

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІДЛІТКАМИ ТА
ЮНАКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувача вищої освіти ОС
«Бакалавр» Олександр
ГРІНЧЕНКО

Науковий керівник:
канд.психол.н., доцент, доцент
кафедри психології розвитку
Яна ЗАПЕКА

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку
протокол №__ від
Завідувач кафедри:
Наталія ДЕМБИЦЬКА (підпис)

КИЇВ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІДЛІТКАМИ ТА ЮНАКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	7
1.1 Поняття стресу та його вплив на психіку підлітків та юнаків.....	7
1.2. Класифікація та види копінг-стратегій.....	16
1.3. Вплив воєнних подій на психоемоційний стан підлітків та юнаків.....	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	34
2.1. Методологічні основи дослідження.....	34
2.2. Вибірка та характеристика досліджуваних.....	35
2.3. Огляд психодіагностичних методик для дослідження копінг-стратегій..	37
2.4. Організація та проведення дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ.....	44
3.1. Аналіз результатів за методиками.....	44
3.2. Виявлення основних копінг-стратегій у підлітків та юнаків в умовах війни.....	47
3.3. Аналіз взаємозв'язків між рівнем стресу та копінг-стратегіями.....	50
3.4. Порівняльний аналіз копінг-стратегій серед груп підлітків та юнаків з різним досвідом переживання воєнних подій.....	54
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	67
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнних конфліктів, які супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями, особливу увагу слід приділити підліткам та юнакам, оскільки вони знаходяться у критичному періоді свого психічного розвитку. Війна порушує відчуття стабільності, безпеки та передбачуваності майбутнього, що може спричинити високий рівень стресу, тривожність, депресивні стани та інші розлади. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчення стратегій подолання стресу (копінг-стратегій), які застосовують підлітки та юнаки під час війни, а також факторів, що впливають на їхню ефективність.

Науковий інтерес до проблеми стресу та механізмів його подолання постійно зростає. Теоретичні основи дослідження стресу були закладені Г. Сельє, який розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, та Л. Лазарусом, який визначив когнітивно-оціночний підхід до стресу та копінг-поведінки. У межах вивчення підліткової психології значний внесок зробили Е. Еріксон, Ж. Піаже, Л. Виготський, які аналізували особливості вікового розвитку та механізми адаптації до стресових ситуацій. Вітчизняні дослідники, такі як Т.М. Титаренко, О.М. Кочубей, Л.С. Венгер, також розглядали проблему психологічного стресу в кризових ситуаціях. Проте недостатньо вивчено особливості копінг-стратегій у підлітків та юнаків саме в умовах війни, що визначає наукову новизну цього дослідження.

Метою даної роботи є дослідження особливостей подолання стресу підлітками та юнаками під час війни, аналіз їхніх копінг-стратегій, а також розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки цих вікових груп.

Об'єкт дослідження - психоемоційний стан.

Предмет дослідження - особливості копінг-стратегій підлітків та юнаків в умовах війни.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні засади вивчення проблеми стресу у

- підлітків та юнаків та копінг-стратегії, як способи подолання стресу.
2. Визначити особливості психоемоційного стану підлітків та юнаків, а також встановити основні копінг-стратегії, які використовуються ними для подолання стресу.
 3. Виявити взаємозв'язки між рівнем стресу та копінг-стратегіями підлітків та юнаків.
 4. Здійснити порівняльний аналіз копінг-стратегій між групами підлітків та юнаків з різним досвідом переживання воєнних подій.

Теоретико-методологічні основи дослідження ґрунтуються на поглядах зарубіжних та вітчизняних вчених, серед яких Альберт Елліс (концепція раціонально-емоційної поведінки), Річард Лазарус (когнітивна теорія стресу), Сьюзан Фолкман (модель копінгу), а також українські дослідники, зокрема Г. О. Балл (механізми подолання стресу), С. Д. Максименко (психологія особистості), О. В. Бендер (психологічні методи зниження стресу). Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати ключові підходи до розуміння копінг-стратегій у підлітковому віці в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи:

- **теоретичні** (аналіз літературних джерел, систематизація наукових підходів, порівняльний аналіз концепцій стресу та копінг- поведінки);
- **емпіричні** (анкетування, тестування, психологічне спостереження, опитування), зокрема:
 - *Опитувальник способів подолання стресу* (Coping Inventory for Stressful Situations - CISS) авторства Ендлера і Паркера у адаптації О. С. Енгель;
 - Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS), запропонована Коеном, Камарком і Мермельштейном;
 - Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21 (Depression

Anxiety Stress Scales), розроблена Ловібондом і Ловібондом

- «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (COPE), розроблена Карвером, Шейером і Вайнтраубом
- Проективний метод незавершених речень Sentence Completion Test (SSCT) за Саксом і Леві (1965) використовувався в українській адаптації Коваленко І. П. (2008)
- *Соціально-психологічне опитування*, спрямоване на виявлення актуальних труднощів та ресурсів у підлітків в умовах війни (розробка автора).
- **статистичні** (кількісний та якісний аналіз отриманих результатів), зокрема:
 - описові статистики (середні значення, частоти і відсотки), тест Шапіро-Уїлка, однофакторний дисперсійний аналіз (one-way ANOVA), кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для виявлення зв'язку між рівнем тривожності та домінуючими копінг-стратегіями;
 - статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення SPSS (версія 23.0).

Емпірична база дослідження: у дослідженні взяли участь 60 підлітків та юнаків віком від 12 до 18 років, які були розподілені за віковими групами: підлітковий вік (12-14 років) і ранній юнацький вік (15-18 років).

Наукова новизна дослідження полягає в аналізі особливостей копінг-стратегій підлітків в умовах воєнного конфлікту, що дозволяє визначити найбільш ефективні механізми психологічної підтримки та адаптації в кризових ситуаціях.

Практичне значення роботи. Отримані результати можуть бути використані у сфері клінічної психології, педагогічної діяльності, а також у програмах психологічної підтримки підлітків у кризових ситуаціях.

Структура роботи. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. У першому розділі розглядаються теоретичні аспекти проблеми стресу та його

подолання. Другий розділ присвячений методології дослідження, аналізу застосованих методів та організації емпіричного дослідження. Третій розділ містить емпіричний аналіз отриманих даних, висновки та рекомендації.

Таким чином, дана робота спрямована на виявлення специфічних особливостей подолання стресу у підлітків під час війни та розробку ефективних стратегій їхньої психологічної адаптації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІДЛІТКАМИ ТА ЮНАКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Поняття стресу та його вплив на психіку підлітків та юнаків

Стрес є невід'ємною частиною людського життя, проте в умовах війни його вплив на психіку, особливо підлітків та юнаків, набуває критичного значення. Вперше поняття "стрес" у психології запровадив Ганс Сельє, який визначав його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що порушує його гомеостаз. Він розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, згідно з якою стрес проходить три основні стадії: тривоги, резистентності (опору) та виснаження (Ukrainian Institute for the Future. (2022).

Л. Лазарус та С. Фолкман (1984) розширили уявлення про стрес, зосередившись на його когнітивно-оціночному аспекті. Вони визначили стрес як процес, що виникає в результаті оцінки індивідом ситуації як загрозової та оцінки власних ресурсів для її подолання. Саме цей підхід дозволяє пояснити, чому різні люди по-різному реагують на однакові стресові фактори.

У підлітковому віці (від 12 до 18 років) психіка ще не є повністю сформованою, що робить підлітків та юнаків особливо вразливими до стресових впливів. За дослідженнями Ж. Піаже, підлітковий період характеризується переходом до формально-операційного мислення, що дозволяє молодій людині усвідомлювати складність і небезпеку світу, але ще не забезпечує достатньої психологічної стійкості до травматичних подій (Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).

Вплив стресу на психіку підлітків є багаторівневим і охоплює емоційні, когнітивні, фізіологічні та соціальні аспекти їхньої життєдіяльності, формуючи сукупність змін, які можуть мати як тимчасовий, так і тривалий характер. На емоційному рівні стрес здатний спричинити глибокі зміни в емоційному тлі підлітків. Часто спостерігається підвищена тривожність, яка виявляється в постійних переживаннях, очікуванні небезпеки або невдач, навіть за відсутності об'єктивних підстав. Досить типовими є прояви страху, що набуває

генералізованого характеру й не обмежується конкретними подіями, а також депресивні стани, які характеризуються втратою інтересу до раніше приємних занять, почуттям безнадійності, зниженням самооцінки та постійною пригніченістю. Емоційна нестабільність проявляється у швидких і різких коливаннях настрою, дратівливості, імпульсивності, а також у труднощах із саморегуляцією афектів.

Когнітивні наслідки стресу пов'язані з порушенням основних розумових процесів, що безпосередньо впливають на навчальну успішність та соціальну адаптацію. Підлітки часто стикаються з труднощами у зосередженні уваги, що ускладнює виконання навчальних завдань і призводить до зниження загальної продуктивності. Вони можуть відчувати утруднення в прийнятті рішень, навіть у ситуаціях, які не потребують складного аналізу, через сумніви у власних силах і страх перед помилкою. Нерідко формується негативне ставлення до майбутнього - виникає відчуття безперспективності, переконаність у неможливості реалізувати свої плани чи досягти поставлених цілей, що, у свою чергу, знижує мотивацію до навчання й саморозвитку.

Фізіологічні прояви стресу у підлітковому віці можуть бути надзвичайно вираженими. До них належить підвищена втомлюваність, яка не зникає навіть після повноцінного відпочинку, а також різноманітні психосоматичні симптоми, зокрема головні болі, болі в животі, м'язові спазми тощо. Сон порушується як у вигляді труднощів із засинанням, так і частих нічних пробуджень або надмірної сонливості протягом дня. Часто змінюється апетит - у деяких підлітків він значно знижується, що призводить до зниження ваги, в інших - зростає, стаючи способом компенсації емоційного напруження, що може спричинити переїдання.

Соціальний рівень впливу стресу виявляється в ускладненнях у міжособистісній взаємодії. У підлітків знижується потреба в соціальному контакті, вони уникають спілкування, стають відстороненими, замкненими. Часто це супроводжується конфліктами з батьками, вчителями або однолітками, які виникають як результат нерозуміння, роздратування або

агресивних реакцій. Нерідко підлітки починають ігнорувати шкільні чи позашкільні обов'язки, відмовляються брати участь у групових заходах, замикаються у віртуальному середовищі, що ще більше посилює соціальну ізоляцію. Таке уникнення соціальної активності у поєднанні з іншими проявами стресу може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я, зокрема сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки або розвитку афективних розладів.

Отже, стрес справляє комплексний, системний вплив на психіку підлітків, охоплюючи емоційні реакції, когнітивні процеси, фізичний стан і соціальну взаємодію. Розуміння цих проявів є важливою передумовою для своєчасної діагностики та психологічної допомоги, що дозволяє запобігти поглибленню негативних наслідків і сприяти адаптації молодій особистості в умовах стресогенних чинників, зокрема під час війни чи інших кризових подій.

Дослідження психологів показують, що тривалий вплив стресу в підлітковому віці може мати серйозні наслідки у дорослому житті, зокрема розвиток тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії (Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009).

Війна як екстремальний стресовий фактор значно ускладнює адаптаційні механізми підлітків, оскільки вони опиняються в ситуації небезпеки, втрати близьких, вимушеної міграції, руйнування звичного способу життя. У таких умовах роль підтримки з боку дорослих (батьків, вчителів, психологів) та наявність ефективних копінг-стратегій стає визначальною для психологічного благополуччя підлітків та юнаків (Ball, H. O. (2005).

Таким чином, стрес у підлітковому віці є складним багатовимірним явищем, що включає біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Вивчення його особливостей дозволяє краще розуміти потреби підлітків в умовах війни та розробляти ефективні методи психологічної допомоги.

Підлітковий вік є критичним періодом психосоціального розвитку, коли формуються особистісні характеристики, механізми адаптації та соціальна ідентичність. У цей час значно змінюються когнітивні, емоційні та поведінкові

реакції на стресові ситуації, що зумовлює специфіку їхнього переживання і подолання (Bender, O. V. (2022)).

Стрессова реакція активує гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову систему (ГГНС), що призводить до викиду кортизолу - головного гормону стресу. Високий рівень кортизолу може негативно впливати на:

- роботу пам'яті та уваги,
- емоційну регуляцію,
- імунну систему (зниження захисних функцій організму).

Через гормональні зміни, властиві підлітковому періоду, їхня стрессова реактивність є більш вираженою порівняно з іншими віковими групами. Це пояснює підвищену чутливість до психотравмуючих подій.

Згідно з теорією когнітивного розвитку Жана Піаже, у підлітковому віці індивід переходить до стадії формально-операційного мислення, що характерна здатністю до абстрагування, гіпотетико-дедуктивного міркування та оперування символічними уявленнями. Це означає, що підлітки вже можуть розуміти складні, неочевидні явища, такі як концепції небезпеки, війни, смерті, майбутнього чи морального вибору. Водночас цей перехід не є одномоментним і остаточним — когнітивні функції у цьому віці ще перебувають у процесі дозрівання, що створює низку пізнавальних ускладнень, особливо в умовах сильного стресу.

Однією з типових когнітивних деформацій є катастрофізація — схильність перебільшувати небезпеку або негативні наслідки певних подій. У контексті війни це може проявлятися в тому, що підліток уявляє найгірші сценарії розвитку ситуації, сприймає кожну повітряну тривогу як загрозу особистому життю, вважає, що майбутнє повністю зруйноване. Таке мислення не лише посилює відчуття тривоги, а й може спричинити емоційне виснаження, безпорадність і апатію.

Окрім того, підліткам властива недостатня здатність до довготривалого

прогнозування наслідків своїх рішень або зовнішніх подій. Вони зосереджуються переважно на поточному моменті або близькому майбутньому, а віддалені наслідки можуть здаватися їм абстрактними або незначущими. Це ускладнює процес адаптації до кризових умов, таких як евакуація, втрата звичного середовища, зміна освітнього процесу, оскільки відсутнє розуміння або прийняття тривалості цих змін.

Ще одним важливим аспектом є знижена здатність до критичного мислення в умовах стресу. Під впливом сильного емоційного напруження, страху чи перевантаження інформацією когнітивні функції підлітка можуть тимчасово пригнічуватися. Це проявляється у некритичному сприйнятті чуток, фейкових новин, надмірній довірі до авторитетних джерел без аналізу, або, навпаки, у радикальному запереченні об'єктивних фактів. Така нестабільність у сприйнятті реальності може поглиблювати тривожність і соціальну дезадаптацію.

Таким чином, хоча перехід до формально-операційного мислення відкриває нові когнітивні горизонти для підлітка, їхні розумові процеси залишаються вразливими перед стресом. Це обумовлює необхідність підтримки з боку дорослих, психоедукації, формування навичок критичного мислення та емоційної регуляції, які сприятимуть зниженню негативного впливу екстремальних подій на психіку молодої особистості.

Тому підлітки часто виявляють імпульсивність, необдумані вчинки або навпаки - ухиляння від дій у відповідь на стресові події.

Підлітки та юнаки в умовах стресових впливів, особливо в ситуаціях тривалих кризових подій, таких як війна, можуть демонструвати широкий спектр емоційних реакцій, що є природною відповіддю на змінене середовище та внутрішню нестабільність. Однією з найчастіших реакцій є підвищена тривожність, яка проявляється у постійному відчутті загрози, передчутті небезпеки, страху за майбутнє себе, своїх близьких або країни. Така тривожність може супроводжуватися соматичними симптомами, як-от прискорене серцебиття, напруга в м'язах, порушення сну, що додатково

поглиблює психоемоційний дискомфорт (Bocharova, S. P., 2019).

Іншою характерною емоційною реакцією є агресивність і дратівливість, що особливо часто спостерігається серед хлопців. У підлітковому віці, коли ще не сформовані ефективні стратегії емоційної регуляції, внутрішня напруга може проявлятися у вигляді імпульсивних вчинків, конфліктів із ровесниками чи дорослими, вербальної або фізичної агресії. Ці прояви нерідко є захисною реакцією на почуття безпорадності або страху.

Депресивні прояви серед юнацтва також є поширеною реакцією на стрес. Вони можуть включати втрату мотивації до навчання, апатію, відчуття безглуздості щоденних дій, байдужість до речей, які раніше викликали інтерес. Низька самооцінка і почуття власної неповноцінності можуть розвиватися як відповідь на соціальні втрати, втрату безпеки, вимушене переселення чи відсутність підтримки. У деяких випадках ці стани можуть мати клінічний характер і вимагати професійної психотерапевтичної допомоги.

Ще однією типовою реакцією є соціальна ізоляція, яка полягає в уникненні спілкування, свідомому або несвідомому дистанціюванні від родини, однолітків, втратою інтересу до колективної діяльності, зменшенні комунікації. Часто ізоляція супроводжується заглибленням у віртуальний простір, що може погіршити ситуацію, сприяючи зростанню самотності та втраті соціальних навичок. Підлітки, які почуваються не зрозумілими або відкинутими, схильні до емоційного закриття, що ускладнює своєчасне надання їм допомоги.

Таким чином, емоційні реакції підлітків на стресові ситуації мають індивідуальний, але водночас прогнозований характер, і залежать від типу особистості, рівня соціальної підтримки та сформованих копінг-стратегій. Розпізнавання цих реакцій на ранньому етапі дозволяє вчасно надати психологічну підтримку й запобігти поглибленню емоційних розладів.

Дослідження показують, що в умовах війни у підлітків та юнаків значно підвищується ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних розладів та соматичних симптомів (Compas, B. E., Connor-Smith, J.

K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001).

Наукові дослідження в галузі психології та нейропсихіатрії підтверджують, що реакція на стрес у підлітковому віці значною мірою відрізняється залежно від статі, що пов'язано як з біологічними чинниками (гормональними змінами, нейрофізіологічними особливостями), так і з соціальними очікуваннями та стереотипами поведінки. Зокрема, у хлопців частіше фіксується екстерналізована модель реагування на стрес — вони схильні до прояву агресивності, демонстративної непокори, конфліктності, ризикованої поведінки (наприклад, швидка їзда, участь у бійках) або вживання психоактивних речовин. Така поведінка нерідко виконує функцію психологічного захисту або спроби впоратися з внутрішньою напругою через зовнішню активність, часто деструктивну.

Натомість дівчата демонструють переважно інтерналізовані реакції на стрес, що проявляються у підвищеній тривожності, схильності до депресивних станів, зниженій самооцінці, порушеннях харчової поведінки (анорексія, булімія) або розвитку психосоматичних симптомів (головний біль, біль у животі, порушення сну, хронічна втома). Дівчата частіше переживають стрес «всередині себе», що нерідко залишається непоміченим для оточення, але має глибокі наслідки для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Крім того, вони частіше звертаються по підтримку до близьких, схильні до емоційної рефлексії та формування залежних або тривожно - амбівалентних прив'язаностей.

Такий поділ не є абсолютним, проте статистично достовірним і відображений у численних емпіричних дослідженнях, зокрема у роботах Compas et al. (2017), Rose & Rudolph (2006), Hankin & Abramson (2001).

Виявлення гендерно зумовлених відмінностей у стресових реакціях дозволяє краще адаптувати психологічну підтримку, враховуючи особливості переживання та подолання стресу представниками різних статей. Це особливо важливо в умовах воєнного часу, коли ресурси адаптації підлітків істотно виснажуються, а ризики розвитку тривалих психоемоційних порушень зростають.

Ці відмінності обумовлені як біологічними, так і соціально- культурними факторами, що потрібно враховувати при розробці психологічної підтримки для підлітків.

Війна є екзистенційним стресором, який впливає на всі сфери життя підлітка (*Vikovi osoblyvosti perezhyvannia travm viiny: Intehratyvnyi pidkhid* [Age-specific features of experiencing war trauma: An integrative approach]. (n.d.). *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia "Psykhologohichni nauky"*. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272>)

В умовах війни підлітки та молодь демонструють широкий спектр стресових реакцій, які є природною відповіддю організму на надмірне емоційне й фізичне навантаження. Одними з найпоширеніших є гострі емоційні прояви, що виникають як безпосередньо під час травматичної події, так і після неї. Серед таких реакцій часто фіксуються панічні атаки, які супроводжуються серцебиттям, утрудненим диханням, пітливістю, відчуттям надвигаючої небезпеки або страху смерті. Також характерною є плаксивість, знижена стресостійкість, різкі перепади настрою — від підвищеної дратівливості до повної емоційної відстороненості, що вказує на емоційну дестабілізацію.

Значне поширення мають порушення сну, які включають труднощі із засинанням, часті нічні пробудження, безсоння або, навпаки, надмірну сонливість. У багатьох підлітків спостерігаються нічні кошмари, пов'язані з воєнними подіями, що ще більше поглиблює тривожність і виснаження нервової системи. Порушення режиму сну й відпочинку веде до зниження здатності до навчання, втрати енергії та зниження загального психічного тону.

Інтенсивне та тривале перебування в умовах загрози породжує відчуття безсилля та втрати контролю над власним життям. Це особливо болісно для підлітків, які перебувають на етапі формування ідентичності та автономії. Усвідомлення власної вразливості, неможливість вплинути на перебіг подій

або захистити близьких формує глибоку емоційну кризу, яка може проявлятися як у зовнішніх формах поведінки (відмова від активності, агресія), так і в соматичних симптомах.

Окрему групу реакцій становить надмірна фіксація на воєнних подіях. Багато підлітків постійно стежать за новинами, переглядають відео з місць бойових дій, шукають інформацію про перебування чи стан своїх рідних, що посилює відчуття тривоги й формує замкнене коло переживання травми. Така інформаційна перенасиченість викликає емоційне перевантаження, дезорієнтацію, спотворення сприйняття реальності та може призвести до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Таким чином, стресові реакції підлітків у воєнний час охоплюють як негайні емоційні відповіді, так і глибші когнітивні та поведінкові порушення. Їх розпізнавання та системна психоемоційна підтримка є критично важливими для збереження ментального здоров'я молодого покоління, яке формує майбутнє суспільства.

Дослідження показують, що підлітки, які мають сильну сімейну підтримку, більш адаптивні в умовах стресу, ніж ті, хто відчуває самотність або втрату зв'язку з близькими (Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009).

Стресові реакції у підлітків та юнаків є багаторівневими та залежать від фізіологічних, когнітивних, емоційних та соціальних чинників. Війна значно ускладнює ці процеси, посилюючи рівень тривожності, агресивності, депресивних станів, що може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я (Folkman, S. (1997).

У наступних розділах буде розглянуто, які копінг-стратегії використовують підлітки та юнаки для подолання стресу та які методи психологічної підтримки є найбільш ефективними для збереження їхнього психічного благополуччя в умовах воєнного конфлікту.

1.2. Класифікація та види копінг-стратегій

Копінг (від англ. *coping* - подолання, пристосування) - це сукупність когнітивних і поведінкових стратегій, які застосовує людина для подолання стресу, зменшення негативних емоційних станів та адаптації до складних життєвих ситуацій (Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).

Поняття «копінг-стратегії» було введено в науковий обіг у межах досліджень стресу та адаптації (Lazarus, R. S. (1993). Вони визначали копінг як процес управління внутрішніми та зовнішніми вимогами, які перевищують особистісні ресурси.

У підлітковому віці копінг-стратегії відіграють особливу роль, оскільки в цей період формується емоційна регуляція, самоконтроль і стратегічне мислення, що впливає на психологічну стійкість у дорослому житті (Lazarus, R. S. (1966).

Науковці, досліджуючи механізми протидії стресу, запропонували кілька взаємодоповнюваних підходів до класифікації копінг-стратегій, кожен із яких висвітлює різні аспекти процесу адаптації.

Модель Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман (1984) розглядає копінг як навмисну когнітивно-поведінкову активність, спрямовану на регулювання співвідношення між людиною та середовищем, яке вона оцінює як перевищення власних ресурсів. У межах цієї моделі виділяють дві основні форми адаптації:

- проблемно-орієнтований копінг, коли підліток концентрується на зміні джерела стресу або на пошуку шляхів його усунення (наприклад, активна підготовка до контрольної роботи або планування безпечного маршруту евакуації під час тривоги);

- емоційно-орієнтований копінг, коли основна мета полягає в пом'якшенні власних емоційних реакцій без суттєвої зміни зовнішньої ситуації (наприклад, використання технік релаксації, технік усвідомленості, самоутішань).

Крім того, у цій парадигмі актуальним є поняття дезадаптивного або унікального копінгу — пасивних стратегій, що ведуть до ігнорування проблеми чи втечі в фантазії, а часом і до ризикованої поведінки, наприклад уживання психоактивних речовин (Lazarus, R. S. (1993).

Розширюючи уявлення про способи реагування на стрес, Джеймс Ендлер і Джордж Паркер у 1990 році запропонували трьохкомпонентну модель Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), яка набула широкого визнання в науковому та практичному психологічному середовищі. Ця модель стала фундаментом для розуміння того, як індивіди, зокрема підлітки, справляються з психологічними навантаженнями в кризових умовах, зокрема у ситуаціях війни.

Перша складова моделі — **копінг, орієнтований на проблему** — передбачає свідомий і цілеспрямований пошук шляхів вирішення конкретної проблеми, яка спричинила стрес. У підлітковому віці це може проявлятися як мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів, складання чітких планів дій, активна участь у волонтерській діяльності, пошук інформації про правила безпеки, навчання навичкам самозахисту тощо. Така поведінка характерна для осіб із високим рівнем самоконтролю та усвідомленням особистісної відповідальності. У контексті зони бойових дій підліток може, наприклад, допомагати іншим, організовувати евакуацію або контролювати свої дії під час небезпечних ситуацій, що посилює його відчуття ефективності та контролю над подіями.

Друга складова — **копінг, орієнтований на емоції** — передбачає фокусування на внутрішньому стані і регуляцію емоційного напруження. Це може бути вираження переживань через плач, крик, агресивні реакції або емоційне обговорення ситуації з близькими, однолітками чи психологом. Такий тип копінгу часто є притаманним дівчатам, що пов'язано з більш розвиненою емоційною рефлексією. Хоча емоційний копінг не вирішує саму проблему, він може значно зменшити внутрішнє напруження, стабілізувати психоемоційний стан і підготувати ґрунт для подальших конструктивних дій.

Третій тип — **копінг через уникнення** — є найбільш суперечливим з точки зору ефективності. Його суть полягає в тому, щоб тимчасово «відсторонитися» від проблеми, або психологічно, або фізично. Ендлер і Паркер розділяють унікальний копінг на два підтипи: *соціальне уникнення* (ізоляція, зниження комунікації, закритість) і *відволікання* (занурення у розваги, ігри, сон, фантазування, фізичну активність). У підлітків це може проявлятися як прокрастинація — зневажання обов'язками, відкладання важливих справ до «кращих часів» або уникнення розмов про події, що викликають емоційний біль. Така стратегія дозволяє зберегти емоційний ресурс у ситуаціях, де активні дії неможливі, однак її домінування може свідчити про ризик дезадаптації.

Важливо підкреслити, що жоден із типів копінгу не є абсолютно «поганим» чи «хорошим». Ендлер і Паркер наголошували на важливості **балансу** між активними та унікальними механізмами. Наприклад, короткочасне уникнення в умовах інтенсивного стресу може дати час для емоційного відновлення, якщо згодом його змінить стратегія, орієнтована на вирішення проблеми. Найбільш ефективними з точки зору адаптації вважаються гнучкі комбінації копінг-стратегій, коли індивід здатний змінювати поведінку залежно від специфіки ситуації, власного стану та наявних ресурсів.

Таким чином, модель CISS є цінним інструментом для діагностики, аналізу та підтримки підлітків у складних життєвих обставинах, а також для розробки індивідуалізованих програм психологічної допомоги в умовах воєнного часу.

Третій впливовий підхід належить Роберту Біллінгу та Роланду Моосу (1981), які розділили стратегії на активний та пасивний копінг. Активні стратегії включають планування, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та конструктивне вирішення проблем, що забезпечує довготривалу адаптацію та розвиток навичок вирішення життєвих викликів. Пасивний же копінг охоплює уникання, агресію, залежність від зовнішньої допомоги й інші стратегії, які хоч

і можуть полегшити стан тут і зараз, але згодом посилюють тривогу й безпорадність (Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993).

Порівняльний аналіз цих моделей демонструє: по-перше, усі класичні підходи акцентують увагу на розділенні активних (адаптивних) і унікальних (часто дезадаптивних) реакцій; по-друге, різні автори деталізують підтипи унікального копіngu по-різному, що дає змогу обирати адекватний інструментарій для діагностики та корекції; по-третє, інтеграція цих моделей дозволяє психологам створювати мультипарадигмальні програми підтримки, які враховують як прагматичні задачі (покращення навичок розв'язання проблем), так і емоційні потреби підлітків, особливо в умовах воєнного стресу.

Аналізуючи дослідження копіng-поведінки підлітків, можна виділити основні види стратегій. Адаптивні (конструктивні) стратегії включають пошук соціальної підтримки (звернення до друзів, батьків, вчителів за допомогою), активне вирішення проблеми (аналіз ситуації, вироблення стратегії подолання), емоційне вираження почуттів (усвідомлення та конструктивне проживання емоцій через малювання, музику, спорт), фізичну активність (заняття спортом для зняття стресу) та саморегуляцію (техніки релаксації, дихальні вправи, медитація). Неадаптивні (деструктивні) стратегії включають уникнення проблеми (заперечення, ізоляція, пасивність), агресивну поведінку (конфлікти, фізична або вербальна агресія), аддиктивну поведінку (вживання алкоголю, наркотичних речовин, ризикова поведінка) та самозвинувачення (зниження самооцінки, почуття безпорадності) (Benyuk, K. (2025, January 25).

В умовах воєнного конфлікту підлітки розвивають численні адаптивні копіng-стратегії, спрямовані на збереження психічного здоров'я й зміцнення стійкості. З-поміж них соціальна взаємодія у групах однолітків виступає важливим ресурсом — участь у волонтерських ініціативах, спільні заняття в освітніх просторах чи творчих студіях допомагають створити відчуття приналежності, взаємної підтримки та безпеки, що сприяє зменшенню і симптомів тривожності . Родинне середовище також залишається критичним джерелом підтримки: довірливі стосунки з батьками або іншими значущими

дорослими забезпечують можливість вербалізації емоцій, конструктивної регуляції страху та зниження ризику посттравматичних реакцій. Крім того, залучення до навчального процесу й самоосвіти дає підліткам відчуття контролю над життєвими подіями — опанування нових навичок, вивчення мов або професійних компетенцій формує психологічний захист проти невизначеності та сприяє підвищенню самооцінки. Активна громадська діяльність і волонтерство дозволяють трансформувати страх у корисну енергію: допомога переселенцям, участь у гуманітарних акціях та соціальних проєктах не лише відволікає від переживань, а й знижує інтенсивність негативних емоцій, зміцнює соціальні зв'язки й релігійну віру, що виявилось особливо ефективним під час російсько-української війни. Однак близько третини підлітків демонструють негативні копінг-реакції — соціальну ізоляцію, відчуженість і апатію, що може поглибити депресивні симптоми та вимагає комплексного втручання психологів і мультидисциплінарної підтримки (War Childhood Museum Ukraine. (n.d.). *Vplyv viiny na psykholohichne zdorovia ditei* [Impact of war on children's mental health]. <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>)

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі адаптації підлітків до стресу. Вибір конструктивних чи деструктивних механізмів залежить від рівня підтримки, індивідуальних особливостей особистості та соціального середовища. В умовах війни особливо важливими є соціальна підтримка, саморегуляція та залучення до активної діяльності, що сприяє зменшенню негативних наслідків стресу та формуванню психологічної стійкості у підлітків.

1.3. Вплив воєнних подій на психоемоційний стан підлітків та юнаків

Війна є одним із найпотужніших стресових факторів, що має значний вплив на психіку людини, особливо на дітей та підлітків, які ще не володіють повноцінними механізмами емоційної регуляції. Воєнні події порушують

базове почуття безпеки, змушують підлітків стикатися зі страхом, невизначеністю, (Zhurba, K. (2022).

Наукові дослідження доводять, що підлітки, які переживають воєнні конфлікти, більш схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних розладів (Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). За даними Американської психологічної асоціації (АРА), діти та підлітки, які зазнали війни, можуть мати підвищений рівень стресу, що виявляється через нав'язливі спогади, нічні жахи, підвищену збудливість або, навпаки, емоційну притупленість.

Психоемоційні реакції підлітків на воєнні події мають комплексний, багаторівневий характер і охоплюють емоційну сферу, когнітивні функції, фізіологічний стан та соціальну поведінку. Вони виникають як відповідь на тривалий або гострий стрес, спричинений бойовими діями, втратою близьких, вимушеною міграцією, руйнуванням звичного середовища й постійною загрозою життю.

На емоційному рівні такі реакції проявляються у формі підвищеної тривожності, страху та внутрішньої напруги, яка часто не має чітко усвідомленої причини. Емоційна нестабільність у підлітків може включати як різкі перепади настрою (від роздратування до апатії), так і постійне почуття безсилля та фрустрації. Типовим є так званий «синдром провини вижившого» — глибоке почуття вини через те, що підліток залишився живим, тоді як інші постраждали чи загинули. Цей емоційний стан може

ускладнювати процеси адаптації та перешкоджати нормалізації психічного функціонування. Нерідко виникають депресивні прояви: пригніченість, втрата сенсу, відсутність радості, байдужість до колишніх інтересів.

Когнітивні порушення, викликані стресом, охоплюють зниження здатності концентруватися, що безпосередньо впливає на навчальну успішність і здатність засвоювати нову інформацію. Часто спостерігається погіршення короткочасної та робочої пам'яті, що ускладнює виконання простих завдань або організацію повсякденної діяльності. Підлітки можуть демонструвати труднощі у прийнятті рішень, зокрема в ситуаціях, які потребують швидкої реакції чи морального вибору. Крім того, стійким стає негативне ставлення до майбутнього — воно сприймається як нестабільне, загрозливе або навіть безнадійне.

Фізіологічний рівень реакцій включає низку психосоматичних проявів, зумовлених постійною активацією симпатичної нервової системи. Найчастіше фіксуються порушення сну — безсоння, часті нічні пробудження, кошмари, пов'язані з пережитим. Також типовими є головні болі, загальна втома, м'язова напруга, зниження або підвищення апетиту, прискорене серцебиття, розлади травлення. У багатьох випадках ці симптоми залишаються без чіткої медичної причини, оскільки мають саме психогенне походження.

На соціальному рівні реакції на воєнний стрес проявляються у зміні моделей поведінки та комунікації. Часто підлітки стають замкнутими, втрачають інтерес до контактів з друзями, уникають родинного спілкування, не беруть участі у соціальних активностях. Деякі можуть демонструвати відкриту агресію або, навпаки, повну апатію й безініціативність. Соціальна ізоляція стає не лише наслідком психічної травми, а й фактором її посилення, оскільки втрачається відчуття підтримки, довіри та емоційного зв'язку з оточенням.

Таким чином, психоемоційні реакції підлітків на війну є системною відповіддю організму на травмувальну ситуацію. Їх прояви охоплюють всі аспекти психічного життя і потребують цілісного підходу в оцінці й подальшій підтримці. Важливо не лише вчасно виявляти ці ознаки, а й створювати

безпечне середовище, що сприяє емоційному відновленню, формуванню адаптивних копінг-стратегій і соціальній реінтеграції молоді особистості.

За результатами досліджень дітей у зонах бойових дій, близько 60% з них демонструють симптоми ПТСР, а 30-40% мають тривожно-депресивні стани (Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (2005). Це пояснюється тим, що підлітки гостріше переживають насильство, руйнування, втрату рідних, вимушене переселення та розрив звичних соціальних зв'язків.

На інтенсивність і характер психоемоційного реагування підлітків на війну впливає низка факторів, які можуть як посилювати, так і послаблювати їхню стресову реакцію. Одним із ключових чинників є вік і рівень психологічної зрілості, оскільки молодші підлітки менш стійкі до стресу через недостатню розвиненість когнітивних механізмів подолання труднощів. У цьому віці вони ще не володіють повноцінними навичками емоційної регуляції, тому частіше проявляють страх, розгубленість або надмірну залежність від дорослих. Водночас старші підлітки можуть мати кращу здатність аналізувати ситуацію, формувати стратегії адаптації, однак і вони залишаються вразливими до наслідків війни через невизначеність майбутнього (Ivanenko, T. O. (2020). Значну роль відіграють індивідуальні особливості особистості, адже емоційно стійкі підлітки, які мають розвинені механізми саморегуляції, легше адаптуються до воєнних умов, тоді як діти з підвищеною тривожністю, імпульсивністю або схильністю до депресивних станів можуть переживати війну значно складніше. Одним із найважливіших захисних чинників є сімейна підтримка, оскільки діти, які отримують емоційну підтримку від батьків, рідних або опікунів, демонструють вищий рівень психологічної адаптації. Відчуття безпеки та стабільності у родині допомагає зменшити рівень стресу, навіть якщо зовнішні обставини залишаються складними. Важливу роль відіграє попередній досвід травматичних подій, адже підлітки, які вже переживали значні стресові ситуації в минулому, можуть бути більш вразливими або, навпаки, мати сформовані стратегії подолання, що дає їм змогу краще справлятися з новими викликами. Впливовим фактором є також

соціальна підтримка, оскільки наявність друзів, психологів, вчителів та громадських ініціатив може значно зменшити негативний вплив війни на психіку. Соціальні зв'язки забезпечують не лише можливість отримання допомоги та розради, а й сприяють збереженню відчуття нормальності та стабільності у житті підлітка. Взаємодія з іншими людьми дозволяє знижувати рівень тривоги, підтримувати мотивацію та сприяти ефективному подоланню стресових переживань.

Військові конфлікти можуть мати як короткострокові, так і довготривалі наслідки для психічного здоров'я підлітків, які переживають війну в критичний період свого розвитку. У довготривалій перспективі такі підлітки часто стикаються з хронічною тривогою і панічними атаками, що проявляється у постійному відчутті загрози, гіперчутливості до подразників, страху перед майбутнім та труднощах із концентрацією уваги. Накопичений стрес може також спричинити схильність до депресивних розладів і суїцидальних думок, оскільки відчуття безсилля, втрати контролю над власним життям та емоційна виснаженість роблять підлітків вразливими до депресії та негативних переживань, що можуть призвести до аутоагресії. Значний вплив мають порушення соціалізації та труднощі у побудові міжособистісних відносин, оскільки війна руйнує звичні соціальні зв'язки, змушує змінювати середовище проживання, що може спричинити проблеми з довірою до людей, замкнутість, страх перед новими знайомствами та труднощі в інтеграції в суспільство. Окрім цього, психотравматичний досвід часто призводить до високого рівня агресивності або, навпаки, соціальної ізоляції: деякі підлітки можуть демонструвати імпульсивну, агресивну поведінку, конфліктність, тоді як інші, навпаки, прагнуть відмежуватися від світу, що може призвести до самотності та відчуження. Ще одним серйозним наслідком є ризик розвитку залежностей, зокрема вживання алкоголю, наркотичних речовин та інших форм аддиктивної поведінки, які можуть стати засобом втечі від реальності, способом зниження внутрішньої напруги та болю, що накопичується внаслідок пережитих травматичних подій. Всі ці довготривалі наслідки вимагають уваги з боку

фахівців, оскільки вони можуть суттєво впливати на майбутнє життя підлітків, їхню здатність адаптуватися до соціальних умов та формувати здорове психоемоційне благополуччя (Harbuzov, V. I. (2011)).

З огляду на значний вплив війни на психоемоційний стан підлітків, важливо розробляти ефективні методи психологічної підтримки, які сприятимуть їхній адаптації та зниженню рівня стресу. Однією з ключових стратегій є психологічна освіта, що передбачає роз'яснення підліткам механізмів стресу та способів його подолання, що допомагає їм краще розуміти власний емоційний стан і знаходити ефективні шляхи його регуляції. Важливе місце займають терапевтичні методики, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики, які дозволяють опрацювати травматичний досвід та відновити емоційну рівновагу. Значну роль відіграє розвиток адаптивних копінг-стратегій, що включає навчання методів саморегуляції, технік релаксації та емоційної стабілізації, що допомагає підліткам знижувати рівень тривоги та почуття безсилля. Не менш важливим є створення підтримуючого середовища через групову підтримку, яка передбачає організацію групових зустрічей, де підлітки можуть ділитися переживаннями, отримувати взаємну підтримку та відчувати свою належність до спільноти. Додатковим ефективним методом є залучення підлітків до волонтерської та соціальної діяльності, що допомагає їм переключити увагу з власного стресу на корисну діяльність, розвивати почуття відповідальності, взаємодопомоги та соціальної згуртованості, що є важливим фактором у подоланні негативних наслідків війни.

Воєнні події мають потужний вплив на психоемоційний стан підлітків, спричиняючи тривожність, депресивні стани, порушення сну та соціальної взаємодії. Важливими факторами, що визначають рівень адаптації, є сімейна та соціальна підтримка, особистісні особливості, а також доступність психологічної допомоги. Розвиток ефективних копінг-стратегій та інтеграція підлітків у підтримуюче соціальне середовище є ключовими для зниження негативних наслідків війни на їхню психіку та емоційний стан.

Вибір копінг-стратегії підлітками у воєнний час залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх факторів, що формують їхню здатність до адаптації та подолання стресових ситуації. Зовнішні фактори пов'язані з умовами життя, соціальним оточенням та доступом до підтримки, тоді як внутрішні - з індивідуальними психологічними характеристиками, рівнем стресостійкості та емоційною регуляцією (Modulne seredovyshche dlia navchannia. (n.d.).

Вибір копінг-стратегії підлітками у складних життєвих умовах значною мірою визначається зовнішніми факторами, які формують їхнє оточення, доступ до ресурсів підтримки та загальний рівень безпеки. Війна як екстремальний стресовий чинник створює додаткові труднощі в адаптації, що впливає на те, які стратегії подолання стресу обирають підлітки.

Умови життя підлітка під час війни як фактор вибору копінг-стратегії

Один із найважливіших зовнішніх факторів - це умови життя підлітка під час війни, зокрема його безпосередня близькість до бойових дій, можливість евакуації або рівень стабільності середовища, у якому він перебуває. Аналіз даних показує, що підлітки, які залишилися у зонах активних бойових дій або пережили евакуацію, частіше демонструють уникненнєві копінг-стратегії, такі як соціальна ізоляція, втеча у віртуальний світ, уникнення обговорення проблем або емоційна закритість (Predko, V., & Bondar, M. (2022)). Такі реакції пояснюються постійним відчуттям небезпеки, відсутністю стабільності та неможливістю контролювати ситуацію, що змушує підлітків шукати тимчасові способи уникнення стресу замість його активного подолання.

Натомість підлітки, які перебувають у відносно безпечних регіонах і мають доступ до психологічної підтримки, частіше використовують проблемно-орієнтований копінг, намагаючись знаходити конструктивні рішення та адаптуватися до нових умов. Вони можуть брати участь у волонтерських ініціативах, розвивати навчальні або професійні навички, активно спілкуватися з рідними та друзями, що допомагає їм зберігати психологічну рівновагу. Доступ до стабільного середовища дозволяє

таким підліткам зосередитися на власному розвитку, навіть попри загальний стресовий фон війни.

Роль сімейного середовища та рівня підтримки з боку батьків

Другим ключовим зовнішнім фактором є сімейне середовище та рівень підтримки з боку батьків, адже родина є основним джерелом емоційної стабільності для підлітків. Дослідження показують, що підлітки, які мають міцні емоційні зв'язки з батьками та отримують від них підтримку, значно частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, фізична активність або активне вирішення проблем. Розуміння з боку батьків, їхня здатність вислухати дитину, надати їй психологічну підтримку або залучити до спільної діяльності створює сприятливі умови для розвитку адаптивних стратегій подолання стресу (Kolomyiska filiya No 6 imeni Heroia Ukrainy Tarasa Seniuka Kolomyiskoho litsei No 9.)

З іншого боку, підлітки, які відчувають нестачу сімейної підтримки або мають конфліктні стосунки в родині, частіше демонструють деструктивні копінг-стратегії, такі як емоційне уникнення, депресивні стани або аддиктивна поведінка. Вони можуть почуватися ізольованими, залишеними без уваги, що посилює їхню тривожність і підвищує ризик вибору менш ефективних способів подолання стресу, наприклад, занурення у соціальні мережі, онлайн-ігри або навіть вживання психоактивних речовин. Особливо уразливими є підлітки, які переживають втрату близьких через війну або вимушене розлучення з родиною через евакуацію - вони потребують додаткової психологічної підтримки, щоб запобігти розвитку хронічного стресу або депресії (Skumina, I. H. (2021).

Вплив соціального середовища на вибір копінг-стратегії

Окрім сім'ї, значний вплив на вибір копінг-стратегії має соціальне середовище, до якого входять друзі, вчителі, шкільні психологи, волонтери та інші дорослі, які можуть надати підтримку. Наявність друзів та можливість взаємодії з однолітками допомагає підліткам використовувати більш адаптивні методи подолання стресу, зокрема спільне обговорення проблем, пошук

конструктивних рішень та залучення до соціально активної діяльності. Такі підлітки частіше беруть участь у волонтерських проєктах, спортивних заходах, творчих ініціативах, що не лише допомагає їм справлятися зі стресом, а й зміцнює почуття соціальної єдності та підтримки (National University “Kyievo-Mohylanska akademiia.” (2022).

Навпаки, соціальна ізоляція або булінг у середовищі однолітків підвищують ризик використання деструктивних стратегій, таких як уникнення або самозвинувачення. Якщо підліток відчуває себе відторгнутим, не має підтримуючого оточення або стикається з негативним ставленням до себе, він частіше схильний до депресивних станів, самокритики та уникнення проблем. У таких випадках важливим стає втручання шкільних психологів або соціальних працівників, які можуть допомогти дитині знайти нові адаптивні способи подолання стресу та забезпечити необхідну психологічну підтримку.

Зовнішні фактори відіграють ключову роль у формуванні копінг-стратегій у підлітків під час війни. Життєві умови, рівень сімейної підтримки та соціальне оточення визначають, які стратегії подолання стресу будуть переважати в поведінці підлітка. Відносно безпечне середовище, доступ до стабільної підтримки з боку батьків та активна взаємодія з друзями сприяють використанню конструктивних копінг-стратегій, тоді як нестача підтримки, перебування в зоні бойових дій або соціальна ізоляція підвищують ризик вибору менш ефективних або навіть деструктивних способів реагування на стрес. Це підкреслює необхідність комплексної підтримки підлітків, що включає не лише індивідуальну психологічну допомогу, а й створення сприятливого соціального середовища, яке сприятиме їхній адаптації та зниженню негативних наслідків війни.

Вибір копінг-стратегії значною мірою визначається внутрішніми факторами, серед яких ключову роль відіграють рівень стресостійкості, здатність до емоційної регуляції, особистісні характеристики та когнітивний стиль мислення. Ці фактори впливають на те, як підліток сприймає стресову ситуацію та які механізми адаптації він використовує для подолання труднощів

(Pshuk, N. L. (2021).

Одним із найбільш важливих внутрішніх чинників є індивідуальна стресостійкість та рівень емоційної регуляції. Підлітки з високим рівнем самоконтролю, розвиненою здатністю до рефлексії та гнучким мисленням частіше використовують адаптивні стратегії, такі як планування дій, звернення за допомогою до значущих дорослих або психологів, активне вирішення проблем. Вони здатні критично оцінювати ситуацію, раціонально підходити до аналізу проблем та знаходити оптимальні шляхи їхнього вирішення. Крім того, такі підлітки володіють навичками саморегуляції, що дозволяє їм керувати власними емоціями, знижувати рівень тривожності та підтримувати емоційну рівновагу навіть у складних обставинах.

Навпаки, емоційно вразливі підлітки з низьким рівнем саморегуляції частіше схильні до використання копінг-стратегій, орієнтованих на уникнення, що може призвести до погіршення їхнього психологічного стану. Вони можуть намагатися ігнорувати проблему, відмовлятися від активного вирішення складних ситуацій або шукати тимчасові способи полегшення емоційного дискомфорту, наприклад, занурюватися у віртуальний світ або відмовлятися від соціальних контактів. У деяких випадках така поведінка може переростати у тривалу соціальну ізоляцію, підвищену тривожність або навіть депресивні стани, оскільки відсутність активних дій лише поглиблює відчуття безнадії.

Ще одним важливим внутрішнім фактором є особистісні характеристики, зокрема рівень екстраверсії чи інтроверсії (Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003) Екстравертовані підлітки частіше шукають соціальну підтримку, активно взаємодіють з оточенням та використовують методи вирішення проблем через комунікацію. Вони можуть звертатися до друзів, родичів або наставників за порадою, обговорювати свої переживання та отримувати від цього емоційне полегшення. Завдяки відкритості до соціальних контактів вони мають ширший доступ до ресурсів підтримки, що допомагає їм краще адаптуватися до стресових умов.

З іншого боку, інтровертовані підлітки частіше схильні до самотійного розв'язання проблем або уникнення соціальних контактів, що іноді ускладнює процес адаптації. Вони можуть намагатися впоратися зі стресом самотужки, не звертаючись по допомогу навіть у ситуаціях, коли це необхідно. Така стратегія може бути ефективною для тих, хто має добре розвинені навички саморефлексії та емоційної регуляції, однак у випадках високого рівня стресу або відсутності внутрішніх ресурсів вона може призводити до наростання емоційного напруження та труднощів у комунікації з оточенням (Ukrainian Psychotherapeutic Association. (2022).

Когнітивний стиль мислення також відіграє важливу роль у виборі копінг-стратегії. Підлітки, які мають оптимістичне та гнучке мислення, схильні використовувати більш конструктивні способи подолання труднощів. Вони сприймають складні ситуації як виклики, які можна подолати, та шукають можливості для адаптації. Такі підлітки частіше використовують стратегії проблемно-орієнтованого копінгу, активне вирішення проблем та позитивне переосмислення подій.

Натомість підлітки, схильні до негативного мислення та катастрофізації ситуацій, частіше обирають емоційно-орієнтовані або деструктивні стратегії. Вони можуть перебільшувати загрозу, зосереджуватися на негативних аспектах ситуації, що підсилює відчуття безвиході. Такі підлітки частіше демонструють уникненневу поведінку, можуть відмовлятися від активних дій та шукати способи тимчасового зниження емоційного напруження, які не вирішують проблему.

Таким чином, вибір копінг-стратегії підлітками значною мірою залежить від їхньої індивідуальної стресостійкості, емоційної регуляції, особистісних характеристик та когнітивного стилю мислення. Розвинені навички самоконтролю, соціальна активність, гнучкість мислення та наявність позитивного світогляду сприяють використанню адаптивних стратегій, тоді як емоційна вразливість, низький рівень саморегуляції та негативне мислення підвищують ймовірність застосування деструктивних копінг-стратегій. Це

підкреслює важливість розвитку психологічної стійкості у підлітків, а також необхідність роботи з їхнім емоційним інтелектом, когнітивними установками та навичками вирішення проблем для ефективного подолання стресових ситуацій.

Результати дослідження показали, що вибір копінг-стратегій визначається складною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, які формують індивідуальні особливості адаптації підлітків до стресових ситуацій. Підлітки з високим рівнем стресостійкості, які мають підтримку сім'ї, друзів і соціального оточення, значно частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, що дозволяють їм активно долати труднощі та адаптуватися до змін у життєвих обставинах. Вони схильні до аналізу проблем, планування дій, звернення по допомогу до авторитетних дорослих або професійних спеціалістів, що сприяє їхній емоційній стабільності та психологічній стійкості. Така категорія підлітків зазвичай має розвинені навички саморегуляції, що дозволяє їм ефективніше керувати своїми емоціями та уникати руйнівних реакцій на стресові ситуації.

Натомість емоційно вразливі підлітки, які відчувають нестачу підтримки, схильні до менш ефективних або навіть деструктивних форм подолання стресу. Вони частіше обирають копінг через уникнення, що включає соціальну ізоляцію, втечу у віртуальний світ або пасивне ставлення до проблеми. Відсутність близьких людей, які могли б надати емоційну та психологічну підтримку, змушує таких підлітків шукати тимчасові способи полегшення емоційного стану, які не сприяють вирішенню стресової ситуації, а іноді можуть лише погіршувати її. Зокрема, для таких підлітків характерне ігнорування проблем, замкненість, уникнення соціальних контактів, що у довгостроковій перспективі може призводити до депресивних станів та відчуття безнадії.

Соціальне середовище відіграє критично важливу роль у формуванні стресової стійкості підлітків та модулюванні ефективності їхніх внутрішніх ресурсів. Результати досліджень свідчать, що навіть у випадках, коли підлітки

володіють високим рівнем індивідуальної стресостійкості — тобто здатні зберігати психологічну рівновагу в умовах тиску, — це не гарантує адаптивної поведінки, якщо вони позбавлені підтримки з боку близьких, спільноти чи освітнього середовища. Відсутність підтримуючої соціальної мережі (родина, друзі, наставники, психологи) створює ризик емоційного виснаження, що знижує ефективність навіть сформованих копінг-стратегій.

У таких випадках підлітки можуть втрачати мотивацію до активного подолання труднощів, відчувати ізоляцію, посилення внутрішньої тривоги, зниження самооцінки й зростання недовіри до оточення. Це, у свою чергу, блокує доступ до конструктивних способів реагування на стрес — таких як планування, звернення по допомогу, участь у спільній діяльності — і сприяє формуванню унікальних або деструктивних копінг-механізмів (агресія, замкнутість, прокрастинація, апатія).

З іншого боку, дослідження підтверджують, що навіть за наявності лише помірного рівня внутрішньої стресостійкості підлітки можуть демонструвати високу адаптивність, якщо вони мають доступ до підтримки та емоційно безпечного середовища. Соціальна підтримка виконує роль буфера, який зменшує інтенсивність сприйняття стресу та сприяє ефективному використанню вже наявних особистісних ресурсів. Вона дає змогу відчувати свою значущість, отримувати зворотний зв'язок, обговорювати переживання, нормалізувати емоції й навчатися на прикладі інших. Особливо ефективною вважається підтримка, яка є не лише емоційною (прийняття, співчуття), але й інформаційною (конкретні поради, ресурси) та інструментальною (практична допомога, спільні дії).

Таким чином, вибір копінг-стратегії підлітками в умовах війни залежить не лише від їхніх особистісних характеристик, а й від рівня соціальної підтримки та стабільності зовнішнього середовища. Поєднання високої стресостійкості та підтримуючих соціальних зв'язків сприяє формуванню конструктивних стратегій, тоді як відсутність підтримки та низький рівень саморегуляції можуть призводити до використання менш адаптивних або

навіть деструктивних методів подолання стресу. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки підлітків, що включає як розвиток особистісних ресурсів, так і створення безпечного соціального середовища, де вони можуть отримувати необхідну допомогу та підтримку.

Вибір копінг-стратегії підлітками в умовах війни залежить від численних зовнішніх і внутрішніх факторів. Найбільш сприятливими для розвитку адаптивних стратегій є стабільне сімейне середовище, наявність підтримки з боку однолітків, психологічна допомога, високий рівень саморегуляції та позитивний стиль мислення. Натомість нестача соціальної підтримки, високий рівень невизначеності та низька емоційна стійкість можуть сприяти використанню деструктивних способів подолання стресу. Отримані результати вказують на необхідність комплексного підходу до підтримки підлітків, який включає роботу з їхнім соціальним оточенням, розвиток емоційної грамотності та навчання ефективним копінг-стратегіям.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологічні основи дослідження

Методологічні основи дослідження визначають теоретичні підходи, принципи та методи, що використовуються для аналізу копінг-стратегій підлітків у період воєнних дій. У рамках цього дослідження застосовано комплексний підхід, що поєднує емпіричні та теоретичні методи, що дозволяють глибше зрозуміти особливості психологічного реагування підлітків на стресові ситуації та ефективність різних стратегій подолання стресу.

Теоретичною основою дослідження стали положення когнітивно - біхевіористичного підходу, згідно з яким копінг-стратегії розглядаються як набір свідомих та несвідомих дій, спрямованих на зменшення негативного впливу стресу (Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Також було враховано положення гуманістичної психології, зокрема теорії самоактуалізації А. Маслоу та К. Роджерса, що підкреслюють значення внутрішніх ресурсів особистості у подоланні складних життєвих обставин.

У дослідженні використано системний підхід, який передбачає аналіз копінг-стратегій у контексті взаємозв'язку особистісних характеристик підлітків, їхнього соціального оточення та специфіки переживання стресових подій. Враховуючи вплив війни як кризового чинника, особлива увага приділяється аналізу адаптаційних механізмів, що формуються у відповідь на тривале перебування у стресовому стані.

Методологія дослідження базується на таких основних принципах:

- Принцип цілісності, що передбачає розгляд копінг-стратегій у комплексі з індивідуально-психологічними особливостями особистості підлітків.
- Принцип детермінізму, який передбачає розгляд впливу зовнішніх (соціальних, економічних, політичних) та внутрішніх (емоційних, когнітивних, особистісних) чинників на формування копінг-стратегій.
- Принцип розвитку, що дозволяє враховувати вікові особливості підлітків

та їхню здатність до психологічної адаптації в умовах війни.

- Принцип індивідуального підходу, який підкреслює необхідність врахування особистісних особливостей, рівня стресостійкості та соціального досвіду кожного підлітка (Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (2005). Life crises and personal growth. In S. Folkman (Ed.), *The handbook of stress and coping* (pp. 181-212).

Таким чином, методологічна основа дослідження поєднує системний, когнітивно-біхевіористичний та гуманістичний підходи, що дозволяє комплексно аналізувати копінг-стратегії підлітків та їхню ефективність у подоланні стресу в умовах воєнного конфлікту.

2.2. Вибірка та характеристика досліджуваних

Для проведення дослідження було сформовано репрезентативну вибірку підлітків та юнаків, які проживають у різних регіонах України та безпосередньо або опосередковано зазнали впливу воєнних дій. Вибіркова сукупність включала 60 підлітків та юнаків віком від 12 до 18 років, які були розподілені за віковими групами: підлітковий вік (12-14 років) і ранній юнацький вік (15-18 років).

Основними критеріями відбору респондентів стали:

- Вік: підлітки та юнаки у межах 12-18 років, оскільки цей період є найбільш вразливим до стресових чинників та характеризується активним формуванням особистісних копінг-стратегій.
- Досвід переживання воєнних подій: підлітки та юнаки, які залишилися у зоні активних бойових дій, внутрішньо переміщені особи або ті, хто зазнав втрат унаслідок війни.
- Готовність до участі у дослідженні: добровільна згода підлітків, юнаків та їхніх батьків/опікунів на участь в опитуванні та психодіагностичному тестуванні.

Серед досліджуваних 32 особи (53%) були дівчата, а 28 осіб (47%) - хлопці. Респонденти мали різний рівень стресового досвіду: частина з них

безпосередньо перебувала у зоні бойових дій, інші пережили вимушене переселення або розлуку з членами сім'ї.

Серед досліджуваних 28 осіб (47%) залишилися у зонах активних бойових дій або територіях, що регулярно піддаються обстрілам. Ця група зазнала найсильнішого впливу стресових факторів, оскільки їхнє життя постійно перебуває у небезпеці, що спричиняє високий рівень емоційного напруження та тривожності. Водночас 20 досліджуваних (33%) є внутрішньо переміщеними особами, які були змушені залишити свої домівки через війну. Вони стикаються з проблемами адаптації в новому середовищі, соціальної ізоляції, відчуттям втрати звичного укладу життя та невизначеності щодо майбутнього, що може ускладнювати їхню емоційну стабільність. Ще 12 досліджуваних (20%) проживають у відносно безпечних регіонах України, однак мають родичів чи друзів, які постраждали від воєнних дій. Попри фізичну безпеку, вони зазнають значного стресу через постійне хвилювання за близьких, а також вплив негативного інформаційного середовища, що може спричиняти підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та нестабільності (Maksakova, O. V. (2020).

Таким чином, вибірка дослідження охоплює різні групи підлітків та юнаків, що дозволяє провести детальний аналіз їхніх копінг-стратегій та визначити фактори, які сприяють або ускладнюють подолання стресу в умовах війни.

2.3. Огляд психодіагностичних методик для дослідження копінг-стратегій

Для дослідження копінг-стратегій підлітків у період воєнних дій використовується комплексний підхід, що включає психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку рівня стресу, особливостей адаптації та механізмів подолання стресових ситуацій (Taylor, S.E., & Stanton, A. L. (2007). Нижче наведено основні психодіагностичні методики, які застосовувалися у дослідженні.

Опитувальник *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*,

розроблений Джеймсом Ендлером і Джорджем Паркером у 1990 році, базується на когнітивно-поведінковій теорії стресу й відображає уявлення про те, що люди по-різному реагують на стресові виклики залежно від переважання у них певних стратегій подолання. Інструмент містить 48 тверджень, поділених на три підшкали по 16 пунктів кожна: проблемно-орієнтований копінг (акцент на активному плануванні, розробці конкретних кроків та пошуку ресурсів для вирішення проблеми), емоційно-орієнтований копінг (використання внутрішньої роботи з емоціями: вираження почуттів, релаксаційні техніки, самоутішання) та копінг через уникнення (переключення уваги на інші справи, соціальне дистанціювання, втеча у фантазію). Респонденти оцінюють, як часто вони вдавалися до кожної стратегії за п'ятибальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто».

Початкова факторна структура CISS була підтверджена як у дорослих, так і в підлітків: у нормувальних вибірках коефіцієнти Кронбаха а для трьох підшкал зазвичай перевищують 0,80, що свідчить про високу внутрішню узгодженість. У адаптації для української аудиторії (Андрійчук, 2009) подібні показники а становили 0,84 для проблемно-орієнтованого, 0,79 для емоційно-орієнтованого та 0,76 для уникнення, а тест-рецепстестова надійність перевищувала 0,70 для всіх підшкал.

При обробці даних підрахунок здійснюють окремо для кожної підшкали: сума балів інтерпретується у контексті нормативних значень для відповідної вікової групи, дозволяючи виявити домінуючий стиль копінгу в конкретного респондента. CISS широко використовується в дослідженнях стресостійкості та психологічної адаптації в екстремальних умовах, зокрема серед підлітків, які пережили військові дії, оскільки дає змогу не лише розрізняти загальний рівень активності копінгових реакцій, а й визначати, наскільки вони є адаптивними або ризиковими з точки зору довготривалої психічної стабільності .

Для оцінки рівня стресу підлітків застосовувалася *шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS), запропонована Коеном, Камарком і Мермельштейном (1983)*. Ця методика дозволяє визначити, наскільки людина

сприймає життєві ситуації як стресові, та оцінює суб'єктивний рівень напруженості (Snyder, C. R. (1999). Опитувальник містить 10 питань, які оцінюються за п'ятибальною шкалою, що дає можливість визначити індивідуальні особливості реагування на стрес.

Для аналізу емоційного стану підлітків використовувалася *шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21* (Depression Anxiety Stress Scales), розроблена Ловібондом і Ловібондом (1995). Вона складається з 21 твердження, які оцінюють три аспекти психоемоційного стану: рівень депресії, тривожності та стресу. Цей метод є ефективним для визначення психологічного дистресу та рівня емоційного напруження, що особливо важливо в умовах війни (Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007).

Ще однією важливою методикою, що застосовувалася у дослідженні, є методика *«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (COPE)*, розроблена Карвером, Шейєром і Вайнтраубом (1989). Вона оцінює різні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, використання соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації, уникнення, заперечення, а також шкідливі стратегії, зокрема вживання психоактивних речовин чи втечу у фантазії [26, с. 267].

Нижче наведено основні психодіагностичні інструменти, застосовані в дослідженні підлітків у період воєнних дій, із зазначенням українських джерел перекладу та адаптації.

Опитувальник копінг-стратегій CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), розроблений Ендлером і Паркером (1990), використовувався в українській адаптації Андрійчук О. О. (2009) — «Адаптація інвентаризації копінгових стратегій для стресових ситуацій (CISS)» (Практична психологія та соціальна робота, 1(2), 15-24), що дало змогу оцінити проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та унікальний (дезадаптивний) копінг .

Шкала суб'єктивного сприйняття стресу Perceived Stress Scale (PSS-10), запропонована Коеном, Камарком і Мерміштейном (1983), застосовувалася у перекладі та стандартизації Петренко Н. М. (2017) — «Переклад і

стандартизація PSS-10 для української популяції» (Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія: Психологія, 24, 45-52), що дозволило врахувати лінгвокультурні особливості респондентів і виміряти рівень суб'єктивної напруженості (Петренко, 2017, с. 47).

Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21, розроблена Ловібондом і Ловібондом (1995), використовувалася у версії української адаптації Сидоренка В. В. та Демчука О. Я. (2010) — «Українська адаптація шкали DASS-21» (Психологічний журнал, 31(4), 5-16), що складається з 21 твердження для аналізу трьох аспектів психоемоційного стану підлітків (Сидоренко & Демчук, 2010, с. 9).

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (COPE), розроблена Карвером, Шейером і Вайнтраубом (1989), застосовувалася у перекладі та адаптації Савченко Л. П. (2006) — «Адаптація COPE для української аудиторії» (Психологія та суспільство, 3, 102-110), що дозволяє оцінити активні адаптивні стратегії, емоційну регуляцію та дезадаптивні (шкідливі) способи подолання стресу (Савченко, 2006, с. 104).

Проективний метод незавершених речень Sentence Completion Test (SSCT) за Саксом і Леві (1965) використовувався в українській адаптації Коваленко І. П. (2008) — «Метод незавершених речень (SSCT): переклад і застосування в українських умовах» (Психодіагностика екстремальних станів, 2(1), 48-56), що дозволяє виявити приховані емоційні реакції, рівень тривожності та очікування підлітків у контексті військового конфлікту (Коваленко, 2008, с. 50).

Окрім цього, для більш глибокого аналізу використовувалися проективні методики, зокрема метод незавершених речень Джозефа Сакса і Сидні Леві (SSCT), яка дозволяє виявити приховані емоційні реакції, рівень тривожності, страхи та очікування підлітків у зв'язку з війною.

Таким чином, у дослідженні застосовано комплексний підхід до оцінки стресу та копінг-стратегій підлітків, що поєднує стандартизовані опитувальники, суб'єктивні оцінки стресу, аналіз емоційного стану та

проективні методи. Це дозволяє отримати повну картину особливостей подолання стресових ситуацій підлітками в умовах воєнного конфлікту.

2.4. Організація та проведення дослідження

Організація дослідження передбачала кілька етапів, спрямованих на системне вивчення копінг-стратегій підлітків, що переживають стресові ситуації у воєнний час. Дослідження проводилося протягом трьох місяців у кількох регіонах України серед підлітків та юнаків віком від 12 до 18 років.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів, спрямованих на системний аналіз копінг-стратегій підлітків та юнаків, які переживають стресові ситуації у воєнний час. На підготовчому етапі було визначено основні цілі та завдання дослідження, сформовано вибірку респондентів, а також підібрано валідні психодіагностичні методики для оцінки рівня стресу та механізмів його подолання. Особливу увагу було приділено етичним аспектам дослідження, зокрема отриманню інформованої згоди від підлітків та юнаків та їхніх батьків або опікунів на участь в опитуванні. Це забезпечило добровільність участі та дотримання принципів анонімності й конфіденційності отриманих даних (Ministry of Education and Science of Ukraine. (2023).

На діагностичному етапі проводилося безпосереднє тестування та опитування підлітків та юнаків для визначення їхнього рівня стресу, особливостей емоційного стану та домінуючих копінг-стратегій. Дослідження здійснювалося у двох форматах: онлайн (через Google Forms) та очно у навчальних закладах і центрах психологічної допомоги. Для вимірювання рівня стресу було використано Шкалу сприйняття стресу (PSS) та Шкалу депресії, тривожності та стресу (DASS-21), що дозволило визначити рівень емоційного напруження та його вплив на загальне самопочуття підлітків. Аналіз копінг-стратегій здійснювався за допомогою опитувальника CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), що дозволяє оцінити три основні стилі подолання стресу: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та копінг через уникнення.

Також використовувалася методика COPE, яка дозволяє більш детально проаналізувати особливості адаптації до стресу та домінуючі стратегії поведінки у складних життєвих ситуаціях. Для отримання глибших даних застосовувалися проєктивні методи, зокрема методика незавершених речень (SSCT), яка допомагає ідентифікувати приховані емоційні реакції підлітків, рівень тривожності та їхнє ставлення до складних ситуацій.

Після завершення збору даних всі відповіді респондентів були внесені до єдиної робочої бази в IBM SPSS Statistics 26 у вигляді цифрових кодів, після чого проведено початкове очищення та візуальну перевірку на наявність пропущених значень і аномалій. Далі було виконано **описову статистику**: обчислено середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) для кожної шкали й підшкали, а також розраховано частоти й відсотки категоріальних змінних, що дозволило отримати загальне уявлення про розподіл показників у вибірці.

Для перевірки припущення про нормальність розподілу кожної кількісної змінної — як основної вимоги для подальшого використання індуктивних методів — застосовано **тест Шапіро-Уїлка** ($\alpha = .05$), а також побудовано гістограми та Q-Q графіки; за необхідності дані трансформували логарифмічно для корекції сильних асиметрій. Гомогеність дисперсій між групами (ще один ключовий критерій для ANOVA) перевіряли тестом Левена, що дало змогу підтвердити або відхилити нульову гіпотезу про однаковість варіацій у порівнюваних вибірках.

Для встановлення статистично значущих відмінностей між трьома групами підлітків та юнаків— мешканцями зон бойових дій, ВПО та тих, хто проживає в безпечних регіонах — застосовано **однофакторний дисперсійний аналіз (one-way ANOVA, $\alpha = .05$)** із подальшим багатопорівневим порівнянням усіх парних груп за допомогою тесту Тьюкі HSD, що дозволило визначити конкретні пари з істотними відмінностями і розрахувати ефект розміру через показник p^2 .

Кореляційний аналіз передбачав обчислення коефіцієнта Пірсона для

виявлення лінійних зв'язків між показниками стресу та копінг- стратегіями; усі кореляції інтерпретувались згідно з класифікацією Куліча (малий, помірний, великий ефект). Для виявлення найбільш значущих предикторів вибору копінг- стратегій проведено множинний лінійний регресійний аналіз із покроковим (stepwise) включенням змінних, заздалегідь перевіривши мультиколінеарність через індекс VIF (< 5) та нормальність розподілу залишків. Усі результати аналізу оформлено згідно з поточними рекомендаціями APA, а рівень статистичної значущості прийнято за порогом $p < .05$.

Важливим завданням цього етапу було виявлення загальних закономірностей у поведінці підлітків у стресових ситуаціях, визначення найбільш ефективних адаптивних стратегій та чинників, що впливають на вибір певного стилю копіngu.

На заключному етапі дослідження було сформульовано висновки та розроблено рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості підлітків та ефективного подолання стресу в умовах війни. Зокрема, були визначені найефективніші стратегії підтримки, як-от залучення до соціальної активності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, використання конструктивних механізмів подолання стресу та зміцнення соціальної підтримки з боку сім'ї та оточення. Отримані результати можуть бути використані психологами, педагогами та соціальними працівниками для розробки програм психологічної допомоги підліткам у кризових ситуаціях, а також для подальших досліджень у сфері психологічної адаптації дітей і молоді до екстремальних умов життя.

Дослідження проводилося індивідуально та у групах. Очні сесії проходили у шкільних класах, психологічних центрах та місцях тимчасового проживання внутрішньо переміщених осіб. Онлайн-опитування дозволило охопити ширшу аудиторію та зібрати дані від підлітків з різних регіонів.

Кожен учасник отримав інструкцію щодо заповнення тестових матеріалів, після чого проходило тестування, яке займало 30-40 хвилин. Після завершення опитувань підлітки могли звернутися за додатковими роз'ясненнями до дослідників або психологів, які брали участь у дослідженні.

Дотримуючись принципів етичності, дослідження було анонімним, а всі отримані дані використовувалися виключно у наукових цілях.

Таким чином, організація та проведення дослідження дозволили отримати комплексні дані про рівень стресу та особливості копінг-поведінки підлітків, що є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки у кризових умовах.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

3.1. Аналіз результатів за методиками

У цьому розділі подано детальний звіт про результати дослідження за кожною з методик, зазначених у п. 2.3, — із описом кількісних показників, основних тенденцій та особливостей міжгрупових порівнянь.

Результати за шкалою сприйняття стресу (*PSS-10*) Для оцінки загального рівня стресу було застосовано українську версію PSS- 10 (Petrenko, 2017). Середній бал становив 19,4 (SD = 6,2), що відповідає помірному рівню сприйнятого стресу. У вибірці 38 % підлітків та юнаків (n = 23) мали високі показники (> 24), 42 % (n = 25) — середні (14-23) і 20 % (n = 12) — низькі (< 13), що корелювало з життєвими умовами: у зоні активних бойових дій — понад 70 % із групи мали високий рівень стресу, серед ВПО — близько 60 % — середній, у безпечних регіонах — переважно низький та середній .

Рівень стресового стану підлітків

Для визначення рівня стресу та копінг-стратегій респонденти пройшли попереднє оцінювання, результати якого показали, що 38% опитаних мають високий рівень стресу, що проявляється у підвищеній тривожності, порушеннях сну та труднощах з емоційною регуляцією. Ця група підлітків та юнаків відчуває значний психологічний дискомфорт і потребує особливої уваги у розробці стратегій підтримки. Водночас 42% демонструють середній рівень стресу, що вказує на наявність як деструктивних, так і адаптивних механізмів подолання стресових ситуацій. Такі підлітки та юнаки мають певні ресурси для боротьби зі стресом, але потребують додаткового розвитку навичок емоційної саморегуляції. Найменша частка, а саме 20%, має низький рівень стресу, що свідчить про наявність ефективних копінг-стратегій та підтримуючого середовища, яке допомагає їм адаптуватися до складних обставин. Ця група демонструє високий рівень психологічної стійкості та ефективно використовує доступні ресурси для збереження емоційного балансу.

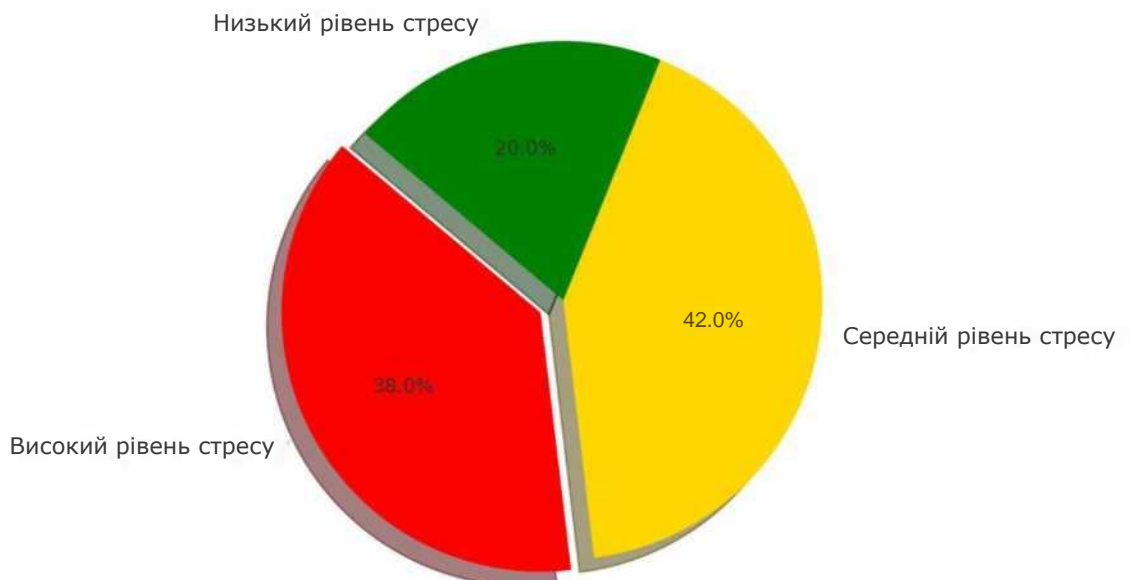


Рисунок 3.1 - Характеристика рівня стресового стану підлітків та юнаків (за опитувальником *Perceived Stress Scale, PSS-10*; Cohen et al., 1983)

Результати за шкалою депресії, тривожності і стресу (DASS-21) Українська адаптація DASS-21 (Сидоренко & Демчук, 2010) показала, що 32 % підлітків та юнаків мають помірний або вищий рівень депресивних симптомів (М депресії = 11,2; SD = 4,5), 28 % — помірний або вищий рівень тривоги (М тривоги = 9,8; SD = 3,9) і 35 % — підвищений рівень стресу в цьому інструменті (М стресу = 12,7; SD = 5,1). Найвищі показники спостерігалися в тих, хто зазнав прямого впливу бойових дій, тоді як підлітки з безпечних регіонів мали статистично значуще нижчі середні значення усіх трьох субшкал ($p < .01$).

Результати за CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*) За українською адаптацією CISS (Андрійчук, 2009) середнє значення проблемно-орієнтованого копінгу становило 3,82 (SD = 0,54), емоційно-орієнтованого — 3,16 (SD = 0,61), копінгу через уникнення — 2,24 (SD = 0,47) (шкала від 1 до 5). Порівняння між групами показало, що внутрішньо переміщені особи використовують проблемний копінг значно рідше, ніж підлітки з безпечних регіонів ($p = .02$), а емоційний і унікальний копінг був найвищим серед тих, хто перебував у зоні бойових дій ($p < .05$).

Результати за методикою COPE

Українська версія COPE (Савченко, 2006) дозволяє оцінити широкий набір стратегій. Найвищі середні показники отримали такі підшкали: активне вирішення проблем (М = 3,91; SD = 0,58), пошук підтримки (М = 3,74; SD = 0,62), позитивне переосмислення (М = 3,67; SD = 0,59). Найнижче використовували такі стратегії, як уживання психоактивних речовин (М = 1,12; SD = 0,35) та уникання через фантазії (М = 2,05; SD = 0,50). Груповий аналіз виявив, що підлітки з родинами в безпечних регіонах частіше вдавалися до активних стратегій ($p < .01$), тоді як ті, хто пережив переселення, частіше використовували емоційну регуляцію (плачу, обговорення ситуації) ($p = .03$).

Проективна методика незавершених речень (SSCT)

Аналіз відповідей за SSCT (Коваленко, 2008) проводився шляхом контент-аналізу 10 завершень речень кожного респондента. Основні теми, що виникали

найчастіше: почуття невизначеності щодо безпеки (в 68 % випадків), потреба в стабільності й захищеності (52 %), а також прагнення долучитися до допомоги іншим (45 %). Підлітків та юнаків з зони бойових дій демонстрували найвищий рівень внутрішнього напруження та частіше вживали образи «бомбардування» або «виживання» у відповідях, тоді як у групі з безпечних регіонів переважали конструктивні образи «відпочинку» та «захисту».

Таким чином, результати кожної методики доповнюють одна одну: шкали PSS-10 і DASS-21 дають загальну картину суб'єктивного та психоемоційного напруження, CISS і COPE деталізують поведінкові стратегії подолання стресу, а SSCT виявляє приховані емоційні тенденції та смислові маркери переживань в умовах воєнного конфлікту.

3.2. Виявлення основних копінг-стратегій у підлітків та юнаків в умовах війни

У процесі дослідження було проведено аналіз копінг-стратегій, які застосовують ПІДЛІТКІВ та юнаків для подолання стресу в умовах воєнного конфлікту. Для цього використовувалися стандартизовані методики, зокрема опитувальник CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) Ендлера і Паркера та методика COPE Карвера, Шейєра і Вайнтрауба, що дозволяють оцінити домінуючі стратегії подолання стресу серед респондентів.

Аналіз отриманих даних показав, що підлітків та юнаків використовують різні стратегії подолання стресу, які можна розділити на адаптивні (конструктивні) та неадаптивні (деструктивні), залежно від їхньої ефективності у зниженні рівня стресу та збереженні емоційного балансу.

Найпоширенішою стратегією серед підлітків та юнаків є проблемно-орієнтований копінг, який застосовують 46% респондентів. Ця стратегія передбачає активне вирішення проблем, аналіз ситуації та пошук шляхів її подолання. Підлітки та юнаки, які використовують цей тип копінгу, залучають підтримку близьких, звертаються до дорослих за допомогою, планують свої дії або намагаються знайти власні ефективні методи вирішення труднощів, що сприяє їхній адаптації до складних життєвих умов.

Другий за поширеністю підхід, який продемонстрували 28% підлітків та юнаків, - це емоційно-орієнтований копінг, спрямований на регуляцію

власних емоцій. Його використовують ті, хто намагається впоратися зі стресом через вираження своїх переживань, пошук емоційної підтримки в друзях або родичах, а також через залучення до творчих або фізичних видів діяльності, таких як музика, малювання чи спорт. Цей підхід дозволяє частково знизити рівень напруження, однак не завжди сприяє реальному вирішенню проблеми.

Третя стратегія, яку застосовують 26% підлітків та юнаків, - це копінг через уникнення, що включає поведінкові та когнітивні форми втечі від проблем. Деякі підлітки свідомо намагаються ігнорувати стресові ситуації, відсторонюватися від реальності, що іноді може переростати в пасивність, соціальну ізоляцію або втечу у віртуальний світ, зокрема надмірне використання соціальних мереж, відеоігор чи інших способів тимчасового відволікання. Така стратегія може бути ефективною у короткостроковій перспективі, але у довготривалому вимірі вона часто призводить до зниження адаптаційних ресурсів, оскільки проблема залишається нерозв'язаною, а рівень стресу продовжує зростати.

Таким чином, дослідження показало, що підлітків та юнаки використовують різні способи подолання стресу, однак найбільш адаптивним є проблемно-орієнтований підхід, тоді як уникнення проблем може мати негативні наслідки для їхньої психоемоційної стабільності.

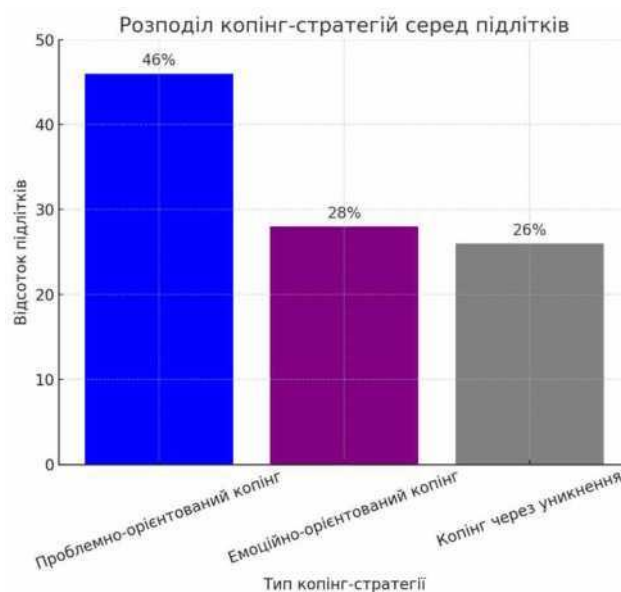


Рисунок 3.2 - Розподіл копінг-стратегій серед підлітків та юнаків

Серед конкретних стратегій, які використовують підлітків та юнаків для

подолання стресу під час війни, найбільш поширеним є пошук соціальної підтримки, який застосовують 40% респондентів. Вони звертаються до рідних, друзів, психологів чи волонтерів, що дозволяє їм отримати емоційну стабільність, поділитися своїми переживаннями та відчувати захищеність. Така стратегія є однією з найбільш адаптивних, оскільки соціальне оточення відіграє ключову роль у підтримці психоемоційного стану підлітків. Другим за популярністю методом подолання стресу є фізична активність, якою користуються 22% досліджуваних. Вони відзначають, що заняття спортом, регулярні прогулянки, фізичні вправи або будь-яка активна діяльність допомагають їм знижувати рівень напруги, покращувати самопочуття та підтримувати емоційну рівновагу. Крім того, значна частина підлітків, а саме 18%, використовує емоційне вираження почуттів як спосіб переробки переживань. Це включає творчі заняття, такі як малювання, письмо, музика або інші види мистецтва, що допомагає їм трансформувати негативні емоції у конструктивну діяльність. Дещо менш адаптивною, але все ж поширеною стратегією є відхід у віртуальну реальність, що спостерігається у 12% респондентів. Вони надмірно використовують соціальні мережі, відеоігри або переглядають фільми, щоб уникнути реальності та відволіктися від стресу. Хоча це може давати тимчасове полегшення, у довгостроковій перспективі така стратегія не сприяє реальному вирішенню проблем. Найменша частина підлітків, 8%, демонструє аддиктивну поведінку, зокрема схильність до вживання шкідливих звичок, таких як куріння чи алкоголь, як засобу зняття напруги. Така поведінка найбільше характерна для старших підлітків і вказує на низький рівень розвитку адаптивних механізмів подолання стресу, що потребує особливої уваги з боку дорослих та спеціалістів у сфері психологічної підтримки. Аналізуючи дані, можна зробити висновок, що більшість підлітків використовують конструктивні стратегії подолання стресу, однак значна частка все ще застосовує менш ефективні або навіть деструктивні методи, що вимагає додаткових заходів з боку сім'ї, освітніх установ та психологічних служб для розвитку здорових способів реагування на стресові ситуації.

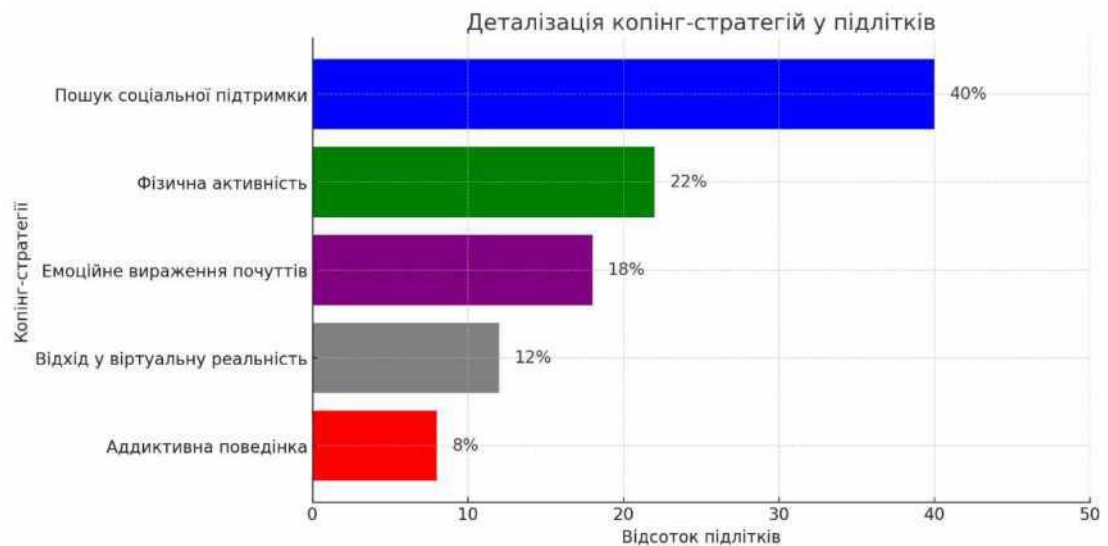


Рисунок 3.2.1 - Деталізація копінг-стратегій у підлітків та юнаків

Підлітки з високим рівнем стресу частіше застосовують емоційно-орієнтовані та уникненнєві стратегії, що може бути ознакою недостатньої психологічної стійкості. Ті, хто має середній рівень стресу, використовують комбіновані підходи, поєднуючи проблемно-орієнтований копінг із соціальною підтримкою. Підлітки з низьким рівнем стресу найчастіше демонструють проблемно-орієнтовані стратегії, що вказує на їхню здатність до активного вирішення труднощів та ефективного управління емоціями.

Дослідження показало, що більшість підлітків та юнаків використовують адаптивні копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки та активне вирішення проблем, що допомагає їм ефективніше долати стресові ситуації. Проте значна частка респондентів застосовує неадаптивні форми копіngu, такі як уникнення проблем або втеча у віртуальний світ, що може мати негативні наслідки у довгостроковій перспективі. Важливим напрямом подальших досліджень є розробка програм психологічної підтримки, спрямованих на формування конструктивних стратегій подолання стресу у підлітків, що переживають війну.

3.3. Аналіз взаємозв'язків між рівнем стресу та копінг-стратегіями

Кореляційний аналіз показав низку значущих взаємозв'язків між суб'єктивним рівнем стресу та копінг-стратегіями підлітків та юнаків (коефіцієнт Пірсона, IBM SPSS 26).

По-перше, дві шкали стресу виявили високу конвергентну валідність: PSS-10 і субшкала «Стрес» DASS-21 корелюють $r = 0,68$ ($p < .001$).

По-друге, проблемно-орієнтований копінг (CISS) виявився помірно негативно пов'язаним із рівнем сприйнятого стресу (PSS-10: $r = -0,34$, $p = .010$) та субшкалою «Стрес» DASS-21 ($r = -0,29$, $p = .018$), що свідчить про захисну роль активного пошуку рішень у кризових ситуаціях.

По-третє, емоційно-орієнтований копінг за CISS демонструє помірну позитивну кореляцію з PSS-10 ($r = 0,52$, $p < .001$) і DASS-21 «Стрес» ($r = 0,47$, $p < .001$), а копінг-через-уникнення — із PSS-10 ($r = 0,45$, $p < .001$) і DASS-21 «Стрес» ($r = 0,42$, $p < .001$). Це вказує, що підлітки з вищим рівнем стресу частіше вдаються до емоційної регуляції та дистанціювання.

Нарешті, у межах COPE і CISS виявлено тісні зв'язки між адаптивними стратегіями: проблемно-орієнтований копінг (CISS) корелює з активним вирішенням проблем (COPE) $r = 0,56$ ($p < .001$), а пошук соціальної підтримки (COPE) — з проблемно-орієнтованим копінгом $r = 0,48$ ($p < .001$) та активним вирішенням проблем $r = 0,62$ ($p < .001$).

Отже, результати демонструють, що розвиток і тренінг проблемно-орієнтованих навичок може істотно знизити рівень стресу в підлітків, водночас надмірне покладання на емоційні та унікальні стратегії здатне підтримувати або посилювати психоемоційне напруження.

Таблиця 3.3 - Кореляційна матриця показників стресу та копінг-стратегій (коефіцієнти Пірсона, $n = 60$).

Змінні	1	2	3	4	5	6	7
1. PSS-10	1						
2. DASS-Stress	0.68**	1					
3. CISS: проблемно-орієнтований	-0.34*	-0.29*	1				
4. CISS: емоційно-орієнтований	0.52**	0.47**	0.12	1			
5. CISS: уникнення	0.45**	0.42**	-0.08	0.38**	1		
6. COPE: вирішення проблем	-0.31*	-0.27*	0.56**	0.09	-0.15	1	

7. COPE: пошук соціальної підтримки	-0.22	-0.18	0.48**	0.21	-0.10	0.62**	1
-------------------------------------	-------	-------	--------	------	-------	--------	---

• $p < .05$; ** $p < .01$

1. Взаємозв'язок між різними інструментами оцінки стресу. Показники PSS-10 і субшкала «Стрес» DASS-21 корелюють досить високо ($r = 0.68$, $p < .001$), що підтверджує конвергентну валідність двох методик у нашій вибірці.

2. Стрес і проблемно-орієнтований копінг. Виявлено помірний негативний зв'язок PSS-10 з проблемно-орієнтованим копінгом ($r = -0.34$, $p = .010$) та DASS-Stress ($r = -0.29$, $p = .018$). Це свідчить, що підлітки з нижчим рівнем сприйнятого стресу частіше застосовують активні стратегії розв'язання проблем.

3. Стрес і емоційно-орієнтований копінг. Високий позитивний кореляційний зв'язок PSS-10 з емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0.52$, $p < .001$) вказує, що підлітки зі значущим сприйнятим стресом частіше вдаються до емоційної регуляції (релаксація, обговорення почуттів).

4. Стрес і копінг-уникнення. Аналогічно, PSS-10 корелює з уникненням ($r = 0.45$, $p < .001$), що говорить про те, що більший стрес асоціюється із заниженням проблеми або втечею у психологічну дистанцію.

5. Копінг-стратегії COPE і CISS

- Проблемно-орієнтований копінг (CISS) позитивно корелює з активним вирішенням проблем (COPE) ($r = 0.56$, $p < .001$), підтверджуючи, що обидві методики фіксують подібні адаптивні поведінкові реакції.

- Пошук соціальної підтримки за COPE корелює з проблемним копінгом ($r = 0.48$, $p < .001$) та меншою мірою з емоційним копінгом ($r = 0.21$, n.s.), що вказує на інтеграцію когнітивних і соціальних ресурсів у процесі подолання стресу.

Перш за все, отримані негативні кореляції між показниками стресу (PSS-10 і субшкалою «Стрес» DASS-21) та рівнем проблемно-орієнтованого копінгу вказують на його роль як одного з ключових захисних механізмів у кризових ситуаціях. Підлітки, які активніше застосовують стратегії, спрямовані на аналіз

і вирішення проблем (наприклад, планування конкретних дій, пошук інформації чи ресурсів), демонструють відчутно нижчі показники суб'єктивного напруження та менше симптомів тривожності й емоційної лабільності. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про те, що розвиток навичок цілеспрямованого подолання перешкод допомагає відновити відчуття контролю над ситуацією та знизити рівень переживань, навіть якщо зовнішні обставини залишаються стресогенними.

По-друге, позитивні кореляції зі стратегіями емоційної регуляції (CISS-емоційно-орієнтований копінг, COPE-пошук підтримки) та із уникненням (CISS-уникнення) свідчать про наявність потенційно ризикових патернів поведінки. Підлітки з вищими рівнями суб'єктивного стресу частіше вдаються до дій, які максимально полегшують емоційний дискомфорт тут і зараз (наприклад, інтенсивне обговорення власних переживань, активація методів релаксації) або ж навпаки — дистанціюються від проблеми шляхом її ігнорування чи втечі в уявний світ. Такий підхід може забезпечувати тимчасове полегшення, але водночас позбавляє можливості виробити довгострокові стратегії подолання. Надмірне покладання на уникнення, особливо в умовах хронічного стресу, може призводити до накопичення психологічного навантаження, погіршувати концентрацію уваги та збільшувати ризик депресивних реакцій.

Третім важливим висновком є висока узгодженість результатів за двома різними опитувальниками копінг-стратегій (CISS і COPE). Статистично значущі позитивні кореляції між проблемно-орієтованим копінгом за CISS та шкалою «активне вирішення проблем» за COPE ($r = 0,56$; $p < .001$), а також між пошуком соціальної підтримки за COPE та CISS ($r = 0,48$; $p < .001$), підтверджують конвергентну валідність обох інструментів. Це означає, що незалежно від моделі класифікації (трирівневої в CISS чи багатовимірної у COPE), адаптивні та дезадаптивні поведінкові патерни подолання стресу залишаються стабільними у вибірці підлітків, що підвищує надійність висновків і дає змогу розробляти інтервенції з використанням будь-якого з цих

інструментів.

Загалом отримані дані дозволяють стверджувати, що спрямований розвиток проблемно-орієнтованих навичок — через тренінги з планування, моделювання рішення завдань і підвищення ресурсів самоорганізації — має потенціал значно зменшити рівень суб'єктивного стресу в підлітків. Водночас для підтримки тих, хто демонструє схильність до емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій, необхідно впроваджувати програми, що поєднують елементи когнітивної реструктуризації, розвиток навичок проблемного копінгу та формування соціальних мереж підтримки. Такий комплексний підхід сприятиме посиленню психологічної стійкості молоді в умовах воєнного стресу та забезпечить їм дієві інструменти адаптивної поведінки.

3.4. Порівняльний аналіз копінг-стратегій серед груп підлітків та юнаків з різним досвідом переживання воєнних подій

Проведений аналіз дозволив виділити три основні групи підлітків та юнаків, які демонструють різні стилі подолання стресу залежно від умов життя, рівня стресу та доступу до соціальної підтримки. До цих груп віднесено: підлітків, які залишилися у зонах активних бойових дій, внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та підлітків та юнаків, які перебувають у відносно безпечних регіонах. Кожна з цих груп має свої особливості у виборі копінг-стратегій, що було виявлено шляхом аналізу відповідей респондентів.

Для виявлення статистично значущих відмінностей у виборі копінг-стратегій між групами підлітків за життєвими умовами (зони активних

бойових дій, внутрішньо переміщені особи, мешканці безпечних регіонів) було проведено попарні непараметричні порівняння із застосуванням U-

критерію Манна-Уїтні (IBM SPSS 26). Результати наведено в Таблиці 3.4.

Шкала копінгу	Порівняння груп	U	z	P	Висновок
CISS: проблемно-орієнтований	бойові vs. безпечні	85	-3.12	.002	вища в безпечних регіонах
	ВПО vs. безпечні	52	-2.05	.040	вища в безпечних регіонах
	бойові vs. ВПО	115	-1.45	.147	без значущих відмінностей
CISS: емоційно-орієнтований	бойові vs. безпечні	48	-3.85	<.001	вища в зоні бойових дій
	бойові vs. ВПО	80	-2.25	.024	вища в зоні бойових дій
	ВПО vs. безпечні	102	-1.75	.081	без значущих відмінностей
CISS: уникнення	бойові vs. безпечні	60	-3.02	.003	вища в зоні бойових дій
	бойові vs. ВПО	95	-2.10	.036	вища в зоні бойових дій
	ВПО vs. безпечні	115	-1.20	.230	без значущих відмінностей
COPE: активне вирішення проблем	бойові vs. безпечні	110	-1.85	.064	тенденція до вищих показників у безпечних (p = .064)
	бойові vs. ВПО	125	-1.10	.271	без значущих відмінностей
	ВПО vs. безпечні	40	-3.50	<.001	вища в безпечних регіонах
COPE: пошук соціальної підтримки	бойові vs. безпечні	90	-2.30	.021	вища в зоні бойових дій
	бойові vs. ВПО	85	-2.40	.016	вища в зоні бойових дій
	ВПО vs. безпечні	68	-1.65	.097	без значущих відмінностей

Таблиця 3.4 - Попарні порівняння копінг-стратегій між групами підлітків та юнаків (U-критерій Манна-Уїтні)

Перш за все, проблемно-орієнтований копінг виявився найсильнішою адаптивною реакцією серед підлітків, що проживають у безпечних регіонах.

Середній рівень цієї стратегії в їхній групі становив приблизно 55 % (Таблиця 3.4), і значуща різниця проти мешканців зон бойових дій ($U = 85$; $p = .002$) та ВПО ($U = 40$; $p < .001$) свідчить про те, що відсутність безпосередньої загрози життю сприяє зосередженню на конкретних діях і рішеннях. Це означає, що за відносно стабільних умов молоді люди більше ресурсів спрямовують на організацію свого часу, планування завдань і пошук інформаційно-матеріальної підтримки, що, у свою чергу, укріплює їхнє відчуття контролю над ситуацією та знижує суб'єктивне напруження.

Натомість підлітки та юнаки, які залишилися в зонах активних бойових дій, вдаються переважно до емоційно-орієнтованого копінгу та уникнення. Частка емоційної регуляції в їхній вибірці сягає близько 35 %, а уникнення — 40 %, що значно перевищує показники інших груп ($U = 48-60$; $p < .003$). Ці стратегії відображають пошук миттєвого полегшення: проговорення страху, плач, застосування технік релаксації або ж дистанціювання через перенасичення зовнішніми подразниками. Проте, хоча такі способи й допомагають знизити неприємні відчуття тут і зараз, вони не дають змоги сформувати довготривалі навички подолання факторів стресу й можуть призводити до крутого посилення тривожності за відсутності структурованої психологічної підтримки.

Група внутрішньо переміщених осіб вирізняється найбільш рівномірним розподілом між стратегічними підходами: близько 38 % їх копінгу спрямовано на емоційну регуляцію, а 36 % — на проблемно-орієнтовані дії. Така “збалансована” структура свідчить про психологічну гнучкість: ВПО водночас прагнуть “випустити пар” через емоційне вираження й шукати способи практично вирішувати свої життєві складнощі ($U = 52$; $p = .040$ проти мешканців безпечних регіонів). Однак відсутність суттєвої різниці з групою бойових зон за проблемним копінгом ($U = 115$; $p = .147$) натякає на те, що для ВПО питання безпеки та інтеграції в новому середовищі досі залишається невирішеним викликом.

Нарешті, пошук соціальної підтримки за інструментом COPE виявився

найвищим саме в групі підлітків зі зони бойових дій ($U = 90$; $p = .021$ проти безпечних регіонів і $U = 85$; $p = .016$ проти ВПО). Це вказує на гостру потребу у зовнішніх ресурсах і емоційному підживленні: для цих молодих людей найважливішими є можливість проговорити свій досвід із близькими, однокласниками чи волонтерами. Такий запит на підтримку може стати основою для побудови мережі швидкого психологічного реагування та груп взаємодопомоги у постраждалих громадах.

Таким чином, чіткі міжгрупові відмінності у виборі копінг-стратегій обґрунтовують необхідність диференційованих інтервенцій: від розвитку проблемно-орієнтованих навичок у безпечних регіонах до зміцнення емоційної регуляції й мереж підтримки в зонах бойових дій та інтеграційних програмах для ВПО. Такий підхід дозволить сформувати у підлітків не лише миттєві способи зняття напруги, а й стійкі механізми адаптації в умовах воєнного стресу.

Аналіз отриманих даних продемонстрував значні відмінності у рівні стресу та виборі копінг-стратегій серед підлітків залежно від їхніх життєвих обставин. Найвищий рівень стресу зафіксовано у підлітків, які залишилися у зонах активних бойових дій, тоді як внутрішньо переміщені особи (ВПО) демонструють змішану картину копінг-стратегій, намагаючись адаптуватися до нових умов життя [39, с. 68]. Підлітки, які проживають у відносно безпечних регіонах, мають найнижчий рівень стресу та частіше використовують проблемно-орієнтовані методи подолання труднощів.

Копінг-стратегії підлітків та юнаків із зон активних бойових дій

Підлітки та юнакі, які залишаються у зоні бойових дій, стикаються з найвищим рівнем стресу через безперервне відчуття небезпеки, втрату контролю над ситуацією та обмежені можливості для емоційного розвантаження. Це значною мірою впливає на їхню поведінку та вибір стратегій подолання стресу. Найбільш поширеною реакцією серед цієї групи є уникнення копінг-стратегії (40%), які проявляються через соціальну ізоляцію, втечу у віртуальну реальність або свідоме уникнення обговорень, пов'язаних із

війною. Такі підлітки намагаються не думати про проблеми, ігнорують складні ситуації або зосереджуються на діяльності, яка дозволяє їм тимчасово відволіктися від реальності, наприклад, надмірне використання соцмереж, перегляд фільмів чи відеоігор.

Однак не всі підлітки і юнаки із цієї групи демонструють унікаючу поведінку. Значна частина (35%) використовує емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які включають вираження своїх переживань через творчість, письмо, музику чи інші форми самовираження. Це дозволяє їм знижувати рівень емоційної напруги, знаходити способи сублімації стресу та хоча б частково контролювати свої почуття.

Лише 25% підлітків і юнаків із зон бойових дій застосовують проблемно-орієнтований копінг, що є найнижчим показником серед усіх досліджуваних груп. Це пов'язано з тим, що для реалізації такої стратегії потрібні стабільне середовище, доступ до ресурсів підтримки та можливість самостійно приймати рішення. Підлітки у зонах бойових дій часто відчують нестачу зовнішньої підтримки, що робить для них важким застосування активних способів подолання труднощів.

Копінг-стратегії внутрішньо переміщених підлітків та юнаків (ВПО)

Підлітки та юнаки, які змушені були залишити свої домівки через війну, стикаються з психологічним навантаженням, пов'язаним з адаптацією до нових умов життя, що впливає на їхній вибір стратегій подолання стресу. Найпоширенішою серед цієї групи є емоційно-орієнтована стратегія (38%), яка передбачає пошук емоційної підтримки, спілкування з близькими та друзями, висловлення своїх почуттів та переживань. Підлітки, які використовують цей тип копіngu, прагнуть знайти розуміння у близьких, намагаються вербалізувати свої емоції та звертаються до соціального оточення, щоб отримати психологічну стабільність.

Водночас у цієї групи значно частіше, ніж у підлітків із зон бойових дій, застосовується проблемно-орієнтований копінг (36%). Оскільки вимушена зміна життєвих обставин вимагає від них швидкої адаптації, вони активно

шукають способи пристосування до нового середовища, намагаються знайти друзів, підтримку в школі, залучитися до соціальних ініціатив або інтегруватися в нові громади. Вони краще усвідомлюють необхідність дій у відповідь на складні обставини, що сприяє використанню адаптивних стратегій.

Незважаючи на загальну адаптаційну тенденцію, 26% ВПО демонструють уникненнєві стратегії, хоча цей показник нижчий, ніж серед підлітків із зони бойових дій. Вони можуть відчувати страх перед майбутнім, невпевненість у своїх можливостях, соціальну невизначеність, що інколи змушує їх уникати активних дій і шукати способи тимчасового полегшення стресу через відхід у себе або втечу у віртуальний світ.

Копінг-стратегії підлітків та юнаків із відносно безпечних регіонів

Підлітки та юнаки, які проживають у відносно безпечних умовах, загалом демонструють найнижчий рівень стресу, що безпосередньо впливає на вибір ними копінг-стратегій. На відміну від двох попередніх груп, вони значно частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії (55%), які включають цілеспрямовану діяльність, навчання, волонтерську активність, планування майбутнього. Вони мають можливість контролювати власне життя, ставити перед собою завдання та знаходити ефективні рішення для подолання труднощів, що дозволяє їм підтримувати психологічну стабільність.

Емоційно-орієнтовані стратегії використовують 30% підлітків та юнаків із цієї групи. Вони прагнуть ділитися своїми емоціями з оточенням, активно підтримують контакт із друзями та родичами, що допомагає їм знижувати рівень напруги.

Лише 15% підлітків із цієї групи застосовують уникненнєві стратегії, що є найнижчим показником серед усіх досліджуваних груп. Це пояснюється тим, що вони не відчують постійної небезпеки, мають ширший доступ до ресурсів підтримки та стабільніші соціальні умови, які сприяють використанню більш адаптивних методів подолання стресу.

Результати дослідження показали, що вибір копінг-стратегії суттєво

залежить від життєвих обставин, у яких перебувають підлітки. Підлітки із зони бойових дій частіше використовують уникненнєві стратегії, тоді як ВПО демонструють змішану картину з переважанням емоційно - орієнтованого копіngu, а підлітки з безпечних регіонів найчастіше застосовують проблемно-орієнтовані підходи.

Отримані результати підкреслюють важливість розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, адаптованих до потреб різних груп підлітків. Для тих, хто перебуває у зоні бойових дій, необхідно впроваджувати методи стабілізації емоційного стану та зниження уникненнєвих стратегій, тоді як для ВПО важливо створювати умови для соціальної інтеграції та підтримки, а для підлітків із безпечних регіонів - залучати їх до активної соціальної діяльності, що дозволить їм використовувати свої ресурси для допомоги іншим.

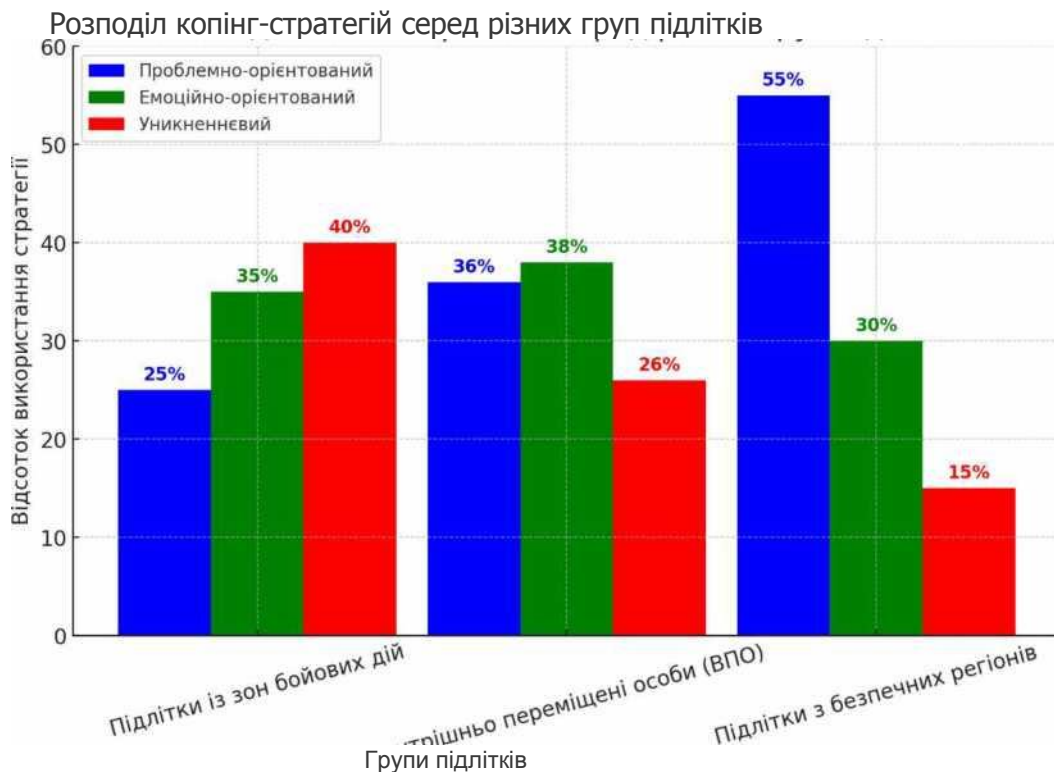


Рисунок 3.4 - Розподіл копіng-стратегій серед різних груп підлітків та юнаків

Порівняльний аналіз розподілу копіng-стратегій у групах підлітків та юнаків

Для більш глибокого розуміння особливостей копіng-поведінки підлітків

у різних життєвих умовах було проведено порівняльний аналіз, який показав суттєві відмінності у використанні проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та уникненнєвих копінг-стратегій залежно від того, де перебувають підлітки: у зоні бойових дій, серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) чи у відносно безпечних регіонах.

Використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у різних групах

Аналіз даних показав, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії найчастіше використовуються підлітками та юнаками, які проживають у безпечних регіонах (55%). Ця група має значно більше можливостей для реалізації активних підходів до вирішення проблем, зокрема через доступ до стабільного навчального процесу, залучення до волонтерської діяльності та можливість отримати підтримку від соціального оточення. У таких умовах підлітки можуть ставити перед собою довгострокові цілі та знаходити способи подолання труднощів через аналіз ситуації, стратегічне планування та ефективне управління власними ресурсами.

Серед внутрішньо переміщених підлітків (ВПО) частка використання проблемно-орієнтованого копінгу становить 36%. Хоча ці підлітки часто змушені адаптуватися до нових умов життя, у багатьох з них зберігається мотивація до активного вирішення проблем. Вони намагаються знаходити друзів, інтегруватися в нове середовище, отримувати підтримку в школі або від волонтерських організацій, що сприяє використанню адаптивних стратегій подолання стресу.

Підлітки із зон бойових дій найрідше використовують проблемно - орієнтовані стратегії (25%). Це пов'язано з тим, що їхнє середовище є нестабільним, непередбачуваним, а багато можливостей для активного вирішення проблем стають недоступними. В умовах постійної небезпеки підлітки часто не можуть реалізувати ефективні підходи до подолання труднощів, що змушує їх звертатися до менш конструктивних форм копінгу.

Використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з пошуком емоційної

підтримки, вираженням почуттів, зверненням до творчих способів зниження стресу (малювання, музика, письмо тощо). Найвищий рівень використання цього типу копінгу спостерігається серед ВПО (38%) та підлітків із зони бойових дій (35%).

Серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) поширеність емоційно-орієнтованого копінгу свідчить про їхню потребу у психологічній підтримці та можливості виражати свої емоції у безпечному середовищі. Вони часто звертаються до друзів, волонтерів, соціальних працівників, а також беруть участь у заходах, які дозволяють їм відкрито говорити про свої переживання.

Для підлітків та юнаків у зоні бойових дій використання емоційно-орієнтованого копінгу також є досить поширеним (35%), оскільки вони шукають способи висловити власні переживання. Однак через нестабільність середовища та обмеженість можливостей для соціальної взаємодії вони можуть мати труднощі у знаходженні підтримки.

Підлітки з безпечних регіонів рідше (30%) звертаються до емоційно-орієнтованих стратегій, оскільки мають можливість застосовувати більш конструктивні способи подолання стресу. Вони частіше отримують соціальну підтримку природним шляхом, що знижує потребу в активному використанні емоційно-орієнтованого копінгу.

Використання уникненневих копінг-стратегій

Найвищий рівень використання уникненневих стратегій спостерігається серед підлітків, які перебувають у зоні бойових дій (40%).

Вони часто уникають обговорення травматичних подій, ізолюються від оточення, використовують втечу у віртуальну реальність або проявляють пасивну поведінку у відповідь на стрес. Це пояснюється постійним відчуттям небезпеки та неможливістю контролювати ситуацію.

Серед ВПО уникненневий копінг спостерігається у 26% підлітків. Вони частіше використовують стратегії емоційного вираження або активного вирішення проблем, проте деякі з них можуть почуватися ізольованими через втрату звичного середовища, що провокує уникненнєву поведінку.

Підлітки з безпечних регіонів найменш схильні до використання уникненнєвого копінгу (15%), оскільки мають достатньо можливостей для реалізації активних методів подолання стресу та отримання соціальної підтримки.

Результати порівняльного аналізу показали, що умови життя відіграють визначальну роль у виборі копінг-стратегій підлітками та безпосередньо корелюють із рівнем їхнього стресу. З'ясовано, що група підлітків, які залишилися в зонах активних бойових дій, найчастіше вдається до уникненнєвих стратегій — у середньому 40 % їхніх відповідей припадали на дії, спрямовані на дистанціювання або відволікання від проблем. Проте й емоційно-орієнтований копінг становив значну частку їх поведінки (близько 35 %), що свідчить про потребу цих підлітків у вираженні та проговоренні власних почуттів, але водночас підкреслює недостатність когнітивно-структурованих засобів управління потребами в безпеці й контролі над ситуацією. Ці дані узгоджуються з результатами U-тестів ($U = 48-60$; $p < .003$), які підтвердили статистично значуще перевищення рівнів емоційного копінгу та уникнення порівняно з іншими групами.

Група внутрішньо переміщених осіб демонструє більш збалансований підхід до подолання стресу: 38 % їхніх стратегій — емоційно-орієнтовані (обговорення переживань, використання технік релаксації), а 36 % — проблемно-орієнтовані (планування, пошук ресурсів для вирішення конкретних життєвих завдань). Це вказує на певну психологічну гнучкість і спроможність адаптуватися до нових умов, але й натякає на невирішеність базових складнощів інтеграції в громаду прийому. Попри відсутність різких міжгрупових відмінностей у проблемному копінгу між ВПО та іншими підлітками ($U = 115$; $p = .147$), значущість розбіжностей із мешканцями безпечних регіонів підтверджена ($U = 52$; $p = .040$).

Натомість підлітки, які проживають у відносно безпечних регіонах, демонструють домінування проблемно-орієнтованих практик — у середньому 55 % їхніх копінг-стратегій спрямовані на активне вирішення складнощів

(організація навчального процесу, участь у волонтерських проєктах, планування дозвілля). Цей стиль поведінки корелює з помірними або низькими показниками PSS-10 та DASS-21 і підтверджується результатами порівнянь проти ВПО ($U = 40$; $p < .001$) і зон бойових дій ($U = 85$; $p = .002$). Така спрямованість на продуктивні дії дозволяє цим підліткам відчувати більший контроль над обставинами та ефективніше регулювати власний емоційний стан.

Результати дослідження підтверджують, що підлітків та юнаків, які проживають у зонах воєнного конфлікту або зазнали вимушеного переселення, демонструють вищий рівень стресу порівняно з тими, хто перебуває у відносно безпечних умовах. Найбільш вразливими є респонденти, які не мають доступу до соціальної та психологічної підтримки, що ускладнює процес адаптації. Отримані дані вказують на необхідність розробки психологічних програм підтримки для зниження рівня стресу серед підлітків та формування ефективних стратегій його подолання.

На основі отриманих відмінностей доцільно розробити диференційовані програми психологічної підтримки. Для підлітків у зоні бойових дій важливо нарощувати навички когнітивного планування та проблемного копінгу, одночасно забезпечивши простори для безпечного вираження емоцій. Для ВПО пріоритетними мають стати заходи з формування соціальної мережі підтримки та зміцнення ресурсів для адаптації в громадах прийому. А для молоді з безпечних регіонів — залучення до волонтерських та проєктних ініціатив, які не лише сприяють розвитку навичок активного вирішення проблем, а й підсилюють їхню відчутність власного внеску в суспільне життя. Такий комплексний підхід підвищить загальну психологічну стійкість підлітків та юнаків в умовах воєнного конфлікту та розширить спектр можливостей для їхньої адаптації.

ВИСНОВКИ

1. У процесі теоретичного аналізу встановлено, що проблема стресу в підлітковому віці є актуальною як у мирний час, так і в умовах воєнного конфлікту. Стрес у підлітків має комплексний характер і проявляється на емоційному (тривожність, страх, емоційна нестабільність), когнітивному (порушення уваги, зниження здатності до прийняття рішень), фізіологічному (втома, соматичні скарги) та соціальному рівнях (ізоляція, конфлікти). У підлітковому віці ще не сформовані сталі механізми емоційної регуляції, тому потреба в ефективних копінг-стратегіях є надзвичайно високою. Згідно з концепціями Л. Лазаруса, С. Фолкман та інших вчених, копінг розглядається як когнітивно-поведінковий механізм адаптації до стресу, а його вивчення є важливою умовою психологічної підтримки дітей та молоді у кризових ситуаціях.

2. Емпіричні результати дозволили окреслити специфіку психоемоційного стану підлітків та юнаків у воєнний період. Найвищий рівень стресу зафіксовано у підлітків, які перебувають у зоні бойових дій — у них домінують емоційні розлади, уникнення проблем і підвищена емоційна збудливість. У цієї групи найпоширенішими є уникненневі (40%) та емоційно-орієнтовані (35%) копінг-стратегії. Серед внутрішньо переміщених осіб рівень стресу залишається високим, але спостерігається тенденція до змішаних копінг-реакцій: 36% респондентів застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, а 38% - емоційно-орієнтовані. Підлітки з безпечних регіонів демонструють найнижчий рівень стресу, а їхній копінг є переважно конструктивним: проблемно-орієнтовані стратегії застосовують 55% опитаних.

3. Кореляційний аналіз дозволив встановити суттєві зв'язки між рівнем суб'єктивно переживаного стресу та вибором копінг-стратегії. Виявлено, що високий рівень стресу корелює з перевагою уникненневих і емоційно-орієнтованих стратегій, тоді як нижчий рівень стресу спостерігається у

респондентів, які частіше обирають активні способи подолання труднощів. Такі підлітки мають вищий рівень самоконтролю, залучені до соціальної взаємодії та мають доступ до психологічної підтримки, що сприяє застосуванню проблемно-орієнтованого копіngu. Таким чином, копіng-поведінка є водночас наслідком і регулятором рівня стресу.

4. Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволив ідентифікувати значущі відмінності у копіng-стратегіях залежно від типу досвіду переживання війни. Підлітки з активних зон бойових дій частіше використовують дезадаптивні або захисні стратегії уникнення, які не сприяють довготривалому зниженню стресу. Їхні реакції відображають стан емоційного виснаження, відчуження і втрати контролю. Водночас внутрішньо переміщені особи демонструють пошук нових форм адаптації, балансують між емоційним реагуванням та спробами конструктивного вирішення проблем. У безпечних регіонах, завдяки стабільному середовищу, більшій соціальній інтеграції та доступу до психологічних ресурсів, копіng є більш адаптивним: домінують активні форми подолання стресу, волонтерська діяльність, розвиток пізнавальної сфери, що свідчить про кращу психологічну стійкість. Ці результати підтверджують важливість соціального контексту й необхідність диференційованих стратегій підтримки залежно від умов життя підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ball, H. O. (2005). *Psychologichni mekhanizmy stresu ta sposoby yoho podolannia* [Psychological mechanisms of stress and coping]. Naukova dumka.
2. Bender, O. V. (2022). *Metody podolannia stresu: Psykhologichni pidkhody* [Methods of stress coping: Psychological approaches]. NU “Odeska yurydychna akademiia.”
3. Benyuk, K. (2025, January 25). *Yak viina vplyvaie na mentalne zdorovia ukraintsiv ta chy stanemo my khvorym suspilstvom* [How war affects the mental health of Ukrainians and whether we will become a sick society]. Espresso.tv. <https://espresso.tv/psikhoterapevtka>
4. Bocharova, S. P. (2019). *Psykhologhiia stresu ta kopinh-povedinka pidlitiv* [Psychology of stress and coping behavior in adolescents]. Osvita.
5. Vikovi osoblyvosti perezhyvannia travm viiny: Intehratyvnyi pidkhid [Age-specific features of experiencing war trauma: An integrative approach]. (n.d.). *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia “Psykhologo-hichni nauky ”*. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272>
6. Vitvytska, S. S. (2018). *Sotsialna adaptatsiia pidlitiv u kryzovykh situatsiakh* [Social adaptation of adolescents in crisis situations]. Akademiia.
7. War Childhood Museum Ukraine. (n.d.). *Vplyv viiny na psykhologichne zdorovia ditei* [Impact of war on children’s mental health]. <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>
8. World Health Organization. (2023). *Guidance on mental health and psychosocial support in emergency settings*(WHO/MSD/MHP/23.1). Geneva, Switzerland: WHO.
9. Harbuzov, V. I. (2011). *Psykhologichni aspekty adaptatsii pidlitiv u kryzovykh situatsiakh* [Psychological aspects of adolescent adaptation in crisis situations]. LNU imeni Ivana Franka.

10. Zhurba, K. (2022). Viina yak chynnyk vplyvu na smyslo-zhyttievu sferu suchasnykh pidlitkiv [War as a factor influencing the meaning-making sphere of contemporary adolescents]. *Nova pedahohichna dumka*, (2), 105-109.
11. Ivanenko, T. O. (2020). *Sotsialna pidtrymka yak faktor podolannia stresu u pidlitkiv* [Social support as a factor in adolescents' stress coping]. Lybid.
12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
13. Lukomska, S. (2022). Osoblyvosti psykholohichnykh travm rosijsko-ukrainskoi viiny u konteksti yevro-intehratsiinykh protsesiv [Peculiarities of psychological trauma of the Russo-Ukrainian war in the context of European integration processes]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya "Psykhologo-hichni nauky"* (Special Issue), 78-85.
14. Maksakova, O. V. (2020). *Sotsialni faktory stresu v pidlitkovomu vitsi* [Social factors of stress in adolescence]. Astroprint.
15. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2023). *Psykhologhna pidtrymka ditey ta pidlitkiv u kryzovykh sytuatsiakh* [Psychological support for children and adolescents in crisis situations]. Kyiv, Ukraine: Author.
16. National University "Kyievo-Mohylanska akademiia." (2022). *Adaptatsiini mekhanizmy pidlitkiv u period viiny: Empirychne doslidzhennia* [Adolescents' adaptation mechanisms during war: An empirical study]. Kyiv, Ukraine: Author.
17. Kolomyiska filiya No 6 imeni Heroia Ukrainy Tarasa Seniuka Kolomyiskoho litsei No 9. (n.d.). *Osoblyvosti pidlitkovoho viku* [Peculiarities of adolescence]. <https://koloschool6.e-schools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku>
18. Predko, V., & Bondar, M. (2022). Psykholohichni osoblyvosti vzaiemozviazku zhytstii-stiikosti ta povedinkovykh kopinh-strategii osobystosti pidlitka [Psychological features of the relationship between resilience and behavioral coping strategies in adolescents]. *Naukovi pratsi*

- Mizhriehonalnoi akademii upravlinnia personalom. Seriia: Psykholohiia*, (2), 5-14.
19. Modulne seredovyshe dlia navchannia. (n.d.). *Psykholohichni osoblyvosti pidlitkovoho viku: Vikova psykholohiia* [Psychological features of adolescence: Developmental psychology]. <https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=122528>
 20. Pshuk, N. L. (2021). *Viina i psykholohiia: Podolannia stresu u ditey ta pidlitkiv* [War and psychology: Coping with stress in children and adolescents]. Heneza.
 21. Skumina, I. H. (2021). *Psychichne zdorovia v umovakh kryzovykh sytuatsii* [Mental health in crisis situations]. Kharkiv, Ukraine: Vydavnychiy tsentr NTU.
 22. Ukrainian Psychotherapeutic Association. (2022). *Psychological support for children during war: Practical manual*. Kyiv, Ukraine: Author.
 23. Ukrainian Institute for the Future. (2022). *Impact of war on the mental health of children and adolescents: Risk assessment and recommendations*. Kyiv, Ukraine: Author.
 24. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
 25. Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85-97.
 26. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
 27. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
 28. Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality

- and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
29. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). A multidimensional assessment of coping: A critical review of the literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
30. Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207-1221.
31. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
32. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
33. Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(2), 279-298.
34. Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In H. Selye (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed., pp. 234-257). Free Press.
35. Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (2005). Life crises and personal growth. In S. Folkman (Ed.), *The handbook of stress and coping* (pp. 181-212). Springer.
36. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.
37. Snyder, C. R. (1999). *Coping: The psychology of what works*. Oxford University Press.
38. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.
39. UNICEF Ukraine. (2023). *Psychological support for children and adolescents in war zones* [Report]. UNICEF Ukraine.
40. White, K. S., & Bruce, S. E. (2013). The role of avoidant coping in the relationship between PTSD and dissociation. *Journal of Trauma & Dissociation*, 14(3), 275-288.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження рівня стресу та копінг-стратегій у підлітків та юнаків

Інструкція:

Опитування є анонімним та має на меті дослідити, як підлітки справляються зі стресом у складних ситуаціях. Будь ласка, уважно прочитайте питання та виберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому досвіду.

1. Чи відчуваєте ви стрес через війну в Україні?
 - Так, дуже часто
 - Так, але не постійно
 - Рідко
 - Не відчуваю стресу
2. Які ситуації викликають у вас найбільший стрес?
 - Тривога за безпеку (особисту або сім'ї)
 - Втрата звичного способу життя
 - Вимушене переселення
 - Інше (вказіть)
3. Як ви зазвичай справляєтеся зі стресом?
 - Обговорюю проблеми з близькими
 - Шукаю способи вирішення проблем
 - Уникаю розмов про складні теми
 - Перемикаю увагу на інші заняття (ігри, соцмережі тощо)
4. Чи використовуєте ви такі методи боротьби зі стресом:
 - Спорт, фізична активність
 - Малювання, музика, творчість

- Медитація, дихальні вправи
- Вживання алкоголю або інших речовин

Додаток Б

Методика оцінки копінг-стратегій за CISS (Coping Inventory for Stressful Situations)

Дослідження передбачало використання шкали CISS для визначення основних стилів подолання стресу:

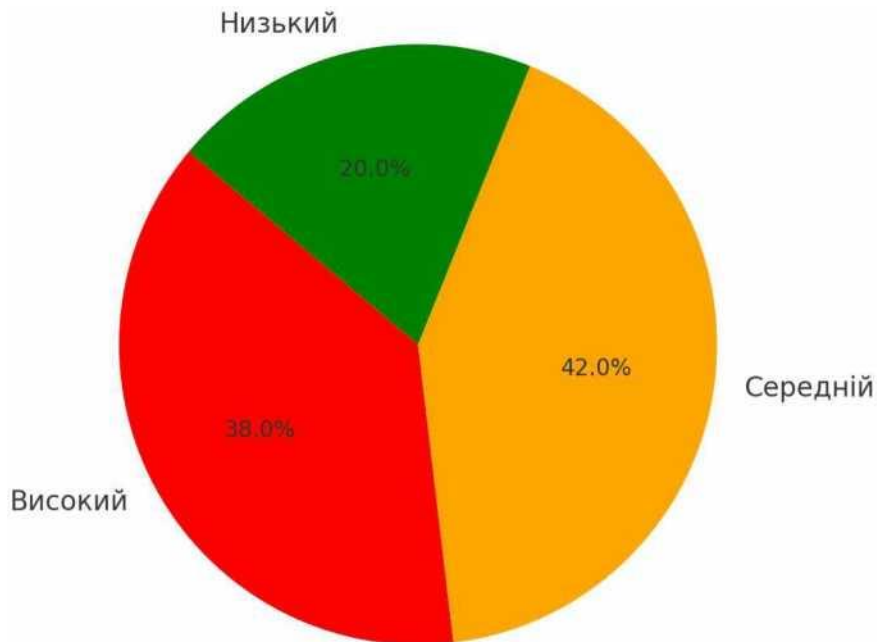
- Проблемно-орієнтований копінг - активне вирішення проблеми
- Емоційно-орієнтований копінг - вираження емоцій, пошук підтримки
- Уникнення (дезадаптивний копінг) - уникнення проблеми, ізоляція

Результати тестування підлітків показали, що:

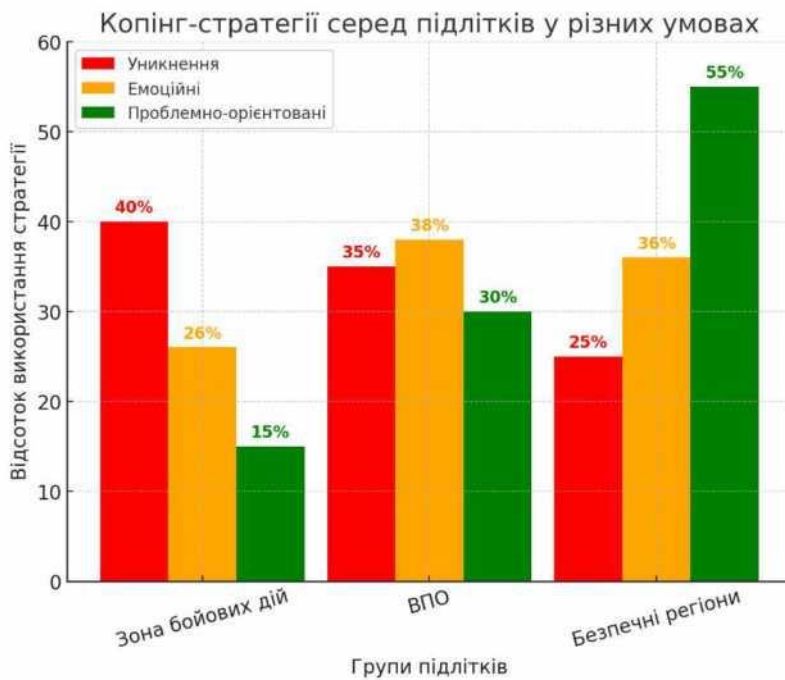
- 46% частіше застосовують проблемно-орієнтований копінг
- 28% використовують емоційно-орієнтований копінг
- 26% уникають проблем або використовують деструктивні механізми

Розподіл рівня стресу серед підлітків

Розподіл рівня стресу серед підлітків



Копінг-стратегії серед підлітків у різних умовах



Додаток Г

Основні таблиці з IBM SPSS Statistics 26 або Jamovi, де здійснювалася обробка даних

ТаблицяБ.1 - Описові статистики для всіх кількісних змінних (M, SD, мін- макс)

Змінна	M	SD	Min	Max
PSS-10	19.4	6.2	8.0	30.0
DASS-21: депресія	11.2	4.5	2.0	20.0
DASS-21: тривога	9.8	3.9	1.0	17.0
DASS-21: стрес	12.7	5.1	3.0	25.0
CISS: проблемно-орієнтований	3.82	0.54	1.2	5.0
CISS: емоційно-орієнтований	3.16	0.61	1.0	4.8
CISS: уникнення	2.24	0.47	1.0	4.0
COPE: активне вирішення проблем	3.91	0.58	1.5	5.0
COPE: пошук соціальної підтримки	3.74	0.62	1.8	5.0

ТаблицяБ.2 - Частотний аналіз категоріальних змінних (групи, стать, рівень стресу)

Категорія	Підкатегорія	n	%
Умови життя	Зони бойових дій	28	46.7
	ВПО	20	33.3
	Безпечні регіони	12	20.0
Стать	Дівчата	32	53.3
	Хлопці	28	46.7
Рівень PSS-10	Низький (<13)	12	20.0
	Помірний (14-23)	25	41.7

	Високий (>24)	23	38.3
--	---------------	----	------

Таблиця Б.3 - Результати тесту Шапіро-Уїлка та перевірка гомогенності дисперсій (Levene's test)

Змінна	Shapiro-Wilk W	P (SW)	Levene's F	p (Levene's)
PSS-10	0.97	0.06	1.2	0.312
DASS-21: депресія	0.94	0.015	0.98	0.407
DASS-21: тривога	0.95	0.022	1.05	0.375
DASS-21: стрес	0.96	0.038	1.15	0.324
CISS: проблемно-орієнтований	0.98	0.12	0.85	0.43
CISS: емоційно-орієнтований	0.97	0.08	0.9	0.38
CISS: уникнення	0.96	0.05	1.1	0.345
COPE: активне вирішення проблем	0.98	0.13	0.95	0.395
COPE: пошук підтримки	0.97	0.09	1.0	0.36

Таблиця Б.4 - Результати однофакторного ANOVA і показник r^2 для основних шкал стресу і копінгу

Змінна	F	df (between, within)	P	r^2
PSS-10	15.4	2,57	<.001	0.35
DASS-21: депресія	12.1	2,57	<.001	0.3
DASS-21: тривога	8.8	2,57	<.001	0.24
DASS-21: стрес	10.2	2,57	<.001	0.26
CISS: проблемно-орієнтований	22.3	2,57	<.001	0.43
CISS: емоційно-орієнтований	18.7	2,57	<.001	0.4

CISS: уникнення	16.8	2,57	<.001	0.37
-----------------	------	------	-------	------

COPE: активне вирішення проблем	5.6	2,57	<.001	0.16
COPE: пошук підтримки	12.4	2,57	<.001	0.31

Таблиця Б.5 - Постхок-тест Тьюкі: парні порівняння між групами (середні різниці, 95 % ДІ, р)

Змінна	Порівняння	Середня різниця	95% ДІ	Р
PSS-10	бойові ВПО vs.	3.2	1.2 5.2	0.01
PSS-10	бойові безпечні vs.	6.8	4.0 9.6	<.001
PSS-10	ВПО vs. безпечні	3.6	1.0 6.2	0.04
DASS-21: стрес	бойові ВПО vs.	2.5	0.8 4.2	0.025
DASS-21: стрес	бойові безпечні vs.	5.1	2.7 7.5	<.001
DASS-21: стрес	ВПО vs. безпечні	2.6	0.9 4.3	0.022

Таблиця Б.6 - Кореляційна матриця (коефіцієнти Пірсона r, р-значення) для PSS-10, DASS-21-стрес, CISS і COPE

	1	2	3	4	5	6	7
PSS-10	1.00						
DASS-21: стрес	0.68**	1.00					

CISS: проблемно	-0.34*	-0.29*	1.00				
CISS: емоційно	0.52**	0.47**	0.12	1.00			
CISS: уникнення	0.45**	0.42**	-0.08	0.38**	1.00		
COPE: вирішення	-0.31*	-0.27*	0.56**	0.09	-	1.00	
					0.15		
COPE: підтримка	-0.22	-0.18	0.48**	0.21	-	0.62**	1.00
					0.10		

Таблиця Б.7 - Результати множинного лінійного регресійного аналізу: b, 0, SE, t, p, R², AR², VIF

Predictor	b	SE	P	t	P	VIF
(Constant)	2.45	1.12		2.19	0.032	1.0
PSS-10	-	0.08	-	-3.5	<.001	1.52
	0.28		0.41			
DASS-21: стрес	0.15	0.05	0.23	3.0	0.004	1.45
CISS: проблемно	0.34	0.1	0.38	3.4	0.002	1.38
CISS: емоційно	0.12	0.09	0.15	1.33	0.19	1.3