МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
Ірина ДЕСНОВА
«18» листопада 2024р.

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Меркулової Ганни Володимирівни
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки і освіти **Ольги Петрівни Грошовенко**
Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету ім.В.Даля **Аліме Османової**

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою 84 В / добре

Секретар ЕК
Ольга РЕБРО

«20» грудня 2024р

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1 10

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ 11

1.1. Поняття копінгу в сучасній психології, класифікація, види та основні теорії копінг-стратегій 11

1.2. Особливості психічного стану молоді в умовах воєнних конфліктів 24

1.3. Фактори, що впливають на формування копінг-поведінки студентів під час стресових ситуацій 29

1.4. Висновки до розділу 1 32

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ 33

2.1. Вибір методів дослідження: обґрунтування та опис психодіагностичних методик 34

2.2 Характеристика вибірки дослідження 46

2.3 Процедура проведення дослідження 47

2.4 Аналіз результатів емпіричного дослідження 48

2.5 Висновки до розділу 2 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 67

ВСТУП

Актуальність теми стресу та копінг-поведінки в сучасних умовах значно зросла у зв'язку із збільшенням кількості ситуацій, що провокують напруженість та емоційне виснаження, особливо серед молоді, яка стикається зі складними життєвими обставинами, зокрема умовами війни та кризовими ситуаціями. Відсутність належної підготовки до таких ситуацій може призводити до негативних емоційних та поведінкових наслідків, таких як тривожність, депресія або уникнення соціальної взаємодії, що вказує на важливість дослідження копінг-стратегій у сучасних умовах.

Тема стресу, вперше широко досліджена Гансом Сельє, залишається надзвичайно актуальною, оскільки цей стан вимагає ефективних механізмів адаптації, а також розуміння специфіки копінг-поведінки серед різних груп населення, включаючи студентську молодь. Серед сучасних зарубіжних дослідників можна виділити Стівена Хобфолла, відомого своєю теорією збереження ресурсів, Роберта Лазаруса та Сьюзан Фолкман, які розробили когнітивну теорію стресу і копінгу, та Джеймса Гросса, що вивчає регуляцію емоцій у стресових умовах. Їхні дослідження сприяють кращому розумінню того, як різні соціальні та особистісні ресурси допомагають людині впоратися зі стресом, зберігаючи психічне здоров’я.

В Україні тематику стресу активно вивчають Сергій Максименко, Валерій Титаренко, Олег Чабан, Анатолій Ложкін, Ірина Тихомірова та Тамара Титаренко, які досліджують стресостійкість і копінг-поведінку в умовах криз та невизначеності. Сучасні українські дослідники акцентують увагу на тому, що студентська молодь потребує спеціальних копінг-стратегій, які допомагають справлятися з постійним психологічним напруженням. Це надзвичайно важливо для формування адаптивної стресостійкості, що є необхідною для психологічного здоров'я в умовах сьогодення.

Таким чином, вивчення стресу та копінг стратегій сьогодні є не лише актуальним, а й необхідним для розуміння механізмів, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до змінних умов і зберігати психологічну рівновагу. Це особливо важливо для підтримки психічного здоров'я молоді, яка має більше шансів зіштовхуватися з несподіваними та стресогенними ситуаціями, потребуючи для цього нових адаптивних копінг-стратегій.

Сучасні методи дослідження копінгу показують, що кожна людина реагує на стрес індивідуально, і те, що ефективно допомагає одній людині, може виявитися непридатним для іншої. З огляду на це, розробка нових та більш варіативних стратегій є важливим кроком для надання молоді можливості обирати та експериментувати з різними методами подолання стресу, адаптуючи їх під власні потреби. Це також сприяє розширенню арсеналу підтримки психологічної стабільності, адже нові підходи можуть знизити ризик емоційного вигорання та покращити загальне психічне здоров’я молоді.

Запропонування нових стратегій копінгу також сприяє формуванню навичок саморегуляції та усвідомленого підходу до управління своїм емоційним станом. В умовах постійного стресу це може стати визначальним фактором у збереженні особистого благополуччя та допомогти молоді розвинути навички, що сприятимуть їхньому успішному розвитку та адаптації в суспільстві навіть після завершення кризових періодів.

Гіпотеза дослідження: студентська молодь під час війни частіше обирає вчинкові копінг-стратегії для подолання стресу, оскільки вони забезпечують швидке зниження напруги.

Метою магістерської роботи є виявлення найпоширеніших психологічних особливостей копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни та розробка нових когнітивних копінг-стратегій.

Об'єкт дослідження: психологічні процеси та особливості копінг-поведінки студентської молоді.

Предмет дослідження: копінг-стратегії та психологічні чинники, які використовує студентська молодь у стресових умовах війни.

Відповідно до мети були поставлені **такі завдання:**

1. провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення копінг-поведінки та її психологічних особливостей у молоді в умовах стресу;
2. вивчити поняття «копінг», «копінг-стратегія»;
3. визначити та класифікувати основні копінг-стратегії, які використовує студентська молодь для подолання стресу в умовах війни;
4. провести емпіричне дослідження для визначення основних копінг-стратегій;
5. запропонувати нові когнітивні копінг-стратегії для подолання стресу.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використовувалися аналіз і узагальнення даних з науково-методичної літератури, проведення емпіричних досліджень.

На різних етапах дослідження використовувалися такі методи: структурно-функціональний метод – для виявлення комплексного змісту основних понять; статистичний метод – для проведення масових опитувань та аналізу даних; методи індукції та дедукції – для вивчення та узагальнення практичних аспектів проблеми; історичний метод – для аналізу етапів розвитку досліджень і становлення ключових понять.

Психологічні методики, які використовувалися у роботі:

1. **Опитувальник копінг-стратегій (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS)** розроблений для оцінки різних стилів копінгу (адаптивного та неадаптивного) у стресових ситуаціях, дозволяє виявити, які саме стратегії людина використовує у відповідь на стрес.

2. **Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)** дозволяє оцінити рівень стресу, який людина відчуває у даний момент. Шкала допомагає зрозуміти суб'єктивне сприйняття стресу, що є важливим для вивчення копінг-поведінки.
3. **Шкала тривоги і депресії (HADS)** використовується для діагностики рівнів тривоги та депресії. Ця шкала допомагає встановити наявність та інтенсивність тривожних та депресивних симптомів, що можуть впливати на копінг-поведінку.
4. **Опитувальник адаптивності (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)** оцінює рівень соціальної підтримки. Соціальна підтримка може бути одним із важливих факторів, що впливають на копінг-стратегії, особливо в стресових ситуаціях.
5. **Опитувальник сенсу життя (MLQ 2006)** спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність та пошук сенсу.
6. **Методика дослідження рівня соціальної фрустрованості (В. Бойко)** допомагає оцінити ступінь соціальної фрустрації та її вплив на копінг-стратегії.

Вибірка респондентів емпіричного дослідження включає 47 респондентів.

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні наукового розуміння копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни. Це дозволяє:

- Уточнити теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій у стресових ситуаціях.
- Поглибити знання про психологічні механізми адаптації до воєнних умов.
- Сприяти розвитку концепцій психічної стійкості та адаптації в умовах кризи.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для:

- Розробки психокорекційних та психологічних програм підтримки студентської молоді.
- Надання рекомендацій психологам, освітянам та соціальним працівникам щодо надання психологічної допомоги студентам в умовах війни.
- Використання результатів у системі психологічної підтримки та консультування.
- Використання запропонованих нових копінг стратегій у подоланні стресу.

Джерелами інформації для вирішення перерахованих вище завдань є збірники наукових праць, монографії, періодична література, підручники і довідники, періодичні фахові журнали, емпіричні дані.

Новизна дослідження полягає в тому, що воно розглядає специфіку копінг-поведінки студентської молоді саме в умовах військових дій. Унікальність ситуації, пов'язаної з війною в Україні, дозволяє вивчити нові аспекти копінг-стратегій, що раніше не були достатньо досліджені:

- Визначення специфічних копінг-стратегій, що використовуються молоддю під час війни.
- Оцінка впливу екстремальних соціальних умов на адаптаційні процеси.
- Розробка інноваційного підходу до когнітивного копінгу, який базується на сучасних теоретичних знаннях та емпіричних даних.
- Адаптація існуючих методів копінгу під унікальні психологічні потреби молоді під час військових конфліктів.
- Введення нових інструментів для саморегуляції та підтримки психічного здоров'я студентів.
- Формування практичних рекомендацій для викладачів та психологів для роботи з молоддю у стресових умовах.
- Пропозиція альтернативи дезадаптивним стратегіям (уникання, агресії), які часто переважають у поведінці студентів.

Структура роботи. Відповідно до мети і завдань дослідження структура дипломної роботи складається зі збору та аналізу інформації, створення і проведення збору емпіричних даних, їх аналізу, написання вступу, теоретичних розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття копінгу в сучасній психології, класифікація, види та основні теорії копінг-стратегій

Під час воєнного стану життя мільйонів людей піддається новим тривалим та інтенсивним стресовим впливам. Ці впливи можуть не лише погіршити функціональний стан особистості, але й призвести до зміни її статусу, зниження продуктивності, фрустрації та розвитку захворювань.

Т. Голмс і Р. Раге наголошують на важливості поняття "критичне сприйняття життєвої ситуації", адже саме оцінка і характеристика подій є визначальними для вибору людиною механізмів захисту та мобілізації своїх ресурсів [1].

Стрес долають за допомогою копінг-поведінки, що включає когнітивні та поведінкові зусилля, які людина застосовує для подолання внутрішніх або зовнішніх стресорів, що викликають напругу або перевищують наявні ресурси [2].

Розуміння природи стресу залишається неоднозначним і спричиняє розбіжності у поглядах на його сутність. Як колись всесвітньо відомий дослідник Ганс Сельє, який став основоположником вчення про стрес, так і сучасні вчені продовжують розглядати цей термін, що став одним з найбільш поширених і, водночас, суперечливих у науковій літературі. Слово «стрес» часто звучить у повсякденному житті, причому кожен надає йому власного значення, відчуваючи цей стан по-різному. За словами Сельє, якщо запитати кількох людей про значення стресу, ймовірно, відповідь буде різною у кожного. Ця різноманітність тлумачень не випадкова: стрес – це складний процес, щодо якого в науковій спільноті досі не існує єдиного визначення. Крім того, стрес діє на людей по-різному: один і той же фактор може

викликати негативну реакцію в однієї людини, але для іншої буде сприйнятий нейтрально або навіть позитивно. Реакції на стрес також є індивідуальними: деякі люди під час гострого стресу червоніють і відчувають голод, тоді як інші бліднюють і втрачають апетит. Хронічний стрес може призводити як до збільшення, так і до втрати ваги [29].

Стрес можна визначити як фізіологічну та психологічну реакцію організму на фактори, що порушують його внутрішню рівновагу і вимагають адаптації. Ганс Сельє в своїй концепції описував стрес як «загальний адаптаційний синдром» і виділив три основні стадії реакції на стресові фактори: стадію тривоги, опору та виснаження. Перша стадія, тривога, характеризується мобілізацією організму на рівні "удар або втеча", коли активуються фізіологічні реакції, що готують організм до дії. Друга стадія – стадія опору – настає, коли організм пристосовується до тривалого стресу і намагається підтримувати рівновагу, попри вплив стресорів. Остання стадія – виснаження – виникає, коли ресурси організму вичерпані, що призводить до зниження адаптивної здатності і може викликати серйозні розлади.

Іншими словами, Сельє виявив неспецифічну (тобто не пов’язану з конкретною причиною), універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін. Її-то він і назвав спочатку «загальним адаптаційним синдромом», а потім перейменував на «стрес» [29].

Таким чином, концепція Сельє дозволяє зрозуміти, що стрес є не просто реакцією на загрозу, але і складним процесом адаптації, який змінюється відповідно до інтенсивності та тривалості впливу стресових факторів [30].

У сучасній науковій літературі поняття «стрес» трактується принаймні в трьох значеннях:

- стрес можна розуміти як будь-які зовнішні стимули або події, що викликають у людини відчуття напруги або збудження. Сьогодні для позначення цього аспекту частіше використовують терміни «стресор» або «стрес-фактор»;

- по-друге, стрес може стосуватися суб'єктивної реакції людини на ці фактори, відображаючи її внутрішній емоційний стан напруги та збудження. Такий стрес часто включає емоції, захисні реакції та процеси подолання (coping processes), що відбуваються всередині людини;
- по-третє, стрес розуміють як фізіологічну реакцію організму на зовнішню вимогу чи шкідливий вплив. Саме в цьому контексті цей термін використовували В. Кеннон і Г. Сельє. Метою фізіологічних реакцій є підтримка дій та психічних процесів, необхідних для подолання стресового стану [31,33].

Теорія Г. Сельє розглядає стрес як фізіологічну реакцію організму на вплив фізичних, хімічних або біологічних чинників. Основні положення цієї теорії можна викласти наступним чином:

1. Усі живі організми володіють вродженими механізмами, що підтримують внутрішню рівновагу або стабільність функціонування систем, яка забезпечується процесами гомеостазу. Збереження гомеостазу є життєво важливим для організму.
2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують цю рівновагу. Відповідь організму на будь-який стресор, незалежно від того, приємний він чи ні, полягає в загальному фізіологічному збудженні, що виконує захисну й адаптивну функцію.
3. Процес адаптації організму до стресу відбувається в декілька стадій. Тривалість перебігу кожної стадії залежить від рівня опірності організму, інтенсивності та тривалості впливу стресора.
4. Адаптаційні можливості організму мають певні межі; при їх виснаженні організм стає схильним до захворювань, а надмірне виснаження може призвести до летальних наслідків [32].

У сучасних умовах глобальних змін та соціальних викликів вивчення стресу стає надзвичайно актуальним. Поняття стресу активно досліджується науковцями з різних країн. У зв’язку із зростанням рівня стресу серед молоді

та населення в цілому, особливо важливим є розуміння стресових реакцій, їхнього впливу на психіку людини та пошук ефективних копінг-стратегій. Вагомий внесок у дослідження стресу внесли українські вчені. Їхні наукові підходи сприяють глибшому розумінню природи стресу, його впливу на особистість та шляхів його подолання.

В. Мухіна розглядає стрес як феномен, який вимагає особливих психічних та адаптаційних ресурсів для його подолання. В її роботах акцентується увага на динаміці стресових реакцій і їхньому зв'язку з особистісними особливостями людини. За її визначенням, стрес є формою реагування особистості на надмірні вимоги з боку навколишнього середовища, яка супроводжується емоційною напругою та фізіологічними змінами [34].

На роботах О. Чабана, відомого фахівця у галузі психосоматичної медицини, стрес розглядається з погляду його впливу на здоров'я людини. Чабан акцентує увагу на психосоматичних наслідках хронічного стресу та його зв'язку із розвитком серцево-судинних захворювань, порушенням імунної системи та іншими соматичними розладами. Він підкреслює, що стрес — це не лише психологічний стан, але й фізіологічний процес, що безпосередньо пов'язаний із соматичними проявами та здоров'ям людини [35].

Г. Ложкін досліджує стрес через призму адаптації та стратегії виживання в екстремальних умовах. Ложкін пропонує бачити стрес як універсальний адаптаційний механізм, що виконує захисну функцію і забезпечує мобілізацію фізичних і психологічних ресурсів людини. Стрес, на думку Ложкіна, є умовою, яка стимулює розвиток особистості, підвищує її стійкість та здатність адаптуватися до несприятливих умов [37].

Т. Титаренко вивчає стрес у контексті соціальної напруги та соціальних конфліктів. Її дослідження зосереджуються на розумінні стресу як наслідку незадоволення потреб особистості, пов'язаних із соціальними ролями, статусом та життєвими цілями. Титаренко підкреслює важливість соціальної

підтримки та ресурсів оточення для подолання стресу, а також наявності ефективних копінг-стратегій [38].

Відомий український психолог С. Максименко трактує стрес у контексті психологічного благополуччя особистості. Він вважає, що стрес є реакцією людини на порушення рівноваги між внутрішніми потребами і зовнішніми вимогами середовища. Він підкреслює, що стрес може мати як деструктивний, так і конструктивний характер, сприяючи особистісному розвитку, якщо він усвідомлено контролюється і є частиною процесу саморозвитку На думку С. Максименка, стрес — це багатогранний і неоднозначний феномен, який виникає як реакція людини на порушення внутрішньої рівноваги між її потребами і можливостями середовища. Такий підхід акцентує увагу на динамічному характері стресу, адже він може бути як негативним, руйнівним, так і позитивним, стимулюючим.

На його думку важливим компонентом подолання стресу є розвиток ефективних копінг-стратегій, які дозволяють людині зберігати рівновагу та психічне здоров’я в умовах несприятливих ситуацій. Вчений наголошує на важливості когнітивних копінг-стратегій, таких як переоцінка ситуації, стратегічне планування та управління емоціями, які дозволяють знизити негативний вплив стресу і забезпечують ефективне функціонування особистості [36].

Перші дослідження феномену копінг поведінки з'явилися у другій половині XX століття в роботах зарубіжних науковців, зокрема Р. Лазаруса, С. Фолкман, Р. Муса та Дж. Паркера. У 90-х роках цей феномен почали активно вивчати й на пострадянському просторі. В Україні після розпаду СРСР тематику копінг-стратегій активно досліджували такі науковці, як Ірина Титаренко, яка вивчала стратегії подолання стресу в різних вікових групах, та Олена Карабанова, що аналізувала соціально-психологічні аспекти копінгу. Також дослідження копінгу проводились в рамках прикладної психології та медицини. Інститут соціальної та політичної

психології НАН України був одним із наукових центрів, де ця тема розглядалася в контексті адаптації особистості до нових соціальних умов.

Сам термін "копінг" увійшов у вжиток із 90-х років, проте дослідження поведінки, що допомагає подолати стрес, проводилися й раніше. Наприклад, питання емоційної стійкісті досліджував В. Мерлін.

Поняття "копінг" – це важливе поняття у психології, що описує сукупність когнітивних та поведінкових стратегій та відображає процеси подолання стресових ситуацій людиною. У більш широкому сенсі копінг визначають як зусилля людини, спрямовані на збереження або відновлення психічної рівноваги при зіткненні зі складними життєвими обставинами. Термін походить від англійського слова ***coping,*** яке означає "справлятися", і описує стратегії та методи, які люди використовують для зменшення негативного впливу стресових обставин на своє життя. Це не лише окремі дії, а комплексний механізм адаптації до труднощів, що виникають у різних життєвих контекстах.

Копінг-поведінка відіграє ключову роль у підтримці психічної рівноваги і відображає спосіб, за допомогою якого людина реагує на стресові фактори або адаптується до змін у навколишньому середовищі. У теорії стресу та копінгу, розробленій Р. Лазарусом та С. Фолкман, копінг розглядається як процес управління як внутрішніми, так і зовнішніми вимогами, які перевищують адаптаційні ресурси людини [3,4].

Лі Пулккінен, спираючись на ідеї А. Адлера, досліджувала поняття «копінг» і дійшла висновку, що якщо в звичайних обставинах особистість має свій індивідуальний життєвий стиль, що включає особистісні цілі, шляхи їх досягнення та щоденні характерні риси, то в стресових ситуаціях цей стиль модифікується відповідно до умов [5].

Незважаючи на значне поширення досліджень копінгу, досі не існує єдиного підходу до розуміння того, як саме копінг впливає на стрес та самопочуття людини. Найбільш розробленою є концепція Р. Лазаруса. У своїх роботах 1998 року він визначає копінг як набір засобів і психологічних

механізмів, які людина використовує для подолання психотравмуючих ситуацій. Лазарус наголошує, що здоров'я людини слід оцінювати через призму ефективності копінг-поведінки у відповідь на стресові фактори, а не просто як результат впливу стресу [3].

У психології особистості поняття "копінг" розглядається як спосіб реагування на ситуацію для підтримки психологічного благополуччя. У клінічній психології акцентують увагу на виявленні неконструктивних та неефективних стратегій подолання, які можуть призвести до девіантної поведінки [6].

Важливим також є розуміння того, як людина оцінює важкість ситуації. Наприклад, Р. Лазарус і С. Фолкман вказували на загрозу для життя як ключовий чинник стресу. Сучасні дослідження свідчать, що стрес виникає тоді, коли вимоги ситуації перевищують адаптивні можливості людини. Лазарус також наголошував, що не лише драматичні події викликають стрес, але й щоденні неприємності можуть мати значний вплив на психіку [3].

Лазарус вважав, що копінг-поведінка змінюється в залежності від типу стресора, але одночасно зберігається певна сталість індивідуального стилю реакції. У копінгу виділяють дві основні функції: орієнтацію на вирішення проблеми та управління емоціями. Ці дві функції є ключовими у процесі подолання стресу.

Емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти стресу зазвичай взаємодіють між собою. Активний копінг спрямований на усунення або зміну стресової ситуації, тоді як пасивний копінг націлений на зниження емоційного напруження [7].

Серед теоретичних підходів до копінгу можна виділити три основні моделі:

1. **его-психологічна модель**, яка фокусується на адаптивних механізмах захисту;
2. **модель особистісних рис,** яка наголошує на важливості індивідуальних характеристик у подоланні стресу. Однак, на практиці,

ефективність копінгу залежить не лише від особистості, але й від конкретної ситуації;

3. **контекстуальна модель,** в основі якої лежить аналіз стресової ситуації та її умов.

Его-психологічна модель базується на теорії захисних механізмів, які є адаптивними та часто несвідомими. Г. Вайлант запропонував модель, в якій захисні механізми структуровані за рівнем їх розвитку. До найбільш зрілих належать такі процеси, як сублімація, альтруїзм, придушення та гумор. Трохи нижче знаходяться невротичні механізми, такі як інтелектуалізація, формування реакцій, зміщення та дисоціація. На «незрілому» рівні механізмів перебувають проекція, іпохондрія, пасивно-агресивна поведінка та відмова від дій. Найбільш примітивні механізми, за його класифікацією, включають заперечення реальності, спотворення фактів і оманливі проекції. Подібної точки зору дотримувалася й Н. Хаан, яка використовувала термін "подолання стресу" для опису найзріліших его-процесів [39].

Проте ця модель має певні недоліки. По-перше, вона не враховує специфіку стресових обставин, оцінюючи его-процеси виключно за критеріями їхньої адаптивності чи зрілості. У деяких ситуаціях механізм низького рівня, наприклад, заперечення, може виявитися корисним, тоді як механізм вищого рівня, як-от гумор, може не відповідати обставинам. По-друге, модель переважно фокусується на зниженні внутрішньої напруги та відновленні балансу, а не на вирішенні самої проблеми. Хоча емоційне зняття напруги важливе, воно не завжди є основним у подоланні стресових ситуацій [8, 9].

Модель особистісних рис довгий час була популярною і заснована на твердженні, що особистісні риси відіграють ключову роль у подоланні стресу. Проте ця точка зору виявилася неповною, оскільки ефективність стресостійкості залежить не лише від особистісних характеристик, але й від контексту та обставин ситуації [10].

Контекстуальна або ситуаційна модель, в основі якої лежить ідея, що для ефективного подолання стресу необхідно першочергово оцінювати сам стрес-фактор, обставини та специфіку ситуації. Цю концепцію розвинув Р. Лазарус, який звертав увагу на когнітивні процеси індивіда і підкреслював важливість попереднього досвіду людини у подоланні стресу. Він вважав, що на взаємодію людини зі стресовою ситуацією впливають два ключових елементи: когнітивна оцінка та копінг.

Він також описав «первинну оцінку» ситуації, яка включає три аспекти: рівень загрози, характеристики стресора та психологічні особливості людини. За первинною оцінкою події поділяються на три категорії: події, які не потребують значного реагування; позитивні або нейтральні події; та події, що оцінюються як стресові. Основне питання, яке людина ставить собі під час первинної оцінки: «Що для мене означає ця ситуація?», оцінюючи ситуацію на основі суб'єктивних відчуттів, таких як потенційний результат і емоційна напруга.

Далі йде вторинна оцінка, яка передбачає аналіз можливих засобів подолання ситуації, оцінку власних ресурсів і здатності впоратися зі стресом. Це включає питання: «Що я можу зробити?» та охоплює більш складні регуляційні процеси, такі як моральні принципи, цінності та цілі. Після цього людина обирає одну із стратегій:

1. активні дії (втеча, пошук задоволення тощо);
2. розумові стратегії без прямого втручання (внутрішнє придушення, зміна уваги, емоційна адаптація);
3. нейтральна поведінка у разі відсутності реальної загрози (виконання рутинних справ).

Останнім етапом є переоцінка, яка базується на аналізі результату. Після всіх когнітивних оцінок активуються механізми подолання, тобто копінг, який може бути як свідомим, так і несвідомим, структуру якого можна представити у вигляді схеми.

Рис. 1.1.1. Структура копінг-процесу за Дж. Едвардсом

Модель стресу та копінгу, запропонована Дж. Едвардсом, інтегрує кілька попередніх теорій, що стосуються стресу, включаючи елементи мотиваційних концепцій, теорій прийняття рішень та контролю. Едвардс визначає стрес як «негативну розбіжність між реальним та бажаним», коли ця невідповідність є суттєвою для людини. На її сприйняття впливають такі фактори, як особисті риси, соціальне і фізичне середовище, доступ до інформації та індивідуальні когнітивні інтерпретації реальності [11].

Ця невідповідність впливає на психологічний та фізичний стан людини, а також на її зусилля, спрямовані на подолання ситуації, тобто на копінг. У стресових умовах людина може обрати будь-яку з низки можливих стратегій подолання. Індивід здатний свідомо формувати свій набір копінг-стратегій та обирати одну з них, в залежності від характеру ситуації. Зростання стресу стимулює пошук додаткових альтернатив для копінгу, однак, дослідники зазначають, що під впливом стресу люди часто не використовують раціональні стратегії. Більше того, надмірне збільшення варіантів може призвести до емоційних або психологічних розладів [12].

Аналіз копінг-механізмів, представлений у роботах західних дослідників, найбільше підтримали Лазарус і Фолкман, які визначили копінг як сукупність когнітивних та емоційних дій, що виникають у відповідь на стресову ситуацію.

Ефективність копінгу оцінюється через дві моделі. Перша — це модель результату, яка аналізує вплив копінгу на результат подолання ситуації. Друга — модель адекватності відповіді, що зосереджена на процесі подолання, враховуючи реальні умови, вимоги та обмеження.

Кохен і Лазарус виділили п'ять ключових завдань копінгу: мінімізація негативних наслідків, адаптація до нових обставин, підтримка позитивного образу себе, збереження емоційної рівноваги та підтримка соціальних зв'язків.

Копінг вважається ефективним, якщо він сприяє зниженню фізіологічної та психологічної напруги, дозволяє підтримувати активність і зменшує ризик психічного виснаження. Ефективність також оцінюється за тривалістю позитивного впливу, який може мати як короткочасні, так і довготривалі результати. Показником ефективності є також зменшення невротичних проявів, таких як тривога, депресія, психосоматичні симптоми та дратівливість.

Науковці виділяють кілька форм копінгу: емоційно-фокусований копінг спрямований на контроль емоцій і найчастіше застосовується у випадках, коли вирішення проблеми не є очевидним; проблемно-фокусований копінг має на меті взяти ситуацію під контроль і є найбільш результативним; емоційно-експресивні форми копінгу можуть мати як позитивний, так і негативний вплив, оскільки вираження емоцій може сприяти подоланню труднощів, однак прояв негативних емоцій, як агресія, може завдати шкоди через їх деструктивний характер [13].

Конструктивні стратегії копінгу відіграють важливу роль у житті людини, адже їх нестача може посилювати патогенний вплив не лише стресових, а й будь-яких життєвих ситуацій, що може спричиняти психосоматичні розлади. Розглядаючи літературу, доцільно відзначити такі поняття, як копінг-поведінка, копінг-ресурси та копінг-стратегії.

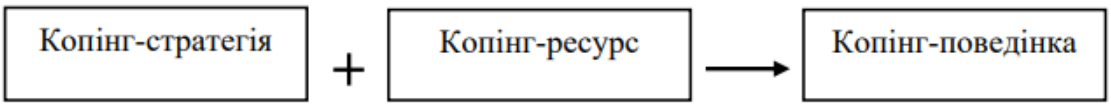

Рис. 1.1.2. Схема взаємозв’язку копінг-поведінки

Копінг-стратегії включають методи реагування на стресові ситуації, що виникають у відповідь на загрозу. Основними стратегіями є "вирішення

проблем", "пошук соціальної підтримки" та "уникання". Стратегія "вирішення проблем" передбачає пошук альтернативних рішень, що сприяють адаптації. Це когнітивно-поведінковий процес, під час якого індивід аналізує ситуацію та шукає способи її покращення. Вона є найбільш ефективною, оскільки передбачає фокусування на проблемі та її вирішення [14, 15].

Стратегія "пошук соціальної підтримки" базується на взаємодії з іншими людьми для отримання допомоги в подоланні стресу. Це може включати звернення за емоційною або практичною підтримкою до близьких, друзів або професіоналів, таких як психологи чи терапевти. Однак соціальне оточення не завжди надає позитивний вплив, і в певних випадках така стратегія може мати обмежену ефективність.

Стратегія "уникання" зосереджується на зниженні емоційного навантаження шляхом уникнення проблеми. Це може включати як свідоме ігнорування стресової ситуації, так і використання шкідливих способів відволікання, таких як алкоголь чи інші речовини. Така стратегія є менш конструктивною і часто призводить до дезадаптивної поведінки [16].

Копінг-ресурси — це внутрішні та зовнішні чинники, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. Вони включають особистісні якості, фізичний і соціальний контекст, а також енергетичні ресурси, що підвищують стресостійкість. Найчастіше дослідники виділяють такі ресурси, як фізичне здоров'я, переконання, рівень тривожності, самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм та соціальні зв’язки.

До особистісних копінг-ресурсів належать когнітивні здібності, здатність оцінювати навколишню ситуацію, самооцінка, відповідальність за своє життя та комунікаційні навички. Також до цих ресурсів зараховують ставлення людини до життя, релігійність та духовність. Ш. Тейлор додатково включає до цих ресурсів такі фактори, як самоповага, характер, комунікабельність і соціальні навички [40].

Локус контролю є ключовим копінг-ресурсом, який впливає на здатність особи до внутрішнього контролю над подіями та відповідальність за своє життя. За концепцією Д. Роттера, локус контролю може бути інтернальним, коли людина вважає, що її дії визначають події, або екстернальним, коли людина перекладає відповідальність на зовнішні чинники або обставини [17].

Існує також розподіл локусу контролю за категоріями. Виділяють поведінковий аспект (віра в те, що власна поведінка може вплинути на стресор), когнітивний (переконаність, що когнітивні стратегії допоможуть контролювати стрес), інформаційний (зв'язок контролю з наявністю інформації про стресор) та ретроспективний (приписування стресору можливих якостей або причин). Локус контролю є ключовим елементом копінг-стратегії (КП).

Комунікативні копінг-ресурси також відіграють важливу роль у подоланні стресу. Слабкі комунікативні навички можуть призвести до соціальної ізоляції, що ускладнює подолання складних життєвих ситуацій. Серед ключових навичок комунікації виділяють емпатію, афіляцію та чутливість до відчуження. Афіляція — це прагнення до соціальної взаємодії, тоді як чутливість до відчуження заважає встановленню здорових соціальних зв'язків [18, 19].

Емпатія розглядається як важливий ресурс для подолання стресу. Вона включає розуміння емоційного стану іншої людини та здатність передбачати її реакції. Розвинута емпатія допомагає людям справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати інших.

“Я-концепція”. Ця категорія є однією з ключових у формуванні особистості й вважається базовою для визначення психологічних ресурсів людини. Вона має складну структуру, що відрізняється варіативністю та індивідуальними особливостями розвитку. Формування “Я-концепції” відбувається не одночасно, а поступово, через взаємодію з різними факторами життя і стосунками з оточенням, які впливають на її становлення та спрямовують розвиток. Дослідники зазначають, що формування Я-

концепції відбувається паралельно з розвитком психологічних механізмів особистості.

У контексті взаємозв'язку “Я-концепції” та копінг-поведінки можна стверджувати, що індивідуальні стилі подолання стресу тісно пов’язані з психологічними захисними механізмами. Ці механізми допомагають зберегти стабільність особистості та мінімізувати негативний вплив стресу на організм. Розвиток позитивної “Я-концепції” й активної копінг-поведінки взаємно підсилюють один одного, що сприяє успішній адаптації до складних життєвих ситуацій.

Люди з позитивною “Я-концепцією” зазвичай почуваються впевненіше та менше переймаються через зовнішні обставини, оскільки вони мають високу самооцінку і відчуття контролю над ситуаціями. Формування “Я-концепції” значною мірою залежить від життєвого досвіду, стосунків у сім'ї та виховання. Ця концепція представляє систему уявлень людини про себе та інших, яка ґрунтується на її самооцінці, здатностях та особистісних характеристиках.

Центральним елементом “Я-концепції” є самооцінка — це те, як людина оцінює свою значущість і важливість як загалом, так і в окремих аспектах своєї особистості. Самооцінка має значний вплив на взаємини з іншими людьми, рівень вимог до себе та сприйняття своїх досягнень і невдач. Саме вона формує цілісність характеру, забезпечує саморегуляцію та є важливим фактором соціального розвитку [20].

1.2. Особливості психічного стану молоді в умовах воєнних конфліктів

У процесі еволюції живі організми виробили широкий спектр адаптаційних механізмів, що дозволяють їм пристосовуватися до різних зовнішніх впливів. Оптимальні умови для життя мають мінімізувати стрес, забезпечуючи комфортне існування. Проте повністю уникнути екстремальних ситуацій неможливо, оскільки організм постійно стикається з

несприятливими факторами. Для цього формуються різноманітні поведінкові стратегії – від активних і конструктивних до пасивних, які дозволяють організму реагувати на стрес як на індивідуальному, так і соціальному рівні. Використання адаптаційних ресурсів допомагає регулювати емоційний стан і сприяє розвитку нових навичок та поведінкових реакцій.

Проте якщо критичні ситуації тривають занадто довго, організм вичерпує свої поверхневі резерви і залучає глибші захисні механізми, що призводить до значного погіршення фізичного і психічного стану. Постійний вплив стресових факторів може викликати втому, депресію, зниження працездатності, а також посилення тривожності та зростання ризику захворювань. У випадку пасивної стратегії подолання стресу, організм починає використовувати ресурси вегетативної системи, що може призводити до її виснаження і тривалої активації захисних механізмів [21, 22, 23].

Річард Лазарус запропонував критерії, за якими можна диференціювати копінгову поведінку та захисні механізми:

1. часова спрямованість: захисні механізми працюють на швидке зняття стресу і забезпечують психологічний комфорт;
2. інструментальна спрямованість: захисні механізми менше враховують інтереси оточення, ніж КП;
3. функціональна мета: захист зосереджується на емоційному стані індивіда, тоді як КП враховує соціальні стосунки;
4. модальна регуляція: рефлексія притаманна лише копінговій поведінці.

Лазарус також вказує, що психологічний захист є пасивною формою копінг-поведінки, яка спрямована на зниження емоційної напруги ще до того, як зміниться ситуація. Копінг-поведінка ж свідомо використовується людиною, тоді як захисні механізми діють на несвідомому рівні й можуть призвести до дезадаптації, якщо їх не контролювати.

Соціальні, політичні та економічні фактори, зокрема військові конфлікти, погіршують загальний стан здоров'я населення, руйнуючи медичну та соціальну інфраструктуру і обмежуючи доступ до необхідної допомоги. В умовах таких криз психічне здоров'я населення зазнає серйозних втрат: за оцінками ВООЗ, близько 10% людей, які пережили травматичні події, зіштовхуються з тяжкими психічними розладами, а ще 10% розвивають порушення, які впливають на їхню здатність до нормальної соціальної взаємодії.

Військові конфлікти є одними з найсильніших негативних чинників, що впливають на психічне здоров'я людини, оскільки вона створює безпосередню загрозу життю людини та включає різноманітні прояви насильства – політичного, військового, економічного, сексуального. Такі травматичні події суттєво впливають на емоційний стан і психіку, викликаючи тривалі стресові реакції. У той же час, важливими є й індивідуальні особливості: психологічні риси, минулі досвіди та біологічні схильності, такі як генетичні фактори, які можуть зробити людину більш уразливою до розвитку психічних розладів.

Психосоціальний підхід наголошує на значенні попереднього життєвого досвіду індивіда, його внутрішніх переживань, визнаючи, що людина є експертом у своєму житті. Попри це, стресова ситуація вимагає від людини адаптації. Якщо звичайні резерви організму не справляються, починається залучення глибинних захисних механізмів. Однак, якщо і ці ресурси вичерпуються, виникає ризик розвитку хронічних хвороб — як психічних, так і фізичних. Організм, який не може впоратися з впливом стресу, може «втекти» в хворобливий стан, що сигналізує про крайню нестерпність стресу. У цьому випадку запускаються механізми, які ведуть до перебудови різних систем організму. Це може проявлятися в різноманітних соматичних захворюваннях: від інфаркту до виразкової хвороби.

У такій ситуації перед людиною виникає три можливі шляхи вирішення: ліквідувати джерело стресу, змінити свій підхід до ситуації, або впасти у стан, який призведе до саморуйнування.

Це саморуйнування може бути як фізичним, так і психічним — від самогубства до серйозних хвороб. Стресовий тиск настільки сильний, що організм не лише перестає боротися зі стресором, але й спрямовує свої ресурси на самознищення. Під впливом сильного стресу людина може частіше провокувати небезпечні для себе ситуації через емоційну нестабільність і неадекватне оцінювання реальності. Відомо, що такі хвороби, як інсульт або серцеві напади, часто виникають у людей, які переживають сильний стрес.

Однією з найважчих форм стресової реакції є психічні злами, які можна віднести до криз третього рівня. Криза третього рівня характеризується тим, що індивід не в змозі боротися зі стресом і починає діяти проти себе, наражаючи себе на небезпеку або навіть на смерть. Часто це відбувається неусвідомлено, коли людина не розуміє, що наближається до критичної точки. Коли настає криза четвертого рівня, смерть сприймається як результат вичерпання всіх ресурсів організму, що може відбуватися через «завершення часу життя» або руйнування певних систем організму.

Наукові дослідження свідчать, що при поступовому і періодичному впливі стресових факторів на психіку людини, з кожним новим етапом стресової кризи формується нова функціональна система, як на рівні фізіології, так і психології. Ці зміни зачіпають не лише організм індивіда, але й його внутрішню структуру, а також соціальні зв'язки [24].

Воєнні дії є одним із найпотужніших стресорів. Травматична подія, яка спричиняє психічну травму, — це будь-яка ситуація, що виходить за межі звичайного досвіду і створює серйозну загрозу для життя. Це можуть бути прямі загрози фізичній безпеці людини або її оточенню, а також спостереження за актами насильства, смертями або руйнуванням майна.

Важливим аспектом адаптації до таких екстремальних умов є рівень так званого адаптивного порогу, який визначає, наскільки велика може бути сила впливу стресора, до якої людина здатна пристосовуватися без значної шкоди для своєї психіки. Чим вищий рівень психічних регуляторних механізмів у людини, тим менше ризик зриву процесу адаптації під впливом стресу [25].

Коли людина стикається з екстремальними обставинами, звичні механізми її адаптації можуть порушитися, що часто призводить до дисгармонії між психічним і фізичним станом. Особливо це актуально в умовах бойових дій, де екстремальні умови мають не лише сильний і раптовий характер, але й часто тривають тривалий час. Це створює передумови для розвитку різноманітних психічних розладів, які виникають навіть після закінчення дії самого стресора.

Екстремальні події під час бойових дій можуть бути одиничними, але надзвичайно потужними, як, наприклад, вибухи чи природні катастрофи або мати багатократний характер, наприклад, постійна участь у бойових діях або проживання в зоні конфлікту. Такі критичні інциденти, як споглядання смерті інших людей, зруйнованого майна або решток тіл, можуть викликати сильні емоційні реакції й надовго залишити відбиток на психічному стані людини.

Найбільш вразливими до подібних впливів є діти, підлітки, а також особи похилого віку, оскільки їхні механізми адаптації зазвичай менш розвинені, що робить їх більш вразливими до психічних травм. Особливий вплив на психіку мають випадки, коли особа є безпосереднім учасником бойових дій або стає свідком насильства. Від реакції психічної сфери залежить, чи може стрес трансформуватися в оптимістичний стан або, навпаки, призведе до нервово-емоційної перевтоми [26, 27, 28].

Згідно з дослідженнями О. Коржикова, особи, які до війни вже перебували в агресивному та екстремальному середовищі, менш болісно переживають участь у бойових діях. Для них такі умови були менш травматичними, оскільки вони вже були знайомі з насильством і агресією.

Натомість ті, хто жив у більш безпечних умовах, значно важче переживали нові обставини, що нерідко призводило до розвитку посттравматичного стресового розладу [25].

1.3. Фактори, що впливають на формування копінг-поведінки студентів під час стресових ситуацій

Студентство є важливим періодом у житті людини, коли відбувається значний інтелектуальний розвиток. У цей період людина активно досліджує свій внутрішній світ і формує цілісне уявлення про себе, накопичує ментальний досвід, досліджуючи власну індивідуальність. Цей етап важливий для самовизначення, оскільки саме тоді виникає прагнення планувати майбутнє, що сигналізує про перехід на новий етап життя.

Ознаки цього етапу включають наявність особливих соціальних і психологічних рис: специфічні цінності, мова, норми поведінки, стиль життя та дозвілля. Студентська молодь активно ставить перед собою життєві цілі та працює над їх реалізацією, що свідчить про розвиток механізму цілеутворення. Основним проявом цього є здатність проектувати себе на майбутнє, ставити конкретні завдання й розробляти план для їх досягнення.

Копінг-стратегії у вітчизняній психології описуються як свідомі, раціональні дії, спрямовані на подолання стресових ситуацій. Їх використання залежить від особистісних характеристик людини та конкретних обставин, у яких вона перебуває. Такі стратегії можуть проявлятися в поведінковій, емоційній або когнітивній сфері функціонування індивіда. Основне завдання копінгу – підтримка внутрішнього та зовнішнього благополуччя особистості. Це вимагає не лише розуміння ситуації та ефективних способів її подолання, а й уміння вчасно застосовувати ці методи на практиці.

Копінг полягає в усуненні психологічних загроз і збереженні балансу між вимогами зовнішнього середовища та наявними ресурсами. Умовою для застосування копінгу є стрес, який виникає внаслідок негативних впливів і

проявляється на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. Отже, копінг є змінною, що залежить від трьох основних факторів: особистості, реальних умов та соціальної підтримки.

Формування копінг-поведінки студентів під час стресу — це складний процес, який включає взаємодію багатьох різних чинників, таких як індивідуальні характеристики, обставини стресової ситуації та соціальне середовище. Ці фактори впливають на те, як студент адаптується до стресових викликів і вибирає відповідні стратегії для їх подолання.

Формування копінг-поведінки студентів під час стресових ситуацій залежить від комплексу різних факторів, які можна умовно поділити на три основні категорії: індивідуальні характеристики особистості, особливості стресової ситуації та соціальне середовище.

1. Індивідуальні характеристики особистості

Одним з найважливіших факторів, що впливають на формування копінг-поведінки, є особистісні характеристики студента. До них належать:

- **Тип темпераменту**. Студенти з різними типами темпераменту по-різному реагують на стресові ситуації. Наприклад, холерики і сангвініки схильні до активних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки чи вирішення проблем, тоді як меланхоліки частіше обирають пасивні стратегії, такі як уникнення або емоційне відволікання.
- **Особистісна стійкість**. Люди з високим рівнем особистісної стійкості здатні краще адаптуватися до стресу, шукаючи конструктивні способи подолання труднощів. Вони використовують більш ефективні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем або саморегуляція емоцій.
- **Самооцінка та рівень самоконтролю**. Студенти з високою самооцінкою та здатністю контролювати свої емоції схильні до використання проактивних копінг-стратегій. Вони більше орієнтовані на конструктивне вирішення проблем, на відміну від тих, у кого

низький рівень самоконтролю або занижена самооцінка, що можуть частіше вдаватися до уникнення або агресивних реакцій на стрес.

2. Особливості стресової ситуації

Стресова ситуація, її інтенсивність і тривалість також відіграють значну роль у виборі копінг-стратегії:

- **Тривалість і інтенсивність стресу**. Тривалі й інтенсивні стресори можуть виснажувати психологічні ресурси студента, що змушує його вдаватися до більш пасивних стратегій, таких як емоційне відволікання або уникнення. У той же час, короткострокові або помірні стресові ситуації стимулюють використання активних стратегій.
- **Тип стресора**. Залежно від характеру стресової ситуації (особисті проблеми, академічні труднощі, соціальні конфлікти), студент може обирати різні підходи до подолання. Наприклад, при академічних стресорах частіше використовуються стратегічні підходи, як-от тайм-менеджмент і пошук додаткової інформації, тоді як при особистих конфліктах можуть домінувати емоційні або соціальні копінг-стратегії.
- **Переживання контролю над ситуацією**. Якщо студент відчуває, що має контроль над ситуацією, він, найімовірніше, обиратиме активні методи розв'язання проблем, наприклад, планування дій або пошук альтернативних рішень. У випадку, коли ситуація сприймається як неконтрольована, частіше застосовуються емоційно орієнтовані або пасивні копінг-стратегії.

3. Соціальне середовище

Соціальні фактори також відіграють важливу роль у формуванні копінг-поведінки:

- **Соціальна підтримка**. Студенти, які отримують підтримку від сім’ї, друзів або одногрупників, частіше використовують соціальні копінг-стратегії, такі як обговорення проблем з близькими або звернення за допомогою. Соціальна підтримка забезпечує відчуття безпеки та сприйняття стресової ситуації як менш загрозливої.

- **Культура та суспільні норми**. У різних культурних контекстах копінг-стратегії можуть відрізнятися. Наприклад, у колективістичних культурах студенти частіше звертаються за допомогою до оточення або використовують спільні зусилля для вирішення проблем, тоді як в індивідуалістичних культурах копінг-поведінка може бути спрямована на самостійне подолання труднощів.
- **Становище в соціальній групі**. Студенти, які мають високе соціальне становище або хороші відносини в колективі, зазвичай відчувають більшу впевненість у вирішенні стресових ситуацій. Вони можуть покладатися на допомогу оточуючих та обирати більш конструктивні стратегії, тоді як ті, хто відчуває ізоляцію або конфлікти в групі, частіше вдаються до уникнення або самоізоляції.

Отже, копінг-поведінка студентів у стресових ситуаціях формується під впливом взаємодії особистісних якостей, характеру стресової ситуації та соціального оточення. Успішне використання копінг-стратегій сприяє зниженню рівня стресу та підтримці психологічної рівноваги, що особливо важливо у період навчання у вищих навчальних закладах.

1.4. Висновки до розділу 1

КП є складним і динамічним процесом, який відіграє ключову роль у психологічному благополуччі особистості. Різні стратегії копінгу дозволяють людям адаптуватися до стресових умов і знижувати їхній негативний вплив на психіку.

Адаптація індивіда до стресових ситуацій залежить від здатності використовувати як активні, так і пасивні стратегії. Психологічні захисні механізми можуть у певних умовах призвести до дезадаптації, оскільки захищають людину від реальності, замість того, щоб сприяти активному вирішенню проблем. Копінг-поведінка, навпаки, сприяє особистісному зростанню та формуванню стресостійкості.

Захисні механізми та копінг-поведінка мають схожі внутрішні процеси, але їхня ключова різниця полягає в спрямованості: захист орієнтований на збереження внутрішнього комфорту, тоді як копінг передбачає активну взаємодію з навколишнім середовищем. Цей баланс між обома механізмами є важливим для ефективної адаптації людини до стресу та підтримки її психологічної стійкості.

Війна, як особливо інтенсивний стресор, спричиняє глибокі зміни у психіці людей. Це може виражатися у формі посттравматичного стресового розладу, тривожних розладів, депресій. Особливо вразливими є молодь, діти та літні люди, які менш адаптовані до екстремальних умов.

Тривала дія стресорів під час бойових дій може змінювати психіку індивіда на довгий час, що іноді призводить до порушень світогляду, підвищення ризику агресивних або деструктивних дій, а також проблем із соціальною адаптацією.

За тривалого стресу, коли організм не може знайти способів ефективної адаптації, можливе виникнення саморуйнівних тенденцій. Людина може на підсвідомому рівні обирати шляхи, що ведуть до хвороб або навіть самогубства, як спробу припинити дію стресора.

У деяких випадках екстремальні ситуації можуть спровокувати розвиток нових поведінкових стратегій, здатних допомогти особистості адаптуватися до складних умов. Це включає розвиток нових соціальних зв’язків, формування більш ефективних механізмів подолання стресу та відбір оптимальних стратегій.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Вибір методів дослідження: обґрунтування та опис психодіагностичних методик

При дослідженні психологічних особливостей копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни важливо підібрати комплекс методів, які дозволяють отримати різнобічну та надійну інформацію про суб'єктивний досвід учасників, їхні стратегії подолання стресу, рівень емоційного стану та вплив соціальної підтримки. У процесі розробки дослідження були обрані як кількісні, так і якісні методи, що дають можливість не тільки вивчити стратегії копінгу, але й поглиблено зрозуміти психологічні переживання студентів в умовах війни.

Для дослідження психологічних особливостей копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни було обрано комплексний методологічний підхід, який дозволяє отримати глибоке та всебічне розуміння феномену копінг-поведінки, враховуючи різні аспекти психологічного стану студентів.

Основними методами дослідження є:

1. **Теоретичний аналіз та синтез літературних джерел**:
    - Використовується для вивчення наукових теорій та концепцій щодо копінг-поведінки, стресу та їх взаємозв'язку.
    - Дозволяє визначити основні поняття, моделі та підходи, що застосовуються у дослідженні.

2. **Анкетування**:
    - Являється основним інструментом для збору кількісних даних про копінг-стратегії, використовувані студентами.
    - Забезпечує можливість охопити велику вибірку та отримати статистично значущі результати.

3. **Психодіагностичні методики**:
    - Використовуються для оцінки рівня стресу, емоційного стану та інших психологічних характеристик студентів.
    - Забезпечують об’єктивні дані для аналізу.
4. **Статистичний аналіз даних**:
    - Застосовується для обробки та інтерпретації отриманих даних.
    - Дозволяє виявити закономірності, взаємозв’язки та залежності між різними змінними дослідження.

Вибір цих методів обумовлений необхідністю комплексного підходу до вивчення копінг-поведінки студентів, що дозволяє поєднати кількісні та якісні дані для більш точного та обґрунтованого аналізу.

Обґрунтування вибору методів:

1. **Комплексний підхід до дослідження копінг-поведінки**:
    - Психологічні реакції на стрес та використання різних копінг-стратегій є складними багаторівневими процесами, що включають емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти. Тому важливо застосувати методики, що охоплюють всі ці аспекти.
    - Враховуючи, що досліджувана популяція студентів зазнає серйозного впливу соціальних, психологічних та економічних чинників, обрані методики мають комплексно відображати їхній емоційний стан, рівень стресу, тривожності, соціальної підтримки та можливість адаптації в умовах війни.
2. **Поєднання кількісних та якісних методів**:
    - Для аналізу копінг-поведінки важливо використовувати інструменти, які можуть забезпечити об'єктивне вимірювання таких змінних, як рівень стресу, тривожності, депресії та соціальної підтримки (кількісні методи).
    - Додатково, важливим є застосування методів, що дозволяють вивчати індивідуальні переживання, надавати можливість

респондентам відобразити особисті історії та досвід (якісні методи, такі як відкриті питання).

3. **Репрезентативність та надійність обраних методик**:
    - Обрані методики є широко визнаними у міжнародній психологічній практиці та забезпечують високий рівень валідності й надійності.
    - Важливо зазначити, що ці методики були адаптовані та стандартизовані для використання в українському культурному контексті, що підвищує їхню точність та інтерпретованість результатів серед українських студентів.

Опис обраних методів:

1. Опитувальник копінг-стратегій (CISS)

Опитувальник копінг-стратегій (CISS) це психодіагностичний інструмент, призначений для вимірювання особистісних стилів копінг-поведінки, тобто реакцій і стратегій, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Він був розроблений канадськими психологами Норманом Ендерсом і Джеймсом Паркером у 1990 році. Основна мета опитувальника CISS – визначити, які саме копінг-стратегії (адаптивні чи неадаптивні) застосовує людина у стресових ситуаціях.

Методика складається з 48 тверджень, які оцінюються за шкалою частоти використання копінг-стратегій, де відповіді варіюються від "дуже рідко" до "майже завжди". Стратегії, які вимірюються CISS, представлені трьома основними копінг-стилями:

- Проблемно-орієнтований копінг: зосереджений на рішенні конкретних проблем. Студенти, які обирають цей стиль, під час війни можуть фокусуватися на практичних діях, організації планів та пошуку ресурсів для вирішення складних ситуацій. Вони можуть прагнути осмислити проблему, обміркувати можливі шляхи виходу та реалізовувати конкретні кроки для полегшення ситуації.

● Емоційно-орієнтований копінг: передбачає управління власними емоціями, а не вирішення проблеми. В умовах війни цей стиль може проявлятися через переживання, усвідомлення своїх емоцій і спроби полегшити емоційне напруження. Це часто включає самозаспокоєння, іноді навіть ізоляцію, плач або інші емоційні реакції. Емоційно-орієнтований копінг зазвичай менш ефективний для подолання обставин, але є важливим для зниження рівня напруження.

● Копінг-уникнення: стиль, за якого людина уникає як емоційного, так і проблемного аспектів стресової ситуації. Люди, що обирають цю стратегію, схильні уникати думок про проблему і шукати будь-які способи не стикатися з джерелом стресу. Це може проявлятися через соціальні відволікання (наприклад, компанія друзів) або залучення в нові активності, не пов’язані зі стресовою ситуацією.

CISS допомагає оцінити рівень ефективності застосовуваних стратегій студентами та визначити, як конкретні стилі копінгу впливають на їхнє психічне здоров’я. Особливо цінним цей інструмент стає в умовах війни, коли студенти можуть зіштовхнутися з гострим стресом і навіть травматичними подіями. CISS дозволяє зрозуміти, як вони адаптуються до таких умов, які копінг-механізми застосовують для збереження емоційного благополуччя, і наскільки ці стратегії ефективні для них.

Наприклад, для студентів, які переживають війну, цей тест може показати, чи зосереджені вони на вирішенні конкретних завдань, більше обмірковують свої переживання чи відволікаються від проблем. Знання про переважні копінг-стратегії може бути корисним для психологів, оскільки вони отримують уявлення про загальну емоційну та когнітивну спрямованість респондента в стресових умовах, а також бачать, які методи управління стресом будуть для нього найбільш дієвими.

Причина вибору: Ця методика забезпечує повний спектр інформації щодо того, як студенти адаптуються до стресових умов, включаючи їхню здатність вирішувати проблеми, регулювати емоції або уникати стресу.

2. **Шкала сприйняття стресу (PSS-10)**:

Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) – це інструмент для вимірювання рівня суб'єктивного сприйняття стресу, розроблений у 1983 році психологами Шелдоном Коеном та його колегами. PSS-10 допомагає визначити, наскільки людина відчуває стрес у даний момент і як вона оцінює контроль над своїм життям, особливо під час важких обставин. Шкала охоплює когнітивну та емоційну складові сприйняття стресу, враховуючи індивідуальне відчуття неспокою, напруження та занепокоєння через конкретні життєві ситуації.

Структура шкали складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 до 4 балів, де: 0 – "ніколи", 1 – "майже ніколи", 2 – "іноді", 3 – "досить часто", 4 – "дуже часто".

Твердження спрямовані на оцінку таких аспектів, як рівень роздратування, почуття контролю над подіями, почуття здатності впоратися з труднощами та усвідомлення власної відповідальності в стресових обставинах.

3 основні компоненти шкали:

1. відчуття контрольованості: це питання, які вимірюють, наскільки людина почувається здатною контролювати своє життя. Наприклад, респонденти оцінюють, як часто вони відчували, що можуть впоратися з важкими обставинами;
2. переживання втрати контролю: це питання, які оцінюють почуття безпорадності та неконтрольованості у ситуаціях, що викликають стрес;
3. переконаність у власній компетентності: цей компонент показує, наскільки респонденти відчувають, що здатні діяти ефективно в складних умовах.

Цей інструмент дає змогу визначити не лише рівень напруги, але й ставлення студентів до складних життєвих ситуацій, що допомагає краще зрозуміти їхнє загальне емоційне та когнітивне сприйняття подій. Студенти,

які перебувають в умовах невизначеності та підвищеної небезпеки, можуть переживати стресові стани, що впливають на їхню здатність до навчання та загальне психічне благополуччя.

Шкала сприйняття стресу застосовується для оцінки загального рівня напруги та вивчення реакцій людей на нестабільні умови життя. У випадку студентів під час війни PSS-10 може бути корисною для оцінки рівня їхньої тривожності, що дозволяє психологам ефективніше планувати програми допомоги та підтримки, орієнтовані на зниження стресу. Шкала також є важливою для розуміння загальних особливостей психологічної адаптації до стресу, що сприяє підвищенню резилієнтності студентської молоді.

Причина вибору: PSS-10 є інструментом, який дозволяє швидко і точно оцінити рівень стресу, що є основою для розуміння того, як різні студенти реагують на бойові дії та пов'язані з війною виклики.

3. **Шкала тривоги та депресії (HADS)**:

Шкала тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) — це інструмент, розроблений для оцінки рівнів тривожності та депресії у медичних та немедичних умовах. HADS було створено у 1983 році Енн Зігмонд та Річардом Снайтом для використання в клінічних умовах, але згодом її успішно адаптували для досліджень у різних сферах, включаючи оцінку психоемоційного стану студентів. HADS дозволяє швидко й ефективно виявляти емоційні розлади, що можуть виникати у людей, які опинилися в стресових ситуаціях, як-от під час війни.

Структура шкали HADS складається з 14 тверджень, поділених на дві субшкали:

1. **Субшкала тривоги (HADS-A)** — включає 7 пунктів, що спрямовані на виявлення тривожних симптомів, таких як відчуття нервовості, хвилювання, панічні настрої.
2. **Субшкала депресії (HADS-D)** — також складається з 7 пунктів і оцінює симптоми депресії, зокрема відсутність інтересу до життя, втрата задоволення, пригнічений настрій.

Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою від 0 до 3 балів, залежно від частоти проявів описаного стану. Загальна сума балів для кожної субшкали може варіюватися від 0 до 21, де:

- 0-7 балів — нормальний рівень тривоги чи депресії;
- 8-10 балів — легкий рівень тривоги чи депресії;
- 11-14 балів — помірний рівень;
- 15-21 бал — високий рівень тривоги або депресії.

Шкала HADS забезпечує кілька важливих переваг:

- **Точність**: Шкала дозволяє визначити рівень тривоги й депресії з високою валідністю.
- **Короткий час заповнення**: В середньому, опитувальник займає лише 2-5 хвилин, що робить його зручним для використання у дослідженнях.
- **Не фокусується на соматичних симптомах**: HADS виключає симптоми, пов’язані з фізичними проявами, щоб уникнути неточностей у результатах (зокрема, для людей, які мають захворювання).

Для студентської молоді, яка перебуває в умовах війни, HADS може виявити загальні та специфічні емоційні стани, які впливають на їхню психологічну стійкість та адаптацію. Виявлення тривоги та депресії в умовах війни є критичним для своєчасного втручання та забезпечення психосоціальної підтримки. Цей інструмент сприяє розумінню загального психологічного стану студентів та дає змогу виявити осіб, які потребують додаткової допомоги для подолання психоемоційних труднощів.

Результати HADS допомагають:

- Виявити рівень психологічної вразливості;
- Зрозуміти, які саме аспекти потребують підтримки;
- Спланувати заходи психологічної допомоги, спрямовані на розвиток ефективних копінг-стратегій та подолання негативних психоемоційних станів.

Шкала HADS, таким чином, є важливим інструментом для дослідження та підтримки психічного здоров'я студентів, особливо в кризових умовах.

Причина вибору: HADS дає можливість виявити наявність тривожних або депресивних симптомів, які можуть бути критично важливими при дослідженні психологічних особливостей студентів у воєнний час.

4. **Опитувальник адаптивності (MSPSS)**:

Опитувальник адаптивності (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) — це психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки рівня соціальної підтримки, яку відчуває людина з боку свого соціального оточення. MSPSS особливо корисний для дослідження адаптаційних можливостей студентів у кризових умовах, таких як війна, оскільки саме соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів для подолання стресу та тривоги.

MSPSS містить 12 тверджень, кожне з яких оцінює сприйняття підтримки з боку трьох основних джерел:

1. **Сім'я** — підтримка від членів сім'ї, які можуть забезпечити емоційну стійкість та впевненість.
2. **Друзі** — підтримка з боку соціального кола та друзів, що сприяє соціальній інтеграції та почуттю причетності.
3. **Значущі інші** — підтримка від партнера або важливих для респондента людей, що може виступати як важливе джерело емоційної безпеки.

Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою (від "1 — зовсім не погоджуюся" до "7 — повністю погоджуюся"), що дозволяє виміряти, наскільки сильно респондент відчуває підтримку від кожного джерела.

Результати MSPSS визначаються шляхом підсумовування балів за кожну з трьох підшкал. Вищі бали свідчать про високий рівень сприйнятої соціальної підтримки, що позитивно впливає на адаптивність та психологічну стійкість особистості. Підсумковий результат за всіма підшкалами дозволяє зрозуміти загальний рівень підтримки, який відчуває респондент, а також те, який саме її вид є найвагомішим для його добробуту.

Опитувальник MSPSS є важливим інструментом для вивчення адаптації студентів, які стикаються з екстремальними умовами, як-от війна. Соціальна

підтримка може значно знизити негативний вплив стресових факторів, сприяючи розвитку конструктивних копінг-стратегій. MSPSS допомагає визначити, наскільки сильно студенти відчувають підтримку свого соціального оточення, та якою мірою ця підтримка допомагає їм долати психологічні труднощі.

Переваги використання MSPSS

- **Широка застосовність**: Інструмент добре адаптований до різних соціально-культурних контекстів і підходить для різних вікових груп.
- **Економічність у застосуванні**: Опитувальник заповнюється досить швидко та не потребує спеціальної підготовки для оцінки.
- **Об'єктивність результатів**: Висока валідність і надійність результатів дає змогу проводити коректний аналіз соціальної підтримки.

Дані MSPSS дозволяють:

- Визначити рівень підтримки, що доступний студентам, і встановити його зв'язок із копінг-стратегіями.
- Розробити рекомендації для підвищення ефективності соціальної підтримки в навчальних закладах.
- Оцінити ризики для студентів, які відчувають недостатній рівень соціальної підтримки, і розробити програми допомоги.

Таким чином, MSPSS є ключовим інструментом у дослідженнях, спрямованих на вивчення психологічних особливостей студентів, які перебувають у стресових умовах, і має значний вплив на розробку індивідуальних стратегій адаптації та підтримки.

Причина вибору: Дослідження соціальної підтримки дозволяє виявити, наскільки оточення (родина, друзі, соціальні інститути) впливають на здатність студентів ефективно справлятися зі стресом.

5. **Опитувальник сенсу життя (MLQ)**:

Опитувальник сенсу життя (Meaning in Life Questionnaire, MLQ) — це психодіагностичний інструмент, розроблений Майклом Стегером для вимірювання особистого сприйняття сенсу життя та його пошуку.

Опитувальник MLQ дозволяє вивчати, наскільки сильно респондент відчуває сенс життя у своєму існуванні, а також наскільки активно він прагне його знайти, що є важливим показником особистісної зрілості та психологічного добробуту.

MLQ складається з 10 тверджень, які розподілені на дві основні підшкали:

1. Підшкала присутності сенсу життя (Presence of Meaning) — містить 5 тверджень, які визначають наявний рівень усвідомленого сенсу життя, тобто те, наскільки особистість відчуває сенс і цінність свого існування.

2. Підшкала пошуку сенсу життя (Search for Meaning) — також має 5 тверджень, що оцінюють прагнення людини знайти або створити сенс життя.

Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 ("Зовсім не погоджуюсь") до 7 ("Повністю погоджуюсь"). Високий показник за підшкалою "Присутності сенсу" свідчить про те, що людина знайшла для себе сенс життя, тоді як високий показник за підшкалою "Пошуку сенсу" говорить про активний процес пошуку.

Результати опитувальника MLQ дозволяють визначити, наскільки сильно людина відчуває або шукає сенс життя:

- Високий рівень присутності сенсу вказує на те, що людина має чітке усвідомлення значущості свого існування та конкретних життєвих цілей.

- Високий рівень пошуку сенсу може бути ознакою того, що особистість перебуває на шляху до самопізнання, прагне знайти нові цінності та орієнтири, що може позитивно або негативно впливати на її психологічний стан.

Для студентської молоді, яка перебуває у стресових умовах, таких як війна, MLQ допомагає зрозуміти, наскільки наявність або пошук сенсу життя сприяє адаптації та ефективному використанню копінг-стратегій. Здатність усвідомлювати сенс життя сприяє емоційній стійкості, допомагає долати кризові ситуації та підтримує мотивацію навіть у складні часи.

Переваги використання MLQ:

- Культурна універсальність: Інструмент адаптований для різних культурних контекстів і дає точні результати незалежно від соціального середовища.

- Легкість у застосуванні: Опитувальник складається з невеликої кількості тверджень і займає мінімум часу для заповнення.

- Висока валідність і надійність: Результати MLQ коректно відображають рівень сенсу та пошуку сенсу, що є корисним для визначення психологічного стану особистості.

Застосування результатів MLQ дозволяє:

- Визначити вплив наявності або пошуку сенсу на копінг-стратегії студентів.

- Дослідити зв’язок між сенсом життя і адаптаційними здібностями в умовах війни.

- Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та мотивації для студентів у кризових ситуаціях.

MLQ надає важливу інформацію про внутрішній стан студентів, який може впливати на їхні копінг-поведінку, надаючи змогу ефективно підтримати їхню здатність адаптуватися та зберігати стійкість у важкі часи.

Причина вибору: Студенти, які відчувають сенс свого життя та мають життєві цілі, більш ефективно використовують адаптивні копінг-стратегії в умовах стресу.

6. **Методика дослідження рівня соціальної фрустрованості (В. Бойко)**:

Методика дослідження рівня соціальної фрустрованості В. Бойко спрямована на оцінку рівня соціальної фрустрованості, тобто невдоволення особистості через неспроможність реалізувати свої потреби та інтереси в соціальному середовищі. Цей інструмент допомагає визначити, наскільки сильно зовнішні обставини заважають людині досягати своїх цілей, що може мати значний вплив на її психологічний стан та адаптивні здібності.

Методика включає набір тверджень, спрямованих на виявлення почуття фрустрації, що виникає через зовнішні бар'єри чи соціальні обмеження.

Респонденту пропонується відповісти на кожне твердження, оцінюючи рівень згоди за 4-бальною шкалою від 0 ("зовсім не стосується мене") до 3 ("дуже часто відчуваю це").

Основні блоки питань охоплюють:

1. **Фрустрацію в міжособистісних стосунках** — досліджує конфлікти та труднощі, пов’язані із взаємодією з людьми.
2. **Фрустрацію у професійній сфері** — виявляє емоційне напруження, пов'язане з перешкодами у професійній діяльності.
3. **Фрустрацію через суспільні обмеження** — стосується відчуття обмеженості можливостей, що накладається соціумом.

Методика дозволяє оцінити загальний рівень соціальної фрустрованості та його конкретні аспекти, що важливо для розуміння:

- **Інтенсивності фрустрації**: високий рівень вказує на значні труднощі особистості у взаємодії з соціальним середовищем.
- **Області фрустрації**: результати дозволяють виділити основні аспекти (робота, стосунки, суспільні обмеження), що сприяють виникненню фрустрації.

У контексті війни методика є корисною для дослідження студентів, оскільки соціальні обмеження, нестабільність та відчуття небезпеки можуть значно впливати на їхні адаптаційні механізми. Рівень фрустрації, викликаний зміною соціальних умов, може відображати, наскільки сильно зовнішні обставини заважають молоді реалізувати свої прагнення та інтегруватися у нове середовище.

Переваги методики

- **Швидкість і зручність**: методика дозволяє швидко оцінити рівень соціальної фрустрації.
- **Глибоке розуміння соціальних бар’єрів**: вона дає можливість розкрити проблемні зони у взаємодії особистості з суспільством.

Результати методики дозволяють виявити проблеми, які заважають студентам адаптуватися, надаючи змогу:

- Зрозуміти, як зовнішні соціальні обмеження впливають на особистісне самопочуття.
- Визначити області для подальшої психологічної підтримки.
- Розробити рекомендації для зниження рівня фрустрації через соціальні обмеження.

Методика В. Бойко дає важливе уявлення про взаємодію людини з її соціальним середовищем і є корисною для комплексної оцінки стресових факторів у житті студентів під час війни.

Причина вибору: Соціальна фрустрація може бути результатом соціальної ізоляції, проблем у навчанні чи особистому житті, що важливо враховувати при вивченні копінгу.

2.2 Характеристика вибірки дослідження

Вибірка дослідження складається з 47 студентів вищих навчальних закладів, які перебувають у віці від 17 років. Студенти обрані випадковим методом із різних факультетів та спеціальностей, щоб забезпечити представницькість вибірки та врахувати різноманітність академічних та соціальних контекстів.

Критерії включення до вибірки:

- Студенти, які активно навчаються у вищих навчальних закладах протягом останніх трьох років.
- Особи, які переживають або безпосередньо постраждали від військових дій на території України.
- Добровольці, які дали згоду на участь у дослідженні.

Критерії виключення з вибірки:

- Студенти, які не бажають брати участь у дослідженні.
- Особи, які перебувають у стадії психічного кризу або мають діагноз, що потребує негайного психологічного втручання.
- Студенти, які не відповідають віковим або освітнім критеріям.

Структура вибірки:

- **Гендерний склад**: жінки та чоловіки.
- **Розподіл за віком**.
- **Розподіл за місцем проживання**: студенти з великих міст та регіонів, які зазнали найбільшої військової активності; студенти, які є ВПО; студенти, які виїхали за кордон після 24 лютого 2022 року.

Таким чином, вибірка є репрезентативною для дослідження копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни, враховуючи різні демографічні та соціальні характеристики респондентів.

2.3 Процедура проведення дослідження

Процедура проведення дослідження включає декілька етапів, які забезпечують систематичний підхід до збору та аналізу даних.

1. **Підготовчий етап**:
   - **Розробка дослідницького плану**: Визначення цілей, завдань, методів та інструментів дослідження.
   - **Отримання етичного схвалення**: Подача документів до етичної комісії навчального закладу для затвердження теми магістерської роботи та отримання дозволу на проведення дослідження.
   - **Підготовка матеріалів**: Підготовка анкет та інших необхідних матеріалів.

2. **Етап збору даних**:
   - **Інформування респондентів**: Ознайомлення студентів з метою дослідження, забезпечення їхньої добровільної та анонімної участі.
   - **Розподіл анкет**: Розповсюдження анкет серед вибірки студентів, забезпечення конфіденційності відповідей.
   - **Адміністрування психодіагностичних тестів**: Проведення тестування відповідно до інструкцій, забезпечення умов, що сприяють точності результатів.
3. **Етап обробки даних**:

- **Введення даних**: Переведення отриманих відповідей з анкет та результатів тестів у електронний формат для подальшого аналізу.
- **Аналіз даних**.

4. **Етап інтерпретації та представлення результатів**:
   - **Інтерпретація отриманих даних**: Аналіз результатів з урахуванням теоретичних основ.
   - **Підготовка звіту**: Оформлення результатів у вигляді графіків, таблиць та описових висновків.
   - **Обговорення результатів**: Порівняння отриманих даних з гіпотезами дослідження, виявлення закономірностей.
5. **Завершальний етап**:
   - **Підготовка заключних висновків**: Узагальнення основних знахідок дослідження, формулювання практичних рекомендацій.
   - **Оформлення магістерської роботи**: Структурування всієї роботи відповідно до вимог навчального закладу, включаючи введення, основні розділи, висновки та список літератури.
   - **Захист роботи**: Презентація результатів дослідження перед комісією, відповіді на запитання та обговорення висновків.

Таким чином, обрана методологія забезпечує надійність та валідність дослідження, дозволяючи отримати глибоке розуміння психологічних особливостей копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни.

2.4 Аналіз результатів емпіричного дослідження

У процесі написання дипломної роботи було емпірично досліджено кілька аспектів копінг-стратегії молоді в умовах воєнного стану.

Для цього був проведений аналіз даних на основі вибірки з 47 респондентів, а результати представлені у вигляді графіків, таблиць і діаграм.

Розглянемо результати діагностики рівня сприйнятого стресу респондентів за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) (рис. 2.4.1).

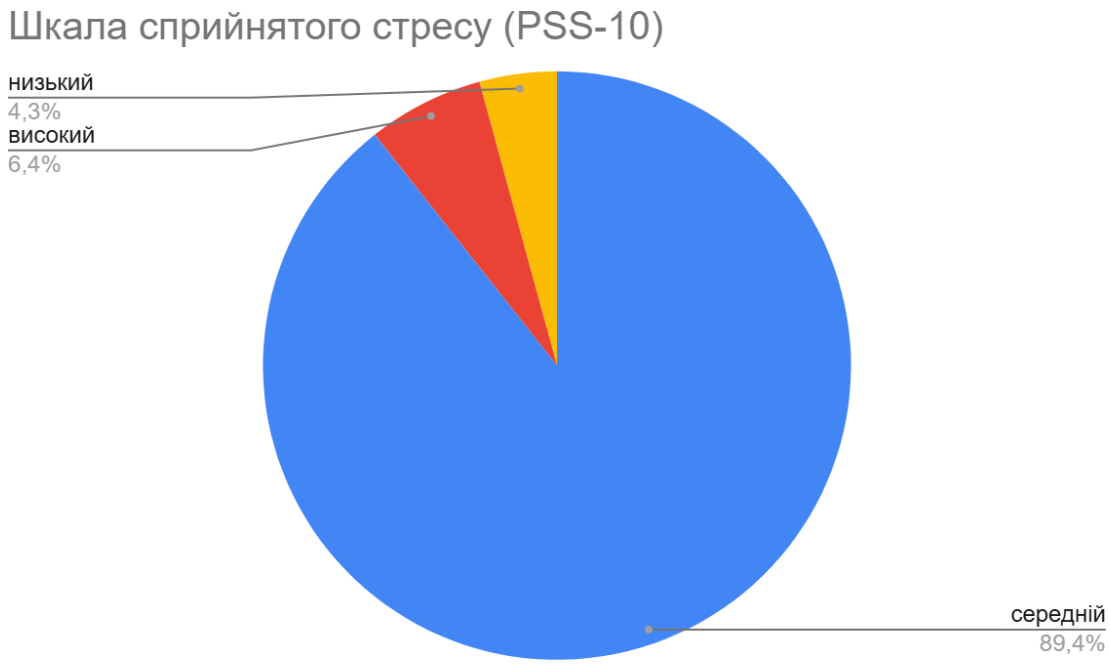

Рис. 2.4.1. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу (Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)).

На діаграмі продемонстровані результати за різними шкалами методики у відсотковому співвідношенні. Зазначимо, що ця шкала не охоплює число стресових подій, а відображає суб'єктивне сприйняття респондентами стресових ситуацій. Спостерігається, що переважна частина (89,4%) респондентів знаходиться на рівні "середнього стресу", що свідчить про відсутність надмірного рівня напруги. Такий показник може пояснюватись високою адаптаційною здатністю, стійкістю до стресу, рівнем резильєнтності та наявністю підтримки.

Крім того, діаграма показує, що 6,4% респондентів зазначили "високий рівень стресу", що свідчить про наявність певного рівня напруження, яке може бути пов’язане як з зовнішніми, так і з внутрішніми чинниками: недостатньо ефективними методами подолання стресу, вибором

малоефективних копінг-стратегій або несвідомим використанням захисних психологічних механізмів.

Шкала "низький рівень стресу" (4,3%) вказує на те, що лише незначна частина опитаних має високу здатність до подолання стресових ситуацій.

Отримані дані демонструють тенденцію до адаптації молодих людей до значної кількості стресорів, зокрема у зв’язку з умовами воєнного часу.

На рис. 2.4.2 і 2.4.3 наведені результати опитування за методикою Шкала тривоги і депресії HADS.

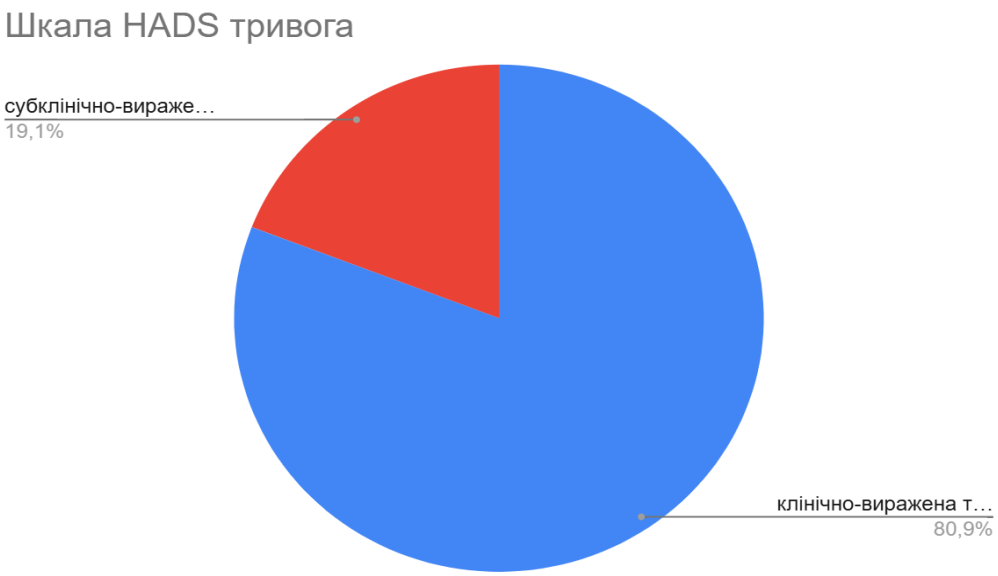

Рис. 2.4.2. Розподіл респондентів за рівнем тривоги (Шкала тривоги і депресії HADS).

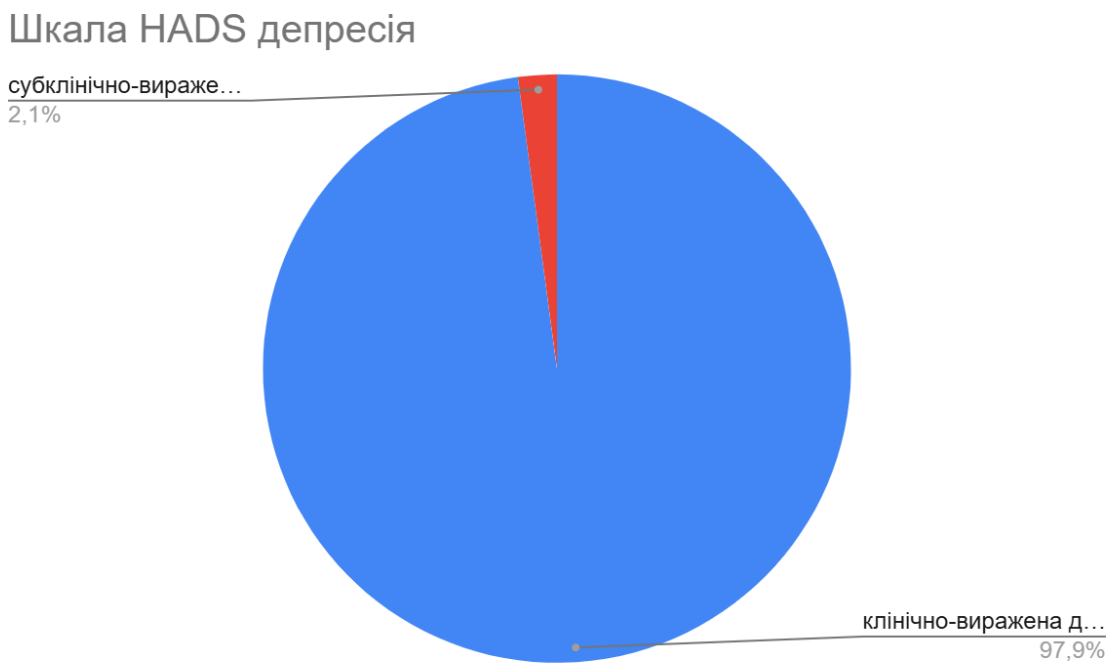

Рис. 2.4.3. Розподіл респондентів за рівнем депресії (Шкала тривоги і депресії HADS).

Результати показали, що найбільше балів набрали шкали «клінічно-виражена тривога» (80,9%) та «клінічно-виражена депресія» (97,9%), що говорить що у респондентів значно високий рівень тривоги та депресії. Високий рівень сигналізує про те, що респонденти, що набрали такі показники, достатньо виснажені через події, що відбуваються у країні та ці події значно впливають на їх психоемоційний стан.

Інші шкали набрали значно нижчі відсотки, а саме: «субклінічно-виражена тривога» (19,1%) та «субклінічно-виражена депресія» (2,1%). Показники “норма тривоги” та “норма депресії” зовсім відсутні. Пов’язати напряму рівень тривоги та депресії респондентів та воєнний стан стає можливим, бо відомо, що війна ставить перед українцями виклики в кожній сфері життя: соціальній (від вимушеного переселення до зміни кола спілкування), духовній (значні втрати як матеріальні, так і нематеріальні, такі як втрата віри, розчарування, що часом складно подолати), фізичній (постійний стрес спричиняє психосоматичні прояви, загострює хронічні

хвороби, активує захворювання з генетичною схильністю; втома та виснаження знижують продуктивність).

Отже, можемо зробити висновок, що рівень тривоги та депресії у більшості респондентів достатньо високий для подолання стресових ситуацій. Хочемо зауважити, що на момент проведення дослідження та опитування, повномасштабна війна в Україні продовжується більше 2 з половиною років. Саме цей факт дозволяє припустити, що значно високий рівень тривоги та депресії викликаний подіями воєнного стану.

Розглянемо результати опитувальника адаптивності MSPSS на рис. 2.4.4.

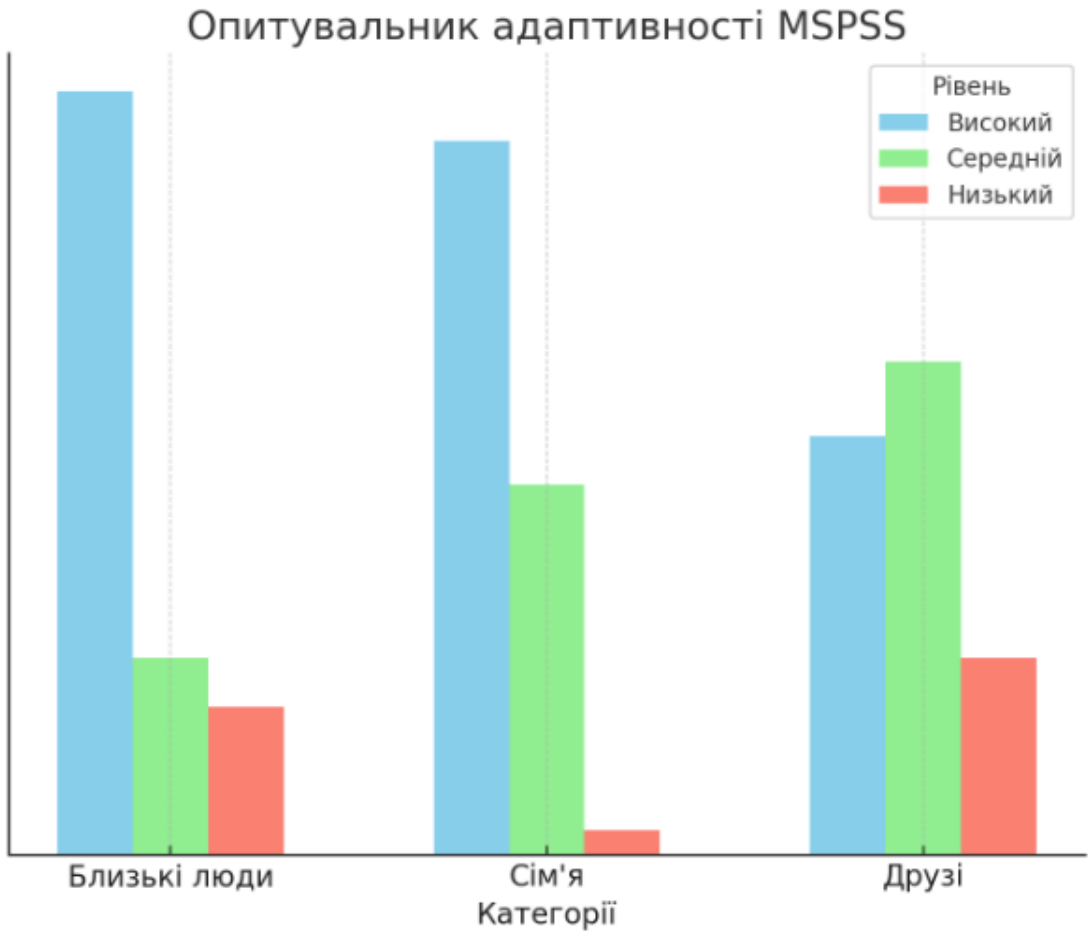

Рис. 2.4.4. Розподіл респондентів за рівнем отримання підримки від різних груп людей (Опитувальника адаптивності MSPSS).

Проаналізувавши цю діаграму, можна побачити що вона ілюструє рівні адаптивності студентської молоді до соціальної підтримки серед різних соціальних груп: близьких людей, сім’ї та друзів. У дослідженні враховуються три рівні підтримки: високий, середній і низький.

Серед близьких людей переважає високий рівень підтримки, що свідчить про значний вплив цієї групи на соціальну адаптацію студентів. Це може бути пов’язано з тим, що близькі люди забезпечують емоційну стабільність і виступають основним джерелом підтримки в умовах невизначеності. Середній і низький рівні серед близьких людей спостерігаються значно рідше, що вказує на їхню стабільну роль у соціальному житті студентської молоді.

Сім’я, як і близькі люди, відіграє важливу роль, маючи також високий рівень підтримки. Проте середній рівень підтримки тут проявляється частіше, що може свідчити про те, що деякі студенти, можливо, не отримують необхідного розуміння або підтримки від сім’ї, особливо в умовах війни та кризи, або через якісь обставини не знаходиться поруч, що також впливає на можливість надати достатній рівень підтримки. Ці дані можуть вказувати на різні рівні довіри або на складнощі в комунікації з членами родини.

Ситуація з підтримкою від друзів дещо інша. Тут спостерігається зменшення високого рівня підтримки та збільшення середнього рівня. Це може бути пояснено тим, що друзі не завжди здатні надати емоційну та матеріальну підтримку на тому ж рівні, як сім'я чи близькі люди. Низький рівень підтримки у цій категорії також відносно високий, порівняно з іншими категоріями, що може свідчити про обмеженість можливостей друзів в умовах психологічного або матеріального навантаження, спричиненого війною.

Отже, діаграма демонструє, що для студентської молоді найбільш надійними джерелами підтримки є близькі люди та сім’я, а друзі відіграють більш ситуативну роль. Ці результати вказують на важливість соціального оточення як ресурсу адаптації в умовах стресових подій, зокрема в контексті війни, а також підкреслюють різницю в якості підтримки серед різних соціальних груп.

Розглянемо оцінки наявності сенсу життя на рис. 2.4.5. Опитувальник MLQ включає дві шкали: одна оцінює наявність сенсу життя, інша –

активність у його пошуку. Ця класифікація дозволяє розділити респондентів на тих, хто має або шукає сенс життя, і тих, хто не має чіткої позиції в цьому аспекті.

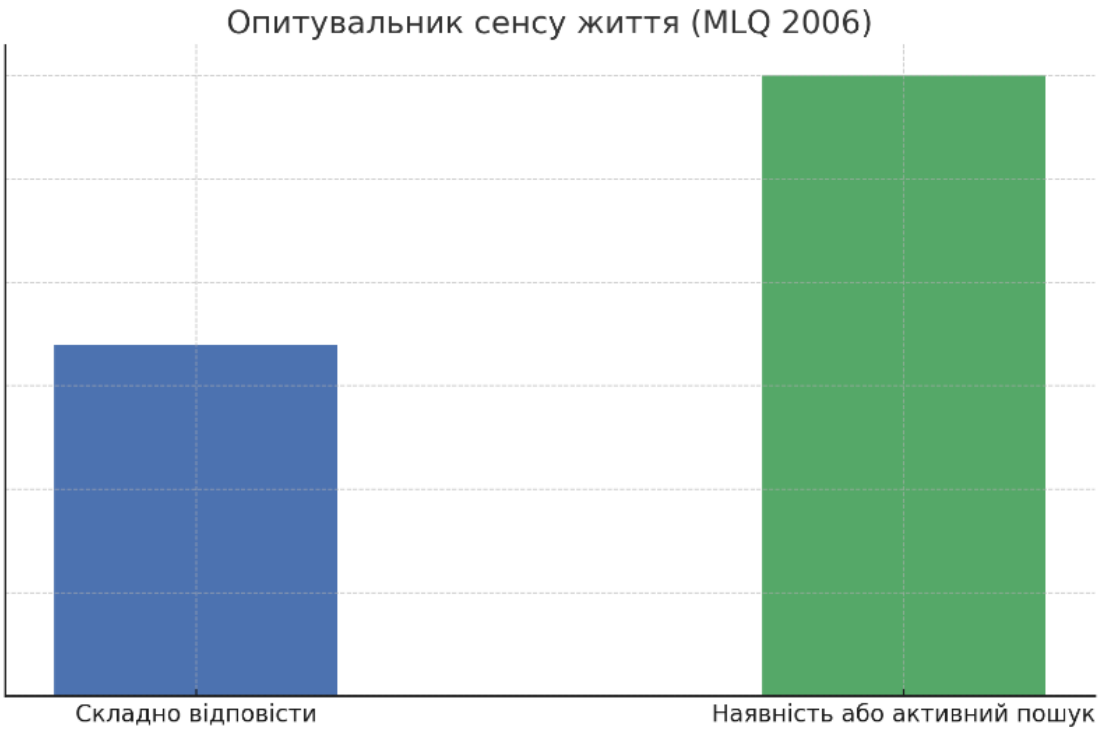

Рис. 2.4.5. Розподіл респондентів за наявністю сформованого сенсу життя/позиції активного пошуку та відсутності (Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).

Ця методика важлива тим, що сенс життя чи прагнення його знайти є потужним мотиватором для подолання життєвих труднощів. Мотивацію визначають як сукупність психологічних процесів, які спрямовують людську поведінку. Сенс життя є важливим показником, актуальним для різних груп людей. Згідно з результатами, понад половини респондентів мають цю мотивацію для подолання стресових ситуацій, зокрема тих, які можуть бути викликані воєнним станом.

Діаграма відображає розподіл відповідей респондентів щодо їхнього орієнтування на «наявність або активний пошук» або на «складно відповісти», і дає можливість проаналізувати перевагу одного з цих напрямів.

Згідно з результатами, значна більшість респондентів схиляються до категорії «наявність або активний пошук». Це означає, що більша частина вибірки демонструє готовність або прагнення до конкретних дій та визначеності у своїх пріоритетах чи пошуках рішень.

Інша частина респондентів, яка обрала варіант «складно відповісти», можливо, відображає більш нейтральну або невизначену позицію. Це може вказувати на певні сумніви, брак інформації, невизначеність через якісь обставини, в тому числі через війну.

Загалом, результати демонструють схильність вибірки до активного пошуку рішень або до вже сформованих установок. Такий підхід дозволяє визначити переважаючу тенденцію та підкреслити важливість додаткового залучення та інформування для групи з відповіддю «складно відповісти». Подібний аналіз може допомогти у розробці рекомендацій для покращення якості сприйняття та залученості респондентів у подібних дослідженнях.

У сучасних умовах значно зростає потреба дослідження копінг-поведінки студентської молоді, адже саме цей соціально-демографічний прошарок є найбільш чутливим.

Рис. 2.4.6. Рівень соціальної фрустрованості (методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В. Бойко))

Дослідження, проведене з метою вивчення рівня соціальної фрустрованості респондентів, виявило важливі показники, що дозволяють оцінити поточний емоційний стан студентів та їхню здатність адаптуватися до важких умов. Зокрема, згідно з результатами, 13,6% респондентів продемонстрували невизначений рівень фрустрації, що свідчить про можливу стійкість чи навіть байдужість до соціального тиску. Водночас 36,4% студентів мають помірний рівень фрустрованості, що може бути ознакою тимчасових труднощів у пристосуванні або нездатності зберігати емоційну рівновагу.

Досить тривожними є дані про підвищений (36,4%) та дуже високий (13,6%) рівні соціальної фрустрованості серед студентів, які демонструють значний емоційний дистрес і можуть свідчити про потребу в психологічній підтримці. Такі показники вказують на те, що значна частка студентської молоді перебуває в стані психологічного виснаження.

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність розробки адаптивних копінг-стратегій для студентів, що дозволить зменшити негативний вплив соціальної фрустрації та підвищити стійкість молоді в умовах воєнних викликів.

Провівши дослідження вибору копінг поведінки у стресових ситуаціях CISS, було визначено найбільш використовуючі копінг стратегії. Для наглядної презентації усі КП були поділені на три критерії: когнітивна, мотиваційна та вчинкова. Результати представлені на рис.2.4.7.

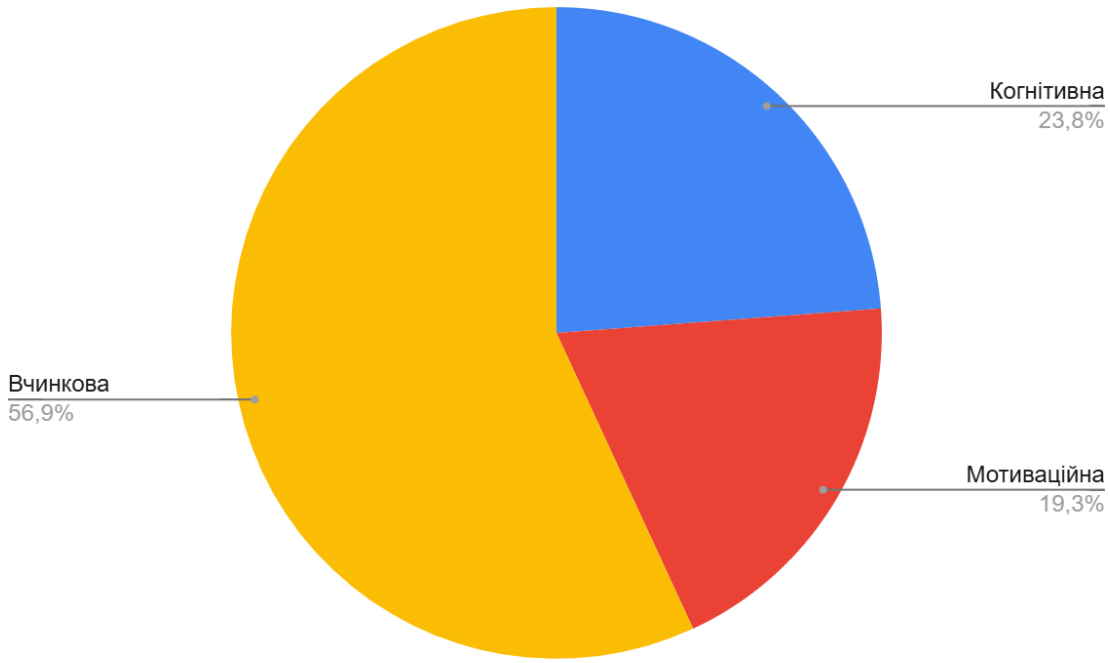

Рис. 2.4.7. Критерії копінг поведінки (Копінг поведінка у стресових ситуаціях CISS).

На основі отриманих результатів дослідження можна зробити висновок, що більшість студентської молоді (56,9%) у стресових ситуаціях віддає перевагу вчинковій копінг-поведінці. Це свідчить про схильність молоді діяти на основі особистих установок, часто імпульсивно, без детального аналізу ситуації чи зважування варіантів дій. Така поведінка вказує на прагнення уникнути неприємних переживань шляхом активних, але не завжди раціональних дій. Імпульсивність, обрана замість рефлексії та обмірковування рішень, може забезпечувати швидке тимчасове полегшення емоційної напруги, проте не завжди призводить до ефективного вирішення проблеми.

З іншого боку, 23,8% опитаних респондентів у стресових умовах схильні до когнітивної копінг-поведінки. Цей підхід передбачає більш аналітичне ставлення до ситуації, обдумування можливих рішень і вибір найбільш прийнятного варіанту. Така стратегія відображає здатність до рефлексії та контролю власного стану, а також вміння мислити об'єктивно в складних умовах. Когнітивна копінг-поведінка допомагає забезпечити більшу

стабільність емоційного стану і сприяє більш глибокому розумінню власних переживань.

Окрім того, 19,3% респондентів у стресовій ситуації звертаються до мотиваційної копінг-поведінки, зосереджуючись на досягненні конкретних цілей або мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Це свідчить про активну позицію та прагнення до результативних дій у складних обставинах, навіть якщо вони вимагають значних емоційних і фізичних зусиль. Мотиваційна копінг-поведінка може включати постановку цілей і прагнення до їх досягнення як форму самопідтримки.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що гіпотеза дослідження вірна і що студентська молодь у стресових умовах здебільшого обирає вчинкові реакції. Хоча певна частка респондентів також звертається до когнітивних або мотиваційних стратегій, що вказує на різноманітність підходів до подолання стресу.

Найпоширеніші копінг поведінки, виходячи з проведеного емпіричного дослідження, за кожним критерієм наведені у таблиці 2.4.1.

Таблиця 2.4.1. Найпоширеніші копінг поведінки

Критерій	**Копінг поведінка**	**Кількість респондентів, у %**
Когнітивна	Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.	8,40%
	Думаю про те, що для мене найважливіше.	8,09%
	Обмірковую те, що сталося, і вчуся на своїх помилках.	7,99%
	Контролюю ситуацію.	7,32%
	Спілкуюсь із тим, чию пораду особливо	7,32%

	ціную.	
	Вирішую, що тепер найважливіше робити.	7,99%
Мотиваційна	Краще розподіляю свій час.	7,42%
	Роблю те, що вважаю найкращим у цій ситуації.	9,15%
	Негайно вживаю заходів для виправлення ситуації.	7,47%
	Стараюся вникнути в ситуацію.	7,94%
	Застосовую додаткові зусилля, щоб усе зробити.	7,47%
Вчинкова	Балую себе улюбленою їжею.	8,70%
	Проводжу час із дорогою людиною.	8,52%
	Йду на прогулянку.	7,74%
	Відчуваю роздратування.	7,98%
	Дивлюся фільм.	7,92%

Когнітивна копінг-поведінка має важливе значення в умовах стресу, особливо для студентської молоді, яка перебуває у складних умовах війни. Вміння обрати аналітичний підхід, заснований на обмірковуванні ситуації, дозволяє зменшити імпульсивність та ризик хибних рішень, які можуть лише посилити переживання. Когнітивний підхід, з його прагненням до оцінки ситуації та прийняття зважених рішень, дозволяє зберегти емоційну стабільність, а також створює відчуття контролю над ситуацією. Це, у свою чергу, сприяє не лише вирішенню поточних проблем, але й формуванню вміння долати труднощі в майбутньому.

Відповідно до поставлених завдань дослідження ми пропонуємо нові когнітивні копінг-стратегії для подолання стресу:

1. **Переформулювання думок** – замінює негативні думки на позитивні або нейтральні, зменшуючи тривогу та негативний вплив ситуації.
2. **Візуалізація позитивних результатів –** спрямоване уявлення позитивного результату допомагає підтримати мотивацію та бачити перспективу.
3. **Фокусування на контролі –** концентрація на тому, що можна контролювати, знижує відчуття безпорадності та тривоги.
4. **Когнітивна реструктуризація –** аналіз і зміна обмежувальних переконань, які сприяють негативному мисленню, покращує ставлення до труднощів.
5. **Позитивне самонавіювання –** використання фраз для підтримки власної впевненості та оптимізму допомагає зменшити стрес.
6. **Когнітивне дистанціювання –** відсторонення від емоційно виснажливих ситуацій дозволяє зберегти ресурсність.
7. **Переоцінка пріоритетів –** допомагає визначити, які завдання є найважливішими, а що можна відкласти або делегувати.
8. **Розв'язання проблем –** пошук конкретних рішень зменшує відчуття безвихідності та зміцнює впевненість у собі.
9. **Зосередження на позитивному досвіді –** нагадування собі про досягнення та успішні подолані труднощі додає впевненості.
10. **Техніка «Стоп» для негативних думок –** свідоме зупинення шкідливих думок допомагає не «зациклюватися» на негативі.
11. **Ментальний відпочинок –** свідоме відволікання від стресових думок і зосередження на приємних, нейтральних темах дає емоційний перепочинок.
12. **Планування майбутнього** – обдумування і складання планів на майбутнє допомагає відчути контроль над подіями та мати перспективу.

13. **Аналіз вигоди у важких ситуаціях –** шукаючи в складних обставинах нові можливості, людина може відкрити для себе нові ресурси та отримати цінний досвід.
14. **Складання «реалістичних сценаріїв» –** створення чітких планів для ймовірних труднощів допомагає уникнути надмірної тривоги.
15. **Підтримання оптимізму –** намагання бачити у подіях позитивні сторони допомагає підтримувати гарний настрій.
16. **Переключення фокуса уваги –** тимчасова зміна діяльності дозволяє знизити рівень стресу і відновити сили.
17. **Рефлексія та аналіз поведінки –** роздуми про свою поведінку та можливості її покращення допомагають усвідомити особистісний розвиток.
18. **Діалог із собою –** спілкування із собою, у якому людина підтримує та заохочує себе, підвищує внутрішню впевненість.
19. **Моделювання альтернативних рішень –** генерування різних варіантів рішень дає людині відчуття контролю над обставинами.
20. **Ведення щоденника емоцій** – запис думок і почуттів допомагає розібратися в переживаннях і побачити шляхи подолання труднощів.

Ці методи можуть допомогти студентам не лише знизити рівень стресу, але й розвивати психологічну стійкість і гнучкість.

2.5 Висновки до розділу 2

В даному дослідженні було обрано різноманітні психологічні методики, що дозволяють всебічно оцінити копінг-поведінку студентської молоді в умовах війни. Використання Опитувальника копінг-стратегій (CISS) забезпечує можливість визначити адаптивні та неадаптивні стратегії, що важливо для розуміння, як студенти справляються зі стресом.

Шкала сприйняття стресу (PSS-10) та Шкала тривоги та депресії (HADS) надають ключову інформацію про емоційний стан молоді, вказуючи на те, як рівень стресу впливає на психічне здоров'я студентів. Ці інструменти допоможуть виявити групи ризику, що можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Включення Опитувальника адаптивності (MSPSS) підкреслює важливість соціальних зв’язків та підтримки у подоланні стресових ситуацій. Виявлення рівня соціальної підтримки у студентів дозволить краще зрозуміти, які ресурси можуть бути залучені для покращення їхнього психічного благополуччя.

Використання Опитувальника сенсу життя (MLQ) вказує на те, що наявність чітко визначеної мети може суттєво вплинути на копінг-поведінку студентів. Розуміння важливості сенсу життя в умовах війни може стати основою для розробки програм, які допоможуть молоді знайти своє місце у світі, що змінюється.

Методика оцінки соціальної фрустрації (В. Бойко) виявляє, як соціальні умови впливають на психологічний стан студентів. Високий рівень соціальної фрустрації може заважати ефективному використанню копінг-стратегій, тому важливо вжити заходів для її зменшення через активну участь молоді у волонтерських програмах і соціальних ініціативах.

Оцінка рівня задоволення різними аспектами життя студентів допоможе виявити ключові фактори, які впливають на їхнє психічне здоров’я. Задоволення в сферах освіти, роботи та особистого життя може бути важливим показником стійкості до стресу.

Узагальнюючи, використання цих інструментів у дослідженні копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни не лише надає можливість детально аналізувати фактори, які впливають на їхній психологічний стан,

але й відкриває нові перспективи для розробки ефективних стратегій підтримки, що можуть суттєво поліпшити якість життя молоді в умовах кризових ситуацій.

Під час війни когнітивний підхід допомагає молоді знайти внутрішні ресурси та набути стійкості до зовнішніх обставин. Розвиток навичок саморефлексії, раціонального мислення та аналізу дозволяє зменшити негативний вплив стресу та підтримувати психічне здоров'я. Когнітивна копінг-поведінка допомагає усвідомлювати і контролювати власні реакції на стресові ситуації, а також знижує тривожність, розвиваючи здатність до стійкості в умовах кризи.

Отже, заохочення студентів до використання когнітивних стратегій подолання стресу є важливим завданням для психологічної підтримки, оскільки це дозволяє забезпечити кращу адаптацію до стресових умов і формує стійкість до майбутніх труднощів.

Таким чином, дане дослідження надає цінну інформацію про психологічні особливості копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни та вказує на важливість комплексного підходу до підтримки молоді у кризових ситуаціях.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У межах нашого дослідження було визначено типи стратегій подолання психологічного стресу у студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні. Також розроблені та запропоновані когнітивні копінг-стратегії спрямовані на подолання стресу у складних умовах, які є більш ефективними та довготривалими.

Стрес у науковій літературі трактується як стан психологічної напруги, який виникає через надмірне навантаження або несприятливі обставини. Він є природною реакцією організму на зовнішні подразники. Постійний вплив стресових чинників збільшує інтенсивність стресу, що викликає фізіологічні та психологічні зміни, спрямовані на самозахист організму або стримування негативних впливів.

Копінг-стратегії - це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових дій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій, зменшення психологічного напруження та адаптації до складних обставин. Ці стратегії спрямовані на збереження емоційного балансу та ефективне вирішення проблем, що виникають у процесі життя.

Аналіз теоретичних підходів до копінг-стратегій дозволяє виділити три основні групи:

1. стратегії вирішення проблем – активні дії, зокрема допомога у вирішенні суспільно значущих питань (наприклад, участь у волонтерській діяльності або підтримка захисту країни);
2. стратегії соціальної підтримки – звернення до близьких, друзів, спеціалістів із психологічної допомоги, залучення до волонтерських ініціатив;
3. стратегії уникнення – ухилення від стресових ситуацій, зокрема через виїзд за межі країни.

Копінг визначається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, які змінюються залежно від ситуації, з метою подолання зовнішніх чи внутрішніх викликів, що перевищують адаптаційні ресурси людини.

Результати емпіричного дослідження

Дослідження показало, що значна частина студентів (89,4%) має середній рівень стресу. Цей показник вказує на значний вплив негативних подій у країні, що провокують занепокоєння, напруженість та дезадаптацію, але в той самий час показує, що молодь здатна до адаптації. В умовах підвищеного стресу молодь часто відчуває фізичне та емоційне виснаження, що призводить до зниження продуктивності, втрати мотивації до навчання та апатії.

Рівень використання стратегії «вчинкового критерія» становить 56,9%, а когнітивних копінг стратегій – 23,8%. Це свідчить про те, що студенти частіше віддають перевагу поведінковим діям, які направлені на уникнення неприємних переживань шляхом активних, але не завжди раціональних дій. Така поведінка може бути пов’язана з низьким рівнем особистісної зрілості або недостатньою готовністю до самостійного прийняття рішень. В той час, як когнітивний підхід орієнтується на аналітичний підхід до ситуації, що включає обмірковування можливих варіантів дій і вибір найбільш доцільного з них. Ця стратегія демонструє здатність до рефлексії, контролю над власним емоційним станом і об'єктивного мислення навіть у складних умовах. Завдяки когнітивній копінг-поведінці людина може підтримувати емоційну стабільність і краще розуміти свої переживання.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що гіпотеза дослідження вірна і що студентська молодь у стресових умовах здебільшого обирає вчинкові реакції.

На основі отриманих даних було запропоновано нові когнітивні копінг стратегії, мета якої – знизити рівень стресу у студентів і сприяти формуванню адаптивних копінг-стратегій. Ці методи можуть допомогти студентам не лише знизити рівень стресу, але й розвивати психологічну стійкість і гнучкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Holmes T.H. and Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Social Psychosomatic Research. 1967. P.213-218.
2. Волженцева І.В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі / І.В. Волженцева // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наукових праць / інститут педагогіки і психології професійної світи аПн України. – К.: П/п ЕКмО, 2004. – Вип. 2. – С. 319-329.
3. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998.
4. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 194 с.
5. Столяренко О. Б. - Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
7. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966. 70
8. Haan N.A. Coping and defending: Processes of self-environment organization.. New York: Academic Press, 1977.
9. Vaillant G.E. The visdom of the ego. Cambrige: Harvard Universaty Press, 1993. 22. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology.
10. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology. – 1984. – Vol.12. – P. 5-25.
11. Edwards J.R. The Determinants and Consequence of Coping with Stress: Cause, Coping and Consequence of stress at work / (Ed.) C.L. Cooper and R. Payne. 1988. P.233-263

12. Simon H.A. Administrative Behavior. 3rd edition. New York: Free Press, 1976
13. Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being // J. of Psychol. Res. 1991a. V.33. № 4. P.160-167.
14. Бранон , Фейст, Лінда,Джесс (2009). *Особистісні стратегії подолання* (Англійська) . Уодсворт Cengage Learning. с. 121—123. ISBN 978-0-495-60132-6.
15. Ткачук Т. А. «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації» Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
16. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis // J.of Personality and Social Psychlogy. 1984. Vol. 46.
17. Rotter J.B. Generalized expectancies for Internal versus External control of Reinforcement // Psychol. Monographs. 1966. V.80. P. 1-28.
18. Hill R. Families under stress. New York: Harper and Row, 1946.
19. Wills T.A. Multiple networks and substance use // J.of Soc.and Clinic.Psychol. – 1990. V.9 (1). – P.78 – 90.
20. Carl R. Rogers, Peter D. Kramer - On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, 1961. 420 pages
21. Freud A. Introduction to the mechanism of defense. London: Hogarth Press, 1936.
22. Панок В.Г. - Прикладна психологія. теоретичні проблеми : монографія / В.Г. Панок. – Київ : Ніка-Центр, 2017. – 188 с. 71
23. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.
24. Наугольник Л.Б. - Психологія стресу. Курс лекцій - Львів: Ліга-Прес, 2013. - 128 с
25. Павлик Н. В. - Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. / Н. В. Павлик. – Київ, 2020. – 92 с. – Бібліогр.: с. 90-92.

26. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора та ін. ; за заг. ред. проф. І.І.Приходька. – Харків : НАНГУ, 2016. – 408 с. 69
27. Невмержицький В.М. Психологічні наслідки впливу бойових обставин та шляхи соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців // Проблеми загальної та педагогічної' психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка - К., 2004. -Т. 4.-Випуск 7.-С. 222-227.
28. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 160 с.
29. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
30. Загальна психологія: навч. посібник 3–14 / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
31. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
32. Лазарус Р. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження // Емоційний стрес. - Л.: Леніздат, 1970. - 202 с.
33. Сельє Г. Стрес без дистресу. / Сельє Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу:http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html
34. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України, 2016. 183 с.
35. Чабан О.С., Несторович Я.М., Ящук В.Т. Психічне здоров'я: підручник.- Тернопіль: ТДМУ, 2008 - 480 с.

36. Максименко, С.Д., Руденко, Я.В., Кушнєрьова, А.М., & Невмержицький, В.М. (2021). Психічне здоров`я особистості : навчальний посібник. Київ: Людмила.
37. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчальнометодичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. – 32 с.
38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. — Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. — 160 с.
39. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. — 2016. — No 2. — С. 95–104.
40. Taylor, Shelley E. Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. (англ.) // American Psychologist : журнал. — 1983. — Vol. 38, no. 11. — P. 1161–1173.