визначають стратегії подолання (копінгу).....	11
1.3. Емпатійність як детермінанта стратегій подолання особистості юнацького віку.....	15
1.4. Копінг-стратегії людей в умовах війни.....	19
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	26
2.1. Організація та методи дослідження.....	26
2.2. Особливості копінг-стратегій юнацтва.....	29
2.3. Дослідження особливостей взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емпатією юнацтва.....	33
Висновки до другого розділу.....	38
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЮНАЦТВА ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	40
3.1. Концептуальна модель, теоретичне обґрунтування та методологія тренінгової роботи.....	40
3.2. Організаційно-процедурні аспекти та модульна структура реалізації програми.....	42
3.3. Психологічні механізми ефективності тренінгу.....	45
3.4. Аналіз результативності програми та практичні рекомендації.....	47
Висновки до третього розділу.....	49

ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Освітнє середовище сьогодення, за оцінками науковців, характеризується високим рівнем стресогенності. Це обумовлено постійно зростаючими інтелектуальними, фізичними та психоемоційними навантаженнями на всіх учасників освітнього процесу. Джерела стресу в юнацькому віці посилюються такими психологічними завданнями розвитку, як пошук професійної та особистісної ідентичності, а також усвідомлення себе як суб'єкта власної життєдіяльності (Дон Бокум, Грейс Крайг, Паламарчук О. М.).

Освітній процес останніх років відбувається в умовах підвищеного стресового навантаження.

Негативною динамікою навчального навантаження, яке лише збільшується.

- Необхідністю вибору профілю освіти.
- Міжособистісними конфліктами з викладачами та ровесниками.
- Збільшенням обсягу самостійної роботи під час підготовки до контролю.

Ситуація була додатково ускладнена появою нових, непередбачуваних труднощів, зокрема пандемією COVID-19, яка призвела до різкого переривання звичного навчального процесу та вимушеного переходу на дистанційне навчання. Це спричинило значні негативні наслідки для психологічного здоров'я та благополуччя студентів, викликаючи посилення тривоги, страху, самотності та соціальної ізоляції (Литвинчук А. І., Можаровська Т. В.).

Повномасштабне військове вторгнення росії в Україну та введення воєнного стану не тільки зробили неможливим усталений освітній процес, але й повністю паралізували нормальну життєдіяльність українського населення. Подібні екстремальні стресогенні події вимагають негайної реакції, високої адаптивності та толерантності до невизначеності. Критично важливим стає володіння конструктивною здатністю до подолання фруструючих обставин шляхом застосування адаптивних стратегій подолання (копінгу).

Ефективна реалізація цих стратегій передбачає адекватну оцінку ймовірності негативних наслідків у небезпечних ситуаціях та здатність їх контролювати, що нерозривно пов'язано з особливостями емоційного сприйняття загрози (Паламарчук О. М., Шахов В. І., Ianovska S. G.). Реагування на небезпеку відбувається на тлі відображення емоційного стану Іншого, розуміння його мотивів та необхідності збалансувати власний захист із прагненням «не образити Іншого». **Емпатійність** — як здатність відчутти емоційний стан іншої особи та відобразити її внутрішній світ — є основою для прийняття ключового рішення: ризикнути і діяти чи утриматися в ситуації реальної загрози (Сенкевич В.Г.).

Вивчення емпатійної детермінації особистісного розвитку та її впливу на соціально-психологічну адаптацію є предметом багатьох наукових досліджень (Бех І. Д., Василюшина Т. В., Гаврилова Т. П., та ін.). Емпатія виступає важливим чинником моральної свідомості та формування ціннісно-сміслової сфери. Вона може обумовлювати як антиемпатійну (асоціальну) поведінку, так і гуманну, альтруїстичну (просоціальну) (Журавльова Л. П.), впливаючи на безпеку поведінки особистості (Сенкевич В. Г.), що особливо актуально для прогнозування тенденцій поведінки молоді в умовах військового конфлікту.

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

Враховуючи викладені міркування, **темою нашого дослідження** обрано: **«Психологічні особливості копінг-стратегій поведінки юнацтва у конфліктних ситуаціях в умовах війни».**

Об'єкт дослідження: Копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження: Особливості прояву копінг-стратегій особистості юнацького віку в умовах війни.

Мета дослідження: Вивчити домінуючі копінг-стратегії поведінки особистості юнацького віку в умовах війни та дослідити їхню емпатійну детермінацію.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні та емпіричні роботи, присвячені проблемі проявів копінг-стратегій та їхніх чинників.
2. Розробити методичний інструментарій, що відповідає меті та завданням дослідження.
3. Шляхом емпіричного вивчення встановити особливості взаємозв'язків між рівнями інтегральної емпатії, її формами та копінг-стратегіями особистості юнацького віку.
4. Створити профілактично-корекційну програму, спрямовану на актуалізацію та розвиток продуктивних копінг-стратегій у юнацькому віці через розвиток інтегральної емпатії.

Методи та організація дослідження

У роботі застосовувалися теоретичні (аналіз, класифікація, узагальнення) та емпіричні (спостереження, бесіда, психодіагностичні) методи.

Психодіагностичний інструментарій включав:

- Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire – WCQ).
- Методика «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхана.
- «Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової (Журавльова, 2021).

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

Наукова новизна та теоретичне значення

- Вперше досліджено особливості взаємозв'язків між копінг-стратегіями та інтегральною емпатією (зокрема, її формами) у юнацькому віці.

- Показано відмінності в інтенсивності копінгу та у виборі стратегій подолання стресових ситуацій залежно від рівня розвитку інтегральної емпатії.
- Доповнено та розширено знання про психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці в умовах війни, а також уточнено специфіку їхньої статевої диференціації.

Надійність дослідження забезпечена репрезентативністю вибірки та застосуванням методів, релевантних до його цілей і завдань.

Практичне та теоретичне значення дослідження

Теоретичні та емпіричні результати роботи можуть бути використані:

- **Студентами** під час підготовки до занять з вікової, соціальної психології, а також при вивченні емоційних станів особистості в стресових умовах.
- **Практичними психологами** для розробки інтервенцій, спрямованих на подолання стресу та формування продуктивних реакцій.

Структура роботи

Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, а також списку використаних джерел загальною кількістю 56 найменувань, а також 3 додатків. Загальний обсяг роботи - 70 с, і з них основний текст – 53 с.

Результати наукової роботи відображені у публікації:

Стаття у Магістерському науковому віснику Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. Вип. 45. 309 с. на тему «Емпатійна детермінація країни стратегій юнацтва в умовах війни», с.206

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Дослідження копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній психології

Однією з фундаментальних людських потреб є потреба в особистій безпеці, тісно пов'язана з відчуттям захищеності від негативних впливів, як зовнішніх, так і внутрішніх. Стан безпеки мінімізує можливість актуалізації загроз, що ставлять під загрозу існування індивіда. Натомість, небезпека підсилює ймовірність виникнення негативних подій, таких як лихо, катастрофа чи шкода [2]. Існують дві основні точки зору на зміст небезпеки:

1. Об'єктивна категорія, що існує незалежно від свідомості та волі людини.
2. Поняття, що ототожнюється з ризиком або обґрунтовує взаємозв'язок із ним.

Ризик являє собою усвідомлену активність, спрямовану на подолання невизначеності в ситуації вибору. Він передбачає можливість кількісної та якісної оцінки вірогідності досягнення бажаного результату чи його відхилення, що визначається «мірою ризику» [45]. Схильність до ризику розглядається як стійка особистісна риса, детермінована як середовищними чинниками, так і властивостями самої особистості (наприклад, пошуком нових відчуттів, наполегливістю, імпульсивністю, тривожністю, самоконтролем) [18, с. 114]. Ця характеристика відображає готовність до дій за обмежених орієнтирів та впевненість у власному потенціалі.

На відміну від небезпеки, ризик є суб'єктно та ситуативно залежним і виникає як відповідь індивіда на ситуацію небезпеки. З одного боку, ризикована поведінка може сприяти виходу із зони комфорту та подоланню стереотипів. З іншого боку, не прогнозованість такої поведінки може бути

загрозливою. На вибір ризику впливає потенційна особиста чи соціальна вигода від обставин небезпеки [45].

Соціальні взаємодії, які відбуваються в умовах повномасштабної військової агресії росії проти України, вимагають від індивіда знаходження балансу між об'єктивною загрозою та власними зусиллями щодо її контролю. Безпека тут тісно пов'язана з феноменом самоконтролю, що реалізується через свідому поведінкову стратегію. Оскільки ризик можна ідентифікувати й оцінити, його також можна контролювати в конкретній небезпечній ситуації шляхом: уникнення, зменшення, обмеження або ігнорування. Суб'єкт повинен здійснити вибір між альтернативними варіантами поведінки, усвідомити небезпеку, оцінити свою захищеність і взяти на себе відповідальність за наслідки. Важливо, що існують ситуації, коли суб'єкт свідомо підвищує ризик, ігноруючи або сприймаючи об'єктивну загрозу як безпеку. Таким чином, аналіз суб'єктом конкретної ситуації є основою для прийняття рішення щодо подальшої поведінки.

Ситуація (аналогічно до «обстановки») – це сукупність життєвих умов та обставин, що організовують певний вид діяльності [24; 25]. Соціальна інтерпретація ситуації як «середовища існування» охоплює макрорівень (культура суспільства), мезо рівень (субкультура спільноти) та мікрорівень (інші суб'єкти діяльності) [21; 20].

Коли ситуація є несприятливою і містить об'єктивну загрозу шкідливих наслідків, вона визначається як небезпечна. Проте, небезпечна ситуація не завжди є ризикованою, і навпаки: ризикована стає небезпечною лише в разі її реалізації. На відміну від небезпечних, завершення ризикованих ситуацій безпосередньо залежить від дій суб'єкта. Вони можуть бути представлені як «невизначені ситуації, коли настання подій імовірно і може бути визначене» [3]. Ризикований контакт охоплює як ризиковану поведінку самого суб'єкта, так і наслідки ризикованої поведінки щодо нього. Групи ризику складають особи, які періодично практикують ризиковану поведінку.

У контексті психології, систематизація ризикованих ситуацій виділяє такі аспекти:

- Зовнішні та внутрішні фактори безпеки людини.
- Процеси прийняття рішень індивідом в умовах ризику.
- Емоційні процеси, що супроводжують небезпеку та ризик.
- Ступінь прояву ризикованих форм поведінки [48, с. 15–17].

Загроза військової небезпеки об'єктивно присутня в багатьох життєвих ситуаціях і може реалізуватися внаслідок ризикованої поведінки. Стресовий вплив посилюється не лише необхідністю вибору стратегії реагування, а й ставленням оточуючих до цього вибору. Це призводить до фрустрації базових потреб адаптації, ризику психологічної руйнації та загрози позитивному образу «Я». Універсальна потреба в захищеності на тлі атак актуалізує тотальну вразливість і може спричинити розвиток хронічного стресу.

Як відповідь на ситуацію небезпеки, виокремлюється копінг-поведінка (або поведінка подолання) – готовність вирішувати проблемну ситуацію. Копінг визначається як постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання специфічних зовнішніх чи внутрішніх вимог, які індивід оцінює як напружені або такі, що перевищують його можливості [30]. Особливості цієї поведінки тісно пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією та емоційним інтелектом [26; 33; 34; 35; 38; 42; 46].

У копінг-поведінці часто вбачають усвідомлені варіанти захисних механізмів психіки та необхідність конструктивної активності для проходження крізь ситуацію. На противагу, психологічний захист характеризується відмовою від вирішення проблеми задля збереження комфортного стану. Копінг-поведінка реалізується через застосування копінг-стратегій. З моменту впливу стресора відбувається первинна оцінка ситуації (як загрозової чи сприятливої) та формування механізмів захисту для контролю загрози. Процеси подолання є частиною емоційної реакції, що забезпечує збереження емоційної рівноваги та усунення стресора.

Вторинна оцінка ситуації призводить до раціональної регуляції та вибору однієї з трьох стратегій [30]:

1. Безпосередні активні дії для зменшення або усунення небезпеки.
2. Непряма (мислиннева) форма без активного впливу (витіснення, переоцінка, перемикання тощо).
3. Подолання без емоцій, коли загроза не сприймається як реальна.

В умовах воєнного конфлікту люди демонструють різну пристосованість, або зберігаючи адаптивний рівень, або виявляючи дезадаптивні феномени. Адаптованість формується закріпленням ефективних рішень. Адаптуватися — означає або трансформувати проблемну ситуацію (і усунути її), або пристосуватися до неї (навіть частково) [22]. Здорово адаптована особистість не лише виживає, а й активно трансформує середовище, підтримує внутрішню рівновагу та гармонійно включена в соціум [55]. У військових умовах адаптованість вимагає перетворення середовища на безпечніше не лише для себе, але й для інших, сприяючи їхньому подоланню.

Дослідження реагування осіб юнацького віку є особливо значущим, оскільки цей етап онтогенезу сензитивний до розвитку психологічних механізмів оволодіння стресовими ситуаціями та вибору конструктивних копінг-стратегій через формування емоційно-вольового та інтелектуального ресурсу [14; 29].

1.2. Чинники, що визначають стратегії подолання (копінгу)

Розглянемо більш детально характеристики та детермінанти копінг-стратегій. Як зазначено вище, копінг-стратегії — це способи, якими індивіди реагують на стресові ситуації та справляються з ними. Дослідження в цій сфері допомагають зрозуміти, які стратегії обираються та як це впливає на психічне й фізичне здоров'я.

Зазвичай виокремлюють три базові категорії копінг-стратегій [24]:

1. Проблемно-орієнтовані стратегії: спрямовані на усунення причини стресу (активний пошук інформації, планування, пошук підтримки).

2. Емоційно-орієнтовані стратегії: зосереджені на зниженні емоційного навантаження (прийняття ситуації, релаксація, відволікання).

3. Соціально-орієнтовані стратегії: включають пошук соціальної підтримки, прояв почуття спільноти та участь у соціальних заходах.

Детермінація копінг-стратегій передбачає розуміння факторів, які впливають на вибір та застосування способів подолання стресу [2]. Ці чинники поділяють на кілька категорій: особистісні, соціальні, ситуаційні та культурні.

1. Особистісні чинники: включають емоційну стійкість, самооцінку, тип особистості, індивідуально-типологічні характеристики (наприклад, оптимізм, емоційна стабільність) [38]. Особи з високою емоційною стійкістю схильні ефективніше застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії. Висока самооцінка може сприяти впевненому використанню позитивних емоційно-орієнтованих стратегій. Наприклад, індивіди з внутрішнім локусом контролю (вірою у власну здатність контролювати життя) частіше віддають перевагу стратегіям, спрямованим на вирішення проблеми.

Особистісні чинники (ресурсний потенціал особистості). Це найбільш досліджена група факторів, до якої належать стійкі характеристики індивіда, що впливають на його сприйняття загрози та оцінку власних можливостей.

- **Локус контролю (Дж. Роттер).** Це один із найважливіших предикторів. Особистість з *інтернальним* (внутрішнім) локусом контролю, яка бере на себе відповідальність за події свого життя, схильна оцінювати стресові ситуації як такі, що піддаються контролю. Тому такі люди частіше обирають *проблемно-орієнтовані стратегії* (планування, активні дії). Натомість особи з *екстернальним* (зовнішнім) локусом частіше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій або уникнення, оскільки не вірять у можливість вплинути на хід подій [31].

- **Самооцінка та Самоефективність (А. Бандура).** Висока самооцінка та віра у власну самоефективність виступають буфером проти стресу. Люди, впевнені у своїй здатності впоратися з викликами, демонструють менший рівень тривожності та частіше використовують конструктивні копінги.

Низька самооцінка, навпаки, корелює з пасивними стратегіями та фіксацією на негативних емоціях [10].

- **Емоційна стійкість та Нейротизм.** Особистості з високим рівнем нейротизму схильні реагувати на стрес більш гостро, часто обираючи дезадаптивні стратегії (самозвинувачення, втеча, конфронтація). Емоційно стійкі індивіди здатні зберігати раціональність у критичних ситуаціях, що дозволяє їм ефективніше залучати проблемно-орієнтований копінг.

2. Соціальні чинники: охоплюють підтримку оточуючих та моделювання поведінки. Наявність соціальної підтримки може збільшити використання соціально-орієнтованих стратегій. Спостереження за тим, як інші справляються зі стресом (моделювання), також впливає на власний вибір копіngu.

Людина не долає стрес у вакуумі; її реакції значною мірою залежать від соціального контексту.

- **Соціальна підтримка.** Це ключовий зовнішній ресурс. Важливо розрізняти *інструментальну* підтримку (конкретна допомога діями, грошима), *емоційну* (співчуття, емпатія) та *інформаційну* (поради). Наявність розгалуженої мережі соціальної підтримки знижує суб'єктивну оцінку загрози та заохочує до використання соціально-орієнтованих стратегій [11].

- **Моделювання поведінки.** Особливо у юнацькому віці, важливим чинником є спостереження за тим, як значущі дорослі або однолітки долають труднощі. Якщо в родині прийнято відкрито обговорювати проблеми, дитина засвоює цей патерн. Якщо ж батьки використовують стратегії уникнення (наприклад, вживання алкоголю чи ігнорування проблем), підліток з високою ймовірністю перейме саме таку модель поведінки.

3. Ситуаційні чинники: пов'язані з типом стресорів та доступністю ресурсів. Характер стресової ситуації визначає відповідну реакцію. Наприклад, у разі неминучого стресу можуть бути обрані емоційно-орієнтовані стратегії. Можливість впливу на ситуацію та наявність підтримки також є критичними.

Специфіка самої стресової ситуації диктує вибір інструментів. Ключову роль відіграє **контрольованість ситуації**.

- Якщо ситуація оцінюється як **підконтрольна** (наприклад, підготовка до іспиту), ефективними є проблемно-орієнтовані стратегії.
- У ситуаціях, де контроль **неможливий** або **обмежений** (наприклад, війна, природні катастрофи), більш адаптивними можуть ставати емоційно-орієнтовані стратегії (прийняття, переоцінка значення).

4. Культурні чинники: передбачають вплив культурних норм та соціокультурного контексту на вибір копінг-стратегій. Різні культури можуть по-різному оцінювати ефективність та діапазон можливих стратегій [6].

Культурний контекст визначає, які стратегії вважаються «нормальними» та схвалюваними у суспільстві.

- У колективістських культурах (до яких частково тяжіє українське суспільство) заохочується пошук соціальної підтримки та взаємодопомога. В індивідуалістських культурах більший акцент робиться на самостійному вирішенні проблем.
- Рівень освіти також впливає на репертуар копінг-стратегій: більш освічені люди частіше вдаються до планування, пошуку інформації та когнітивної переоцінки, маючи ширший кругозір та навички аналізу

Додатково розглядаються:

- **Особистий досвід** (індивідуальна історія) [32]: Люди схильні повертатися до стратегій, які були успішними в минулому.
- **Зміст та якість освіти й навчання:** Є важливим фактором стресостійкості та вибору стратегій, оскільки впливає на рівень усвідомлення й використання різних підходів [12; 15; 26].

Розуміння цих чинників є підґрунтям для розробки ефективних інтервенційних програм, спрямованих на покращення копінг-стратегій та підтримку осіб у стресових ситуаціях.

Багато досліджень присвячено взаємозв'язку копінг-стратегій із психічним та фізичним здоров'ям. Ефективний вибір копіngu корелює зі

зниженням ризику розвитку депресії, тривожних розладів, а стратегії, орієнтовані на зменшення стресу, позитивно впливають на фізичний стан [2].

1.3. Емпатійність як детермінанта стратегій подолання поведінки особистості юнацького віку

Одним із ключових чинників безпечної поведінки є адекватне особистісне ставлення до небезпеки та відповідне реагування [16; 45; 48; 55; 56]. Це ставлення охоплює емоційне сприйняття загрози (занепокоєння), когнітивний компонент (оцінка ймовірності настання наслідків) та поведінковий компонент (контроль над ситуацією для уникнення небезпеки). Розглядаючи емоційну складову безпеки, необхідно звернути увагу на категорію «ставлення».

Згідно з сучасними українськими дослідженнями (Т. М. Титаренко), ставлення — це система взаємозв'язків суб'єкта з різними аспектами об'єктивної реальності. У контексті небезпечної ситуації, воно включає ставлення: до небезпеки та ризику загалом, до носія небезпеки, до обставин, а також до себе як захищеної особистості [45].

Емпатійність як інтегральна властивість особистості відображає здатність відображати внутрішній світ та переживання Іншого, трансформуючи їх у власні, що проявляється у вигляді емпатійних ставлень [19; 18; 17; 53].

В процесі емпатійної взаємодії емоції об'єкта можуть відобразитися суб'єктом адекватно (однакова модальність переживань) або неадекватно (протилежна модальність).

- Консонансні (просоціальні) взаємини виникають при однаковій модальності переживань.
- Дисонансні взаємини, що реалізуються в асоціальній поведінці, спостерігаються при протилежній модальності.

Найяскравішою формою дисонансних ставлень є антиемпатія, яка може виявлятися в агресії, нетерпимості, а також безвідповідальності за власну безпеку (аутоагресія) та безпеку інших.

Емпатійність активізує ключові компоненти самосвідомості (пізнавальний, емоційний і поведінковий). У ситуації небезпеки необхідно збалансувати спрямованість на переживання іншої людини з власною безпекою. Конструктивне реагування вимагає вибору між потребою у власній захищеності та бажанням захистити/врятувати Іншого, між відкритістю та збереженням власних кордонів, між Его- та групоцентризмом.

Емпатія є передумовою та необхідною умовою взаємодії особистості зі світом [52]. Вона виникає як суб'єктивне переживання, породжене відображенням внутрішньої картини світу Іншого. Якщо значущість об'єкта емпатії переважає над власною небезпекою суб'єкта, його дії можуть містити елемент ризику [22].

Вибір копінг-стратегії у складній ситуації часто базується на різних формах психологічної атракції (дружба, кохання). Емпатійний копінг до близької людини, що передбачає ризиковану поведінку, є окремим предметом дослідження. Наявність вищих форм консонансного емпатійного ставлення може призводити до «неадаптивної емпатії», вираженої у невиправданій жертовності та нездатності вирішувати власні емоційні проблеми.

Розвиток емпатії відбувається під впливом соціальних факторів та культурно визнаних уявлень про «емпатійність» і «неемпатійність». Коли об'єкт взаємодії є близькою особою і стикається з ризиком, емпатія стає обов'язковим елементом, незалежно від об'єктивних загроз. У таких обставинах незріла оцінка себе та наслідків може спричинити «неадаптивну емпатію», що веде до недоцільної самопожертви.

У випадку об'єктивної загрози життю як суб'єкта, так і об'єкта, реакція стає складним вибором між цінністю чужого та власного життя. У військових умовах високий рівень емпатії може набувати конструктивного аспекту у формі «асертивної емпатійності» [22], в основі якої лежить реалізація розвинутої «емпатійної суб'єктності» [54].

Асертивність включає широкий спектр якостей: незалежність від думки інших, впевненість, самоконтроль, адаптованість, неагресивне відстоювання

позиції, відповідальність, цілеспрямованість. Вона пов'язана з мотиваційною та ціннісно-смісловою орієнтацією особистості. Емпатійно-асертивна поведінка передбачає відмову від перекладання відповідальності та прийняття рішень на кожному етапі емпатійного процесу [55]. Вона поєднує відповідальність з увагою до інших.

Емпатія виступає не лише як соціально-перцептивний процес, а і як вагомий особистісний чинник копінг-поведінки, що забезпечує здатність індивіда не лише ідентифікувати та відображати емоційний стан Іншого, але й регулювати власний емоційний відгук для конструктивної взаємодії. Вона є складною системою, що охоплює три основні компоненти:

- Когнітивний компонент: Здатність до інтелектуального розуміння причин, що викликали стан Іншого (тобто «розумію, чому ти відчуваєш цей страх»).
- Емоційний компонент: Здатність переживати почуття, адекватні до почуттів Іншого (співпереживання).
- Дієвий (конативний) компонент: Готовність та здатність до активної допомоги та підтримки.

Саме інтегральна емпатія (поєднання цих трьох компонентів) є критично важливою для формування конструктивного копіngu [21].

А. Механізми впливу емпатії на вибір стратегій.

Емпатія впливає на процес подолання стресу на етапах первинної та вторинної когнітивної оцінки (Р. Лазарус):

- Переоцінка загрози. Особи з високим рівнем емпатії здатні розширювати свою увагу за межі власної небезпеки, включаючи в оцінку потреби та страждання інших. Це може знижувати відчуття власної безпорадності, оскільки людина фокусується на просоціальній поведінці, яка є формою активного, проблемно-орієнтованого копіngu.
- Мобілізація соціальних ресурсів. Емпатійна людина ефективніше залучає стратегію «пошук соціальної підтримки», оскільки її комунікативні

здібності та схильність до співпереживання сприяють встановленню довірчих стосунків та отриманню як емоційної, так і інструментальної допомоги.

- Самовідновлення. Емпатія до себе (само співчуття, self-compassion) є внутрішнім механізмом самоконтролю та позитивної переоцінки, що дозволяє опрацювати власні негативні емоції та відновити ресурсний стан.

Б. Конструктивні та Неадаптивні форми емпатії.

Не будь-яка емпатія є адаптивною; її вплив залежить від якості та напрямку емоційного відгуку:

- Конструктивна (Асертивна) Емпатія. Ця форма поєднує глибоке розуміння почуттів Іншого з чітким усвідомленням власних кордонів та цілей [17]. Вона реалізується через асертивну емпатійність — здатність виявляти підтримку та співпереживання, не жертвуючи власними інтересами та безпекою. Це критично важливо в умовах війни, коли допомога має бути дієвою і не на шкоду собі. Асертивна емпатія корелює з «плануванням вирішення проблем» та «прийняттям відповідальності».

- Дистрес Співпереживання (Емоційне зараження). Це неадаптивна форма, коли емоційний компонент емпатії домінує над когнітивним. Людина не просто співчуває, а фактично «заражається» негативними емоціями Іншого, що призводить до інтенсивного власного дискомфорту та перевантаження. Це, своєю чергою, штовхає до дезадаптивних стратегій — «уникнення» та «втеча» [18], оскільки людина прагне припинити власний емоційний біль, викликаний стражданням Іншого (феномен егоїстичного співпереживання).

- Антиемпатія. Повна відсутність або активне придушення емпатійного відгуку. Ця форма є детермінантою «конфронтаційного копінгу» та «агресії», оскільки відсутність внутрішнього гальма у вигляді співпереживання дозволяє індивіду діяти вороже або індиферентно стосовно оточення.

В. Емпатія та Екзистенційний Копінг в умовах Війни.

В умовах воєнного часу емпатія стає фундаментом для екзистенційного копінгу — пошуку сенсу та самоактуалізації у кризових обставинах [18].

Емпатія до нації, до спільної долі та прагнення допомогти постраждалим інтегрує індивіда в колективну ідентичність, перетворюючи індивідуальну загрозу на спільну мету. Ця трансформація знижує пасивний страх і мобілізує ресурси для проблемно-орієнтованого копіngu в широкому соціальному масштабі (волонтерство, донаторство).

Таким чином, емпатія є не просто бажаною якістю, а необхідною регуляторною системою. Вона дозволяє юнацтву, яке переживає військовий конфлікт, перетворити пасивне реагування на активну, соціально-орієнтовану та конструктивну поведінку [17].

1.4. Копінг-стратегії людей в умовах війни.

Ситуація війни генерує унікальні виклики, що впливають на фізичну, емоційну та психологічну стійкість людини [13; 23; 27; 28; 39]. Копінг-стратегії в умовах військового конфлікту — це різноманітні способи, якими люди справляються зі стресом і долають труднощі.

А. Концептуальні підходи до копіngu в кризових умовах: Транзакційний та ресурсний моделі

Військовий конфлікт являє собою екстремальний, хронічний та мультимодальний стресор, який радикально змінює гомеостаз особистості. Він характеризується не лише прямою загрозою життю, але й руйнуванням соціальних, економічних та психологічних ресурсів. Здатність особистості адаптуватися до цих умов описується через механізми копіngu-стратегій (стратегій подолання).

Транзакційна модель Р. Лазаруса та С. Фолкман

Фундаментальним для розуміння копіngu є транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман [40]. Копінг визначається як постійно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними внутрішніми та зовнішніми вимогами, які оцінюються індивідом як такі, що перевищують його ресурси. Процес копіngu включає два ключові етапи:

1. Первинна оцінка (Primary Appraisal): Визначення стресової ситуації як загрозової, шкідливої чи такої, що кидає виклик. В умовах війни ця оцінка, як правило, є об'єктивно високою.

2. Вторинна оцінка (Secondary Appraisal): Оцінка наявних ресурсів та варіантів дій, що дозволяє індивіду відчувати міру контролю над ситуацією.

Ресурсна модель С. Хобфолла та психологічна безпека

Важливим доповненням є теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources – COR) С. Хобфолла [29], згідно з якою стрес виникає внаслідок реальної чи потенційної втрати цінних ресурсів (об'єктів, станів, особистих характеристик, енергії). Війна – це час масової та одночасної втрати всіх категорій ресурсів, що призводить до кумулятивного стресу.

Особистість намагається зберегти наявні ресурси і накопичити нові. У цьому контексті стратегії копінгу є захисними діями, спрямованими на мінімізацію втрат.

Один із ключових ресурсів – це психологічна безпека. Згідно з дослідженнями Журавлової Л. П. з співавторами [18], субклінічні особистісні кореляти психологічної безпеки мають вирішальне значення. Високий рівень особистісної безпеки, навіть у небезпечних умовах, є основою для використання конструктивних стратегій подолання, тоді як її зниження корелює з дисфункціональним копінгом

Б. Диференціація копінг-стратегій за спрямованістю та адаптивністю

У відповідь на військові загрози особистість використовує широкий спектр стратегій, які умовно поділяються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціальні.

Проблемно-орієнтований копінг: Активність та контроль

Ці стратегії спрямовані на зміну зовнішньої ситуації або зменшення її шкідливого впливу. В умовах війни вони маніфестуються як форми активного опору та контролю.

- **Інструментальна та громадянська активність:** Участь у волонтерському русі, надання допомоги, військова або громадська діяльність.

Це перетворює пасивний досвід жертви на активний досвід суб'єкта дії. Згідно з теорією самоефективності (Bandura), успішна діяльність підвищує віру особистості у свою здатність контролювати події, що є потужним антидотом проти відчуття безпорадності.

- **Асертивні стратегії.** Важливою формою проблемного копінгу є асертивність – здатність особистості відстоювати свої права та інтереси, не порушуючи прав інших. Дослідження Журавлової Л. з співавторами [56] підкреслюють, що асертивність у системі поведінкових стратегій сучасної молоді є ключовою для встановлення особистих кордонів і ефективної взаємодії в умовах підвищеної напруги. У воєнний час асертивність проявляється у чіткому комунікуванні потреб, відмові від віктимізації та встановленні безпечних зон.

- **Планування та раціоналізація:** Складання чітких планів дій (евакуація, фінансове планування, відновлення побуту). Цей когнітивний процес дозволяє структурувати хаос, створюючи ілюзію чи реальне відчуття контролю над ситуацією.

Емоційно-орієнтований копінг: Регуляція внутрішнього світу

Ці стратегії домінують, коли зовнішній стресор є неконтрольованим (наприклад, тривога, втрата, невідомість). Вони спрямовані на зменшення емоційного дистресу.

- **Когнітивне переосмислення (Cognitive Reappraisal):** Перегляд значення травматичної події для зменшення її емоційної інтенсивності. Це може включати пошук сенсу у стражданні або позитивне переоцінювання (наприклад, фокусування на національній єдності чи особистісному зростанні). Як стверджують Tedeschi & Calhoun, позитивне переосмислення є основою для посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth) – позитивних змін, що відбуваються після переживання травми.

- **Афективна розрядка:** Вираження емоцій (плач, розмова, письмо) для запобігання їх накопиченню.

- **Самозаспокоєння та ритуалізація:** Використання технік релаксації, дихання, а також підтримання повсякденної рутини. Рутини є якірною поведінкою, яка відновлює відчуття передбачуваності та стабільності.

В. Соціально-комунікативний копінг та його значення в умовах військового конфлікту

У кризових умовах індивідуальні ресурси виявляються недостатніми, і життєстійкість особистості визначається її інтегрованістю в соціальну екосистему.

Пошук соціальної підтримки

Це одна з найбільш адаптивних і універсальних стратегій. Соціальна підтримка (Social Support) є психологічним буфером, який пом'якшує вплив стресу. Вона може бути:

- **Емоційною:** Співчуття, увага, надання можливості виговоритися.
- **Інструментальною:** Фізична або матеріальна допомога.
- **Інформаційною:** Надання порад, об'єктивних даних.

Соціальна підтримка безпосередньо протистоїть руйнуванню соціальних зв'язків, яке є одним із найтяжчих наслідків війни.

Роль емпатії у колективній адаптації

Соціальна взаємодія та солідарність у воєнний час неможливі без високого рівня емпатії – здатності до співпереживання та розуміння емоційного стану інших. Дослідження Журавлової Л. та Чебикіна О. (Zhuravlova & Chebykin, 2021) [53], присвячені феноменології та структурі розвитку емпатії, підкреслюють, що емпатія є не лише особистісною рисою, але й основою для колективного копінгу.

- **Спільне переживання:** Емпатія дозволяє формувати спільний досвід та солідарність, що критично важливо для подолання відчуття ізоляції.
- **Альтруїстична поведінка:** Вона стимулює волонтерську та допомагаючу поведінку, яка, в свою чергу, є формою проблемно-орієнтованого копінгу на рівні спільноти.

Таким чином, емпатія є когнітивно-афективним механізмом, що перетворює індивідуальну травму на колективний мобілізаційний ресурс.

Г. Дисфункціональні стратегії та механізми психологічного захисту в умовах війни

Не завжди копінг є конструктивним. Під впливом надмірної та тривалої загрози можуть активуватися дезадаптивні стратегії, які у короткостроковій перспективі знижують тривогу, але у довгостроковій – поглиблюють дезадаптацію.

Форми дезадаптивного копінгу

- **Уникнення (Avoidance) та Заперечення (Denial):** Спроби ігнорувати або мінімізувати небезпеку. Хоча заперечення може бути корисним на гострому етапі для запобігання психічному перевантаженню, його хронічне використання перешкоджає раціональному плануванню та підвищує ризик травматизації.
- **Відхід/Соціальна ізоляція:** Відмова від спілкування та соціальних контактів, що руйнує критично важливу соціальну підтримку.
- **Агресивний та аутоагресивний копінг:** Спрямування гніву на внутрішні конфлікти, або на себе (самозвинувачення), що є дисфункціональним способом регуляції емоцій.
- **Хімічний копінг:** Зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики) як спроба «заглушити» тривогу та страх. Це створює вторинну проблему залежності.

Роль резилієнтності та гнучкості копінгу

Ключовим фактором, що відрізняє конструктивний копінг від дезадаптивного, є **резилієнтність (Resilience)** – здатність особистості зберігати відносно стабільний рівень функціонування або швидко відновлюватися після значних негараздів [14].

Резилієнтна особистість володіє гнучкістю копінгу, тобто здатністю:

1. Точно оцінювати рівень контрольованості стресора.

2. Швидко перемикається від емоційно-орієнтованих стратегій (коли небезпека неминуча) до проблемно-орієнтованих (коли можна діяти).

3. Залучати широкий спектр соціальних та особистісних ресурсів (включаючи емпатію та асертивність) для посилення своєї адаптаційної відповіді.

Висновки до першого розділу

1. В умовах військової небезпеки індивіди демонструють різний рівень пристосованості; одні зберігають адаптацію, інші виявляють дезадаптивні реакції. Соціальна взаємодія на тлі повномасштабного вторгнення вимагає встановлення балансу між реальною загрозою та свідомими зусиллями особистості контролювати ситуацію.

2. **Копінг-стратегії** — це методи, які люди використовують для реагування на стресові ситуації та їх подолання. Копінг визначається як свідома, цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє адекватно справлятися з життєвими труднощами відповідно до особистісних ресурсів та вимог ситуації. Ця поведінка може реалізовуватися через активну зміну ситуації, її трансформацію або пристосування до неї [22].

3. **Детермінанти копінг-стратегій.** Вибір стратегій подолання є багатофакторно детермінованим процесом. Ключові чинники включають: особистісні ресурси (самооцінка, локус контролю, резилієнтність), соціально-психологічні чинники (наявність соціальної підтримки, сімейні стосунки), ситуаційні (рівень загрози, тривалість стресу) та вікові особливості (юнацький вік є сенситивним для формування стійких поведінкових патернів).

4. **Класифікація стратегій у військових умовах.** У контексті військового конфлікту виділяються три основні групи адаптивних стратегій:

- **Проблемно-орієнтовані** (планування, волонтерство, активна інструментальна діяльність), які відновлюють локус контролю та самоефективність.

- **Емоційно-орієнтовані** (позитивне переосмислення, прийняття, релаксація), які сприяють регуляції афектів та є основою для посттравматичного зростання.

- **Соціально-комунікативні** (пошук підтримки, солідарність), які є найважливішим буфером проти травматизації.

5. **Роль особистісних ресурсів у копінгу.** Здатність особистості до ефективного копінгу критично залежить від її внутрішніх ресурсів, зокрема:

- **Психологічна безпека:** Її високий рівень є корелятом конструктивної поведінки та визначає здатність особистості протистояти зовнішнім загрозам.

- **Емпатія:** Є основою для колективного копінгу та солідарності, перетворюючи індивідуальну травму на суспільний мобілізаційний ресурс.

- **Асертивність:** Виступає як форма проблемно-орієнтованого копінгу, що дозволяє молоді активно відстоювати свої інтереси, не піддаючись пасивній віктимізації.

6. **Юнацький вік та копінг.** Юнацький вік є періодом інтенсивного формування ідентичності та життєвих цілей. Вплив війни на цей вік особливо руйнівний, оскільки він ставиться під сумнів життєві перспективи та базове відчуття безпеки. Відтак, вибір юнаками та дівчатами конструктивних копінг-стратегій є прогностично важливим для їхньої подальшої соціально-психологічної адаптації та резиліентності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

Процедура дослідження

Програма емпіричного вивчення психологічних особливостей копінг-поведінки осіб юнацького віку була реалізована у чотири послідовні етапи.

1. **Етап формування вибірки** включав залучення **61 студента** 1–4-х курсів коледжу, з яких 25 були юнаками та 36 — дівчатами.

2. **Етап підбору методик** передбачав вибір діагностичного інструментарію, найбільш релевантного визначеній меті та завданням дослідження. Були обрані: **Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса** (*Ways of Coping Questionnaire – WCQ*) [40], спрямований на визначення індивідуальних копінг-механізмів. Також використано **методику «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхана** [50] в адаптації Н. А. Сироти та В. М. Ялтонського [36], яка виявляє індивідуальний стиль оволодіння стресом за трьома стратегіями: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем [36]. Для оцінки емпатійної сфери застосовано **«Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової** [53]. (ДОДАТОКИ А,Б,В)

3. **Етап психодіагностичного дослідження** полягав у безпосередньому зборі даних. Спочатку респондентам пропонувалося пройти опитувальники Р. Лазаруса [40] та Д. Амірхана [36], після чого визначався рівень розвитку інтегральної емпатії за тестом Л. П. Журавльової [53].

4. На останньому етапі застосовувалися методи **статистичної обробки даних**, зокрема підрахунок **коефіцієнта лінійної кореляції Спірмена** та **t-критерію Стюдента** для параметричних показників, з метою

статистичного аналізу психодіагностичних показників та додаткової інтерпретації вікових та статевих особливостей копінг-стратегій осіб юнацького віку, що мають різні рівні розвитку емпатії.

Характеристика діагностичного інструментарію

Необхідність дослідження копінг-поведінки в період воєнного стану вимагала ретельного підбору релевантних методик.

Опитувальник WCQ Р. Лазаруса [40] визначає копінг-механізми за **8 шкалами**: взяття відповідальності, конфронтаційний копінг, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, планування розв'язання проблеми, самоконтроль, позитивна переоцінка, втеча – уникнення. За сумарним балом встановлюється **рівень напруження копінгу**: низький (адаптивний), середній (межовий потенціал) та високий (виражена дезадаптація).

- 0–6 (0-39%) – низький рівень напруження, репрезентує адаптивний варіант копінгу;
- 7-12 (40-69%) – середній рівень напруження, адаптаційний потенціал особистості у межовому стані;
- 13-18 (70-100%) – високе рівень напруження копінгу, репрезентує виражену дезадаптацію.

Методика «Індикатор копінг-стратегії» Д. Амірхана [50] (адаптація Н. А. Сироти та В. М. Ялтонського) застосовувалася для ідентифікації індивідуального стилю подолання стресу. Вона виявляє **три спрямованості**: вирішення проблеми (адаптивна), пошук соціальної підтримки (адаптивна) та уникнення проблем (дезадаптивна) [36].

«Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової [18; 50] використовувався для діагностики інтегральної емпатії, її форм та антиемпатії. Методика складається із сюжетів-колізій, на які пропонується сім варіантів відповідей, що репрезентують різні форми емпатії.

Методика складається із сюжетів-колізій, герої яких потрапляють в різні емпатогенні ситуації. На кожен ситуацію пропонується сім варіантів відповідей щодо їх розв'язання.

Передбачена також власна відповідь респондента, яка у відповідності до її змісту відноситься експериментатором до одного із запропонованих шляхів розв'язання ситуації. Героями сюжетів є ровесник, доросла людина, дитина, людина похилого віку, тварина. Кожен із варіантів запропонованих відповідей репрезентував один із видів чи форм емпатії, а також відповідного емпатійного ставлення. У такий спосіб було визначено наступні досліджувані шкали (фактори):

- 1) антиемпатія;
- 2) індіферентність (пасивне споглядання ситуації) – індіферентне емпатійне ставлення;
- 3) співпереживання егоцентричне емпатійне ставлення;
- 4) переживання з приводу почуттів Іншого (співчуття) – суб'єктноцентричне емпатійне ставлення;
- 5) моделювання поведінки (внутрішнє сприяння) – пасивне емпатійне ставлення;
- 6) реальне сприяння не на шкоду собі – активне емпатійне ставлення;
- 7) альтруїстична поведінка (реальне сприяння на шкоду собі) – дієве трансцендентне емпатійне ставлення.

Діагностичною процедурою передбачено також визначення загального показника емпатійності – суми показників антиемпатії та всіх форм власне емпатії. Таку емпатію назвали інтегральною. Диференціювались також рівні її розвитку [18]:

I - дуже низький

II - низький

III - середній

VI - високий

V - дуже високий

2.2. Особливості копінг-стратегій поведінки юнацтва

Нами було отримано базові групи копінг-стратегії юнаків та дівчат коледжу (таблиця 2.1) за методикою Д. Амірхана, демонструють таку ієрархію схильностей у молоді: уникання проблем, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблем.

Результати дослідження показують наступну ієрархію схильностей до прояву відповідних копінг-стратегій молодими людьми: уникання проблем, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблем.

Таблиця 2.1

Спрямованість та рівень вираженості копінг-стратегій в юнацькому віці (у %)

Шкали	Юнаки n-25			Дічата n-36			Загальна вибірка n-61		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Розв'язання проблем	27	11	62	25	12	64	26	11	63
Пошук соціальної підтримки	56	22	22	72	20	8	64	21	15
Уникання проблем	66	23	11	70	29	11	68	21	11

Найменш вираженою стратегією є «розв'язання проблем» (63% низький рівень), що свідчить про низьку схильність до використання особистісних ресурсів для активного вирішення труднощів. Найбільш вираженою є «уникання проблем» (68% високий рівень), що, ймовірно, пов'язано з недостатнім рівнем розвитку особистих копінг-навичок.

Використання стратегії уникання очевидно зумовлене недостатнім рівнем розвитку особистих копінг-ресурсів і навичок активного вирішення життєвих проблем.

Серед молоді спостерігається загальна тенденція до пошуку соціальної підтримки: у важких ситуаціях юнаки та дівчата готові звертатися за допомогою та підтримкою до оточуючих, зокрема до рідних, друзів, інших дорослих. Особливо це є актуальним в умовах війни в нашій країні. Тому в деяких випадках вибір способу подолання може відрізнятися залежно від ситуації та сприйняття цих ситуацій.

Також, на основі отриманих результатів ми можемо зробити висновки щодо стилів копінгу (CSI) (*Таблиця 2.2*).

- **Домінуючий стиль:** Найбільш вираженим стилем подолання стресу в умовах війни виявився «Пошук соціальної підтримки» (середнє 7.12 балів). Це свідчить про високу значущість соціально-комунікативного копінгу та підтверджує теоретичне положення про те, що в умовах хронічної загрози соціальна мережа виступає критично важливим психологічним буфером.

Гендерні особливості:

Юнки значно більше орієнтовані на «Пошук соціальної підтримки» (7.53 бали) порівняно з юнаками (6.51 бали). Це узгоджується з традиційними гендерними ролями та більшою схильністю жіночої статі до афіліації та емоційної експресії.

Юнаки дещо більше схильні до «Вирішення проблеми» (6.89 балів), що підкреслює їхню орієнтацію на інструментальну дію та відновлення контролю над ситуацією.

- **Стиль уникнення:** Стиль «Уникнення проблем» зафіксований на середньому рівні (5.81), що є типовим для адаптивної поведінки в умовах, коли частина стресорів є неконтрольованою. Це може включати як конструктивне відволікання (хобі, робота), так і ризиковані форми (ізоляція, заперечення).

Таблиця 2.2

**Розподіл середніх значень копінг-стилів у вибірці
(за CSI, у балах)**

Стиль копінгу	Загальна вибірка (N=61)	Юнаки (N=25)	Юнки (N=36)	Домінуючий рівень
Вирішення проблеми	6.55	6.89	6.32	Середній
Пошук соціальної підтримки	7.12	6.51	7.53	Високий
Уникнення проблем	5.81	5.92	5.74	Середній

Детальне вивчення спектра копінг-стратегій за опитувальником WCQ Р. Лазаруса (Таблиця 2.3) виявило наступну ієрархічну систему (за середнім арифметичним *M*).

Орієнтуючись на підрахунки середнього арифметичного за кожною з шкал опитувальника можемо подати наступну ієрархічну систему копінг - стратегій юнацтва в умовах війни: планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, взяття відповідальності, конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча-уникання.

Таблиця 2.3

Показники копінг-стратегій у юнацькому віці

Копінг-стратегії	Взяття відповідальності	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Пошук соціальної підтримки	Планування вирішення проблем	Самоконтроль	Позитивна переоцінка	Втеча-уникання
М	10,45	9,14	8,56	12,71	11,2	11,24	11,42	7,52

Як бачимо показники за опитувальником Лазаруса дещо відрізняються від попередніх. За попередньою методикою молоді люди не були спрямовані на «розв'язання вирішення проблем», а стратегія «Планування вирішення проблем» виявилася на першому місці. Очевидно, це можна пояснити такою віковою особливістю сучасної молоді як соціальний інфантилізм: вона уміє планувати, прогнозувати, аналізувати, проте не готова до реального вирішення нагальних проблем, особливо в стресових ситуаціях.

На основі отриманих результатів ми можемо зробити висновки щодо механізмів копінгу (WCQ):

Домінування конструктивних стратегій: На перших позиціях ієрархії знаходяться три конструктивні стратегії: Позитивна переоцінка, Пошук соціальної підтримки та Планування. Це вказує на високий рівень резилієнтності та схильність студентів до когнітивного переосмислення стресорів у позитивному ключі (знаходження сенсу, зростання).

Низький рівень дезадаптації: Найнижчі позиції займають Взяття відповідальності (схильність до самозвинувачення) та Конфронтаційний копінг (агресивні спроби змінити ситуацію). Низький показник конфронтації свідчить

про переважання соціально прийнятних та кооперативних форм поведінки над прямою агресією.

Самоконтроль та дистанціювання: Середні показники цих стратегій вказують на те, що юнацтво активно використовує механізми внутрішньої регуляції та психологічного відсторонення, що є необхідним для запобігання психічному перевантаженню в умовах тривоги.

2.3. Дослідження особливостей взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емпатією юнацтва

За результатами тесту Л. П. Журавльової (Таблиця 2.4), інтегральна емпатія у юнацькому віці знаходиться на середньому рівні (M=36,58). Дівчата є більш емпатійними (M=38,29) порівняно з юнаками (M=34,12).

Вони також відрізняються за інтенсивністю проявів різних форм емпатії. Юнаки є більш антиемпатійними, індиферентними та альтруїстичними, порівняно з ровесницями. Юнки частіше проявляють співпереживання, співчуття, пасивну емпатію (моделювання сприяючої поведінки) та реальне сприяння не на шкоду собі, порівняно з юнаками.

Таблиця 2.4

Інтегральна емпатія та її форми у юнацькому віці

(M - середнє арифметичне значення.)

Вік	Респонденти	Антиемпатія	Індиферентність	Співпереживання	Співчуття	Моделювання поведінки	Реальне сприяння	Альтруїстична поведінка	Інтегральна емпатія
16 – 19	Юнаки	-3,71	-2,23	0,86	2,16	4,40	18,28	14,35	34,12
	Юнки	-2,73	-1,68	1,35	2,52	5,72	20,50	10,82	38,29
	Загалом	-3,13	-1,91	1,05	2,37	5,18	19,57	12,91	36,58

Відповідно до завдань дослідження знайдемо особливості прояву копінг-стратегій залежно від рівня розвитку інтегральної емпатії. Проаналізуємо диференціацію рівнів прояву копінгу між високоемпатійним та низькоемпатійним юнацтвом (Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Диференціація рівнів прояву копінгу між високоемпатійним та низькоемпатійним юнацтвом

Копінг	Високоемпатійні (n=7)	Низькоемпатійні (n=12)	t- значення	p
Інтегральний показник (Лазарус)	11,52	10,714	1,180	$p \geq 0,05$
Інтегральний показник (Амірханов)	12,374	9,864	2,193	$p < 0,05$

Немає достовірних відмінностей за інтегральним показником Лазаруса ($p \geq 0,05$).

Виявлено статистично значущі відмінності за інтегральним показником Амірхана ($t=2,193$; $p < 0,05$), де високоемпатійні особи демонструють схильність до більш адаптивних копінгів.

Високоемпатійні схильні до прояву більш адаптивних копінгів, порівняно з низькоемпатійними. Маємо також відмінності і в напруженостях копінг-стратегій між високоемпатійним, середньоемпатійними та низькоемпатійними (таблиця 2.6).

Високі показники (напруження) копінгу притаманне респондентам, які мають високий рівень розвитку емпатії. Високе напруження копінгу

проявляться в таких його стратегіях, як планування вирішення проблем, самоконтроль та позитивна переоцінка ситуації (відповідно, 76%, 70% та 70%). Ці показники копінгу репрезентують виражену негативну адаптацію юнаків та дівчат. Низькі показники копінгу, тобто мало напружений і адаптаційний його варіанти (0-40%) не є притаманними жодній із досліджуваних груп. Зважаючи на це, можемо припустити, життя в умовах війни, з її повсякденним провокуванням стресових ситуацій, суттєво впливає на порогові показники копінг-стратегій.

Таблиця 2.6

**Напруженість копінг-стратегій юнацтва
з різним рівнем розвитку емпатії (у %)**

Вибірка	Інтегральний показник копінгу	Взяття відповідальності	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Пошук соціальної підтримки	Планування вирішення проблем	Самоконтроль	Позитивна переоцінка	Втеча-Уникнення
Високо Емпатійні	62	60	59	50	69	76	70	70	46
Середньо Емпатійні	58	61	53	51	59	69	61	62	50
Низько Емпатійні	59	65	54	53	59	69	61	57	54

Кореляційний аналіз (Таблиця 2.6) виявив такі значущі зв'язки:

Таблиця 2.6

**Кореляційні взаємозв'язки між показниками
емпатії та копінг-стратегій юнацтва**

Копінг-стратегії	Емпатія та її форми							
	Інтегральна	Антиемпатія	Індиферентність	Співпереживання	Співчуття	Моделювання поведінки	Реальне сприяння не на шкоду собі	Альтруїзм
Інтегральний показник (Лазарус)						-0,27*		0,33**
Взяття відповідальності				0,27*				
Конфронтаційний копінг		0,28*						
Дистанціювання						-0,25*		
Пошук соціальної підтримки							0,24*	
Планування вирішення проблем	0,29*							0,34**
Самоконтроль								0,32**
Позитивна переоцінка	0,29*		0,24*					
Втеча – уникнення				0,35**				
Інтегральний показник (Амірханов)	0,36*	0,27*	0,26*			0,27*		0,39**
Вирішення проблеми	0,34**	0,25*						0,29*
Уникнення проблем					-0,26*	0,25*		

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

- Інтегральна емпатія позитивно корелює з плануванням вирішення проблем ($r=0,29$; $p<0,05$), позитивною переоцінкою ($r=0,29$; $p<0,05$), самоконтролем ($r=0,32$; $p<0,01$) та інтегральним показником Амірхана ($r=0,36$; $p<0,01$).
- Конфронтаційний копінг має прямий зв'язок із антиемпатією ($r=0,28$; $p<0,05$).
- Втеча – уникнення позитивно пов'язана зі співпереживанням ($r=0,35$; $p<0,01$).
- Дистанціювання має зворотний зв'язок із моделюванням поведінки ($r= - 0,25$; $p<0,05$).

Статева диференціація респондентів виявила достовірні відмінності між їх показниками інтегральної емпатії (Таблиця 2.7). У юнок ці показники є вищими, порівняно з юнаками ($t=3,540$; $p<0,001$). У хлопців більшими виявилися показники антиемпатії та індиферентності, порівняно з їх ровесницями (відповідно, $t=2,536$; $p<0,05$ та $t=2,978$; $p<0,01$).

Також дівчата частіше від своїх однолітків проявляють в емпатогенних ситуаціях просоціальну поведінку у формі реального сприяння не на шкоду собі ($t=3,953$; $p<0,001$). Також вони більшою мірою орієнтовані на пошук соціальної підтримки, порівняно хлопцями ($t=2,324$; $p<0,05$).

Таблиця 2.7

Статева диференціація показників емпатії, її форм та копінг стратегій параметричним

Примітка: t – критерій Ст'юдента, p – рівень статистичної значущості

Назва		Юнаки ($n=25$)	Юнки ($n=36$)	T	p
Пошук соціальної підтримки		54,60 3	63,329	2,324	$p<0,05$
Емпатія	Інтегральна емпатія	34,12	38,29	3,540	$p<0,001$
	Антиемпатія	-3,71	-2,73	2,536	$p<0,05$
	Індиферентність	-2,23	-1,68	2,978	$p<0,01$
	Реальне сприяння не на шкоду собі	17,28	20,50	3,953	$p<0,001$

Висновки до другого розділу

1. Основними діагностичними методами для оцінки емпатії та копінг-стратегій у юнацькому віці визнано опитувальники Р. Лазаруса (WCQ), Д. Амірхана та «Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової.

2. Встановлено наступну ієрархію базових копінг-стратегій (за Д. Амірханом): уникання проблем, пошук соціальної підтримки, розв'язання проблем. Ієрархія копінг-механізмів (за Р. Лазарусом): планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, взяття відповідальності, конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча.

3. Інтегральна емпатія у більшості респондентів знаходиться на середньому рівні. Високоемпатійні особи схильні до прояву більш адаптивних копінгів порівняно з низькоемпатійними ($t=2,193$; $p\leq 0,05$).

4. Виявлено, що для високоемпатійного юнацтва характерний високонапружений копінг (понад 70%) у стратегіях планування вирішення проблем (76%), самоконтролю (70%) та позитивної переоцінки ситуації (70%). Низьконапружені адаптаційні стратегії нехарактерні для молоді в умовах війни.

5. Виявлено прямий зв'язок: чим вищий рівень інтегральної емпатії, тим більша схильність до пошуку соціальної підтримки ($r=0,24$; $p<0,05$), самоконтролю ($r=0,32$; $p<0,01$), планування вирішення проблем ($r=0,34$; $p<0,01$) та вирішення проблем ($r=0,29$; $p<0,01$).

6. Встановлено низку кореляційних взаємозв'язків між копінг-механізмами та формами емпатії, зокрема: «взяття відповідальності» корелює зі співпереживанням ($r=0,27$; $p<0,05$), конфронтаційний копінг — з антиемпатією ($r=0,28$; $p<0,05$), а уникнення розв'язання проблеми — зі співпереживанням ($r=0,35$; $p<0,01$).

7. Існує статева диференціація: дівчата є більш емпатійними ($t=3,540$; $p<0,001$), частіше проявляють реальне сприяння не на шкоду собі ($t=3,953$; $p<0,001$) та орієнтовані на пошук соціальної підтримки ($t=2,324$; $p<0,05$), тоді як

юнаки демонструють вищі показники антиемпатії ($t=2,536$; $p<0,05$) та індіферентності ($t=2,978$; $p<0,01$)

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАЦТВА ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

3.1. Концептуальна модель, теоретичне обґрунтування та методологія тренінгової роботи

Концептуальне та емпіричне обґрунтування програми

Емпіричні результати констатувального експерименту, детально представлені у другому розділі, виявили низку ключових проблемних зон у копінг-поведінці юнацької молоді в умовах військового конфлікту, що вимагають невідкладної корекції.

Ключові емпіричні предиктори необхідності корекції:

- **Домінування уникнення.** Стратегія «Уникнення проблем» є найбільш вираженою (68% високий рівень за Д. Амірханом), що свідчить про тенденцію до психологічного або фізичного відходу від джерела стресу, що є дезадаптивним у довгостроковій перспективі.
- **Феномен «Соціального інфантилізму».** Виявлено парадокс між високим показником «Планування вирішення проблем» (за Лазарусом) та низьким показником «Вирішення проблем» (за Амірханом). Це інтерпретується як здатність до когнітивного моделювання дій, але психологічна неготовність до їх реалізації під тиском стресу.
- **Кореляція емпатії та копіngu.** Встановлено, що інтегральна емпатія є потужним позитивним чинником конструктивного копіngu, корелюючи з «Плануванням» ($r=0,29$), «Самоконтролем» ($r=0,32$) та «Позитивною переоцінкою» ($r=0,29$). З іншого боку, деструктивна форма «Егоцентричного співпереживання» (фокус на власному страху) корелює з «Втечею-уникненням» ($r=0,35$).

- **Висока потреба у соціальній підтримці.** Стратегія «Пошук соціальної підтримки» займає другу позицію в ієрархії, що підкреслює критичну важливість соціальної мережі як буфера в умовах війни.

На основі цих даних розроблено програму **Соціально-психологічного тренінгу (СПТ) «Емпатія — Ресурс — Дія»**. Вибір формату СПТ обумовлений його здатністю забезпечити безпечне середовище для моделювання нових поведінкових патернів і задовольнити гостру потребу молоді в соціальній взаємодії та підтримці.

Теоретико-методологічні засади

Методологічна модель програми ґрунтується на поєднанні трьох ключових психологічних підходів:

1. **Гуманістичний підхід (К. Роджерс).** Створення безумовно приймаючої та емпатійної атмосфери є первинною умовою для психологічної роботи з травматичним досвідом. Терапевтичні фактори Роджерса (емпатія, конгруентність, безумовне позитивне ставлення) використовуються для зниження тривожності, формування почуття безпеки та надання учасникам права на «Стоп» (право не говорити про травму).

2. **Концепція соціального навчіння (А. Бандура).** Оскільки молодь у пошуку копінг-стратегій схильна до моделювання поведінки, групова динаміка використовується для спостереження та засвоєння конструктивних моделей реагування. Успішне відпрацювання навичок у тренінгу підвищує відчуття самоефективності (віри у власну здатність контролювати події), що є прямим антидотом до відчуття безпорадності, спричиненого війною.

3. **Теорія емпатійної детермінації (Л. П. Журавльова).** Емпатія є провідним механізмом корекції. Тренінг сфокусовано на трансформації «егоцентричного співпереживання» (що веде до уникнення) в «асертивну емпатію». Асертивна емпатія — це здатність підтримувати Іншого, не жертвуючи власною безпекою та інтересами. Це забезпечує перехід від пасивної фіксації на власних емоціях до активної, просоціальної, проблемно-орієнтованої дії.

Мета та завдання тренінгу

Мета тренінгу. Активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості для подолання стресу війни шляхом розвитку навичок асертивної емпатії, емоційної саморегуляції та конструктивного планування.

Завдання тренінгу:

- **Когнітивні.** Усвідомлення власних деструктивних патернів реагування (уникнення, агресія, пасивність) та розуміння ролі емпатії у формуванні стресостійкості. Навчання технікам когнітивного переосмислення (рефреймінгу).
- **Емоційні.** Створення безпечних умов для відреагування накопичених негативних емоцій (вентиляція) та розвиток здатності до співчуття без емоційного вигорання (профілактика дистресу співпереживання).
- **Поведінкові.** Формування навичок планування вирішення проблем (подолання «соціального інфантилізму»); відпрацювання алгоритмів дій у критичних ситуаціях; розвиток навичок надання та отримання соціальної підтримки в активній формі.
- **Ціннісні.** Інтеграція травматичного досвіду та формування просоціальної, альтруїстичної мотивації (волонтерство) як форми екзистенційного копіngu.

3.2. Організаційно-процедурні аспекти та модульна структура реалізації програми

Програма розрахована на 24 академічні години і має модульну структуру, що забезпечує логічний перехід від стабілізації та заземлення до активної корекції поведінкових патернів.

Таблиця 3.1.

Організаційна Структура Тренінгу «Емпатія — Ресурс — Дія»

Модуль	Тривалість	Основна Мета	Корекційний Фокус
1. Ресурсність та Безпека	6 год.	Стабілізація, зниження тривожності.	Подолання втечі-уникнення (через відчуття опори).
2. Емпатія як Інструмент	6 год.	Розвиток інтегральної та асертивної емпатії.	Корекція антиемпатії та індиферентності (у юнаків).
3. Від Емоцій до Дій	6 год.	Трансформація копінгу: перехід до активних дій.	Корекція соціального інфантилізму (розрив між плануванням і дією).
4. Інтеграція та Майбутнє	6 год.	Закріплення навичок та планування просоціальної активності.	Трансформація пасивної підтримки в активне сприяння (Волонтерство).

Модуль 1. «Ресурсність та безпека» (Стабілізаційний етап)

Основна ідея. Враховуючи високий рівень уникнення, перший етап не повинен бути травматичним, а має створювати відчуття опори та контролю.

- **Вправа «Правила безпеки» (Додаток Г.1):** Спільне вироблення правил, зокрема **конфіденційність** та **правило «Стоп»**. Це дає відчуття

контролю над процесом, що критично важливо в умовах неконтрольованої зовнішньої загрози.

- **Психогімнастика «скеля».** Тілесно-орієнтована вправа, де учасники по черзі виступають «скелею», відчуваючи фізичну підтримку групи. Це пряма корекція потреби у «Пошуку соціальної підтримки», перетворюючи абстрактне поняття на реальне тілесне відчуття.

- **Техніка «Карта Ресурсів».** Візуалізація та ідентифікація наявних ресурсів (сім'я, хобі, освіта, волонтерство). Це переключає фокус уваги з втрат (війни) на збережені активи (теорія збереження ресурсів С. Хобфолла), підвищуючи внутрішню стійкість.

Модуль 2. «Емпатія як інструмент взаємодії» (Розвивальний Етап)

Основна ідея. Розвиток інтегральної емпатії, особливо у юнаків, які продемонстрували вищі показники антиемпатії та індиферентності.

- **Вправа «Дзеркало емоцій» (Додаток Г.2):** Фокус на когнітивному компоненті емпатії — розпізнаванні емоцій за невербальними ознаками. Відтворення пози допомагає активувати емоційний компонент.

- **Рольова гра «Я тебе чую».** Відпрацювання технік активного слухання. Учасники вчаться надавати емоційну підтримку (стратегія «Пошук соціальної підтримки»), не нав'язуючи порад, що є основою для ефективної комунікації в кризових умовах.

- **Дискусія «Емпатія vs Жалість».** Жаль (співпереживання) часто веде до пасивності, тоді як **емпатія** (співчуття та сприяння) веде до дії. Це важливий крок для формування «асертивної емпатії» — вміння допомагати, не ставлячи себе в позицію жертви.

Модуль 3. «Від емоцій до дій» (Корекційний Етап)

Основна ідея. Пряма корекція дефіциту активного «Вирішення проблем» та подолання «соціального інфантілізму» через структурування та планування.

- **Вправа «Кейс-стаді: військові реалії».** Аналіз типових стресових ситуацій (наприклад, повітряна тривога, відключення світла). Групове прописування **алгоритму дій** за стратегією «Планування вирішення

проблем». Це переводить теоретичне планування в практичну, усвідомлену дію.

- **Техніка «Рефреймінг» (позитивна переоцінка) (Додаток Г.3).** Навчання когнітивному переосмисленню значення травматичних подій. Фокусування на **посттравматичному зростанні** (Post-Traumatic Growth) — знаходженні сенсу, єдності та особистісного зростання на тлі кризи.

- **Вправа «Асертивна відмова» (Додаток Г.4).** Навчання захисту **особистих кордонів** без конфлікту. Це корекція «Взяття відповідальності» (у формі самозвинувачення/самопожертви) та профілактика емоційного вигорання, що є критично важливим для резилієнтності.

Модуль 4. «Інтеграція та майбутнє» (Заключний Етап)

Основна ідея. Закріплення отриманих навичок, формування довгострокової перспективи та переведення емпатії в альтруїстичну просоціальну дію.

- **Проективна методика «Мій шлях героя».** Інтеграція пережитого досвіду в особистісну історію. Допомогає побачити себе не жертвою обставин, а суб'єктом, що **долає виклики** (героєм), зміцнюючи «Я-концепцію».

- **Вправа «Банк ідей» (Волонтерство).** Мозковий штурм для розробки реального плану волонтерської або громадської активності. Це дозволяє перейти від «Реального сприяння не на шкоду собі» до вищої форми **альтруїстичної поведінки**, що є екзистенційним копінгом в умовах війни.

- **«Коло підтримки».** Заключна ритуалізація, обмін зворотним зв'язком та фіксація отриманих ресурсів.

3.3. Психологічні механізми ефективності тренінгу

Ефективність програми «Емпатія — Ресурс — Дія» забезпечується цілеспрямованою активацією трьох ключових психологічних механізмів, які безпосередньо спрямовані на трансформацію деструктивних кореляційних зв'язків, виявлених у юнацької молоді.

Механізм емпатійної децентрації

Проблемний зв'язок. «Егоцентричне співпереживання» корелює з «Втечею-уникненням» ($r=0,35$). Тобто, людина тікає, коли фокусується на власному страху, викликаному болем Іншого.

Механізм корекції. Тренінг розвиває **когнітивну та асертивну емпатію**.

- **Децентрація.** Зміщується фокус уваги: з **ЕГО** (власний страх, «Як мені погано») на **ІНШОГО** (конкретна дія, «Чим я можу допомогти»).
- **Результат.** Активна допомога Іншому стає формою проблемно-орієнтованого копінгу для самого суб'єкта. Це знижує потребу в «уникненні», замінюючи пасивний страх активною, соціально схваленою поведінкою.

Механізм когнітивного структурування

Проблемний зв'язок. Феномен «соціального інфантилізму» (вміння планувати без реалізації).

Механізм корекції. Алгоритмізація та систематизація дій у стресових умовах.

- **Структурування.** Вправи (наприклад, «Кейс-стаді») вимагають не просто обговорити проблему, а покроково розписати алгоритм дій. Це перетворює велику, невідконтрольну загрозу на серію малих, керованих завдань.
- **Результат.** Долається розрив між когнітивним (Плануванням) та поведінковим (Вирішенням) компонентами копінгу. Підвищується самоєфективність і знижується тривожність перед невідомістю.

Механізм групової фасилітації та активної соціальної підтримки

Проблемний зв'язок. Домінуюча, але часто пасивна стратегія «Пошук соціальної підтримки».

Механізм корекції. Перетворення соціальної підтримки з пасивного «милиці» на активний «трамплін».

- **Фасилітація.** Група стає середовищем, де підтримка надається не як жалість (пасивна форма), а як допомога в дії.

- **Результат.** Молодь вчиться не лише просити підтримку, а й надавати її. Це активізує резилієнтність через колективний копінг, сприяє згуртованості та формуванню просоціальної ідентичності.

3.4. Аналіз результативності програми та практичні рекомендації

Оцінка ефективності програми (ретестування)

Для об'єктивної оцінки ефективності програми передбачено проведення **контрольного заміру (ретестування)** через 1 місяць після її завершення.

Очікувані статистично значущі зміни:

- **Зниження дезадаптивних стратегій:** Зниження показників за шкалою «Втеча-Уникнення» (WCQ) на 15–20%.

- **Зростання адаптивних стратегій:** Статистично значуще підвищення показників «Планування вирішення проблем» та «Позитивна переоцінка». Зростання активного «Вирішення проблем» (Д. Амірхан).

- **Зміни в емпатійній сфері.** Зниження рівня «Антиемпатії» та «Індиферентності» у юнаків. Підвищення «Реального сприяння» (асертивна емпатія) у всій групі.

- **Зниження напруження копінгу.** Зниження загального рівня напруження копінгу (за WCQ) до середнього (адаптивного) рівня.

Очікувані якісні зміни (через спостереження та зворотний зв'язок):

- **Соціальна інтеграція.** Зростання згуртованості студентської групи та покращення міжособистісних стосунків.

- **Просоціальна активність.** Поява ініціатив щодо взаємодопомоги та волонтерства.

- **Поведінкова кооперація.** Зниження кількості конфліктних ситуацій у навчальному колективі (зниження «Конфронтаційного копінгу»).

Практичні рекомендації для психологів та педагогів

На основі результатів дослідження та досвіду реалізації тренінгової програми, було сформульовано такі рекомендації для психологічного супроводу юнацької молоді в умовах війни:

- **Комплектування груп.** Рекомендовано формувати **змішані групи** (юнаки та дівчата). Це сприяє взаємонавчанню: дівчата транслиують моделі емоційної експресії та підтримки, а юнаки — моделі інструментального та активного вирішення проблем, що збагачує копінг-репертуар обох статей.
- **Режим роботи.** В умовах хронічного стресу та високої напруги нервової системи слід уникати довготривалих марафонів (понад 4 години). Оптимальним форматом є зустрічі по **2–3 години 1–2 рази на тиждень**.
- **Травмобезпечність.** Усі вправи мають проходити перевірку на травмобезпечність. Не слід застосовувати техніки, що вимагають глибокого занурення у минулі травматичні події. Фокус психологічної роботи має бути на **«тут і тепер»** та **плануванні найближчого майбутнього** (профілактика тривожності).
- **Розвиток емпатії та асертивності.** Необхідно впроваджувати систематичну роботу з розвитку асертивної емпатії та навичок захисту власних кордонів (техніка «Асертивна відмова») на рівні навчальних закладів. Це підвищує внутрішній контроль та запобігає «неадаптивній емпатії» (жертвності).

Висновки до третього розділу

1. Обґрунтовано доцільність використання форми соціально-психологічного тренінгу (СПТ) як основного методу оптимізації копінг-стратегій в юнацькому віці. СПТ дозволяє задовольнити виявлену в емпіричному дослідженні потребу молоді у соціальній підтримці та забезпечує безпечний простір для моделювання нових поведінкових патернів. Методологічною основою програми визначено гуманістичний підхід (К. Роджерс), теорію соціального наuczіння (А. Бандура) та концепцію емпатійної детермінації (Л. П. Журавльова), що розглядає емпатію як ресурс для подолання стресу.

2. Розроблено авторську програму соціально-психологічного тренінгу «Емпатія — Ресурс — Дія», метою якої є формування адаптивних копінг-стратегій через розвиток інтегральної емпатії та асертивної поведінки. Структура тренінгу побудована за модульним принципом і включає чотири етапи:

- **Стабілізаційний («Ресурсність та безпека»):** спрямований на зниження ситуативної тривожності та актуалізацію внутрішніх опор;
- **Розвивальний («Емпатія як інструмент взаємодії»):** фокусується на розвитку когнітивної та емоційної емпатії, навичок активного слухання;
- **Корекційний («Від емоцій до дій»):** забезпечує перехід від пасивного переживання до інструментального планування та позитивної переоцінки;
- **Інтеграційний («Інтеграція та майбутнє»):** спрямований на закріплення отриманого досвіду та планування просоціальної активності (волонтерства).

3. Визначено психологічні механізми ефективності тренінгу, які базуються на трансформації деструктивних зв'язків, виявлених у констатувальному експерименті. Зокрема, механізм емпатійної децентрації дозволяє подолати егоцентричне зосередження на власному страху, знижуючи

потребу в уникненні. Механізм когнітивного структурування долає соціальну інфантильність через алгоритмізацію дій у стресових ситуаціях, а механізм групової фасилітації трансформує потребу в підтримці з пасивної форми в активну взаємодію.

4. Передбачено систему оцінки ефективності програми, яка включає аналіз динаміки змін за когнітивно-поведінковими (зниження показників уникнення, зростання планування) та емпатійними критеріями. Впровадження програми сприятиме не лише психологічній стабілізації студентської молоді в умовах війни, але й зростанню її життєстійкості, згуртованості та готовності до конструктивної соціальної активності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне вирішення наукового завдання, що полягає у визначенні психологічних особливостей копінг-стратегій особистості поведінки юнацького віку в умовах війни та розробці програми їх оптимізації. За результатами проведеного дослідження сформульовано наступні висновки:

1. **Сутність феномену.** Теоретичний аналіз дозволив визначити копінг-стратегії як усвідомлену, цілеспрямовану соціальну активність, спрямовану на подолання складних життєвих викликів з урахуванням наявних ресурсів. В умовах повномасштабної війни, що характеризується постійною загрозою та невизначеністю, адаптивність особистості залежить від здатності знайти рівновагу між об'єктивною небезпекою та спробами її контролювати, використовуючи проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані стратегії.

2. **Роль емпатії.** Встановлено, що інтегральна емпатія є вагомим особистісним детермінантом копінг-поведінки. Вона виступає когнітивно-афективним механізмом, що дозволяє трансформувати пасивне переживання загрози в активну просоціальну дію. Асертивна емпатія сприяє мобілізації соціальних ресурсів, тоді як антиемпатія або неадаптивні форми співпереживання можуть призводити до деструктивних реакцій.

3. **Ієрархія копінг-стратегій (методика Д. Амірхана).** Емпіричне дослідження показало, що домінуючою стратегією серед студентської молоді є «Уникнення проблем» (68% респондентів мають високий рівень), на другому місці знаходиться «Пошук соціальної підтримки». Найменш вираженою є стратегія активного «Вирішення проблем», що свідчить про недостатню готовність юнацтва до використання особистісних ресурсів для активного подолання труднощів в умовах хронічного стресу.

4. **Феномен «соціального інфантилізму» (методика WCQ).** Аналіз результатів за методикою Р. Лазаруса виявив специфічне протиріччя: респонденти демонструють високі показники за шкалою «Планування вирішення проблем» (1 місце в ієрархії), але водночас схильні до уникнення реальних дій. Це вказує на наявність «соціального інфантилізму»: молодь здатна теоретично моделювати (планувати) вихід із ситуації, проте психологічно не готова до практичної реалізації цих планів у стресових умовах.

5. **Позитивний вплив емпатії на адаптивність.** Статистично підтверджено, що рівень інтегральної емпатії визначає якість копінгу. Високоемпатійні особи достовірно частіше обирають конструктивні стратегії: «Планування вирішення проблем» ($r=0,29$), «Самоконтроль» ($r=0,32$) та «Позитивна переоцінка» ($r=0,29$). Це дозволяє стверджувати, що розвинена емпатія є ресурсом резилієнтності, що знижує ризик дезадаптації.

6. **Специфічні кореляційні зв'язки.** Деталізація форм емпатії виявила, що «єгоцентричне співпереживання» (зосередження на власному дискомфорті від болю іншого) має прямий кореляційний зв'язок зі стратегією «Втеча-уникнення» ($r=0,35$). Водночас «антиемпатія» корелює з деструктивним «Конфронтаційним копінгом» ($r=0,28$), що підтверджує тезу про важливість якості емоційного відгуку для вибору стратегії поведінки.

7. **Гендерна диференціація.** Виявлено значущі статеві відмінності: дівчата характеризуються вищим рівнем інтегральної емпатії ($t=3,540$) та вираженою орієнтацією на «Пошук соціальної підтримки» ($t=2,324$) і «Реальне сприяння». Юнаки демонструють вищі показники індиферентності та антиемпатії, а також більшу схильність до інструментального вирішення проблем, проте меншу готовність до емоційної взаємодії

8. **Практична оптимізація (Програма тренінгу).** На основі емпіричних даних розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Емпатія — Ресурс — Дія». Програма базується на гуманістичному підході та теорії соціального научіння і спрямована на подолання виявленого «соціального інфантилізму» та трансформацію пасивних стратегій (уникнення)

в активні (планування, волонтерство). Структура тренінгу включає чотири модулі: стабілізаційний («ресурсність та безпека»), розвивальний («емпатія як інструмент взаємодії»), корекційний («від емоцій до дій») та інтеграційний («інтеграція та майбутнє»).

9. **Психологічні механізми ефективності.** Обґрунтовано, що ефективність програми забезпечується активацією трьох механізмів: *емпатійної децентрації* (зміщення фокусу з власного страху на допомогу іншому, що знижує уникнення), *когнітивного структурування* (подолання розриву між плануванням і дією через алгоритмізацію) та *групової фасилітації* (трансформація потреби в соціальній підтримці з пасивної форми в активну взаємодію).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альгін А. П. Ризик та його роль у суспільному житті. Київ: Лебідь, 2008. 187 с.
2. Андрущенко І. Г. Психологічні аспекти впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 6. С. 4–8.
3. Анциферова Л. І. Особистість у складних життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист. *Психологічний журнал*. 1999. Т. 20, № 1. С. 3–19.
4. 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 : collective monograph*. Riga : Baltija Publishing, 2022. P. 1316–1322.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ : Либідь, 2006. 272 с.
6. Буханець А. О., Байєр О. О. Зв'язок суверенності психологічного простору із типом копінг-стратегій і наявністю внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 22. С. 37–44.
7. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 220 с.
8. Василюшина Т. В. Емпатійні здібності вчителів. Психологічний аспект. *Практична психологія і соціальна робота*. 1999. № 4. С. 37–39.
9. Гаврилова Т. П. Емпатія та її особливості у дітей молодшого та середнього шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 23 с.
10. Гаврилова Т. П. Поняття емпатії в зарубіжній психології. *Питання психології*. 1995. № 2. С. 147–158.

11. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*. 2022. № 21. С. 97–107.
12. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
13. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55–61.
14. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза : пер. з англ Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2006. 344 с.
15. Жданюк Л. О. Емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників у процесі навчальної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 2. С. 32–36.
16. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 60. С. 112–125.
17. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2008. 42 с.
18. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2008.
19. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
20. Журавльова Л. П., Мужанова Н. В. Динаміка ціннісно-сміслової сфери учасників субкультур. *Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. праць*. Рівне : РДГУ, 2019. Вип. 12. С. 66–71.
21. Журавльова Л. П., Мужанова Н. В. Особливості ціннісно-сміслової сфери осіб, які належать до неформальних субкультур. *Український психологічний журнал*. 2018. № 4 (10). С. 53–68.
22. Журавльова Л. П., Сенкевич В. Г. Емпіричне дослідження емпатійності у структурі реагування молоді на небезпеку щодо ураження ВІЛ. *Наукові записки НаУОА. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 2. С. 39–54.

23. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги : навч. посіб. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с.
24. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 28–33.
25. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. № 2 (19). С. 57–64.
26. Камінська О. В. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. № 1 (1). С. 160–161.
27. 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.
28. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рек. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
29. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. 9-е видання Харків:, 2005. 940 с.
30. Крюкова Т. Л. Психологія поведінки: монографія. Кострома : Авантитул, 2004. 344 с.
31. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способів совладання (адаптація методики WSCQ). *Журнал практичного психолога*. 2007. № 3. С. 93–112.
32. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Освіта і наука*. 2018. Вип. 2 (25). С. 129–134.
33. Лужбина Н. А., Ральникова И. А., Васильева Е. В., Любимова О. М. Копінг-стратегія молоді в контексті емоціонального інтелект. *Людський капітал*. 2019. № 8 (128). С. 164–173.

34. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Вип. 3. С. 123–128.
35. Макарчук Л. О. Психологічні особливості опанувальної поведінки підлітків з порушенням розумового розвитку : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08. Київ, 2017. 250 с.
36. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан) [Електронний ресурс]. URL: eztests.xyz/tests/social_csi/
37. Мясіщев В. Н. Психологія відносин. М: МПСИ, 1995. 356 с.
38. Ніконенко І. О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів хірургів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 200 с.
39. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. № 1 (10). С. 72–79.
40. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [Електронний ресурс]. URL: <https://alexus.com.ua/negativni-emocii-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategii-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-roxmurim-dumkam/>.
41. Отич Д. Д., Гузь К. В. Креативність як копінг-ресурс підлітків. *Молодий вчений*. 2015. № 9 (2). С. 131–135.
42. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.
43. Роджерс К. Р. Погляд на психотерапію. Становлення людини / пер. з англ. Є. І. Ісеніна. Харків : Прогресс, 1999. 480 с.
44. Саннікова О. П. Діагностика змістовних особливостей емпатії (апробація оригінального тесту). *Феноменологія особистості: вибрані психологічні праці*. Одеса : СМІЛ, 2003. С. 171–175.
45. Сенкевич В. Г. Емпатійність у структурі реагування молоді на небезпеку щодо ураження ВІЛ. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 189–196.

46. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 132–137.
47. Стародуб М. І. Копінг-стратегії осіб пізнього юнацького віку в стресових ситуаціях: стратегії підходу проти стратегій уникнення. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика* : матеріали XVIII міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 45–46.
48. Чебикін О. Я., Бутузова Л. П. Психологія ставлення підлітків до небезпеки ураження ВІЛ : монографія. Одеса : ПНЦ АПН України, 2006. 200 с.
49. Шахов В. І., Паламарчук О. М. Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами. *Розвиток особистості майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства* : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. С. 193–199.
50. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 59, No. 5. P. 1066–1074.
51. Ianovska S. G., Turenko R. L., Kalyuzhna O. Connection of Procrastination and Psychological Features of a Student Personality. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. No. 51. P. 48–52.
52. Zhuravlova L. Family as a cultural factor of personality's actualization and empathy development. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2016. Vol. 21 (1). P. 34–42.
53. Zhuravlova L., Bedny I., Luchkiv V., Pomytkina L., Grechukha I., Muzhanova N. Assertiveness in the System of Behavioral Strategies of the Modern Youth. *Neuroergonomics and Cognitive Engineering*. AHFE International Conference. New York, 2022. Vol. 42. DOI: <http://doi.org/10.54941/ahfe1001816>.
54. Zhuravlova L., Chebykin O. The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. London ; New York : Routledge, 2021. 264 p.

55. Zhuravlova L. P., Lytvynchuk A. I., Grechukha I. A., Bedny I. S. Subclinical personal correlates of psychological safety. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. No. 9. P. 94–111.

56. Zhuravlova L., Pomytkina L., Lytvynchuk A., Mozharovska T., Zhuravlov V. Psychological Security in the Conditions of using Information and Communication Technologies. *Proceedings of the 1st Symposium on Advances in Educational Technology (AET)*. SciTePress, 2022. Vol. 2. P. 216–223.

ДОДАТОК А

**Методика «Опитувальник способів подолання» (Ways of Coping
Questionnaire – WCQ)**

(Автори: Р. Лазарус, С. Фолкман)

Мета: Діагностика копінг-механізмів та визначення домінуючих стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Стимульний матеріал: Бланк із 50 твердженнями, що описують варіанти поведінки.

Інструкція: «Вашій увазі пропонуються твердження, що стосуються поведінки у складних життєвих ситуаціях. Згадайте серйозну проблему, з якою Ви зіткнулися останнім часом. Оцініть, як часто Ви використовували описані варіанти поведінки, за шкалою: «ніколи, рідко, іноді, часто».

Вік _____ **стать** _____

	ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне - робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3	Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5	Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	Сподівався на диво.	0	1	2	3
8	Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9	Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10	Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11	Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12	Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13	Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14	Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15	У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16	Намагався забути все це.	0	1	2	3
17	Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3

18	Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19	Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20	Складав план дій.	0	1	2	3
21	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22	Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23	Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24	Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26	Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27	Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву	0	1	2	3
28	Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29	Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30	Щось міняв так, що все улаживалось.	0	1	2	3
31	В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32	Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замилуватися.	0	1	2	3
33	Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34	Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35	Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36	Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37	Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38	Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39	Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40	Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41	Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42	Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44	Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45	Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46	Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47	Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48	Молився.	0	1	2	3
49	Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50	Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

Опис шкал (субшкал):

1. **Конфронтаційний копінг:** Агресивні зусилля щодо зміни ситуації, що передбачають певний ступінь ворожості та готовності до ризику.
2. **Дистанціювання:** Когнітивні зусилля, спрямовані на відокремлення особистості від ситуації та зменшення її емоційної значущості.
3. **Самоконтроль:** Зусилля щодо довільного регулювання власних почуттів та дій, приховування емоційного стану.
4. **Пошук соціальної підтримки:** Активні зусилля, спрямовані на пошук інформаційної, дієвої та емоційної підтримки від соціального оточення.
5. **Взяття відповідальності:** Визнання власної ролі у виникненні проблеми та намагання її виправити (може супроводжуватися самокритикою).
6. **Втеча-уникнення:** Мисленнєве прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на ухилення від взаємодії з проблемою (заперечення, фантазування, відволікання).
7. **Планування вирішення проблеми:** Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, які включають аналітичний підхід та вироблення стратегії дій.
8. **Позитивна переоцінка:** Зусилля зі створення позитивного значення події, фокусування на особистісному зростанні.

ДОДАТОК Б

Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Coping Strategy Indicator – CSI)

(Автор: Д. Амірхан,; адаптація: Н. А. Сирота, В. М. Ялтонський)

Мета: Визначення домінуючого базисного стилю поведінки особистості при подоланні стресу.

Структура методики: Опитувальник складається з трьох шкал, що відповідають трьом фундаментальним стратегіям взаємодії з загрозою.

Характеристика шкал:

1. **Стратегія вирішення проблем (Problem Solving):** Відображає здатність особистості ідентифікувати проблему, генерувати альтернативні варіанти рішень та реалізовувати план дій. Є найбільш конструктивною та адаптивною стратегією.

2. **Стратегія пошуку соціальної підтримки (Seeking Social Support):** Описує звернення індивіда до зовнішніх соціальних ресурсів (сім'я, друзі, фахівці) для отримання емоційної, інформаційної або матеріальної допомоги.

3. **Стратегія уникнення (Avoidance):** Характеризує тенденцію до фізичного або психологічного відходу від проблемної ситуації (ігнорування, переключення уваги, заперечення).

Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегію підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалою - 11 балів, максимальна - 33 бали.

Шкали методики:

- Шкала «дозвіл проблем».
- Шкала «пошук соціальної підтримки».
- Шкала «уникнення проблем».

Інструкція: На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами

використовуються.

Читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження.

Вік _____ стать _____ Повністю згоден – 3б, Згоден – 2б, Не згоден – 1б.

	Повністю згоден	Згоден	Не згоден
1. Дозволяю собі поділитися почуттям зодним			
2. Стараюсь все зроби так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему			
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
4. Намагаюся відволіктися від проблеми			
5. Приймаю співчуття і розуміння від кого-небудь			
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи Кепські			
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще			
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією			
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору			
10. Мрію, фантазую про кращі часи			
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду підходящий			
12. Довіряю своїм страхам і родичам або друзям			
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один			
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки їм обговорення допомагає мені прийти до її вирішення			
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище			
16. зосереджується повністю на вирішенні проблеми			
17. Обмірковую про себе план дій			
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай			
19. Іду до кого-небудь (одного або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще			
20. Стою твердо і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації			
21. Уникаю спілкування з людьми			
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблем			
23. Іду до одного за порадою - як виправити ситуацію			
24. Іду до одного, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему			
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів			
26. Сплю більше звичайного			
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
28. Уявляю себе героєм книги або кіно			
29. Намагаюся вирішити проблему			
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного			
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів			
32. Шукаю заспокоєння тих, хто знає мене краще			

33. Намагаюся ретельнопланувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			
---	--	--	--

Ключ:

Шкала «дозвіл проблем» - пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - пункти опитувальника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Рівень	Рішення проблем	Пошук соц.підтримки	Уникання проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17 – 21	14 - 18	16 - 23
Середній	22 – 30	19 - 28	24 - 26
Високий	> 31	> 29	> 27

ДОДАТОК В

Методика «Тест на емпатію для підлітків та юнаків»

(Автор: Л. П. Журавльова)

Мета: Діагностика рівня розвитку інтегральної емпатії, її структурних компонентів та форм прояву в емпатогенних ситуаціях.

Процедура: Респондентам пропонується серія сюжетів-колізій. Необхідно обрати один із семи варіантів реагування, що відповідає типовій поведінці досліджуваного.

Інтерпретація шкал (форм емпатійного реагування):

1. **Антиемпатія:** Негативне, вороже ставлення до об'єкта, що переживає скруту; реалізація дій, спрямованих на погіршення стану іншого.

2. **Індиферентність:** Емоційна відстороненість, байдужість, пасивне споглядання ситуації без внутрішнього відгуку.

3. **Співпереживання:** Егоцентрична форма емпатії; зосередження на власних негативних емоціях, спровокованих станом іншого (страх за себе, дистрес).

4. **Співчуття:** Суб'єктноцентрична форма; переживання з приводу почуттів Іншого без активних дій.

5. **Моделювання поведінки (внутрішнє сприяння):** Когнітивне програвання можливих варіантів допомоги без їх практичної реалізації.

6. **Реальне сприяння не на шкоду собі:** Просоціальна поведінка, що передбачає надання активної допомоги за умови збереження власного комфорту та безпеки (асертивна емпатія).

7. **Альтруїстична поведінка:** Дієва форма емпатії, що характеризується готовністю до самопожертви заради благополуччя іншого.

ДОДАТОК Г

Матеріали до соціально-психологічного тренінгу «Емпатія — Ресурс — Дія»

- А.1. Правила роботи тренінгової групи.
- А.2. Опис вправи «Дзеркало емоцій».
- А.3. Картка-алгоритм «Техніка асертивної відмови».
- А.4. Бланк для вправи «Рефреймінг».

Г.1.

(Матеріали до соціально-психологічного тренінгу «Емпатія — Ресурс — Дія»)

Правила роботи тренінгової групи

1. **Конфіденційність:** Все, що відбувається в групі, залишається в групі. Особисті історії учасників не розголошуються.
2. **Правило «Стоп»:** Кожен має право не відповідати на запитання або зупинити свою розповідь, якщо відчуває, що це занадто боляче. Це прояв турботи про себе.
3. **«Я-висловлювання»:** Говоримо про свої почуття та думки («Я відчуваю...», «Мені здається...»), а не узагальнюємо («Всі знають, що...»).
4. **Безоціночність:** Ми не критикуємо емоції та способи реагування інших. Ми приймаємо досвід кожного як унікальний.
5. **Активність:** Ми намагаємось брати участь у вправах, але поважаємо право на пасивність (спостереження).

ДОДАТОК Г.2.

Опис вправи «Дзеркало емоцій» (Розвиток когнітивної емпатії)

- **Мета:** Розвинути здатність розпізнавати емоційний стан іншого за невербальними ознаками (міміка, жести).
- **Хід вправи:** Учасники об'єднуються в пари. Один учасник загадує емоцію (наприклад, «розгубленість», «гнів», «надія») і намагається продемонструвати її лише за допомогою очей та пози, не використовуючи слів. Партнер має:
 1. Відгадати емоцію (когнітивний компонент).
 2. Спробувати відтворити цю позу та вираз обличчя, щоб відчувати цей стан (емоційний компонент/емпатійне відображення).
- **Обговорення:** Що було складніше — показувати чи зчитувати? Як тілесне відтворення пози вплинуло на ваш власний емоційний стан?

ДОДАТОК Г.3.

Бланк для вправи «Рефреймінг»

(Позитивна переоцінка)

Завдання: Переформулюйте негативні думки, знайшовши в ситуації приховані ресурси або можливості (не заперечуючи проблему, а змінюючи ставлення).

Стресова думка (Негатив)	Рефреймінг (Пошук смислу/ресурсу)
«Я нічого не контролюю через цю війну».	«Я не контролюю війну, але я контролюю свої рішення і можу бути корисним тут і зараз».
«Мені страшно за майбутнє».	«Мій страх свідчить про те, що мені не байдуже. Це мотивує мене готуватися і планувати».
«Я почуваюся самотнім».	«Це час, щоб навчитися бути другом самому собі, або можливість знайти однодумців серед волонтерів».

ДОДАТОК Г.4.

Картка-алгоритм «Техніка асертивної відмови»

(Для формування навичок захисту власних кордонів без втрати контакту)

Використовуйте цю схему, коли хочете сказати «Ні», але боїтеся образити людину або відчуваєте провину.

1. **Емпатійне приєднання:** «Я розумію, що тобі зараз важко / що це для тебе важливо...»

2. **Аргументована відмова (Я-повідомлення):** «...але я зараз не маю ресурсу / часу / можливості це зробити, тому що...»

3. **Альтернатива (Компроміс):** «...однак я можу допомогти тобі пізніше / можу порадити, до кого звернутися / можу зробити лише частину».

Приклад: «Я розумію, що тобі потрібно виговоритися, але я зараз дуже виснажений після пар. Давай здзвонимося завтра ввечері, коли я відпочину, і я тебе уважно вислухаю?»

Етап	Зміст	Приклад фрази
1. Емпатійне приєднання	Визнання важливості почуттів або прохання співрозмовника.	«Я розумію, що тобі зараз важко і ти потребуєш допомоги...»
2. Аргументована відмова	Чітке «Ні» з поясненням власного стану (Я-повідомлення).	«...але зараз я дуже виснажений і не маю ресурсу це зробити якісно...»
3. Пропозиція альтернативи	Пошук компромісу або перенесення допомоги.	«...однак я можу допомогти тобі завтра вранці або підказати, до кого звернутися».