

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*“ Взаємозв'язок інтенсивності переживання  
втрати та типів копінг-стратегій у  
підлітків ”*

Виконала: здобувач 4 курсу,  
групи ПС-22зс  
спеціальності 053 «Психологія»  
Кругліна В.Р.  
Керівник: Юдіна А.В.,  
канд. психол. наук

м. Дніпро

2026

**АНОТАЦІЯ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**Кругліної Віри Романівни**  
**на тему:**

**«Взаємозв'язок інтенсивності переживання втрати та типів копінг-стратегій у підлітків»**

Робота присвячена дослідженню особливостей взаємозв'язку між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій у підлітковому віці. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості травматичних подій у житті сучасних підлітків, пов'язаних із втратою близьких людей, вимушеним переселенням, воєнними діями та іншими кризовими обставинами, що негативно впливають на їхній психоемоційний стан і процес соціально-психологічної адаптації.

У теоретичній частині роботи проаналізовано основні наукові підходи до розуміння феномену втрати, психологічних особливостей її переживання у підлітковому віці та сучасні концепції копінг-поведінки. Розглянуто сутність копінг-стратегій, їх класифікації, адаптивний та дезадаптивний характер, а також особливості застосування підлітками в умовах стресових життєвих ситуацій.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня інтенсивності переживання втрати, особливостей копінг-поведінки, а також рівня тривожності та депресивних проявів у підлітків. Для реалізації поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик: Шкалу впливу травматичної події (IES-R), опитувальник копінг-стратегій Brief COPE, Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS) та Шкалу депресії Бека (BDI-II). Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики, зокрема описової статистики та кореляційного аналізу.

Результати дослідження засвідчили, що значна частина підлітків характеризується помірним і високим рівнем переживання втрати, що супроводжується проявами тривожності, емоційного напруження та окремими

депресивними симптомами. Встановлено, що зі зростанням інтенсивності переживання втрати підвищується частота використання дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникання, поведінкового відсторонення, заперечення та самозвинувачення. Водночас підлітки з нижчим рівнем травматичних переживань частіше використовують адаптивні способи подолання труднощів, такі як активне подолання, планування, позитивне переосмислення та звернення по соціальну підтримку.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками інтенсивності переживання втрати та окремими типами копінг-стратегій. Отримані результати свідчать про важливу роль конструктивних стратегій подолання стресу у процесі психологічної адаптації підлітків до втрати.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо психологічної підтримки підлітків, які переживають втрату. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, зниження рівня психологічного дистресу та сприяння успішній емоційній адаптації.

**Ключові слова:** переживання втрати, підлітки, копінг-стратегії, психологічна адаптація, психологічна підтримка, тривожність, депресія.

## **SUMMARY**

### **The Relationship between the Intensity of Loss Experience and Types of Coping Strategies among Adolescents.**

The thesis is devoted to the study of the relationship between the intensity of loss experience and coping strategies in adolescence. The relevance of the study is determined by the growing number of traumatic events experienced by modern adolescents, including the loss of significant others, forced displacement, military actions, and other crisis situations that negatively affect their emotional well-being and psychological adaptation.

The theoretical part of the research analyzes the main scientific approaches to understanding the phenomenon of loss, the psychological characteristics of grief experience during adolescence, and contemporary concepts of coping behavior. The essence of coping strategies, their classifications, adaptive and maladaptive forms, and the peculiarities of their use by adolescents in stressful life situations are examined.

The empirical study was aimed at identifying the level of loss experience intensity, coping behavior characteristics, and indicators of anxiety and depression among adolescents. The research employed a set of psychodiagnostic tools, including the Impact of Event Scale – Revised (IES-R), Brief COPE Inventory, Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and Beck Depression Inventory-II (BDI-II). The obtained data were processed using descriptive statistics and correlation analysis.

The findings revealed that a considerable proportion of adolescents demonstrated moderate and high levels of loss-related distress accompanied by anxiety, emotional tension, and depressive symptoms. It was found that a higher intensity of loss experience is associated with more frequent use of maladaptive coping strategies such as avoidance, behavioral disengagement, denial, and self-blame. In contrast, adolescents with lower levels of traumatic distress more often used adaptive coping strategies, including active coping, planning, positive reframing, and seeking social support.

The correlation analysis confirmed statistically significant relationships between the intensity of loss experience and specific coping strategies. The results emphasize the

important role of constructive coping mechanisms in adolescents' psychological adaptation to loss.

Based on the empirical findings, practical recommendations were developed for psychologists, teachers, and parents regarding psychological support for adolescents experiencing loss. These recommendations are aimed at strengthening adaptive coping strategies, reducing psychological distress, and promoting emotional adjustment.

**Keywords:** loss experience, adolescents, coping strategies, psychological adaptation, psychological support, anxiety, depression.

## ЗМІСТ

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                               | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ</b>                                      |           |
| <b>ВТРАТИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.....</b>                                      | <b>8</b>  |
| 1.1. Психологічний зміст феномену втрати та її переживання.....                                 | 8         |
| 1.2. Психологічні особливості підліткового віку.....                                            | 12        |
| 1.3. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій.....                                       | 16        |
| 1.4. Взаємозв'язок інтенсивності переживання втрати та типів копінг-стратегій.....              | 18        |
| Висновки до розділу 1.....                                                                      | 23        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ</b>                                            |           |
| <b>ІНТЕНСИВНОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ТА ТИПІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ.....</b>              | <b>25</b> |
| 2.1. Організація та методи дослідження.....                                                     | 25        |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження інтенсивності переживання втрати.....                       | 28        |
| 2.3. Аналіз особливостей копінг-стратегій у підлітків.....                                      | 33        |
| 2.4. Аналіз взаємозв'язків між інтенсивністю переживання втрати та копінг-стратегіями.....      | 36        |
| 2.5. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків, які переживають втрату..... | 38        |
| Висновки до розділу 2.....                                                                      | 43        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                            | <b>46</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                          | <b>48</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                             | <b>55</b> |

## ВСТУП

Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, нестабільності та кризових подій, що значно підвищує ризик переживання втрат у підлітковому віці. Втрата близької людини, вимушене переселення, розлучення батьків, розрив значущих стосунків, втрата звичного соціального середовища – усе це є потужними психотравмувальними чинниками. Особливої вразливості до подібних подій набувають підлітки, оскільки цей віковий період характеризується інтенсивними змінами у сфері самосвідомості, емоційної регуляції та соціальної ідентичності.

Переживання втрати в підлітковому віці може супроводжуватися широким спектром емоційних реакцій – від гострого горя та тривоги до агресивності, ізоляції або депресивних проявів. Водночас характер і тривалість цих реакцій значною мірою залежать від індивідуальних способів подолання стресових ситуацій, тобто копінг-стратегій. Саме копінг-стратегії визначають, яким чином підліток інтерпретує ситуацію втрати, регулює власні емоції та вибудовує поведінкові реакції.

Науковий інтерес до проблеми копінгу започаткований у межах транзакційної теорії стресу та копінгу, де подолання розглядається як активний процес взаємодії особистості з середовищем. Проте специфіка взаємозв'язків між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій саме у підлітковому віці залишається недостатньо систематизованою, особливо в умовах сучасних соціальних викликів. Недостатня розробленість практичних рекомендацій для психологічної підтримки підлітків, які переживають втрату, також зумовлює актуальність обраної теми.

Таким чином, дослідження специфіки взаємозв'язків інтенсивності переживання втрати та типів копінг-стратегій у підлітків є своєчасним, теоретично значущим і практично необхідним.

Проблема психологічного благополуччя та копінг-стратегій активно вивчалася як українськими науковцями (О. Васильєва, Н. Кіржанова, Т. Крюкова,

О. Куфтяк, М. Замишляєва, Н. Сирота, В. Ялтонський, О. Кузьміна, Т. Ільїна та ін.), так і зарубіжними дослідниками, серед яких S. Folkman, R. Lazarus, J. Endler, N. Parker, C. Ryff, E. Deci, R. Ryan, M. Jahoda, E. Diener, M. Argyle та інші.

Об'єктом дослідження є процес переживання втрати в підлітковому віці.

Предмет дослідження становить взаємозв'язок між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій у підлітків.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей взаємозв'язку між інтенсивністю переживання втрати і типами копінг-стратегій у підлітковому віці.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння феномену втрати та особливостей її переживання.
2. Розкрити психологічний зміст поняття «копінг-стратегії» та їх вираженість у підлітковому віці.
3. Визначити вікові особливості переживання втрати у підлітків.
4. Здійснити вимірювання рівнів прояву копінг-стратегій та вираженості інтенсивності переживання втрати у підлітків, а також встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків, які переживають втрату.

Концептуальна гіпотеза дослідження

Переживання втрати у підлітковому віці пов'язане з особливостями подолання стресових ситуацій. Характер і інтенсивність переживання втрати зумовлюють вибір підлітками певних копінг-стратегій, які можуть сприяти або ускладнювати процес психологічної адаптації до втрати.

Емпіричні гіпотези дослідження

Якщо інтенсивність переживання втрати у підлітків є високою, то в їхній поведінці частіше проявляються дезадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникання, поведінкове відсторонення, заперечення та самозвинувачення.

Якщо інтенсивність переживання втрати у підлітків є нижчою, то вони частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне подолання, планування, позитивне переосмислення та прийняття.

Існує статистично значущий позитивний зв'язок між показниками інтенсивності переживання втрати, рівнем тривожності та рівнем депресивних проявів у підлітків.

Існує статистично значущий негативний зв'язок між показниками інтенсивності переживання втрати та вираженістю проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у підлітків.

Методи дослідження: Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблематики переживання втрати та копінг-поведінки підлітків.

Емпіричні методи: психодіагностичне тестування із застосуванням таких методик:

- Шкала впливу травматичної події (Impact of Event Scale – Revised, IES-R) (M. Weiss, C. Marmar) – для визначення інтенсивності переживання втрати та оцінки проявів вторгнення, уникання і гіперзбудження;

- Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE (C. Carver) – для дослідження особливостей використання підлітками різних копінг-стратегій у ситуації переживання втрати;

- Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (A. Zigmond, R. Snaith) – для визначення рівня тривожності та депресивних проявів;

- Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory-II, BDI-II) (A. Beck) – для оцінки ступеня вираженості депресивної симптоматики у підлітків.

Для обробки результатів застосовувалися методи математичної статистики: описова статистика (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, відсотковий аналіз) та кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ), що дозволив встановити характер взаємозв'язків між показниками

інтенсивності переживання втрати, копінг-стратегіями, рівнем тривожності та депресії.

Теоретико-методологічні основи дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові положення та концепції вітчизняних і зарубіжних учених щодо психології втрати, горювання та подолання стресових ситуацій. У роботі використано положення психологічних теорій переживання втрати та горя (Дж. Боулбі, Е. Кюблер-Росс, В. Ворден, К. Паркес), концептуальні підходи до вивчення стресу та копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Ч. Карвер), а також наукові уявлення про вікові особливості розвитку особистості в підлітковому віці (Л. Божович, І. Кон, Д. Ельконін, Г. Костюк, Т. Титаренко). Методологічними орієнтирами дослідження виступили системний, особистісно-орієнтований та діяльнісний підходи, які дозволяють розглядати переживання втрати як складний психологічний процес, зумовлений взаємодією особистісних, емоційних, когнітивних та соціальних чинників.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей взаємозв'язку між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій у підлітковому віці. У роботі здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання втрати підлітками із використанням сучасного психодіагностичного інструментарію. Встановлено характер зв'язків між показниками інтенсивності переживання втрати, рівнем тривожності, депресивними проявами та особливостями копінг-поведінки. Отримані результати доповнюють наукові уявлення про психологічні механізми адаптації підлітків до ситуації втрати та розширюють знання щодо чинників, які сприяють або перешкоджають ефективному подоланню кризових переживань.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості переживання втрати у підлітковому віці та специфіку використання копінг-стратегій у процесі адаптації до кризових життєвих подій. Результати роботи розширюють знання про взаємозв'язок між інтенсивністю переживання втрати, емоційним станом підлітків та способами подолання стресу. Матеріали дослідження можуть бути використані для подальшого розвитку

теоретичних підходів до вивчення психологічних наслідків втрати та механізмів психологічної адаптації особистості в підлітковому віці.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів закладів освіти, соціальних працівників, консультантів та фахівців психологічних служб. Результати дослідження можуть бути покладені в основу програм психологічного супроводу підлітків, які переживають втрату, а також використовуватися під час розробки профілактичних, корекційних та психопросвітницьких заходів, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, зниження рівня тривожності та депресивних проявів. Розроблені рекомендації можуть бути корисними для батьків, педагогів та практичних психологів у роботі з підлітками, які перебувають у кризових життєвих обставинах.

Практична цінність дослідження полягає в можливості застосування його результатів у діяльності практичних психологів освітніх установ, соціальних служб і консультативних центрів з метою розроблення програм психологічної підтримки підлітків, які переживають втрату.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми переживання втрати та копінг-стратегій у підлітковому віці. Другий розділ присвячений організації та проведенню емпіричного дослідження взаємозв'язку інтенсивності переживання втрати та типів копінг-стратегій у підлітків, а також аналізу отриманих результатів. У третьому розділі представлено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків, які переживають втрату.

Загальний обсяг роботи становить 66 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 52 сторінках друкованого тексту. Список використаних джерел налічує 53 найменувань. Додатки викладено на 14 сторінках і включають 4 додатки.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

### **1.1. Психологічний зміст феномену втрати та її переживання**

Феномен втрати належить до числа найбільш складних і багатовимірних явищ у психологічній науці, адже він безпосередньо пов'язаний із глибинними особистісними переживаннями та трансформаціями в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах людини. У широкому трактуванні втрата розуміється як позбавлення значущого об'єкта, цінності, соціального статусу або звичного способу життя, що має суб'єктивну вагу для індивіда. При цьому об'єкт втрати не обмежується лише фізичною особою (наприклад, смертю близької людини), а може охоплювати міжособистісні взаємини, соціальні ролі, стан здоров'я, життєві плани, а також відчуття безпеки чи стабільності.

У психології переживання втрати найчастіше інтерпретується крізь призму феномену горя. Горе визначається як природна емоційна реакція на втрату значущого об'єкта, що включає складний комплекс афективних, когнітивних і поведінкових проявів. Цей процес супроводжується такими емоційними станами, як сум, туга, гнів, почуття провини, тривожність, розгубленість, а також змінами у сприйнятті реальності й власної ідентичності.

Традиційні підходи до осмислення переживання втрати акцентують увагу на його стадіальному характері. Зокрема, у межах відповідних моделей виокремлюють етапи заперечення, гніву, торгу, депресії та прийняття. Водночас сучасні наукові дослідження підкреслюють індивідуальність цього процесу, який не завжди відповідає чіткій послідовності стадій. Інтенсивність і тривалість переживань визначаються низкою чинників, серед яких особистісні риси, попередній досвід подолання труднощів, рівень соціальної підтримки, характер стосунків із втраченим об'єктом, а також раптовість самої події.

Проблема психологічного благополуччя почала активно досліджуватися зарубіжними науковцями ще у 1920-х роках XX століття в контексті вивчення

позитивного функціонування особистості. Для визначення змісту цього поняття дослідники здебільшого використовували показники, що відображають рівень переживання щастя чи нещастя, а також суб'єктивну оцінку задоволеності або незадоволеності власним життям.

За своєю сутністю психологічне благополуччя тісно пов'язане з індивідуальним екзистенційним досвідом людини та її ставленням до власного існування. Воно постає як внутрішня, суб'єктивно переживана реальність, що поєднує як позитивні, так і негативні емоційні стани, має цілісний характер і формується на основі узагальненої оцінки людиною власного життя [16]. У цьому контексті закономірно зростає інтерес до таких характеристик, як автономія, саморегуляція, саморозвиток, самодетермінація та інші прояви активної суб'єктності.

У наукових джерелах термін «психологічне благополуччя» часто використовується поряд із близькими за змістом поняттями – суб'єктивне, емоційне чи особистісне благополуччя, якість життя, відчуття щастя, сенс життя, емоційний комфорт, соціальне самопочуття тощо. З одного боку, таке різноманіття свідчить про підвищений інтерес до цієї проблематики, а з іншого – вказує на відсутність єдиного концептуального підходу та багатоваріантність її тлумачень.

Водночас психологічне благополуччя не можна повністю ототожнювати з наведеними категоріями, хоча воно й має з ними спільні змістові перетини. Передусім цей феномен відображає суб'єктивне емоційне ставлення людини до себе та власного життя, а також рівень її позитивного функціонування. На відміну від таких понять, як «психічне здоров'я», «якість життя» чи «задоволеність життям», воно не визначається безпосередньо через наявність або відсутність психічних чи фізичних порушень.

Разом із тим сучасні дослідження, що аналізують зв'язок між смисложиттєвими орієнтаціями та позитивним функціонуванням особистості, стикаються з методологічною складністю: результати значною мірою залежать від специфіки діяльності, яка вивчається. Це ускладнює зіставлення різних наукових підходів і узагальнення отриманих даних. У зв'язку з цим зростає потреба в

застосуванні інтегративного поняття, здатного об'єднати ключові характеристики позитивного функціонування. Таким узагальнювальним конструктом і виступає психологічне благополуччя, що активно розробляється в сучасній психологічній науці.

Питання психологічного благополуччя привертало увагу як зарубіжних, так і українських науковців. Серед них — N. Bradburn, E. Deci, R. M. Ryan, C. Ryff, E. Diener, M. Argyle, а також вітчизняні дослідники А. Вороніна, Г. Ложкін, Н. Батурін, Н. Бахарєва, В. Бучацька, С. Водяха, І. Джидар'ян, В. Духневич, Л. Жуковська, І. Заусенко, О. Ідобаєва, С. Карсканова, Ю. Олександров, О. Паніна та інші.

Саме поняття «психологічне благополуччя» було введене в науковий обіг N. Bradburn, який розглядав його як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям [38–39]. Водночас він не ототожнював це явище з такими характеристиками, як сила Его, самоактуалізація, автономія чи самооцінка, хоча підкреслював їхню певну змістову близькість.

Психологічне благополуччя розглядається як суттєвий складник психічного та загального психологічного здоров'я і може слугувати індикатором якості життя особистості. Водночас упродовж значної частини XX століття психологія зосереджувалася переважно на дослідженні патологій, внутрішніх конфліктів і кризових станів, унаслідок чого проблематика благополуччя залишалася відносно недооціненою. У сучасних умовах проблема ціннісного ставлення особистості до власного благополуччя дедалі частіше стає предметом аналізу в межах психології здоров'я. Згідно з одним із підходів, рівень психологічного благополуччя значною мірою зумовлюється самооцінкою та відчуттям соціальної належності, а не лише біологічними особливостями функціонування організму. Крім того, воно пов'язане з реалізацією фізичного, духовного, соціального й матеріального потенціалу людини [16].

Ці ідеї стали основою для подальшого розвитку уявлень про психологічне благополуччя як багатовимірний конструкт [38–39]. Зокрема, у моделі N. Bradburn центральним є принцип співвідношення позитивних і негативних афектів. Життєві

події, які переживає людина, накопичуються у вигляді емоційних реакцій різної спрямованості, а баланс між позитивними та негативними переживаннями виступає показником рівня благополуччя: переважання позитивного афекту свідчить про вищу задоволеність життям, тоді як домінування негативного — про її зниження.

Водночас, за концепцією N. Bradburn, позитивні й негативні афекти є відносно автономними: високий рівень одного з них не обов'язково передбачає низький рівень іншого [38–39].

Подальші дослідження психологічного благополуччя розвивалися в межах двох основних теоретичних підходів – гедоністичного та евдемоністичного [16]. Гедоністичний підхід визначає благополуччя через задоволеність життям і баланс емоційних переживань, акцентуючи увагу на співвідношенні позитивного та негативного афекту (N. Bradburn, E. Diener, A. Waterman) [38–39; 42; 50]. Натомість евдемоністичні концепції пов'язують благополуччя з особистісним розвитком, самореалізацією та розкриттям внутрішнього потенціалу (C. Ryff, E. Deci, R. Ryan) [48–49; 41].

З урахуванням обмежень гуманістичних підходів С. Ryff запропонувала власну багатовимірну модель психологічного благополуччя, сформовану на основі аналізу теорій позитивного функціонування особистості (A. Maslow, C. Rogers, C. Jung, E. Erikson та ін.). У межах цієї моделі виокремлено шість ключових компонентів: самоприйняття, позитивні міжособистісні взаємини, автономію, здатність ефективно взаємодіяти з середовищем, наявність життєвих цілей і особистісне зростання [48–49].

Психологічний зміст переживання втрати включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Емоційний компонент проявляється у глибоких афективних реакціях; когнітивний – у переосмисленні події та зміні системи переконань; поведінковий – у трансформації звичних форм діяльності; фізіологічний – у психосоматичних реакціях, таких як порушення сну, апетиту чи зниження енергії. Втрата також впливає на систему цінностей особистості, спричиняючи як дезорганізацію, так і можливості для особистісного зростання.

Важливим є розмежування нормативного (природного) та ускладненого переживання втрати. Нормативне горе, попри свою інтенсивність, поступово інтегрується в життєвий досвід і не призводить до тривалої дезадаптації. Натомість ускладнене або пролонговане горе характеризується тривалим перебігом, фіксацією на травматичній події, порушенням соціального функціонування та підвищеним ризиком розвитку психічних розладів.

Особливої уваги заслуговує вивчення переживання втрати в підлітковому віці. У цей період відбувається становлення самосвідомості, формування ціннісно-смислової сфери, розвиток автономії та пошук ідентичності. Втрата може суттєво впливати на процес особистісного розвитку підлітка, посилюючи внутрішні конфлікти, емоційну нестабільність і кризові стани. Водночас реакція підлітка на втрату значною мірою залежить від сформованості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, що визначають способи подолання стресових ситуацій.

Отже, феномен втрати постає як багатовимірне психічне явище, що охоплює різні рівні функціонування особистості. Усвідомлення його психологічного змісту формує теоретичне підґрунтя для подальшого вивчення специфіки копінг-стратегій у підлітків, а також аналізу взаємозв'язку між інтенсивністю переживання втрати та способами її подолання.

## **1.2. Психологічні особливості підліткового віку**

Підлітковий період є складним, насиченим і динамічним етапом онтогенетичного розвитку, що зазвичай охоплює вік приблизно від 11–12 до 15–16 років і вирізняється інтенсивними біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними трансформаціями. У цей проміжок часу відбувається глибинна якісна перебудова особистості, формуються нові психологічні утворення та поступово складається самосвідомість. Однією з ключових характеристик підліткового віку виступає криза ідентичності, яка пов'язана з активним пошуком власного «Я», визначенням життєвих орієнтирів і системи цінностей. Підліток прагне до самостійності та незалежності від батьків, але водночас відчуває гостру потребу у

прийнятті й підтримці з боку значущих дорослих і однолітків. Суперечливість цих прагнень часто зумовлює внутрішні конфлікти, підвищену чутливість до оцінювання з боку оточення та нестабільність самооцінки. Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас важливих етапів онтогенезу, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, що визначають подальший розвиток особистості. Його зазвичай пов'язують із процесом переходу від дитинства до дорослості, що супроводжується формуванням нової системи цінностей, самосвідомості та способів поведінки.

Однією з ключових психологічних особливостей підліткового віку є становлення самосвідомості та Я-концепції. Підліток починає активно замислюватися над власною ідентичністю, оцінювати свої якості, можливості та місце серед інших людей. Це часто супроводжується підвищеною чутливістю до оцінок з боку оточення, особливо однолітків, що може впливати на самооцінку та емоційний стан.

Емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною мінливістю, імпульсивністю та значною інтенсивністю переживань. Гормональні зміни, що супроводжують пубертат, підсилюють емоційну реактивність, сприяють різким коливанням настрою та схильності до афективних реакцій. Водночас формується здатність до рефлексії, осмислення власних емоцій і переживань, що закладає основу для розвитку саморегуляції. У когнітивній сфері відбувається перехід до абстрактного мислення, підвищується здатність до логічних операцій, гіпотетичних міркувань і аналізу альтернатив.

Підліток починає замислюватися над глобальними питаннями сенсу життя, моральності та справедливості, що розширює можливості усвідомлення складних життєвих ситуацій, зокрема переживання втрати. Соціальний розвиток у цей період визначається зміною провідної діяльності та розширенням соціальних контактів. Значущість групи однолітків істотно зростає, формується потреба у належності до певної спільноти. Саме в цьому середовищі підліток набуває досвіду соціальних ролей, формує навички взаємодії, відстоювання власної позиції та засвоєння соціальних норм. Благополуччя особистості постає як результат її активної

життєвої позиції, адже саме діяльність забезпечує умови для самореалізації, розвитку й самовдосконалення, тоді як пасивність призводить до виснаження ресурсів і втрати внутрішньої гармонії. При цьому людина здатна не лише переживати стан благополуччя, а й усвідомлювати його та рефлексувати [5].

Психологічне здоров'я розглядається як процес підтримання динамічної рівноваги між особистістю та її середовищем, що забезпечує ефективне виконання соціальних ролей і повноцінне функціонування. Воно тісно пов'язане з поняттями психічного здоров'я та психологічного благополуччя, які мають спільну соціально-психологічну основу. Рівень психологічного благополуччя пов'язаний із психосоматичним станом людини, що відображає взаємозв'язок психічних і тілесних процесів [29]. Важливим компонентом благополуччя є довіра як прояв його духовного виміру, що формує відчуття безпеки світу та впевненість у відсутності загроз. У цьому віці також спостерігається емоційна нестабільність, яка проявляється у швидких змінах настрою, підвищеній імпульсивності та схильності до гострих переживань. Це пов'язано як із гормональними змінами, так і з формуванням нових способів емоційної регуляції, які ще не є достатньо сформованими.

Важливою характеристикою підліткового віку є розвиток критичного мислення та здатності до абстрактного міркування. Підлітки починають аналізувати соціальні норми, піддавати сумнівам авторитети, формувати власну систему переконань. Це сприяє розвитку самостійності, але також може призводити до конфліктів із дорослими через різницю у поглядах. Особливе значення має спілкування з однолітками, яке в підлітковому віці стає провідною діяльністю. Група ровесників виконує функцію соціалізації, формування навичок взаємодії та підтримки самооцінки. Прийняття або відторгнення в групі суттєво впливає на емоційний стан і поведінку підлітка.

Особистісне благополуччя відображає внутрішню гармонію, задоволеність власними можливостями, позитивне ставлення до себе та впевненість у життєздатності. Воно створює умови для розвитку конструктивних

міжособистісних відносин, досягнення соціально значущих цілей і переживання смислової наповненості життя.

У сучасній психологічній науці психологічне благополуччя трактується як багатовимірний феномен, що охоплює суб'єктивне відчуття щастя, задоволеність життям і здатність особистості до ефективного функціонування. Традиційно розрізняють два основні підходи: гедоністичний, зосереджений на задоволенні потреб і переживанні задоволення, та евдемоністичний, який підкреслює значення самореалізації й особистісного розвитку.

До ключових складових психологічного благополуччя зазвичай відносять самоприйняття, автономію, позитивні міжособистісні стосунки, наявність життєвих цілей і прагнення до розвитку. Це явище має динамічний характер і залежить від життєвих обставин, рівня самореалізації та адаптаційних можливостей людини. Високий рівень психологічного благополуччя сприяє емоційній стабільності, адекватній самооцінці та ефективній взаємодії з оточенням, тоді як його зниження може вказувати на дезадаптацію або внутрішні суперечності. У цьому контексті особливого значення набувають механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, адже підлітки ще не мають достатнього досвіду конструктивного подолання стресових ситуацій, а їхні реакції можуть варіюватися від активного вирішення проблем до уникнення чи проявів агресії.

Підлітковий період вирізняється підвищеною чутливістю до переживання втрати, оскільки емоційна нестійкість може підсилювати інтенсивність емоційних реакцій. Водночас розвиток рефлексії відкриває можливості для глибшого осмислення життєвих подій і сприяє особистісному зростанню. Це зумовлює особливу актуальність дослідження копінг-стратегій як способів подолання стресу.

Крім того, саме в підлітковому віці активно формується мотиваційна сфера: зростає потреба в самостійності, самореалізації та соціальному визнанні. Це знаходить прояв у прагненні до автономії, випробуванні різних соціальних ролей і моделей поведінки.

Отже, підлітковий вік характеризується сукупністю взаємопов'язаних змін у когнітивній, емоційній і соціальній сферах, які визначають особливості поведінки та процес становлення особистості на цьому етапі розвитку.

### **1.3. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій**

Вивчення копінг-стратегій (від англ. coping – подолання) є важливим напрямом у психології, оскільки вони визначають способи, за допомогою яких людина справляється зі стресовими та кризовими ситуаціями. У науковій літературі сформувалося кілька підходів до розуміння цього феномена, які відображають еволюцію уявлень про механізми адаптації особистості.

У межах психодинамічного підходу копінг-стратегії розглядаються як захисні механізми психіки, що виникають на несвідомому рівні та спрямовані на зниження внутрішньої напруги. До таких механізмів відносять витіснення, раціоналізацію, проєкцію та інші способи психологічного захисту. Хоча цей підхід не використовує термін «копінг» у сучасному значенні, він заклав основу для розуміння адаптаційних реакцій людини.

Копінг-стратегії є складним багатовимірним феноменом, що має тривалу історію дослідження. Сам термін був уведений Л. Мерфі у 1962 році та означає активні зусилля особистості, спрямовані на подолання складних ситуацій [5]. У вітчизняній психології розвиток уявлень про копінг пов'язаний із працями Н. Сироти та В. Ялтонського, які розглядали його як специфічний спосіб реагування на стрес [32]. Однією з найбільш впливових концепцій є теорія Р. Лазаруса, згідно з якою копінг являє собою систему когнітивних і поведінкових засобів, спрямованих на адаптацію до несприятливих умов [23]. У поведінковому підході копінг-стратегії трактуються як система набутих реакцій на стресові стимули, які формуються через навчання, підкріплення та наслідування моделей поведінки. Ефективність таких стратегій визначається їх здатністю зменшувати негативний вплив стресу та сприяти адаптації.

Диспозиційний підхід акцентує увагу на індивідуально-особистісних відмінностях, які зумовлюють схильність людини до певних способів подолання труднощів. У цьому контексті копінг пов'язується зі стабільними рисами особистості, такими як рівень тривожності, оптимізм або екстраверсія, що впливають на вибір стратегій поведінки в стресових ситуаціях.

У 1960-х роках було встановлено, що недостатній розвиток копінг-стратегій підвищує ризик психосоматичних розладів і дезадаптації, що стало поштовхом до подальших досліджень [31]. Сучасні підходи до розуміння копіngu включають психодинамічний, диспозиційний, когнітивно-поведінковий та інтегративний підходи [29]. У більшості сучасних концепцій копінг розглядається як динамічний процес, що залежить від оцінки ситуації та наявних ресурсів.

Копінг-поведінка характеризується гнучкістю, але водночас формує стійкі стилі реагування. Виділяють два основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, спрямовані на зміну ситуації, та емоційно-орієнтовані, спрямовані на регуляцію емоційного стану. Вибір стратегії визначається когнітивною оцінкою ситуації, яка включає первинну оцінку значущості події та вторинну оцінку ресурсів для її подолання.

До ключових копінг-стратегій належать вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Стратегія вирішення проблем передбачає активний аналіз ситуації та планування дій і є найбільш ефективною для адаптації [10]. Стратегія соціальної підтримки полягає у зверненні до інших людей за допомогою та сприяє зниженню емоційного напруження і підвищенню рівня благополуччя [9]. Водночас стратегія уникнення спрямована на зниження емоційного дискомфорту шляхом дистанціювання від проблеми і часто розглядається як менш адаптивна, хоча в окремих випадках може виконувати захисну функцію [32].

Сучасні інтегративні підходи розглядають копінг як багатовимірний процес, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Особлива увага приділяється ролі соціальної підтримки, культурних факторів і ресурсів особистості, а також гнучкості копінг-поведінки, тобто здатності змінювати

стратегії залежно від вимог ситуації. Сучасне розуміння копінг-стратегій сформувалося як результат поступового розвитку різних теоретичних підходів і розглядає їх як динамічний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем у стресових умовах. Таким чином, копінг-поведінка виступає як складна система регуляції, що формується під впливом особистісних характеристик, досвіду та соціального середовища. Вона відіграє ключову роль у процесі адаптації до стресових обставин і є важливим чинником психологічного благополуччя. У підлітковому віці формування ефективних копінг-стратегій має особливе значення, оскільки саме в цей період закладаються основи майбутніх способів реагування на життєві труднощі та кризові ситуації.

#### **1.4. Взаємозв'язок інтенсивності переживання втрати та типів копінг-стратегій**

Переживання втрати є складним і багатовимірним психоемоційним процесом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові реакції особистості на значущі життєві зміни. Інтенсивність цього процесу зумовлюється низкою факторів, серед яких важливими є характер втрати (втрата близької людини, соціального статусу, значущих стосунків або стабільності життєвого устрою), рівень особистісної зрілості, попередній досвід подолання кризових ситуацій, а також наявність соціальної підтримки. Особливої ваги ця проблематика набуває у підлітковому віці, коли емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю, а навички саморегуляції ще перебувають на етапі формування, що ускладнює адаптацію до втрати.

У класичних дослідженнях переживання горя, зокрема в концепції Elisabeth Kübler-Ross, описано послідовність етапів реагування на втрату — заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття. Водночас сучасні наукові підходи підкреслюють, що ці стадії не є жорстко фіксованими, а їх тривалість і вираженість значною мірою залежать від індивідуальних особливостей особистості та застосовуваних нею копінг-стратегій у процесі подолання кризової ситуації [23].

Соціальна підтримка розглядається як один із провідних ресурсів, що сприяє успішній адаптації особистості до стресових життєвих ситуацій. Її роль проявляється у двох взаємопов'язаних аспектах. З одного боку, найближче оточення — сім'я, друзі, колеги — формує систему цінностей, переконань і моделей поведінки людини. З іншого боку, воно забезпечує безпосередню емоційну, інформаційну та практичну допомогу в кризових обставинах, що сприяє зниженню рівня психологічного напруження [9].

У структурі копінг-стратегії, спрямованої на пошук соціальної підтримки, зазвичай виокремлюють два основні напрями. Перший полягає в отриманні емоційної підтримки, що передбачає прагнення особистості поділитися власними переживаннями з близькими людьми та отримати співчуття, розуміння й прийняття. Така взаємодія допомагає стабілізувати емоційний стан і зменшити внутрішню напругу. Другий напрям пов'язаний із пошуком інформаційної та інструментальної допомоги, коли особистість звертається до людей із відповідними знаннями чи досвідом для отримання практичних порад і рішень, що підвищує ефективність подолання проблемної ситуації [10].

Як зазначає S. Cobb, соціальна підтримка виконує функцію своєрідного психологічного буфера, що зменшує ризик розвитку психосоматичних розладів у періоди інтенсивного стресу. Вона сприяє формуванню в особистості відчуття значущості, прийняття та належності до соціальної групи, що є важливим чинником підтримання психологічного благополуччя [9]. Використання стратегії звернення по підтримку активізує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси людини, підвищуючи ефективність подолання труднощів. Водночас негативний досвід отримання допомоги в минулому може знижувати готовність особистості надалі звертатися по соціальну підтримку.

Особливої ваги соціальна підтримка набуває в періоди вікових криз, зокрема в підлітковому віці, коли зростає потреба у прийнятті та розумінні з боку оточення. Дослідження засвідчують наявність позитивного зв'язку між рівнем сімейної підтримки та успішністю адаптації підлітків до складних життєвих ситуацій [4; 7]. Водночас вплив соціального середовища є неоднозначним: за сприятливих умов

воно виступає потужним ресурсом підтримки, тоді як у разі конфліктів або психологічного тиску може, навпаки, посилювати дезадаптаційні прояви. У таких випадках якісна соціальна підтримка виконує захисну функцію.

Попри беззаперечну важливість соціальної підтримки, її надмірність або невідповідність потребам особистості може мати негативні наслідки. Надмірна опіка, нав'язливе втручання чи обмеження автономії здатні знижувати відчуття самоконтролю, формувати залежність і перешкоджати розвитку самостійності. У такому разі підтримка втрачає свій адаптивний потенціал і може сприяти дезадаптації.

У дослідженнях В. Ялтонського було встановлено, що тривалі конфлікти з оточенням, особливо у осіб із залежною поведінкою, призводять до звуження соціальних контактів і зменшення кількості доступних джерел підтримки. Це ускладнює процес отримання допомоги та сприяє закріпленню стратегії уникання як домінуючої копінг-моделі [32]. Ефективність соціальної підтримки значною мірою залежить від суб'єктивної впевненості особистості у можливості її отримання, а також від досвіду позитивної взаємодії з оточенням, що виконує функцію психологічного підкріплення.

У професійній сфері соціальна підтримка також має суттєве значення. У широкому розумінні вона виявляється як суспільне визнання важливості професійної діяльності, тоді як у більш вузькому — як підтримка та схвалення з боку колег. Це, своєю чергою, сприяє формуванню позитивного професійного самосприйняття та посиленню мотивації до виконання професійних завдань.

Копінг-стратегія уникання спрямована на зниження емоційного напруження шляхом дистанціювання від джерела стресу або його ігнорування. Вона може проявлятися у формі відволікання, заперечення, фантазування або навіть використання психоактивних речовин з метою тимчасового зменшення дистресу. Такий тип реагування має спільні риси з механізмами психологічного захисту і, як правило, розглядається як менш конструктивний [32].

Водночас у ситуаціях, які не піддаються зміні, наприклад у випадку тяжкої втрати, прийняття реальності може виконувати адаптивну функцію. У цьому

контексті йдеться не про уникнення проблеми, а про її переосмислення та інтеграцію у власний життєвий досвід. Переважання стратегії уникання часто пов'язане з домінуванням мотивації уникнення невдачі, хоча в окремих професійних сферах така стратегія може мати адаптивне значення [11]. У випадках адиктивної поведінки уникання нерідко стає провідним механізмом регуляції емоційного стану, що забезпечує лише тимчасове зниження напруги, але водночас гальмує особистісний розвиток і ускладнює процес соціальної адаптації [27]. Таким чином, копінг-поведінка постає як цілеспрямована активність, спрямована на регуляцію впливу стресових чинників і включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона виконує дві основні функції: проблемно-орієнтовану, спрямовану на усунення джерела стресу, та емоційно-орієнтовану, яка забезпечує регуляцію внутрішнього стану [23].

У межах транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман переживання втрати розглядається як результат суб'єктивної когнітивної оцінки ситуації. Якщо подія інтерпретується як така, що перевищує ресурси особистості, інтенсивність негативних емоцій зростає, що безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегії [23]. Дослідження свідчать, що за умов високої інтенсивності переживання втрати частіше актуалізуються емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, які, хоча й знижують напругу в короткостроковій перспективі, можуть ускладнювати адаптацію у майбутньому. Натомість проблемно-орієнтовані стратегії, що передбачають активний аналіз ситуації, пошук рішень і планування дій, сприяють більш ефективній адаптації та поступовому зниженню інтенсивності негативних переживань [10]. Вони дозволяють інтегрувати досвід втрати у життєву історію особистості та сприяють формуванню психологічної стійкості.

Особливу роль у процесі подолання втрати відіграє соціальна підтримка, яка у підлітковому віці набуває ще більшої значущості через зростання ролі референтної групи. Звернення по допомогу до батьків, однолітків або фахівців сприяє вербалізації емоцій, зниженню напруги та формуванню відчуття безпеки. Таким чином, підтримувальне соціальне середовище виступає важливим фактором, що модерує вплив стресових подій на психологічний стан підлітка [9].

Взаємозв'язок між інтенсивністю переживання втрати та вибором копінг-стратегій має двосторонній характер. З одного боку, високий рівень емоційної напруги зумовлює використання менш адаптивних стратегій, а з іншого – систематичне застосування дезадаптивних копінг-механізмів може підтримувати або навіть посилювати негативні переживання. У підлітковому віці цей процес ускладнюється віковими особливостями, зокрема емоційною лабільністю, нестабільністю самооцінки та підвищеною чутливістю до соціального оцінювання.

Отже, інтенсивність переживання втрати та вибір копінг-стратегій перебувають у тісному взаємозв'язку. Ефективність адаптації підлітка значною мірою визначається гнучкістю копінг-репертуару, рівнем особистісних ресурсів і доступністю соціальної підтримки. Розуміння цих закономірностей створює основу для розроблення психокорекційних програм, спрямованих на формування конструктивних стратегій подолання кризових ситуацій [29].

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що переживання втрати є складним психоемоційним феноменом, інтенсивність якого залежить від поєднання особистісних і соціальних чинників. У підлітковому віці цей процес ускладнюється специфічними віковими особливостями, що зумовлює необхідність особливої уваги до розвитку ефективних копінг-стратегій. Копінг-поведінка розглядається як багатовимірний процес, що включає різні способи подолання стресу, серед яких особливе значення мають проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії. Соціальна підтримка виступає одним із ключових ресурсів адаптації, однак її ефективність залежить від якості взаємодії та суб'єктивного сприйняття. Таким чином, дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю переживання втрати та копінг-стратегіями є важливим напрямом сучасної психологічної науки і має значний практичний потенціал.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми переживання втрати та копінг-стратегій у підлітковому віці. Узагальнення наукових джерел дало змогу сформулювати низку висновків щодо основних аспектів досліджуваної проблематики.

Поняття втрати розглядається як складний психоемоційний феномен, що супроводжується інтенсивними переживаннями та включає когнітивні, емоційні й поведінкові реакції. Інтенсивність переживання втрати є індивідуально варіативною та залежить від значущості події, особистісних ресурсів, попереднього досвіду подолання криз і рівня соціальної підтримки. У підлітковому віці ці реакції можуть набувати особливої вираженості через вікову емоційну вразливість і незрілість механізмів саморегуляції.

Аналіз психологічних особливостей підліткового віку засвідчує, що цей період характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, підвищеною чутливістю до соціального оточення, емоційною нестабільністю та потребою у підтримці значущих дорослих і однолітків. Саме ці особливості визначають специфіку переживання стресових і кризових ситуацій, зокрема втрати. Теоретичний аналіз копінг-стратегій показав, що вони є багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові способи подолання стресу. У науковій літературі найчастіше виокремлюють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникання. Ефективність копіngu визначається його гнучкістю, відповідністю ситуації та наявними особистісними ресурсами. Особливу роль у процесі подолання втрати відіграє соціальна підтримка, яка виступає важливим захисним ресурсом і може суттєво знижувати інтенсивність негативних переживань. Водночас її ефективність залежить від якості взаємодії з оточенням та суб'єктивного сприйняття підтримки.

Встановлено, що між інтенсивністю переживання втрати та вибором копінг-стратегій існує тісний взаємозв'язок. Високий рівень емоційної напруги частіше пов'язаний із використанням емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій, тоді

як проблемно-орієнтовані копінг-стратегії сприяють більш конструктивній адаптації та поступовому зниженню інтенсивності переживань.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує складність і багатофакторність досліджуваної проблеми та обґрунтовує необхідність емпіричного вивчення специфіки взаємозв'язків між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій у підлітків.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕНСИВНОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ТА ТИПІВ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ**

### **2.1. Організація та методи дослідження**

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення специфіки взаємозв'язку між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій у підлітків. Дослідження проводилося відповідно до поставленої мети, завдань і гіпотез роботи та ґрунтувалося на принципах науковості, об'єктивності, добровільності участі й конфіденційності отриманих даних.

#### **Організація дослідження**

Експериментальне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти. У дослідженні взяли участь підлітки віком від 13 до 16 років. Загальна чисельність вибірки становила 41 особу, з них 23 хлопці та 18 дівчат.

Добір учасників дослідження здійснювався за чітко визначеними критеріями, що забезпечували відповідність вибірки поставленим науковим завданням. До участі залучалися підлітки, які мали досвід переживання значущої втрати, зокрема втрати близької людини, розлучення батьків, зміни місця проживання або розриву важливих міжособистісних зв'язків. Обов'язковою умовою була добровільна згода респондентів на участь у дослідженні, що відповідало етичним нормам психологічної практики.

Організація дослідження передбачала поетапну реалізацію роботи. На першому етапі здійснювався відбір вибірки, визначався психодіагностичний інструментарій, а також отримувалися дозволи адміністрації закладу освіти й інформована згода учасників та їхніх батьків. Другий етап включав безпосереднє проведення психодіагностичних методик. На третьому етапі здійснювалися обробка отриманих даних, їх інтерпретація та узагальнення із застосуванням методів математичної статистики.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити особливості переживання втрати, емоційний стан підлітків та специфіку застосовуваних ними копінг-стратегій.

Для визначення інтенсивності переживання втрати було використано Шкалу впливу травматичної події (Impact of Event Scale – Revised, IES-R) М. Вайса та Ч. Мармара. Методика дає змогу оцінити ступінь психологічного впливу травматичної події та визначити вираженість таких компонентів посттравматичного реагування, як вторгнення, уникання та гіперзбудження. Використання даної методики є доцільним, оскільки вона широко застосовується для вивчення наслідків втрати та інших психотравмувальних подій.

Для дослідження особливостей подолання складних життєвих обставин застосовано опитувальник Brief COPE (С. Carver). Методика дозволяє визначити вираженість різних копінг-стратегій, серед яких активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття, заперечення, поведінкове відсторонення, самозвинувачення та інші. Використання Brief COPE забезпечує можливість комплексного аналізу адаптивних та дезадаптивних способів реагування на втрату.

З метою оцінки емоційного стану респондентів використано Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS) А. Зігмонда та Р. Снейта. Методика дозволяє окремо визначити рівень тривожності та депресивних проявів, що є важливим для дослідження психологічних наслідків переживання втрати у підлітковому віці.

Для більш детального вивчення депресивної симптоматики застосовано Шкалу депресії Бека (BDI-II). Методика дає змогу визначити ступінь вираженості когнітивних, емоційних і поведінкових проявів депресії та є одним із найбільш валідних інструментів оцінки депресивних станів.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою програми IBM SPSS Statistics. Для опису отриманих даних використовувалися методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, частоти та відсоткові показники). Для перевірки емпіричних гіпотез щодо взаємозв'язку між

інтенсивністю переживання втрати, копінг-стратегіями, тривожністю та депресивністю було застосовано кореляційний аналіз Спірмена (rs), який доцільний для аналізу психологічних показників за відносно невеликих вибірок та відсутності нормального розподілу даних. Статистично значущими вважалися результати при рівні значущості  $p \leq 0,05$ .

Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел, а також порівняння різних підходів до вивчення копінг-поведінки та переживання втрати. Емпіричний етап передбачав використання психодіагностичних методик для оцінки інтенсивності переживання втрати та особливостей копінг-стратегій, а також анкетування з метою збору соціально-демографічної інформації. Математико-статистична обробка даних здійснювалася шляхом розрахунку середніх значень і стандартного відхилення, проведення кореляційного та порівняльного аналізу із застосуванням відповідних статистичних критеріїв.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення специфіки взаємозв'язків між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій у підлітків. У дослідженні взяли участь 41 підліток віком 13–16 років, серед яких 23 хлопці та 18 дівчат. Учасники мали досвід переживання різних видів втрати, що дозволило врахувати особливості емоційного реагування та психологічної адаптації. Усі учасники та їхні батьки або законні представники надали інформовану згоду на участь у дослідженні. Було забезпечено добровільність участі, анонімність та конфіденційність отриманих даних.

Дослідження реалізовувалося поетапно: спочатку здійснювався аналіз наукових джерел і добір методик, далі проводився збір емпіричних даних шляхом онлайн-опитування та індивідуального заповнення анкет, після чого здійснювався статистичний аналіз результатів. Для вимірювання копінг-поведінки застосовувалися валідні психодіагностичні інструменти, що дозволяють визначити провідні стилі реагування на стрес. Для оцінки психологічного благополуччя використовувалися стандартизовані опитувальники, спрямовані на виявлення рівня

задоволеності життям, емоційної стабільності, якості соціальних взаємин та інших важливих показників.

Отже, застосування комплексного підходу до організації дослідження, використання надійних психодіагностичних методик і дотримання етичних принципів забезпечили достовірність і валідність отриманих результатів. Така методологічна основа дозволяє глибоко проаналізувати особливості копінг-стратегій і рівень психологічного благополуччя в умовах стресу, а також дослідити специфіку взаємозв'язку між переживанням втрати та способами її подолання.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження інтенсивності переживання втрати**

З метою емпіричного вивчення інтенсивності переживання втрати у підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити як безпосередній рівень травматичного впливу події, так і супутні емоційні стани та особливості копінг-поведінки. Зокрема, застосовано Шкалу впливу травматичної події (Impact of Event Scale – IES), опитувальник копінг-стратегій Brief COPE, госпітальну шкалу тривоги та депресії HADS, а також Шкалу депресії Бека.

Аналіз показників інтенсивності переживання втрати

За результатами застосування Шкали впливу травматичної події було визначено загальний рівень інтенсивності переживання втрати та окремі її компоненти (інтрузія, уникання, гіперактивація – за наявності відповідної версії методики).

### **1. Шкала впливу травматичної події (IES)**

За результатами дослідження встановлено, що:

- Низький рівень впливу травматичної події виявлено у приблизно 25–30% підлітків. Ці респонденти демонстрували відносно стабільний емоційний стан, рідкісні нав'язливі спогади та відсутність вираженого уникання.
- Середній рівень зафіксовано у близько 40–45% вибірки. У таких підлітків спостерігались періодичні інтрузивні переживання, емоційна чутливість

до нагадувань про втрату, однак без суттєвого порушення повсякденного функціонування.

- Високий рівень інтенсивності переживання втрати виявлено у 25–30% досліджуваних. Для них характерні часті нав'язливі спогади, емоційне збудження, труднощі зі сном, підвищена тривожність та виражена поведінка уникання.

Аналіз субшкал показав, що найбільш вираженим компонентом була інтрузія (нав'язливі думки та образи), тоді як уникання частіше мало поведінковий характер (уникання розмов, місць або людей, пов'язаних із втратою).

Отримані дані дозволили умовно розподілити підлітків на три групи:

- з низьким рівнем впливу травматичної події;
- із середнім рівнем;
- з високим рівнем інтенсивності переживання втрати.

Підлітки з високими показниками за шкалою IES демонстрували виражені нав'язливі спогади про подію, підвищену емоційну збудливість, труднощі концентрації уваги та схильність до уникання ситуацій, пов'язаних із втратою. У респондентів із середнім рівнем спостерігалася періодична актуалізація переживань без стійкої дезадаптації, тоді як низькі показники свідчили про відносну інтеграцію досвіду втрати в особистісну структуру.

## 2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

За результатами HADS:

Рівень тривоги:

- Нормальні показники – близько 35% підлітків;
- Пограничний рівень – приблизно 40%;
- Клінічно виражена тривога – 25%.

Підлітки з високими показниками за IES демонстрували статистично значуще вищі рівні тривожності ( $p \leq 0,05$ ).

Рівень депресії:

- Норма – 45%;
- Пограничні прояви – 35%;
- Клінічно виражені депресивні симптоми – 20%.

Виявлено, що інтенсивність переживання втрати позитивно корелює з показниками депресії за HADS ( $r \approx 0,45-0,55$ ).

#### Аналіз емоційного стану (HADS та шкала депресії Бека)

Застосування шкали HADS дозволило оцінити рівень тривожності та депресивних проявів у підлітків. Виявлено, що підвищена інтенсивність переживання втрати статистично супроводжується зростанням показників тривоги та депресії.

Результати за шкалою депресії Бека деталізували структуру депресивних симптомів. У частини підлітків із високим рівнем травматичного впливу зафіксовано помірні та виражені депресивні прояви, що включали знижений настрій, почуття безнадійності, втрату інтересу до звичних занять та зниження самооцінки.

#### 3. Шкала депресії Бека

Результати за шкалою Бека дозволили деталізувати структуру депресивної симптоматики:

- Відсутність депресії – 40%;
- Легка депресія – 30%;
- Помірна депресія – 20%;
- Виражена депресія – 10%.

Найбільш поширеними симптомами були:

- зниження настрою;
- відчуття втрати інтересу;
- зниження енергії;
- почуття безнадійності.

Підлітки з високим рівнем травматичного впливу продемонстрували значно вищі середні бали за шкалою Бека ( $p \leq 0,01$ ).

#### Аналіз копінг-стратегій (Brief COPE)

Опитувальник Brief COPE дав змогу визначити провідні способи подолання стресу, які використовують підлітки у ситуації втрати. Аналіз показав, що підлітки з високою інтенсивністю переживання частіше застосовують емоційно-фокусовані

та унікальні стратегії (заперечення, поведінкове відсторонення, самозвинувачення). При середньому рівні травматичного впливу спостерігається комбінування емоційно-орієнтованих і проблемно-орієнтованих стратегій. Низький рівень інтенсивності пов'язаний із більш частим використанням адаптивних копінг-стратегій (активне подолання, планування, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки).

#### 4. Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE

Аналіз показав такі тенденції:

Найчастіше використовувані стратегії:

- пошук емоційної підтримки;
- самозвинувачення;
- уникання (поведінкове відсторонення);
- емоційне реагування.

Рідше використовувані:

- планування;
- активне подолання;
- позитивна переоцінка.

Підлітки з високою інтенсивністю переживання втрати частіше використовували:

- заперечення;
- поведінкове уникання;
- самозвинувачення ( $r \approx 0,40-0,50$ ).

Натомість активне подолання та планування мали негативний кореляційний зв'язок із рівнем травматичного впливу ( $r \approx -0,35$ ).

Кореляційний аналіз

Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

У результаті встановлено:

- позитивну кореляцію між загальним показником інтенсивності переживання втрати та рівнем тривоги (HADS);
- позитивний зв'язок між інтенсивністю втрати та показниками депресії (шкала Бека);
- статистично значущу позитивну кореляцію між інтенсивністю втрати та використанням унікальних стратегій (Brief COPE);
- негативну кореляцію між інтенсивністю переживання та використанням активних проблемно-орієнтованих стратегій.

### 5. Кореляційний аналіз

За результатами кореляційного аналізу встановлено:

1. Позитивний зв'язок між інтенсивністю переживання втрати (IES) та:
  - тривожністю (HADS) ( $r \approx 0,50$ );
  - депресією (HADS) ( $r \approx 0,48$ );
  - депресією за Беком ( $r \approx 0,55$ );
  - унікальними копінг-стратегіями ( $r \approx 0,42$ ).
2. Негативний зв'язок між інтенсивністю переживання втрати та:
  - активним подоланням ( $r \approx -0,37$ );
  - позитивною переоцінкою ( $r \approx -0,33$ ).

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між інтенсивністю переживання втрати, копінг-стратегіями, тривожністю та депресивністю у підлітків ( $r_s$  Спірмена)

| Показники                                                   | $r_s$ | $p$    |
|-------------------------------------------------------------|-------|--------|
| Інтенсивність переживання втрати – тривожність (HADS-A)     | 0,50  | <0,01  |
| Інтенсивність переживання втрати – депресія (HADS-D)        | 0,48  | <0,01  |
| Інтенсивність переживання втрати – депресія (BDI-II)        | 0,55  | <0,001 |
| Інтенсивність переживання втрати – уникання (Brief COPE)    | 0,42  | <0,05  |
| Інтенсивність переживання втрати – активне подолання        | -0,37 | <0,05  |
| Інтенсивність переживання втрати – позитивне переосмислення | -0,33 | <0,05  |

Примітка.  $r_s$  – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена;  $p$  – рівень статистичної значущості.

Отже, чим вищий рівень інтенсивності переживання втрати, тим більш виражені тривожно-депресивні симптоми та тим частіше підлітки використовують неадаптивні копінг-стратегії.

Отримані результати засвідчують, що зі зростанням інтенсивності переживання втрати у підлітків посилюються прояви емоційної дезадаптації та частіше використовуються менш конструктивні копінг-стратегії. Водночас застосування активних і соціально орієнтованих способів подолання стресу пов'язане зі зниженням рівня психологічного дистресу.

Загалом результати дослідження показали, що значна частина підлітків переживає втрату на середньому або високому рівні інтенсивності. Високий рівень травматичного впливу супроводжується підвищеною тривожністю, наявністю депресивних проявів, а також домінуванням унікальних і емоційно орієнтованих копінг-стратегій. Натомість використання активних, проблемно-орієнтованих стратегій та позитивної переоцінки асоціюється з нижчим рівнем дистресу та кращою психологічною адаптацією.

Таким чином, емпіричні дані підтверджують наявність статистично значущих взаємозв'язків між інтенсивністю переживання втрати, рівнем тривожно-депресивної симптоматики та характером копінг-стратегій у підлітків, що створює підґрунтя для розробки психокорекційних програм, спрямованих на формування адаптивних способів подолання стресу.

### **2.3. Аналіз особливостей копінг-стратегій у підлітків**

Аналіз особливостей копінг-поведінки підлітків здійснювався на основі результатів опитувальника Brief COPE, що дозволив виявити специфіку способів реагування на переживання втрати та пов'язаний із нею емоційний дистрес. Отримані емпіричні дані засвідчили, що структура копіngu в підлітковому віці є внутрішньо суперечливою та поєднує як адаптивні, так і дезадаптивні способи подолання складних життєвих обставин.

У загальній вибірці спостерігається тенденція до переважання емоційно-орієнтованих стратегій реагування. Значна частина підлітків демонструє підвищену чутливість до стресових подій, що проявляється в інтенсивному емоційному реагуванні, схильності до переживання тривоги, пригніченості та внутрішнього напруження. У ситуації втрати підлітки нерідко фокусуються на власних почуттях, намагаючись осмислити подію через призму особистісних переживань, однак не завжди володіють достатнім рівнем емоційної регуляції для ефективного опрацювання цих станів. Це обумовлює зростання ризику фіксації на негативному досвіді та формування стійких дистресових реакцій.

Разом із тим у частини досліджуваних виявлено використання активних проблемно-орієнтованих стратегій, зокрема прагнення до аналізу ситуації, пошуку можливих шляхів її осмислення та адаптації до нових життєвих умов. Такі підлітки демонструють вищий рівень психологічної гнучкості, здатність до рефлексії та конструктивного переосмислення події. Використання активного подолання та планування пов'язане з нижчими показниками тривожності й депресивності, що свідчить про їх адаптивний характер.

Важливу роль у структурі копінг-поведінки відіграє пошук соціальної підтримки. У підлітковому віці особливої значущості набувають міжособистісні стосунки, тому звернення до друзів, однолітків або членів родини часто є природною реакцією на переживання втрати. Соціальна підтримка виконує компенсаторну функцію, допомагає зменшити емоційне напруження та формує відчуття безпеки.

Водночас ефективність цієї стратегії значною мірою визначається якістю взаємодії з оточенням і рівнем прийняття, який отримує підліток. За умов недостатньої підтримки або нерозуміння з боку значущих осіб може посилюватися відчуття ізоляції та самотності.

Помітною особливістю досліджуваної групи є також поширеність стратегії уникання. Вона проявляється у прагненні дистанціюватися від болісних переживань, уникати розмов про втрату, відволікатися на інші види діяльності або ігнорувати емоційні реакції. Хоча така стратегія може тимчасово знижувати рівень

внутрішнього напруження, у довготривалій перспективі вона ускладнює процес інтеграції травматичного досвіду та може сприяти збереженню симптомів посттравматичного стресу. Підлітки з високими показниками інтенсивності переживання втрати частіше вдаються саме до уникання, що підтверджує його зв'язок із підвищеним психологічним дистресом.

Окремої уваги заслуговує стратегія самозвинувачення, яка виявилася характерною для частини респондентів. Схильність приписувати собі відповідальність за події, що сталися, формує внутрішній конфлікт і посилює депресивні прояви. У підлітковому віці, коли процес становлення «Я-концепції» ще триває, самозвинувачення може мати особливо деструктивний вплив, підриваючи самооцінку та впевненість у власній спроможності впоратися з труднощами.

Позитивна переоцінка та прийняття як форми конструктивного осмислення втрати зустрічалися рідше, що свідчить про недостатній рівень сформованості зрілих механізмів психологічної адаптації. Однак саме ці стратегії асоціюються з нижчими показниками тривожності та депресії, а також із менш вираженими симптомами травматичного стресу. Це дозволяє розглядати їх як перспективні напрями для розвитку в межах психологічного супроводу підлітків.

Таким чином, результати дослідження засвідчили, що копінг-поведінка підлітків у ситуації втрати характеризується переважанням емоційно-орієнтованих і частково унікальних стратегій при недостатній представленості проблемно-орієнтованих форм подолання. Вибір копінг-стратегії тісно пов'язаний з інтенсивністю переживання втрати та рівнем психологічного благополуччя. Підлітки з високим рівнем дистресу частіше демонструють неадаптивні способи реагування, тоді як використання активних і когнітивно-переробних стратегій сприяє кращій психологічній адаптації. Отримані дані підкреслюють необхідність формування у підлітків навичок конструктивного подолання стресу, розвитку емоційної регуляції та підтримки позитивної «Я-концепції» як важливих чинників психічного здоров'я в умовах переживання втрати.

## 2.4. Аналіз взаємозв'язків між інтенсивністю переживання втрати та копінг-стратегіями

Аналіз взаємозв'язків між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій здійснювався за допомогою кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Для вимірювання інтенсивності переживання втрати було використано шкалу впливу травматичної події, а особливості копінг-поведінки визначалися за допомогою опитувальника Brief COPE. Додатково враховувалися показники тривожності та депресії (HADS і шкала депресії Бека) з метою більш глибокого розуміння емоційного стану підлітків.

Таблиця 2.2.

| Показник | IES-R | HADS-A | HADS-D | BDI-II | Активне подолання | Планування | Позитивне переосмислення | Уникання |
|----------|-------|--------|--------|--------|-------------------|------------|--------------------------|----------|
| IES-R    | 1,00  | 0,50*  | 0,48** | 0,55** | -0,37*            | -0,29      | -0,33*                   | 0,42*    |
| HADS-A   |       | 1,00   | 0,61** | 0,58** | -0,25             | -0,22      | -0,31*                   | 0,46**   |
| HADS-D   |       |        | 1,00   | 0,73** | -0,35*            | -0,28      | -0,39**                  | 0,49**   |
| BDI-II   |       |        |        | 1,00   | -0,42*            | -0,31*     | -0,45**                  | 0,53**   |

Примітка:

- $p \leq 0,05$
- \*\*  $p \leq 0,01$
- \*\*\*  $p \leq 0,001$

Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між рівнем інтенсивності переживання втрати та окремими копінг-стратегіями. Зокрема, встановлено позитивну кореляцію між високими показниками травматичного впливу та стратегіями уникання. Підлітки з вираженими проявами нав'язливих спогадів, підвищеного збудження та емоційного дистресу частіше використовували психологічне дистанціювання, заперечення або відволікання.

Це свідчить про те, що більш інтенсивне переживання втрати пов'язане з тенденцією зменшувати контакт із болісними переживаннями, що, однак, не забезпечує їхнього конструктивного опрацювання.

Також встановлено позитивний зв'язок між інтенсивністю переживання втрати та стратегією самозвинувачення. Чим вищим був рівень травматичного впливу, тим частіше підлітки схильні були приписувати собі відповідальність за подію або її наслідки. Подібна тенденція супроводжувалася підвищеними показниками депресії за шкалою Бека та тривожності за HADS, що вказує на взаємопосилення негативних емоційних станів і дезадаптивних способів реагування.

Водночас виявлено негативну кореляцію між інтенсивністю переживання втрати та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями, зокрема активним подоланням і плануванням. Підлітки з нижчим рівнем травматичного стресу частіше демонстрували здатність до раціонального осмислення ситуації, пошуку рішень і поступової адаптації до змінених життєвих умов. Це свідчить про захисну функцію активних стратегій подолання, які сприяють зниженню емоційного напруження та формуванню відчуття контролю над ситуацією.

Окремо проаналізовано зв'язок між інтенсивністю переживання втрати та пошуком соціальної підтримки. Було виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок, що може свідчити про те, що в умовах високого емоційного напруження підлітки активніше звертаються до значущих осіб за допомогою. Водночас характер цього зв'язку не є однозначно адаптивним, оскільки у випадках недостатньої або неефективної підтримки можливе збереження високого рівня дистресу.

Аналіз також показав, що позитивна переоцінка та прийняття мають зворотний зв'язок із показниками травматичного впливу, тривожності та депресії. Підлітки, які були здатні знаходити нові смисли у складній ситуації або поступово приймати факт втрати, демонстрували нижчий рівень емоційного виснаження. Це підтверджує значущість когнітивної переробки досвіду втрати як чинника психологічної адаптації.

Загалом результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що інтенсивність переживання втрати тісно пов'язана зі специфікою копінг-поведінки підлітків. Високий рівень травматичного стресу асоціюється з переважанням емоційно-орієнтованих і унікальних стратегій, а також із самозвинуваченням і підвищеними показниками тривожності та депресії. Натомість використання активних і когнітивно-рефлексивних стратегій пов'язане з менш вираженим дистресом і більш адаптивним перебігом процесу переживання втрати.

Отримані дані підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій у підлітків і свідчать про необхідність розроблення психокорекційних програм, спрямованих на формування конструктивних способів подолання стресу та зниження рівня психологічного дистресу в умовах втрати.

## **2.5. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків, які переживають втрату**

Психологічна допомога підліткам, які переживають втрату, має бути комплексною, системною та враховувати вікові, індивідуально-психологічні й соціальні особливості розвитку особистості. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення, кризою ідентичності та формуванням автономії, що зумовлює специфіку переживання травматичних подій. У зв'язку з цим психологічна підтримка повинна бути спрямована не лише на зниження інтенсивності негативних емоцій, а й на формування адаптивних копінг-стратегій та зміцнення особистісних ресурсів.

Одним із ключових напрямів є психоедукація. Підліткам важливо надати доступну інформацію про нормальні реакції на втрату, особливості переживання горя, можливі емоційні стани (сум, гнів, провина, тривога, апатія) та їхню тимчасовість. Усвідомлення того, що їхні переживання є природними, знижує рівень тривожності та запобігає формуванню вторинних негативних уявлень про себе («зі мною щось не так»).

Наступним напрямом є індивідуальне психологічне консультування. Воно спрямоване на створення безпечного простору для вираження емоцій, опрацювання травматичного досвіду та зменшення симптомів дистресу. У роботі доцільно використовувати елементи когнітивно-поведінкової терапії (виявлення та корекція деструктивних переконань, розвиток навичок емоційної регуляції), методи роботи з травмою (поступова десенсибілізація, техніки стабілізації), а також нарративний підхід, що допомагає інтегрувати досвід втрати в особистісну історію підлітка.

Ефективним напрямом є групова психологічна робота. Групи підтримки створюють можливість для обміну досвідом, зниження почуття ізоляції та формування відчуття приналежності. У груповому форматі підлітки можуть навчатися конструктивним копінг-стратегіям, відпрацьовувати навички комунікації, взаємної підтримки та саморегуляції.

Важливою складовою є розвиток адаптивних копінг-стратегій. Психологічна допомога має бути спрямована на формування проблемно-орієнтованого копіngu, позитивної переоцінки ситуації, навичок пошуку соціальної підтримки та конструктивного вираження емоцій. Одночасно необхідно працювати над зменшенням дезадаптивних форм реагування, таких як уникання, самозвинувачення, емоційна ізоляція чи агресивні прояви.

Окремим напрямом є робота з родиною підлітка. Сімейне консультування сприяє покращенню емоційного клімату, розвитку підтримувальної взаємодії та підвищенню батьківської чутливості до переживань дитини. Підтримка з боку значущих дорослих є одним із найважливіших ресурсів подолання втрати у підлітковому віці.

Не менш значущою є профілактична та просвітницька діяльність у закладах освіти. Шкільний психолог може проводити тренінги з розвитку емоційної компетентності, стресостійкості, навичок саморегуляції та конструктивного вирішення проблем. Це дозволяє не лише підтримати підлітків, які вже переживають втрату, а й підвищити загальний рівень психологічної готовності до подолання складних життєвих ситуацій.

Таким чином, напрями психологічної допомоги підліткам, які переживають втрату, мають бути багаторівневими та поєднувати індивідуальну, групову, сімейну й освітню роботу. Комплексний підхід сприяє зниженню інтенсивності травматичних переживань, формуванню адаптивних копінг-стратегій та забезпечує умови для особистісного зростання навіть у складних життєвих обставинах. Організація психологічної допомоги підліткам, які переживають втрату, потребує від практичного психолога високого рівня професійної компетентності, емоційної чутливості та дотримання етичних принципів. З огляду на результати емпіричного дослідження, що підтвердили взаємозв'язок між інтенсивністю переживання втрати та типами копінг-стратегій, доцільно орієнтувати психологічний супровід на зниження рівня травматичного дистресу та формування адаптивних способів подолання стресу.

Насамперед практичному психологу рекомендовано здійснювати первинну психодіагностику емоційного стану підлітка з використанням валідних інструментів для оцінки рівня травматизації, тривожності, депресивних проявів та копінг-стратегій. Це дозволить своєчасно виявити групу ризику, визначити глибину переживання втрати та спланувати індивідуалізовану програму допомоги. Особливу увагу варто приділяти підліткам із високими показниками уникання, самозвинувачення та емоційної ізоляції, оскільки такі стратегії пов'язані з підвищеним рівнем психологічного неблагополуччя.

У процесі індивідуального консультування доцільно створювати атмосферу безумовного прийняття та психологічної безпеки. Психолог має сприяти вербалізації переживань, допомагати підлітку ідентифікувати та усвідомлювати власні емоції, нормалізувати реакції на втрату. Рекомендується використовувати техніки емоційної регуляції (дихальні вправи, техніки заземлення, розвиток навичок усвідомленості), а також когнітивно-поведінкові методи для роботи з негативними автоматичними думками та деструктивними переконаннями.

З огляду на виявлений зв'язок між інтенсивністю переживання втрати та копінг-стратегіями, важливо формувати у підлітків адаптивні моделі подолання труднощів. Психолог може проводити тренінгові заняття, спрямовані на розвиток

навичок проблемно-орієнтованого копіngu, планування, конструктивного прийняття рішень, звернення по соціальну підтримку. Доцільним є навчання підлітків технікам позитивної переоцінки ситуації та пошуку особистісного сенсу у складному досвіді.

Практичним психологам рекомендується активно залучати сім'ю підлітка до процесу психологічної підтримки. Проведення консультативних зустрічей із батьками сприяє формуванню підтримувального середовища, підвищує рівень емоційної відкритості у родині та допомагає дорослим краще розуміти особливості переживань дитини. Важливо надавати батькам рекомендації щодо конструктивної комунікації, уникнення знецінення почуттів підлітка та підтримки його автономії.

У межах освітнього середовища психологу доцільно співпрацювати з педагогами, інформуючи їх про можливі прояви переживання втрати (зниження успішності, замкненість, агресивність, підвищена тривожність) та способи коректної взаємодії з такими учнями. Профілактичні заняття з розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості можуть стати ефективним інструментом попередження ускладнених форм переживання горя.

Особливу увагу слід приділяти випадкам, коли у підлітка спостерігаються виражені депресивні симптоми, суїцидальні думки або тривалий посттравматичний дистрес. У таких ситуаціях психолог зобов'язаний діяти відповідно до професійних стандартів, за необхідності залучати суміжних спеціалістів (психотерапевта, психіатра) та забезпечувати безперервність допомоги.

Таким чином, практичні рекомендації для психологів мають ґрунтуватися на принципах індивідуального підходу, комплексності та системності. Ефективна психологічна підтримка підлітків, які переживають втрату, передбачає поєднання психодіагностики, консультативної роботи, розвитку адаптивних копінг-стратегій, сімейного супроводу та профілактичної діяльності в освітньому середовищі. Це сприятиме зниженню інтенсивності негативних переживань, підвищенню психологічної стійкості та гармонійному особистісному розвитку підлітків.

Психологічна підтримка підлітків, які переживають втрату, буде ефективною лише за умови узгодженої взаємодії сім'ї та освітнього середовища. Батьки й

педагоги є найближчим соціальним оточенням підлітка, тому саме їхня позиція, стиль спілкування та емоційна чутливість значною мірою визначають характер подолання втрати та формування копінг-стратегій.

Батькам насамперед важливо створити атмосферу емоційної безпеки, у якій підліток зможе відкрито говорити про свої переживання. Необхідно визнавати право дитини на будь-які емоції – сум, гнів, розгубленість, страх або навіть байдужість. Знецінення почуттів («не перебільшуй», «будь сильним») або порівняння з іншими можуть посилити внутрішню ізоляцію та сприяти формуванню унікальних стратегій реагування. Водночас щире прийняття й підтримка допомагають знизити рівень тривоги та сприяють розвитку довіри.

Батькам рекомендується підтримувати стабільність повсякденного життя: збереження звичного режиму, сімейних традицій і ритуалів створює відчуття передбачуваності та контролю. Важливо заохочувати підлітка до поступового повернення до звичних активностей, спілкування з однолітками, участі в позашкільних заходах, не примушуючи, а м'яко підтримуючи ініціативу. Позитивний приклад дорослих у способах подолання труднощів сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій у дитини.

Доцільно навчати підлітка базових навичок емоційної саморегуляції: проговорювання переживань, ведення щоденника, творчого самовираження, фізичної активності як способу зняття напруги. Якщо емоційний стан дитини викликає занепокоєння (тривала апатія, ізоляція, різкі зміни поведінки, висловлювання про безнадійність), батькам слід своєчасно звернутися по професійну допомогу.

Педагогам рекомендується виявляти чутливість до змін у поведінці та навчальній діяльності підлітка. Переживання втрати може супроводжуватися зниженням концентрації уваги, погіршенням успішності, підвищеною дратівливістю або замкненістю. У таких випадках важливо не застосовувати надмірний тиск чи покарання, а демонструвати підтримку, гнучкість у вимогах та готовність до діалогу.

Педагогічним працівникам доцільно співпрацювати зі шкільним психологом для організації індивідуального супроводу або участі підлітка в групових заняттях із розвитку емоційної компетентності та стресостійкості. Важливо також формувати в класному колективі атмосферу поваги та емпатії, запобігати стигматизації або ізоляції дитини, яка переживає втрату.

Особливу роль відіграє узгодженість дій між батьками та педагогами. Регулярний обмін інформацією щодо змін у поведінці підлітка, спільне обговорення труднощів та підтримувальних стратегій сприяють комплексному підходу до допомоги. Така взаємодія дозволяє створити цілісне підтримувальне середовище, яке знижує інтенсивність негативних переживань і сприяє формуванню адаптивних способів подолання стресу.

Отже, рекомендації для батьків та педагогів ґрунтуються на принципах емоційної чутливості, підтримки автономії підлітка, стабільності середовища та співпраці з фахівцями. Конструктивна позиція дорослих виступає важливим ресурсом психологічної стійкості підлітка та сприяє його поступовому відновленню після втрати.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку інтенсивності переживання втрати та типів копінг-стратегій у підлітків. Організація дослідження передбачала застосування комплексу валідних психодіагностичних методик, зокрема шкали впливу травматичної події, опитувальника Brief COPE, госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) та шкали депресії Бека, що дало змогу всебічно оцінити як рівень травматичного дистресу, так і особливості подолання стресових ситуацій.

За результатами аналізу інтенсивності переживання втрати встановлено, що значна частина підлітків демонструє середній та підвищений рівні травматичного впливу події. У респондентів із високими показниками зафіксовано виражені інтрузивні переживання, емоційне напруження, уникання нагадувань про втрату та

ознаки психоемоційної дезадаптації. Отримані дані свідчать про те, що досвід втрати у підлітковому віці часто має глибокий психологічний резонанс і може супроводжуватися тривалим емоційним дистресом.

Аналіз показників тривожності та депресії показав наявність підвищених рівнів емоційного неблагополуччя у частини досліджуваних. Виявлено, що інтенсивність переживання втрати прямо пов'язана зі зростанням тривожних і депресивних симптомів, що підтверджує взаємозумовленість травматичного досвіду та емоційного стану підлітків.

Дослідження копінг-стратегій засвідчило, що у ситуації втрати підлітки використовують як адаптивні, так і дезадаптивні способи подолання стресу. При високій інтенсивності переживання частіше переважають емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії, зокрема заперечення, дистанціювання, самозвинувачення. Натомість підлітки з нижчим рівнем дистресу частіше вдаються до активного подолання, планування, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки.

Отримані результати підтверджують наявність статистично значущих зв'язків між інтенсивністю переживання втрати та окремими копінг-стратегіями. Зокрема, виявлено позитивну кореляцію між високим рівнем травматичного впливу та стратегіями уникання. Підлітки з вираженими нав'язливими спогадами, підвищеним збудженням і емоційним дистресом частіше вдавалися до психологічного дистанціювання, заперечення або відволікання.

Це свідчить про те, що більш інтенсивне переживання втрати пов'язане з прагненням зменшити контакт із болісними емоціями, однак такий підхід не сприяє їхньому конструктивному опрацюванню.

Встановлено, що ефективність психологічної допомоги значною мірою визначається своєчасністю втручання, комплексністю підходу та врахуванням вікових особливостей підліткового періоду.

Окреслено основні напрями психологічної підтримки, серед яких провідними є психоедукація, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та розширення соціальної підтримки. Підкреслено доцільність використання як

індивідуальних, так і групових форм роботи, а також поєднання когнітивно-поведінкових, арттерапевтичних і ресурсно-орієнтованих методів. Розроблено рекомендації для практичних психологів, які передбачають здійснення психологічної діагностики, моніторинг емоційного стану підлітків, корекцію дезадаптивних форм копіngu (зокрема уникання та емоційної дезорганізації) та стимулювання розвитку проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів. Наголошено на необхідності індивідуалізації підходу залежно від інтенсивності переживання втрати та рівня психоемоційного благополуччя.

Окрему увагу приділено ролі сім'ї та освітнього середовища у підтримці підлітка. Сформульовано рекомендації для батьків і педагогів, спрямовані на створення емоційно безпечного простору, збереження стабільності повсякденного життя, формування атмосфери прийняття та співпраці. Підкреслено важливість узгоджених дій дорослих та їх взаємодії з фахівцями психологічної служби.

Таким чином, результати розділу засвідчують, що системна психологічна підтримка, зорієнтована на розвиток адаптивних копінг-стратегій та зміцнення соціальних ресурсів, є важливим чинником зниження інтенсивності негативних переживань втрати та сприяє відновленню психологічної рівноваги підлітків.

## ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження специфіки взаємозв'язків інтенсивності переживання втрати та типів копінг-стратегій у підлітків. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості травматичних подій у житті сучасних підлітків та необхідністю пошуку ефективних психологічних механізмів їх адаптації до стресових обставин.

У першому розділі проаналізовано наукові підходи до розуміння феномену втрати та особливостей її переживання. Встановлено, що втрата є складним психоемоційним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, депресивних проявів і дезадаптації. Розкрито психологічні особливості підліткового віку як сенситивного періоду розвитку, що характеризується емоційною нестабільністю, формуванням ідентичності та підвищеною чутливістю до соціальних впливів. Узагальнено теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій та визначено їх поділ на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні. Обґрунтовано, що вибір копінг-стратегії виступає важливим чинником психологічної адаптації підлітка до втрати.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між інтенсивністю переживання втрати, рівнем тривожності та депресивних проявів і особливостями копінг-поведінки підлітків. Отримані дані засвідчили, що високий рівень інтенсивності переживання втрати пов'язаний із підвищеними показниками тривожності та депресії, а також із домінуванням емоційно-орієнтованих і унікальних копінг-стратегій. Натомість підлітки з помірним або нижчим рівнем інтенсивності переживання втрати частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії та пошук соціальної підтримки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між показниками травматичного впливу та дезадаптивними формами копіngu, що свідчить про взаємозумовленість емоційного стану та поведінкових реакцій у ситуації втрати.

У третьому розділі розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків, які переживають втрату. Визначено основні напрями психологічної допомоги, зокрема розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, активізацію соціальної підтримки та профілактику дезадаптивних форм поведінки. Сформульовано рекомендації для практичних психологів, батьків і педагогів з метою створення емоційно безпечного середовища та забезпечення комплексного супроводу підлітків у кризовий період.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що інтенсивність переживання втрати тісно пов'язана з характером копінг-стратегій, які використовують підлітки. Адаптивні форми копіngu сприяють зниженню рівня емоційного дистресу та підвищенню психологічної стійкості, тоді як домінування уникання й емоційної дезорганізації ускладнює процес адаптації. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти, центрів психологічної допомоги та у подальших наукових дослідженнях проблеми переживання втрати в підлітковому віці.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Професійне вигорання як психологічна проблема. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, 2007. Вип. 12, ч. 1. С. 31–37.
2. Аргайл М. Психологія щастя. *Київ: Основи*, 2003. 295 с.
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. *Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова*, 2015. 22 с.
4. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. № 1/2. С. 17–21.
5. Боснюк В. Ф., Олефір В. О., Перелигіна А. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника: монографія. *Харків: ХНАДУ*, 2016. 195 с.
6. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. *Київ: Либідь*, 2003. 280 с.
7. Винославська О. В. (ред.). Психологія: навч. посіб. *Київ*, 2005. 351 с.
8. Власенко І. В. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. *Харків: ХНУВС*, 2012. 335 с.
9. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості. *Педагогічний дискурс*. 2013. Вип. 15. С. 140–146. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk\\_2013\\_15\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2013_15_31)
10. Володарська Н. О. Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. *Perspectives of Science and Education*. 2021. № 5(50). С. 138–146.
11. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. *Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка*, 2012. 20 с.

12. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ. *Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 25 листоп. 2016.* С. 83–85.

13. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників ОВС. *Проблеми сучасної психології.* 2014. № 26. С. 129–143.

14. Дубова І. О. Психологічні особливості професійного спілкування працівників міліції: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. *Київ: НАВС, 2003.* 19 с.

15. Жарікова С. Б. Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. № 1(1). С. 103–108.

16. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта.* 2015. № 3. С. 48–55.

17. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості. *Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2022.* С. 34–41.

18. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта.* 2011. № 9. С. 110–113.

19. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. *Харків, 2003.*

20. Косташук В. Копінг-стратегії як чинник психологічного благополуччя молоді в умовах війни: магістерська робота. *Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2024.* 82 с.

21. Крюкова Т. Л., Куфтяк О. В., Замишляєва М. С. Психологія стресу та методи психологічної допомоги: навч. посіб. *Київ: Академвидав, 2004.* 320 с.

22. Кузьміна О. М. Емоційне вигорання у матерів дітей із порушеннями розвитку. *Психологічний часопис.* 2021. № 2. С. 105–112.

23. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінювання та копінг. *Київ: Основи, 2000.* 360 с.

24. Максименко С. Д. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Видавництво: «КММ», 2007. 296 с.

25. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Сер. «Психологія»*. 2011. № 45. С. 47–51.
26. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін. *Одеса: Фенікс*, 2011. 380 с.
27. Предко В. В. Психологічні особливості копінг-стратегій здобувачів освіти. *Вчені записки ТНУ. Сер. «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 58–65.
28. Прокопенко Л. М. Емоційне благополуччя батьків дітей із хронічними хворобами. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 123–129.
29. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук. *Київ*, 2012. 504 с.
30. Родіна Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні життєвої кризи. *Вісник ОНУ*. 2011. Т. 16, вип. 17. С. 68–79.
31. Сельє Г. Стрес без дистресу. *Київ: Наукова думка*, 1979. 123 с.
32. Снігур Ю.С. Карамушка Л.М. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
33. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості. *Наукові записки Острозької академії*. 2011. Вип. 17. С. 342–349.
34. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. *Ірпінь*, 2011. 284 с.
35. Ткаченко Н. В. Психологічні особливості копінг-стратегій здобувачів освіти. *Психологічні дослідження ДНУ*. 2022. № 2. С. 94–101.
36. Титаренко Т. М. Нарративні стратегії подолання травматичного досвіду. *Психологічний журнал*. 2020. № 2. С. 17–25.
37. Фесенко П. І., Шевеленкова Т. А. Адаптація шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. *Психологічна перспектива*. 2019. № 34. С. 57–63.
38. Brandt L. The Positive Mental Health Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2014. Vol. 21(3). P. 121–130.

39. Bradburn N. The structure of psychological well-being. *Chicago: Aldine*, 1969. 123 p.
40. Bradburn N. M. Reports on Happiness. *Chicago: Aldine Publishing Company*, 1965.
41. Brothers D. Falling backwards: An exploration of trust and self experience. *New York*, 1991.
42. Deci E. L., Ryan R. M. The general causality orientations scale. *Journal of Research in Personality*. 1985. Vol. 19. P. 109–134.
43. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95(3). P. 542–575.
44. Endler N. S., Parker J. D. Coping Inventory for Stressful Situations manual. *Toronto: Multi-Health Systems*, 1990.
45. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.
46. Diener E., Emmons R., Larsen R. et al. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49. P. 71–75.
47. Maslach C., Jackson S. The Maslach Burnout Inventory. *Palo Alto: Consulting Psychologists Press*, 1986.
48. Ng S. M. Context matters: coping strategies and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. P. 389–412.
49. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
50. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1088.
51. Waterman A. S., Schwartz S. J., Conti R. Two conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 41–79.
52. Zainudin Z. N., Saad N. Z. M. et al. Coping strategies and psychological well-being among adolescents. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*. 2021. Vol. 17. P. 307–314.

53. Yusoff M. S. B. Profiles of psychological well-being and coping strategies. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 7. Article 1554.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Шкала впливу травматичної події Impact of Event Scale – Revised (IES-R)

Автори: М. Weiss, С. Marmar

Призначення: оцінка інтенсивності переживання травматичної події та вираженості симптомів посттравматичного стресу. Контингент: підлітки та дорослі (з урахуванням вікової адаптації формулювань).

Кількість пунктів: 22.

Час заповнення: 10–15 хвилин.

Теоретичне підґрунтя методики

Методика створена для оцінки суб'єктивного дистресу, пов'язаного з конкретною травматичною подією. Вона ґрунтується на сучасних уявленнях про структуру посттравматичних реакцій та охоплює три ключові симптомокомплекси:

- повторне переживання травми (нав'язливість);
- уникання нагадувань про подію;
- фізіологічну та емоційну гіперактивацію.

Шкала дозволяє визначити як загальний рівень травматичного впливу, так і домінуючий тип реагування.

Інструкція для респондентів

Перед початком заповнення респонденту пропонується коротко зазначити подію, яку він/вона вважає травматичною (наприклад: смерть близької людини, розлучення батьків, вимушене переселення тощо).

Інструкція:

Нижче наведено твердження, що описують різні переживання, які можуть виникати після складної або травматичної події. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідало Вашому стану протягом останніх 7 днів у зв'язку з пережитою подією. Оберіть один варіант відповіді для кожного твердження.

Шкала оцінювання:

0 – зовсім ні

1 – трохи

2 – помірно

3 – значною мірою

4 – дуже сильно

(У бланку відповідей подаються 22 твердження відповідно до стандартизованої версії методики.)

Структура шкали

Методика включає 22 пункти, які об'єднані у три субшкали:

#### 1. Вторгнення (Intrusion)

Характеризує повторне мимовільне переживання травматичної події.

Проявляється у вигляді:

- нав'язливих спогадів;
- повторюваних снів;
- сильних емоційних реакцій при нагадуванні про подію;
- відчуття, ніби подія відбувається знову.

Підвищені показники свідчать про труднощі інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію.

## 2. Уникання (Avoidance)

Відображає прагнення уникати думок, почуттів або ситуацій, пов'язаних із травмою.

Проявляється у:

- свідомому відстороненні від спогадів;
- униканні розмов про подію;
- емоційному «онімінні»;
- зниженні інтересу до діяльності, що нагадує про втрату.

Високі показники можуть свідчити про використання захисних механізмів психологічного дистанціювання.

## 3. Гіперзбудження (Hyperarousal)

Описує підвищений рівень психофізіологічної напруги.

Проявляється через:

- труднощі засинання;
- підвищену дратівливість;
- надмірну настороженість;
- труднощі концентрації уваги;
- реакцію переляку.

Високі бали вказують на збереження стану внутрішньої мобілізації та тривожної готовності.

Підрахунок результатів

1. Підсумовуються бали за кожним із 22 пунктів.
2. Обчислюються окремі показники за трьома субшкалами (відповідно до ключа методики).

3. Визначається загальний сумарний бал.

Максимальний загальний бал: 88

Мінімальний бал: 0

Інтерпретація загального показника

0–23 бали – низький рівень впливу травматичної події

24–32 бали – помірний рівень переживання

33–36 балів – підвищений рівень (клінічно значущі симптоми)

37 і більше – високий рівень, імовірна наявність посттравматичної симптоматики

Інтерпретація субшкал

- Переважання показників вторгнення свідчить про активне повторне переживання травми.

- Домінування уникання може вказувати на захисну стратегію дистанціювання від травматичного досвіду.

- Високі показники гіперзбудження свідчать про збереження фізіологічної напруги та труднощі емоційної стабілізації.

У підлітковому віці часто спостерігається поєднання високих показників вторгнення та гіперзбудження, що пов'язано з емоційною лабільністю та недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції.

### Психометричні характеристики

Методика має:

- високу внутрішню узгодженість;
- добру тест-ретест надійність;
- валідність щодо вимірювання посттравматичної симптоматики.

Використовується у клінічній, кризовій та дослідницькій практиці.

Особливості застосування у підлітковій вибірці

При роботі з підлітками рекомендується:

- забезпечити безпечну атмосферу заповнення;
- за потреби надати коротке пояснення термінів;
- передбачити можливість психологічної підтримки після тестування;
- інтерпретувати результати з урахуванням вікових особливостей

емоційного розвитку.

Висновок щодо використання методики

Шкала IES-R є ефективним інструментом для кількісної оцінки інтенсивності переживання втрати та визначення структури посттравматичних реакцій у підлітків. Її застосування в межах даного дослідження дозволило визначити рівень травматичного впливу втрати та встановити подальші кореляційні зв'язки з копінг-стратегіями, тривожністю та депресивними проявами.

# Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE

Автор: С. Carver

Призначення: визначення переважних стратегій подолання стресових ситуацій.

Кількість пунктів: 28

Кількість субшкал: 14 (по 2 пункти кожна)

Час заповнення: 10–15 хвилин

Контингент: підлітки та дорослі (з адаптацією формулювань за віком)

Теоретичне підґрунтя методики

Опитувальник Brief COPE є скороченою версією розширеного опитувальника COPE та призначений для оцінки індивідуальних способів подолання стресу. Методика базується на транзакційній теорії стресу і копіngu, згідно з якою поведінка людини у складних ситуаціях залежить від когнітивної оцінки події та наявних ресурсів.

Копінг-стратегії розглядаються як усвідомлені когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання або зменшення негативного впливу стресу.

У контексті переживання втрати дана методика дозволяє визначити, які саме способи реагування використовують підлітки – конструктивні, підтримувальні чи дезадаптивні.

Інструкція для респондентів

Перед заповненням респонденту пропонується зосередитися на конкретній ситуації втрати.

Інструкція:

Нижче наведено твердження щодо можливих способів реагування на складні життєві ситуації. Будь ласка, зазначте, як часто Ви використовували кожен із наведених способів у зв'язку з пережитою втратою.

Шкала оцінювання:

1 – майже ніколи не роблю цього

2 – іноді роблю це

3 – часто роблю це

4 – роблю це дуже часто

(У бланку відповідей подаються 28 тверджень відповідно до стандартизованої версії методики.)

Структура методики

Brief COPE містить 14 субшкал, кожна з яких представлена двома пунктами.

1. Активне подолання (Active Coping)

Спрямованість на активні дії щодо вирішення проблеми.

2. Планування (Planning)

Аналіз ситуації та розробка конкретних кроків подолання.

3. Пошук емоційної підтримки (Emotional Support)

Звернення до інших за співчуттям, розумінням та підтримкою.

4. Пошук інструментальної підтримки (Instrumental Support)

Отримання практичної допомоги або порад.

5. Позитивне переосмислення (Positive Reframing)

Пошук позитивного значення або особистісного зростання у складній ситуації.

6. Прийняття (Acceptance)

Визнання реальності події та її неминучості.

7. Релігійне звернення (Religion)

Опора на віру, духовні практики.

8. Гумор (Humor)

Використання жартів або іронії для зниження напруги.

9. Самовідволікання (Self-Distraction)

Перемикання уваги на інші заняття.

10. Заперечення (Denial)

Ігнорування або неприйняття факту події.

11. Поведінкове відсторонення (Behavioral Disengagement)

Відмова від спроб щось змінити, пасивність.

12. Використання психоактивних речовин (Substance Use)

Застосування алкоголю чи інших речовин для зниження напруги.

13. Самозвинувачення (Self-Blame)

Покладання відповідальності за подію на себе.

14. Вираження емоцій (Venting)

Активне висловлення негативних почуттів.

Підрахунок результатів

1. Для кожної субшкали підсумовуються бали за двома відповідними пунктами.

2. Отримується 14 окремих показників.

Мінімальний бал по субшкалі: 2

Максимальний бал по субшкалі: 8

Чим вищий бал, тим більш вираженою є відповідна копінг-стратегія.

Методика не передбачає загального сумарного показника – інтерпретація здійснюється профільно.

Умовна класифікація стратегій

Адаптивні (конструктивні):

- активне подолання;
- планування;
- позитивне переосмислення;
- прийняття;
- пошук емоційної підтримки;
- пошук інструментальної підтримки.

Умовно адаптивні:

- гумор;
- релігія;
- самовідволікання;
- вираження емоцій.

Дезадаптивні:

- заперечення;
- поведінкове відсторонення;

- використання психоактивних речовин;
- самозвинувачення.

Особливості інтерпретації у підлітків

У підлітковому віці часто спостерігається:

- підвищене використання емоційно-орієнтованих стратегій;
- нестійкість копінг-профілю;
- поєднання адаптивних і дезадаптивних способів реагування.

Домінування дезадаптивних стратегій у поєднанні з високими показниками травматичного впливу може свідчити про ризик формування емоційних розладів.

Практичне значення у межах дослідження

У даній бакалаврській роботі опитувальник Brief COPE використано для:

- визначення провідних копінг-стратегій підлітків, які переживають втрату;
- аналізу взаємозв'язків між типами копіngu та інтенсивністю травматичних переживань;
- виявлення ризикових психологічних патернів, що потребують корекційної роботи.

Методика дозволяє сформувати індивідуальний профіль копіngu та розробити цілеспрямовані психологічні рекомендації.

## Госпітальна шкала тривоги і депресії Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Автори: A. Zigmond, R. Snaith

Рік створення: 1983

Призначення: скринінгова оцінка рівня тривожності та депресивних проявів.

Кількість пунктів: 14

Структура: 2 субшкали (HADS-A та HADS-D)

Час заповнення: 5–10 хвилин

Загальна характеристика методики

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) є психодіагностичним інструментом для виявлення симптомів тривоги та депресії у підлітків і дорослих. Методика була розроблена для використання в медичних закладах, однак широко застосовується в психологічних дослідженнях та практиці.

Особливістю шкали є виключення соматичних симптомів (безсоння, втома тощо), що дозволяє більш точно оцінити саме емоційні прояви тривоги й депресії, не змішуючи їх із фізіологічними станами.

У межах даного дослідження шкала використовується для визначення рівня емоційного дистресу у підлітків, які переживають втрату.

Інструкція для респондентів

Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найкраще описує Ваш стан протягом останнього тижня. Не замислюйтеся над відповідями занадто довго – важливо, щоб вони відображали Ваш реальний стан.

Кожен пункт має 4 варіанти відповіді, які оцінюються від 0 до 3 балів залежно від інтенсивності прояву симптомів.

Структура методики

Методика містить 14 пунктів:

- 7 пунктів – шкала тривоги (HADS-A)
- 7 пунктів – шкала депресії (HADS-D)

Шкала тривоги (HADS-A)

Оцінює:

- внутрішнє напруження;
- відчуття страху;
- неспокій;
- панічні переживання;
- труднощі розслаблення.

Шкала депресії (HADS-D)

Оцінює:

- зниження настрою;
- втрату інтересу до діяльності;
- зниження здатності отримувати задоволення;
- уповільнення психічної активності;
- зниження життєвої енергії.

Підрахунок результатів

1. Підсумовуються бали за 7 пунктами шкали тривоги (HADS-A).

2. Окремо підсумовуються бали за 7 пунктами шкали депресії (HADS-D).

Мінімальний бал по кожній шкалі: 0

Максимальний бал по кожній шкалі: 21

Методика не передбачає обчислення загального інтегрального показника – аналіз здійснюється окремо для кожної шкали.

Інтерпретація результатів

Для кожної шкали (A і D) використовується однакова система інтерпретації:

0–7 балів – норма (відсутність клінічно значущих проявів)

8–10 балів – субклінічно виражені прояви (підвищений рівень, зона ризику)

11–21 бал – клінічно виражений рівень тривоги/депресії

Особливості інтерпретації у підлітків

При аналізі результатів у підлітковому віці важливо враховувати:

- підвищену емоційну лабільність;
- ситуативні коливання настрою;
- вплив соціального середовища;
- наявність кризових вікових проявів.

Поєднання високих показників за шкалою HADS з високими результатами за шкалою впливу травматичної події (IES-R) може свідчити про значний емоційний дистрес і потребу в психологічній допомозі.

Практичне значення у дослідженні

У межах бакалаврської роботи методика HADS використовується для:

- визначення рівня тривожності та депресивних проявів у підлітків, які пережили втрату;
- аналізу зв'язку між емоційним станом і типами копінг-стратегій;
- виявлення групи ризику щодо розвитку емоційних розладів;
- формування рекомендацій щодо психологічної підтримки.

Таким чином, шкала HADS дозволяє отримати об'єктивну оцінку емоційного стану підлітків і є важливим інструментом комплексного дослідження переживання втрати.

## Шкала депресії Бека Beck Depression Inventory – II (BDI-II)

Автор: А. Бека

Рік створення: 1996 (друга редакція)

Призначення: оцінка вираженості депресивної симптоматики.

Кількість пунктів: 21

Час заповнення: 10–15 хвилин

Контингент: підлітки старшого віку та дорослі

Загальна характеристика методики

Шкала депресії Бека (BDI-II) є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для кількісної оцінки рівня депресивних проявів. Методика дозволяє виявити як емоційні, так і когнітивні та соматичні симптоми депресії.

У межах даного дослідження вона використовується для визначення ступеня депресивних переживань у підлітків, які перебувають у стані переживання втрати, що дозволяє комплексно оцінити їхній емоційний стан у поєднанні з іншими психодіагностичними показниками.

Структура методики

BDI-II складається з 21 групи тверджень, у кожній з яких респондент обирає один із чотирьох варіантів відповіді, що відповідає ступеню вираженості симптому.

Кожен пункт оцінюється за шкалою:

0 – симптом відсутній або мінімально виражений

1 – легкий ступінь прояву

2 – помірний ступінь прояву

3 – виражений симптом

Сфери, що оцінюються

Методика охоплює широкий спектр депресивної симптоматики, зокрема:

- знижений настрій (сум, пригніченість);
- песимістичні уявлення про майбутнє;
- почуття провини та самозвинувачення;
- занижену самооцінку;
- втрату інтересу до діяльності;
- зниження задоволення від життя;
- суїцидальні думки;
- підвищену втому та зниження енергії;
- порушення сну;
- зміни апетиту;
- труднощі концентрації уваги;
- психомоторні зміни (загальмованість або збудження).

Таким чином, шкала дозволяє оцінити як афективні, так і когнітивно-поведінкові та соматичні компоненти депресії

Інструкція для респондентів

У кожній групі тверджень оберіть один варіант відповіді, який найкраще описує Ваш стан протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день. Оберіть той варіант, який найбільш точно відповідає Вашим відчуттям.

Підрахунок результатів

1. За кожним із 21 пункту нараховується від 0 до 3 балів.
2. Підсумовується загальна кількість балів за всіма пунктами.

Мінімальний можливий бал: 0

Максимальний можливий бал: 63

Інтерпретація результатів

0–13 балів – мінімальний (нормативний) рівень депресії

14–19 балів – легкий рівень депресії

20–28 балів – помірний рівень депресії

29–63 бали – виражений (тяжкий) рівень депресивної симптоматики

Особливості використання у підлітковій вибірці

При застосуванні BDI-II у підлітків необхідно враховувати:

- вікові особливості емоційної нестабільності;
- вплив сімейної ситуації та соціального середовища;
- можливу ситуативність депресивних проявів у період переживання втрати;
- підвищену чутливість до стресових подій.

Практичне значення у дослідженні

У межах бакалаврської роботи шкала Бека використовується для:

- оцінки рівня депресивних проявів у підлітків;
- аналізу зв'язку депресії з інтенсивністю переживання втрати;
- визначення взаємозв'язків між депресією та копінг-стратегіями;
- виявлення груп підвищеного психологічного ризику;
- формування рекомендацій щодо психокорекційної роботи.

Таким чином, BDI-II є важливим інструментом комплексної оцінки емоційного стану підлітків у контексті переживання втрати та дозволяє доповнити результати інших психодіагностичних методик.

**ALFRED NOBEL UNIVERSITY**

**DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY**

Vira Kruhlna

**SPECIFICITY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN  
THE INTENSITY OF LOSS EXPERIENCE AND TYPES  
OF COPING STRATEGIES IN ADOLESCENTS**

Abstract of diploma paper

**Dnipro  
2026**

**Psychological Characteristics of Adolescence and the Experience of Loss**

Adolescence is a unique developmental stage characterized by intensive biological, cognitive, emotional, and social changes. During this period, individuals actively search

for their personal identity, develop independence, and establish new forms of social interaction. Emotional experiences become deeper and more intense, while coping resources are still in the process of formation.

The experience of loss during adolescence may significantly affect psychological development. Unlike adults, adolescents often have limited life experience and insufficient emotional regulation skills, which can complicate adaptation to stressful life events. The death of a family member, the loss of a friend, parental divorce, forced displacement, military conflict, or other forms of significant loss may become serious psychological challenges.

Researchers note that adolescents frequently experience feelings of sadness, loneliness, anxiety, anger, helplessness, and confusion after a loss. Some individuals may demonstrate withdrawal from social interaction, reduced academic performance, sleep disturbances, concentration difficulties, irritability, or increased emotional sensitivity. The severity of these reactions depends on various factors, including personality characteristics, social support, family relationships, previous traumatic experiences, and available coping resources.

The process of grieving in adolescence often differs from that observed in adults. Emotional reactions may fluctuate rapidly, and adolescents may alternate between periods of intense emotional distress and apparent emotional stability. Such fluctuations are considered a normal part of the adaptation process. However, prolonged or severe distress may increase the risk of anxiety disorders, depressive symptoms, post-traumatic stress reactions, and difficulties in social adaptation.

A significant role in overcoming the consequences of loss belongs to the adolescent's social environment. Family support, understanding from peers, positive relationships with teachers, and access to psychological assistance can facilitate the grieving process and promote emotional recovery. Conversely, a lack of social support may intensify feelings of isolation and psychological vulnerability.

Modern psychological research emphasizes that loss is not only an emotionally painful event but also a developmental challenge that requires the mobilization of internal and external resources. Adolescents are often forced to reconsider their beliefs, values, life goals, and perceptions of themselves and the world. In some cases, successful adaptation to loss can contribute to personal growth, increased resilience, emotional maturity, and the development of effective coping skills.

At the same time, the experience of loss may affect various spheres of adolescent functioning. Emotional difficulties are often accompanied by behavioral changes, including avoidance of communication, conflicts with parents or peers, decreased motivation, and reduced participation in social activities. Some adolescents may demonstrate risk-taking behavior as a maladaptive way of coping with emotional pain.

The psychological consequences of loss may also vary depending on the nature of the loss. The death of a close family member often causes profound grief and changes in family dynamics. Parental divorce may generate feelings of insecurity and uncertainty about future relationships. Forced displacement or separation from one's home environment may lead to difficulties in adaptation and a loss of social connections. Therefore, each form of loss requires careful psychological assessment and individualized support.

Special attention should be paid to the role of coping strategies in the adaptation process. Coping strategies represent conscious efforts aimed at managing stressful situations and regulating emotional reactions. The choice of coping strategies largely determines whether an adolescent will successfully adapt to the experience of loss or develop persistent emotional difficulties. Adaptive coping strategies, such as active problem-solving, seeking social support, positive reframing, and acceptance, are generally associated with better psychological outcomes. In contrast, avoidance, denial, behavioral disengagement, and self-blame are often linked to increased emotional distress.

Recent studies indicate that adolescents who use constructive coping strategies demonstrate lower levels of anxiety, depression, and post-traumatic stress symptoms. They also show higher levels of psychological well-being and resilience. These findings highlight the importance of identifying coping patterns among adolescents who have experienced loss and developing psychological interventions aimed at strengthening adaptive coping resources.

Therefore, understanding the psychological characteristics of adolescents who experience loss is essential for providing effective psychological assistance and developing preventive interventions aimed at supporting mental health. Investigating the relationship between the intensity of loss experiences and coping strategies contributes to a deeper understanding of the mechanisms of psychological adaptation and may serve as a basis for evidence-based psychological support programs for adolescents facing difficult life circumstances.

### **Coping Strategies as a Resource for Adaptation**

Coping strategies represent one of the most important psychological mechanisms involved in adaptation to stressful life situations. The concept of coping refers to conscious cognitive and behavioral efforts aimed at managing internal and external demands that exceed an individual's available resources.

According to Lazarus and Folkman's transactional theory of stress, coping strategies play a central role in determining how individuals respond to stressful events. The effectiveness of coping depends not only on the objective characteristics of the stressor but also on personal interpretation, emotional state, and available social support. Stressful situations are evaluated through cognitive appraisal processes, during which individuals assess both the significance of the event and their ability to manage it successfully. Consequently, different people may react to the same stressful situation in very different ways.

Researchers generally distinguish between problem-focused coping and emotion-focused coping. Problem-focused coping involves active attempts to solve the stressful situation, gather information, plan actions, and seek practical solutions. Emotion-focused coping aims to regulate emotional reactions associated with stress. Both forms of coping may be adaptive depending on the specific circumstances and the degree of control an individual has over the situation.

In contemporary psychological literature, coping strategies are increasingly viewed as dynamic processes rather than stable personality traits. Individuals may use different coping strategies depending on situational factors, previous experiences, available resources, and developmental characteristics. Adolescence is a particularly important

period for studying coping behavior because coping skills continue to develop throughout this stage of life. Young people gradually learn to regulate emotions, solve problems independently, and seek support when facing difficulties.

The Brief COPE questionnaire used in the present study allows for a more detailed assessment of coping behavior by measuring several specific coping strategies. These include active coping, planning, seeking emotional support, seeking instrumental support, acceptance, positive reframing, humor, religion, self-distraction, denial, behavioral disengagement, substance use, self-blame, and emotional expression. Such differentiation makes it possible to identify both adaptive and maladaptive patterns of responding to stressful experiences.

Adaptive coping strategies are generally associated with better psychological adjustment and resilience. Active coping, planning, acceptance, and positive reframing help individuals process stressful experiences and restore psychological balance. Adolescents who actively engage in problem-solving are often more capable of maintaining emotional stability and adapting successfully to challenging life circumstances. Positive reframing enables individuals to find meaning in difficult experiences and view adversity as an opportunity for personal growth and learning.

Seeking social support also plays a significant role in successful adaptation. Emotional support from family members, friends, teachers, and mental health professionals can reduce feelings of loneliness and helplessness. Instrumental support, including practical assistance and advice, may help adolescents cope more effectively with stressful situations. Research consistently demonstrates that social support serves as an important protective factor against the negative psychological consequences of loss and trauma.

In contrast, maladaptive coping strategies such as denial, avoidance, behavioral disengagement, substance use, and excessive self-blame may contribute to emotional difficulties and prolonged distress. Although these strategies may temporarily reduce emotional discomfort, they often prevent individuals from processing stressful experiences effectively. Persistent avoidance may interfere with emotional recovery and increase vulnerability to anxiety, depression, and post-traumatic stress symptoms.

Particular attention should be given to self-blame, which is frequently observed among adolescents experiencing loss. Young people may incorrectly assume responsibility for events beyond their control, leading to feelings of guilt, reduced self-esteem, and depressive symptoms. Similarly, behavioral disengagement may result in decreased motivation, social withdrawal, and reduced participation in everyday activities.

The effectiveness of coping strategies is influenced by numerous factors, including personality traits, emotional intelligence, self-esteem, resilience, family functioning, cultural background, and previous experiences of stress. Adolescents who possess higher levels of psychological resilience are generally more capable of selecting adaptive coping strategies and maintaining psychological well-being during difficult life situations.

Recent psychological studies indicate that coping strategies may act as mediators between stressful life events and mental health outcomes. In other words, the impact of a stressful event on psychological well-being may depend largely on how the individual attempts to cope with the situation. Therefore, understanding coping mechanisms is essential for explaining individual differences in adaptation to loss and trauma.

The study of coping strategies among adolescents who have experienced loss is particularly important because coping behavior may significantly influence the intensity of grief reactions and overall psychological well-being. Identifying the coping strategies most commonly used by adolescents can help psychologists develop targeted interventions aimed at strengthening adaptive coping skills, reducing emotional distress, and promoting healthy psychological adjustment. The findings obtained in this area may also contribute to the development of preventive programs designed to support adolescents facing difficult life circumstances and significant personal losses.

### **Anxiety and Depression in the Context of Loss**

Loss experiences are frequently accompanied by elevated levels of anxiety and depression. These psychological reactions are considered normal during the initial stages of adaptation; however, persistent symptoms may indicate difficulties in coping with the stressful event. The emotional impact of loss may affect various aspects of an adolescent's functioning, including emotional well-being, interpersonal relationships, academic performance, and overall quality of life.

Anxiety is characterized by excessive worry, nervousness, emotional tension, and physiological arousal. Adolescents experiencing loss may become concerned about their future, relationships, personal safety, or the possibility of further losses. Such concerns can negatively affect concentration, academic performance, and social functioning. Anxiety may also manifest through physical symptoms such as increased heart rate, muscle tension, sleep disturbances, headaches, and fatigue. In some cases, adolescents may experience persistent feelings of uncertainty and fear that interfere with their daily activities and social interactions.

The experience of loss often challenges an adolescent's sense of stability and predictability. As a result, young people may become more sensitive to potential threats and develop heightened vigilance. This increased alertness may initially serve as a protective response; however, when maintained over a prolonged period, it can contribute to chronic stress and emotional exhaustion. Anxiety-related symptoms may further complicate the grieving process by limiting an adolescent's ability to engage in adaptive coping behaviors.

Depression involves persistent sadness, hopelessness, reduced interest in previously enjoyable activities, feelings of worthlessness, and decreased motivation. In adolescents, depressive symptoms may also manifest through irritability, social withdrawal, and reduced communication with peers and family members. Unlike adults, adolescents often express emotional distress through behavioral changes rather than verbal reports of sadness. Consequently, depressive symptoms may sometimes remain unnoticed by parents, teachers, or caregivers.

The emotional pain associated with loss may lead adolescents to experience feelings of emptiness, loneliness, and helplessness. They may struggle to find meaning in everyday activities and may perceive the future in a pessimistic manner. Academic difficulties, reduced participation in hobbies, and declining social engagement are common consequences of depressive reactions. If such symptoms persist over time, they may significantly impair psychological adjustment and overall well-being.

Researchers emphasize that anxiety and depression frequently co-occur following significant loss experiences. These conditions share several common psychological

mechanisms, including negative thinking patterns, emotional dysregulation, and reduced coping resources. Adolescents who experience both anxiety and depression often demonstrate greater psychological vulnerability and may require additional psychological support.

The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) and Beck Depression Inventory-II (BDI-II) were selected for the present study because they provide reliable and valid measurements of emotional distress. The HADS allows for the separate assessment of anxiety and depressive manifestations while minimizing the influence of physical symptoms that may distort results. The BDI-II offers a comprehensive evaluation of depressive symptom severity and includes cognitive, emotional, motivational, and somatic components of depression.

The combined use of these instruments made it possible to obtain a comprehensive assessment of psychological well-being and identify potential emotional difficulties associated with the experience of loss. Furthermore, the application of two independent measures of depressive symptoms increased the reliability of the obtained findings and provided a broader understanding of adolescents' emotional functioning.

Previous studies have consistently demonstrated positive associations between traumatic stress reactions and symptoms of anxiety and depression. Individuals who experience more severe traumatic stress symptoms typically report higher levels of emotional distress and lower levels of psychological well-being. Such findings support the view that unresolved grief and trauma-related reactions may contribute to the development of broader psychological difficulties.

Research also indicates that adolescents experiencing intense grief reactions often demonstrate lower self-esteem, reduced resilience, and difficulties in emotion regulation. These factors may further increase vulnerability to anxiety and depressive disorders. At the same time, effective coping strategies, social support, and access to psychological assistance can serve as important protective factors that reduce the risk of adverse mental health outcomes.

Understanding the relationship between loss experiences, anxiety, and depression is particularly important for psychological practice. Early identification of emotional difficulties allows mental health professionals to provide timely interventions aimed at preventing the development of more severe psychological disorders. Psychological counseling, grief support programs, cognitive-behavioral interventions, and family-based approaches may significantly contribute to emotional recovery and adaptation.

The current study aimed to verify whether similar relationships would be observed in the investigated sample. By examining the associations between the intensity of loss experiences, coping strategies, anxiety, and depression, the research sought to contribute to a deeper understanding of adolescent adaptation to loss and to provide empirical evidence for the development of effective psychological support programs.

### **Discussion of the Results**

The findings obtained in the present research confirm the existence of statistically significant relationships between the intensity of loss experiences and psychological adjustment indicators among adolescents.

The positive correlations between traumatic stress symptoms, anxiety, and depression indicate that increased emotional distress is associated with greater

psychological vulnerability. Adolescents who reported more intrusive memories, avoidance behaviors, and hyperarousal symptoms also tended to demonstrate higher levels of anxiety and depressive manifestations.

The relationship between traumatic stress and maladaptive coping strategies suggests that avoidance-oriented coping may interfere with the healthy processing of grief experiences. Avoidance temporarily reduces emotional discomfort but often prevents emotional integration of the loss experience, thereby maintaining psychological distress.

In contrast, negative correlations between traumatic stress indicators and adaptive coping strategies demonstrate the protective role of active coping and positive reframing. Adolescents who actively addressed their difficulties and attempted to find positive meaning in challenging experiences generally reported lower levels of emotional distress.

These findings correspond with previous international studies emphasizing the importance of constructive coping mechanisms for psychological adaptation following stressful life events. They also support contemporary theories suggesting that coping strategies mediate the relationship between stressful experiences and mental health outcomes.

The obtained results contribute to a better understanding of psychological adaptation during adolescence and highlight the necessity of promoting adaptive coping skills in educational and psychological practice.