

## ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В ПЕРІОД РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

### EMOTIONAL EXPERIENCES AND COPING STRATEGIES OF YOUTH PERSONS DURING THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

Стаття присвячена аналізу домінуючих емоційних переживань, стану стресу та копінг-стратегій осіб юнацького віку у період повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну. У статті розкриваються вікові особливості емоційної сфери особистості у юнацький період та актуальні емоційні переживання студентської молоді під час війни в Україні. Автори наводять результати описової статистики, а також порівняльного аналізу, який висвітлює відмінності у емоційних переживаннях, особистісних рисах та копінг-стратегіях осіб юнацького періоду та періоду дорослості. Виявлено, що для осіб юнацького віку не характерні негативні та тривожно-депресивні емоційні переживання, але і позитивні емоції не є сильно виражені. Рівень стресу у студентської молоді виражений на середньому рівні. Відмінності між особами юнацького віку та періоду дорослості стосуються таких копінг-стратегій: самоконтроль, дистанціювання та втеча-уникнення, які є більш вираженими у студентської молоді. У статті описано також результати кореляційного і факторного аналізу для виявлення латентних факторів та взаємозв'язків між домінуючими емоціями, станом стресу, особистісними рисами та копінг-стратегіями осіб юнацького періоду. Показано, що рівень стресу осіб юнацького віку прямо пов'язаний з емоційною нестабільністю, недоброросівістю як особистісними рисами та такими копінг-стратегіями, як: втеча-уникнення, самоконтроль, дистанціювання або конфронтація. Доведено, що індекс позитивних емоцій має прямий взаємозв'язок з добросовістю та такими копінг-стратегіями, як: позитивна переоцінка та конфронтація. На завершення статті автори висвітлюють напрямки профілактичної роботи, шляхи попередження виникнення деструктивних копінг-стратегій та окреслює аспекти корекційно-розвиваючих форм діяльності зі студентською молоддю.

**Ключові слова:** емоційні переживання, стрес, копінг-стратегії, особистісні риси, студентська молодь.

The article is devoted to the analysis of dominant emotional experiences, the state of stress and coping strategies of young people during the full-scale invasion of the Russian Federation into Ukraine. The article reveals the age-specific features of the emotional sphere of the personality in the youth period and the actual emotional experiences of student youth during the war in Ukraine. The authors present the results of descriptive statistics, as well as comparative analysis, which highlights the differences in emotional experiences, personality traits, and coping strategies of individuals in the youth and adulthood periods. It was found that young people are not characterized by negative and anxious-depressive emotional experiences, but also positive emotions are not strongly expressed. The level of stress among student youth is expressed at an average level. Differences between individuals in adolescence and adulthood relate to the following coping strategies: self-control, distancing, and escape-avoidance, which are more pronounced in student youth. The article also describes the results of correlation and factor analysis to identify latent factors and relationships between dominant emotions, stress, personality traits, and coping strategies of individuals in the adolescent period. It is shown that the stress level of adolescents is directly related to emotional instability, dishonesty, as personal traits and such coping strategies as: escape-avoidance, self-control, distancing or confrontation. It has been proven that the index of positive emotions has a direct relationship with conscientiousness and such coping strategies as: positive reappraisal and confrontation. At the end of the article, the authors highlight directions of preventive work, ways to prevent the emergence of destructive coping strategies and outline aspects of corrective and developmental forms of activity with student youth.

**Key words:** emotional experiences, stress, coping strategies, personality traits, student youth.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.11>

**Волюшок О.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Львівський національний університет  
імені Івана Франка

**Ноздріна Л.В.**

к.екон.н.,  
доцент кафедри безпеки інформації  
та бізнес-комунікацій  
Львівський національний університет  
імені Івана Франка

Період російсько-української війни негативно вплинув та продовжує впливати на стан психічного здоров'я громадян України. За даними МОЗ України, станом на початок листопада 2022 року за допомогою до психологів і психіатрів звернулися 650 тис. українців. Для порівняння, у 2019-му за психіатричною допомогою звернулося близько 302 тис. громадян. Крім того, у 20–30% осіб, які пережили травматичні події, може розвинути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [9]. Як повідомляв УНІАН, за прогнозами Міністерства охорони здоров'я, понад 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної допомоги за наслідками війни. Віктор Ляшко зазначив, що ця війна матиме суттєвий вплив на пси-

хичний стан людей, навіть тих, яким здається, що вони стійко переживають воєнні наслідки – таке уявлення є виключно міфічним [2].

Результати опитування 2100 українців, яке було проведено Gradus Research Company 22–26 вересня 2022 року засвідчило, що 42% досліджуваних відчувають напруження, 41% – втому, 41% – надію, трохи менше, зокрема, 26% опитаних переживають страх та 24% – гнів. Щодо переживання стресу останнім часом, то таких осіб серед досліджуваних виявилось більше половини – 71%. Війну найчастіше називають причиною стресу – 72% опитаних респондентів. Серед аспектів війни, які викликають стрес на першому місці знаходиться безпека близьких – 63%. [6].

Якщо говорити про особливості емоційної сфери у осіб юнацького періоду, то вчені зауважують, що вона є більш стабільною, ніж у підлітковому віці. Юнаки та дівчата спроможні до саморегуляції емоційних станів, ставлення до себе набуває більш стійкого позитивного змісту. Почуття, які формуються в узагальненому вигляді поєднуються зі знаннями і виражають світоглядні настанови у юнацький період [7]. Емоційна сфера у ранній юності, на думку вітчизняних вчених, є складною та різнобарвною, зростає її керованість та контрольованість. У цей період зменшується вміст афективних реакцій, емоційне життя є інтенсивним, хоча стає менш бурхливим і більш стабільним. Молоді люди незалежно від типу нервової системи, значно стриманіші й врівноваженіші порівняно з підлітками. Прояви емоцій та почуттів стають більш насиченими та гнучкими [4]. Зв'язок емоційних реакцій підлітків від гормональних та фізіологічних процесів певною мірою зберігається і у період ранньої юності, однак вона вже не є визначальною. Специфіка емоцій та почуттів у юнацькому періоді залежить від соціальних факторів і умов виховання, а також індивідуально-типологічні відмінності часто є більш суттєвими ніж вікові.

У цей період юнаки та дівчата прагнуть емоційної автономії, якої важко досягнути і цей процес є суперечливий. Заброцький М. стверджує, якщо у підлітковому віці проблеми більше пов'язані з дисципліною, то у ранній юності спостерігається більше емоційних конфліктів, зокрема, у взаєминах з батьками. Батьки ж досить хворобливо реагують на емоційне відчуження власних дітей, скаржаться на їх черствість та байдужість. Проте, як вважають науковці, це є тимчасове явище і емоційний контакт з батьками відновиться після завершення кризового періоду на новому рівні [5].

Щодо копінг-стратегій, то цікавими виявились результати дослідження 80 осіб юнацького віку, які проводила українська науковиця Сінельнікова Т.В. Опитування студентів 1 курсу Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського засвідчило, що домінуючими копінг-стратегіями молодих людей виявились уникнення (82%) та пошук соціальної підтримки (78%). Проте вже до 5 курсу співвідношення змінюється і з'являються нові стратегії подолання стресу, це – розв'язання проблеми (70%), пошук соціальної підтримки (65%), а стратегію уникнення обирають лише 5% досліджуваних юнаків та дівчат. Відмінність полягає ще й у тому, що першокурсники шукають підтримки здебільшого у батьків, а п'ятикурсники від партнерів у близьких стосунках, коханих [8]. Дослідження Гуріної Д. теж підтвердили дані результати, що найуживанішими копінг-стра-

тегіями серед осіб юнацького віку виявились уникнення (64%) та дистанціювання (37%) та пошук соціальної підтримки (36%) [3].

Проте Андрущенко І.Г. стверджує, що більшість осіб юнацького віку (60% опитаних зі 100 студентів 1–3 курсів) обирають продуктивні емоційні копінг-стратегії: оптимізм – 56% та протест – 4%. Їх емоційний особистісний стан можна охарактеризувати як активне обурення і протест щодо труднощів. Їм властива емоційна готовність вирішувати наявні проблеми і впевненість, що існує вихід із будь-якої ситуації. Непродуктивні поведінкові копінг-стратегії притаманні меншій кількості опитаних, зокрема 32% досліджуваним: активне уникнення – 20% і відступ – 12%. У такій поведінці спостерігається уникнення думок про неприємності, пасивність, самотність, байдужий спокій, ізоляцію, прагнення уникнути активних міжособистісних контактів, відмова від вирішення проблем [1].

Узагальнюючи результати проведених досліджень науковців, можемо стверджувати про різні поведінкові реакції на стресові ситуації у студентської молоді, що імовірніше обумовлюється індивідуальними відмінностями, зокрема типом темпераменту, характеру, рівнем самооцінки, особливостями спрямованості, а також минулим позитивним чи негативним досвідом, соціальним/сімейним статусом осіб юнацького віку.

Перейдемо до викладу основного матеріалу нашого дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. *Мета дослідження* – виявити домінуючі емоційні переживання, рівень стресу і копінг-стратегії осіб юнацького віку та відмінності у даних явищах між студентською молоддю та особами періоду дорослості.

*Гіпотези дослідження:* 1) припускаємо наявність високого рівня стресу у осіб юнацького віку та домінування індексу гострих негативних емоцій та тривожно-депресивних емоційних переживань, пов'язаних з війною в Україні; 2) припускаємо наявність відмінностей між особами юнацького віку та періоду дорослості у рівні стресу та копінг-стратегіях; 3) припускаємо наявність взаємозв'язку між рівнем стресу, домінуючими емоціями та особистісними рисами осіб юнацького віку.

Було використано такі *психологічні методики дослідження:* шкала диференційних емоцій К. Ізарда, шкала психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філіона (в адаптації Водоп'янової Н.), опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (в адаптації Кліманської М., Галецької І.).

*Групу досліджуваних* склало 148 осіб юнацького періоду та періоду дорослості, з них 89 осіб – студентська молодь віком 17–20 років

(експериментальна група) і 59 осіб періоду дорослості віком 21–70 років (контрольна група). Статевий розподіл респондентів: 133 жінок та 15 чоловіків. 140 осіб на момент опитування проживали в Україні і 8 осіб – за кордоном.

Досліджуваними особами юнацького віку були студенти різних закладів вищої освіти м. Львова (Львівський національний університет ім. І. Франка, національний університет «Львівська політехніка», Український католицький університет, Львівський національний медичний університет ім. Д. Галицького). Дослідження проводилось у період з жовтня по листопад 2022 року у дистанційному форматі на платформі Google-form. У цей час відбувалось загострення бойових дій, часті повітряні тривоги через активність російських військових атак на заході України.

Результати описової статистики за шкалою диференційних емоцій засвідчили, що індекс позитивних емоцій (інтерес, радість, здивування) домінує серед спектру інших переживань студентської молоді, але рівень його вираженості є середній (Mean=2,5). Щодо переживання стресу, то спостерігається вище середнього рівень його вияву (Mean=4,6). Індекс тривожно-депресивних емоцій (страх, сором, провина) має найменші показники (Mean=1,8), що свідчить про незначний ступінь його вираженості. Це можна пояснити тим, що студентська молодь не схильна зациклюватися на неприємних емоційних переживаннях, з оптимізмом дивиться у майбутнє, їй притаманні різноманітні інтереси, які дозволяють переключатись на інші джерела радості (див. рис. 1).

Щодо опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, то домінуючими способами долаючої поведінки виявились стратегії «Втеча-уникнення» (Mean=14,36), «Самоконтроль» (Mean=13,26) та «Планування рішення» (Mean=12,04). Щодо перева-

жання копінг-стратегії «Втеча-уникнення», то наші результати співпадають з тими даними дослідженнями, які проводили українські науковиці Сінельнікова Т. та Гурина Д. [8; 3]. Молодь може вдаватись до певних захисних реакцій, таких як: заперечення проблеми, фантазування, втеча від відповідальності і схилитись до прояву аддиктивної поведінки (азартні ігри, інтернет-залежність, переїдання, зловживання алкоголем тощо) з метою швидкого зниження емоційного напруження. Ця стратегія багатьма дослідниками вважається неадаптивною, хоча у деяких ситуаціях, наприклад, при гострих стресових ситуаціях може приносити тимчасове полегшення. Проте треба пам'ятати про короткостроковий ефект дії даної копінг-стратегії зі зниження емоційного дискомфорту, неможливість повністю вирішити проблему та накопичення нових труднощів, зокрема пов'язаних зі здоров'ям.

Вибір копінг-стратегії «Самоконтроль» говорить про розвинутий емоційний інтелект досліджуваних. Адже для того, щоби долати негативні переживання спровоковані стресом, треба усвідомлювати їх наявність та керувати своїми емоціями. Проте у тих респондентів, які обрали дану стратегію для зменшення рівня стресу, може спостерігатись прагнення приховувати від оточуючих свої переживання через страх саморозкриття або надмірну вимогливість до себе. Такі дії можуть призвести до надконтролю поведінки.

Ті досліджувані, які обрали копінг-стратегію «Планування вирішення проблеми», знаходяться у найкращій ситуації, адже ця стратегія вважається адаптивною, яка сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Цілеспрямований аналіз ситуації та варіантів вирішення проблеми, планування власних дій, які враховують об'єктивні умови, минулий досвід та наявні ресурси розкривають сутність даної копінг-стратегії (див. рис. 2).



**Рис. 1. Результати описової статистики за шкалою диференційних емоцій К. Ізарда та шкалою психологічного стресу Лемур-Тесье-Філліона**

Для перевірки 2 гіпотези про наявність відмінностей у рівні стресу та копінг-стратегіях між особами юнацького періоду та періоду дорослості був проведений порівняльний аналіз за методом T-tests Ст'юдента. Результати засвідчили наявність відмінностей між групами за такими параметрами, як: самоконтроль, дистанціювання, втеча-уникнення, які є шкалами опитувальника копінг-стратегій Р.Лазаруса та добросовісність, екстраверсія, які є шкалами короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (див. рис. 3). За рівнем стресу достовірних статистичних відмінностей не було виявлено.

У досліджуваних осіб юнацького періоду більш вираженим є рівень копінг-стратегії «Втеча-уникнення» (Mean=14,36) на відміну від осіб періоду дорослості (Mean=12,76) при  $t=2,16$ . Такі копінг-стратегії, як «Дистанціювання» (Mean=10,30) та «Самоконтроль» (Mean=13,26) теж є більш вираженими у студентської молоді порівняно з дорослими (Mean=8,61 Mean=11,93) відповідно. Такі результати можна пояснити тим, що особи юнацького віку через брак життєвого досвіду та знань знаходяться у процесі пошуку

оптимальної копінг-стратегії. Також юнацький максималізм може призводити до розчарувань, браку віри у власні сили у процесі подолання труднощів. Набагато легше втекти від реальності, знецінити власні переживання або надмірно їх контролювати. Особи періоду дорослості у стресовій ситуації можуть поводити себе більш виважено і використовувати частіше адаптивні копінг-стратегії.

Також результати порівняльного аналізу засвідчили переважання вияву добросовісності (Mean=2,80) та екстравертованості (Mean=1,47) у осіб періоду дорослості порівняно з досліджуваними юнацького віку (Mean= 1,53 та Mean=0,46) відповідно. Дорослі особи виявляють більше наполегливості у процесі постановки цілей та власних дій, вищий рівень відповідальності, розсудливості, схильності підтримувати порядок порівняно з досліджуваними юнацького віку. Також особи періоду дорослості є більш схильними і відкритими до соціальної взаємодії, активними та енергійними порівняно з особами юнацького віку. Поясненням може бути вищий рівень особистісної зрілості у осіб періоду дорослості, а також наявний життєвий досвід, коли людина



Рис. 2. Результати описової статистики за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса



Рис. 3. Результати порівняльного аналізу за копінг-стратегіями та особистісними рисами осіб юнацького періоду та періоду дорослості

розуміє значущість власних зусиль у досягненні цілей та особисту відповідальність за власні дії.

Для перевірки 3 гіпотези дослідження було також застосовано кореляційний аналіз у групі осіб юнацького віку (див. рис. 4). Результати статистичного аналізу засвідчили, що рівень стресу має прямі взаємозв'язки з такими копінг-стратегіями, як: самоконтроль, дистанціювання, втеча-уникнення, конфронтаційний копінг. Тобто при зростанні рівня стресу студентська молодь схильна обирати такі копінг-стратегії, як: самоконтроль, дистанціювання, втеча-уникнення та конфронтаційний копінг. При конфронтації особа вирішує проблему не завжди через цілеспрямовану діяльність, для неї властиві імпульсивні дії, може спостерігатись ворожість, труднощі у плануванні дій та прогнозуванні результату. Проте найбільш виражений взаємозв'язок у нашій групі досліджуваних осіб юнацького віку є між рівнем стресу та копінг-стратегією «Втеча-уникнення» ( $r=0,38$ ).

Крім того, було виявлено, що рівень стресу обернено пов'язаний з такими особистісними рисами, як: добросовісність ( $r= -0,30$ ) та емоційна стабільність ( $r= -0,50$ ). Такі результати свідчать, що при зростанні рівня стресу юнаки та дівчата схильні до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, спонтанності дій. У стресовій ситуації у них виявляється нейротизм, менша здатність до емоційної саморегуляції, розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги.

Цікавими виявились також взаємозв'язки між індексом позитивних емоцій, особистісними рисами та копінг-стратегіями (див. рис. 5). Отже, такі емоції як інтерес, радість та здивування прямо пов'язані з добросовісністю ( $r=0,21$ ), позитивною переоцінкою ( $r=0,23$ ) та конфронтацією ( $r=0,33$ ). Тобто при зростанні інтересу до якоїсь справи зростає наполегливість у ставленні до цілей, мотивація досягнення успіху, відповідальність та розсудливість. Також при спробі подолання негативних переживань за рахунок її позитив-

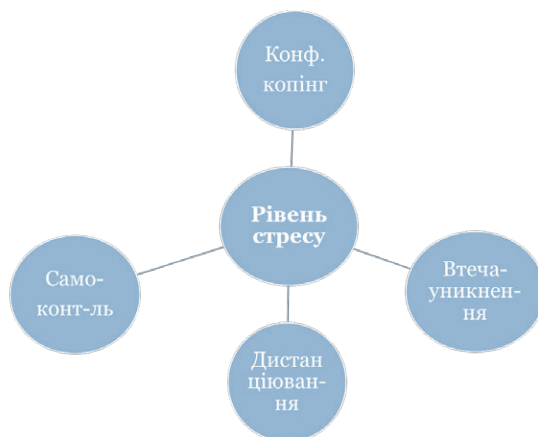


Рис. 4. Кореляційна плеяда між шкалою психологічного стресу Лемур-Тесье-Філіона та шкалами опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса



Рис. 5. Кореляційна плеяда між шкалою «Індекс позитивних емоцій», особистісною рисою та копінг-стратегіями

ного переосмислення, розгляд її як стимулу для особистісного зростання зростає рівень вияву позитивних емоцій. Проте і при способі вирішення проблеми шляхом імпульсивності поведінки, прояву ворожості до опонента чи ситуації будуть також зростати прояви позитивних емоцій. Крім того, було виявлено, що індекс тривожно-депресивних емоцій прямо пов'язаний з індексом гострих негативних емоцій ( $r=0,22$ ), а також з такою копінг-стратегією, як – «Втеча-уникнення» ( $r=0,34$ ). Тобто при зростанні таких емоцій, як страх, сором і провина, можуть зростати прояви інших емоцій, зокрема, горе, гнів, відраза і презирство, а також особа буде обирати заперечення чи ігнорування проблеми, ухилитись від відповідальності та дій щодо вирішення труднощів.

Для більш глибокого аналізу результатів дослідження та отримання факторної структури результатів був застосований факторний аналіз з використанням методу головних компонент (обертання Varimax raw). Рішення про кількість факторів приймалося за допомогою критерію «кам'яного осипу», в результаті якого було виділено 5 факторів, які пояснюють 63,9% сукупної дисперсії даних. Перший фактор включив змінні: екстраверсія (0,63), відкритість новому досвіду (0,76), планування рішення (0,77), пошук соціальної підтримки (0,54), позитивна переоцінка (0,81), конфронтація (0,67). Перший фактор пояснює 22,8% дисперсії. Дані характеристики можна об'єднати назвою «Особистісні риси та конструктивні копінг-стратегії». Тобто можна зробити висновок, що студентська молодь, яка виявляє відкритість у спілкуванні, позитивно оцінює новий життєвий досвід, схильна до соціальної взаємодії використовує в основному адаптивні, конструктивні стратегії поведінки у стресовій ситуації. Проте у деяких випадках може проявити імпульсивні дії, які є не завжди обдуманими, хоча при помірному використанні конфронтації такі особи здатні опиратись труднощам та вміють відстоювати власні інтереси.

Другий фактор включив змінні: рівень стресу (0,63), добросовісність (-0,61), емоційна стабільність (-0,77), втеча-уникнення (0,67). Другий фактор пояснює 18,6% дисперсії. Дані характеристики можна об'єднати назвою «Особливості студентів, які схильні до стресу». Тобто особи юнацького віку, які відчують вплив стресу є емоційно нестабільними, недобросовісними та схильними до ухиляння від вирішення життєвих труднощів.

Третій фактор включив змінні: індекс позитивних емоцій (0,62) та індекс тривожно-депресивних переживань (0,79). Третій фактор пояснює 8,9% дисперсії. Дані характеристики можна об'єднати назвою «Спектр емоційних переживань у юнацькому віці». Тобто студентська молодь може переживати різний спектр

емоцій: від позитивних до негативних, що імовірно може залежати від індивідуально-типологічних рис особистості, минулого досвіду вирішення проблемних ситуацій, сімейного виховання та наявності підтримки у соціальному середовищі.

Четвертий фактор включив змінні: індекс гострих негативних емоцій (0,77), пошук соціальної підтримки (-0,53). Четвертий фактор пояснює 7,5% дисперсії. Дані характеристики можна об'єднати під назвою «Негативні емоційні переживання та брак соціальної підтримки». Тобто особи, які не отримують чи не прагнуть соціальної підтримки у стресовій ситуації, можуть відчувати загострення негативних емоційних переживань, таких як: горе, гнів, відраза і презирство.

І останній п'ятий фактор включив змінні: дистанціювання (0,74) і самоконтроль (0,69). П'ятий фактор пояснює 6,2% дисперсії. Дані характеристики можна об'єднати під назвою «Копінг-стратегії, спрямовані на емоції». Тобто досліджувані особи юнацького віку намагаються подолати негативні емоційні переживання або шляхом суб'єктивного зниження її значущості та емоційної залученості до них, або через цілеспрямоване придушення і стримування емоцій. У обох стратегіях простежується прагнення до мінімізації впливу емоційних переживань на оцінку ситуації.

У результаті наукової роботи була досягнута мета та перевірені гіпотези дослідження. Зокрема, 1 гіпотеза була спростована, 2 гіпотеза – частково підтверджена, 3 гіпотеза – підтвердилась. У результаті наукової роботи була досягнута мета та перевірені гіпотези дослідження. Зокрема, 1 гіпотеза була спростована, 2 гіпотеза – частково підтверджена, 3 гіпотеза – підтвердилась.

Для осіб юнацького віку не властиві негативні та тривожно-депресивні емоційні переживання, але і позитивні емоції не є сильно виражені. Рівень стресу виражений на середньому рівні. Домінуючими копінг-стратегіями для студентської молоді виявились втеча-уникнення, самоконтроль та планування рішення. Рівень стресу у осіб юнацького віку прямо пов'язаний з емоційною нестабільністю, недобросовісністю, як особистісними рисами та такими копінг-стратегіями, як: втеча-уникнення, самоконтроль, дистанціювання або конфронтація. Індекс позитивних емоцій має прямий взаємозв'язок з добросовісністю та такими копінг-стратегіями, як: позитивна переоцінка та конфронтація. Використання конструктивних (продуктивних) копінг-стратегій пов'язано з такими рисами, як екстраверсія та відкритість новому досвіду.

У профілактичній роботі зі студентською молоддю слід звернути увагу на недостатність вираженості позитивних емоцій (інте-

рес, радість, здивування), домінування дезадаптивних копінг-стратегій, таких як: втеча-унікнення та конфронтація, низький рівень вияву адаптивної копінг-стратегії – пошук соціальної підтримки, який сприяє зростанню негативних емоційних переживань юнаків та дівчат. Важливо працювати над формуванням добросовісності (мотивації у досягненні цілей, відповідальності, розсудливості), пошуком тих сфер діяльності, хоббі, які приносять радість, розвитком комунікативних навичок та емоційного інтелекту, опануванням прийомів емоційної саморегуляції для зменшення рівня стресу у юнацькому віці. Перспективами подальших досліджень для розкриття даної теми може бути включення додаткового психологічного інструментарію для вивчення особистісних та соціальних чинників, які впливають на емоційні переживання та вибір домінуючих копінг-стратегій у осіб юнацького віку.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрущенко І.Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, 2018. № 6. С. 4–8.
2. Війна в Україні матиме критичні наслідки для психічного здоров'я людей – Ляшко. *Уніан* : веб-сайт. URL: <https://www.unian.ua/health/viy-na-v-ukrajini-matime-kritichni-naslidki-dlya-psihichnogo-zdorov-ya-lyudey-lyashko-12025647.html>.
3. Гуріна Д. Психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 13. / За ред. Ю. Дем'янчук, Н. Портницької, І. Тичини. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 16–17.
4. Дуткевич. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 112 с.
6. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. URL: [https://gradus.app/documents/307/Gradus\\_Research\\_\\_\\_Mental\\_Health\\_Report\\_full\\_version.pdf](https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_version.pdf).
7. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
8. Сінельнікова Т.В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. *Наука і освіта*. № 3. 2015. С. 10–105.
9. Як війна відбивається на ментальному здоров'ї українців. Тексти : веб-сайт. URL: <https://texty.org.ua/articles/108997/jak-vijna-vidobrazhayetsja-na-mentalnomu-zdorovy-ukrayintsiv/>.