

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ
СТУСА

БОЙКО КАРОЛІНА ЮРІЇВНА

Допускається до захисту:

В.о. завідувача кафедри загальної та
соціальної психології

к. психол. н., доцент

Н.Д.Корольова

« _____ » _____ 2026р..

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Науковий керівник Шель Н. В.

кандидат психологічних наук, доцент

кафедри загальної

та соціальної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

Вінниця – 2026

АНОТАЦІЯ

Бойко К.Ю. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій у студентської молоді під час війни. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено психологічні аспекти впливу війни на вибір стратегій копіngu студентської молоді. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до вивчення поняття копіngu, особливостей його прояву в умовах тривалого стресу спричиненого війною, а також ролі індивідуально-психологічних характеристик особистості у виборі копінг-стратегій. В роботі розкрито взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема темпераментом, рівнем резильєнтності, нейротизму, екстраверсії та інтроверсії, і схильністю до використання конструктивних або деструктивних стратегій копіngu. Проведено емпіричне дослідження серед студентської молоді, у межах якого визначено особливості реагування на стрес та переважаючі способи психологічного подолання труднощів в умовах воєнного часу. За результатами дослідження встановлено, що індивідуальні психологічні особливості впливають на вибір копінг-стратегій студентів. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності та підтримки психологічного благополуччя студентів в умовах війни.

Ключові слова: копінг, студенти, молодь, війна, індивідуальні характеристики.

Табл. 2. Рис. 3. Літ. Пос. 48. Дод. 4.

ABSTRACT

Boyko K.Yu. Psychological features of the choice of coping strategies in student youth during the war. Specialty 053 "Psychology", Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

The qualification (bachelor's) thesis investigates the psychological aspects of the impact of war on the choice of coping strategies of students. Modern theoretical approaches to studying the concept of coping, the features of its manifestation in conditions of prolonged stress caused by war, as well as the role of individual psychological characteristics of the personality in the choice of coping strategies are analyzed. The paper reveals the relationship between individual psychological characteristics of the personality, in particular temperament, level of resilience, neuroticism, extraversion and introversion, and the tendency to use constructive or destructive coping strategies. An empirical study was conducted among students, within which the features of responding to stress and the prevailing methods of psychologically overcoming difficulties in wartime conditions were determined. According to the results of the study, it was established that individual psychological characteristics influence the choice of coping strategies of students. Based on the results obtained, practical recommendations were developed for increasing resilience and supporting the psychological well-being of students in wartime conditions.

Keywords: coping, students, youth, war, individual characteristics.

Table. 2. Fig. 3. Lit. Ref. 48. Add. 4.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОШУКУ СТРАТЕГІЙ КОПІНГУ У	
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	8
1.1 Основні наукові підходи вивчення поняття копіngu в українських та зарубіжних дослідженнях.....	8
1.2 Особливості психоемоційного стану людини в умовах війни.....	12
1.3 Фактори, що впливають на формування копіng-поведінки студентів під час стресових ситуацій.....	16
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ	
КОПІNG-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ..	21
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження.....	21
2.2 Методи та інструменти дослідження.....	22
Висновки до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ	
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	27
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження копіng стратегій у студентської молоді під час війни.....	27
3.2. Теоретичні основи підвищення рівня резильєнтності під час війни.....	33
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності студентської молоді під час війни.....	39
Висновки до розділу 3.....	43
ВИСНОВОК.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження проблеми стресу та копінг-стратегій у сучасних умовах значно зросла через постійне збільшення кількості факторів, що викликають емоційне напруження, психологічне виснаження та внутрішню нестабільність, особливо серед молоді. Сучасні студенти змушені жити й навчатися в умовах війни, соціальної нестабільності та постійної невизначеності, що істотно впливає на їхній психологічний стан. Недостатня готовність до подолання таких складних життєвих обставин може спричиняти негативні емоційні та поведінкові наслідки, серед яких підвищена тривожність, депресивні прояви, емоційне виснаження, соціальна ізоляція та уникнення взаємодії з оточенням. Саме тому дослідження копінг-стратегій в умовах війни та кризових ситуацій набуває особливої актуальності[2].

Проблема стресу не втрачає своєї значущості, оскільки сучасний темп життя потребує від людини формування більш ефективних механізмів психологічної адаптації та здатності долати наслідки тривалого психоемоційного навантаження. Водночас важливим є вивчення особливостей копінг-поведінки представників різних соціальних груп, зокрема студентської молоді, яка є однією з найбільш уразливих категорій населення в умовах суспільної нестабільності[3].

Серед сучасних зарубіжних учених, які зробили значний внесок у дослідження проблеми стресу та копіngu, варто виокремити Стівен Хобфолл, автора теорії збереження ресурсів, а також Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман, які розробили когнітивну теорію стресу та копіngu. Важливими є також наукові праці Джеймс Гросс, присвячені питанням регуляції емоцій у стресових умовах. Дослідження цих науковців сприяли глибшому розумінню того, яким чином особистісні та соціальні ресурси допомагають людині долати стресові ситуації та підтримувати психічне здоров'я[1].

В українській психологічній науці питання стресу, психологічної стійкості та копінг-поведінки висвітлювалися у працях Сергій Максименко, Олег Чабан, Георгій Ложкін та Тамара Титаренко, які досліджували проблеми стресостійкості, адаптації та особливості подолання кризових ситуацій в умовах

невизначеності. Сучасні українські дослідники наголошують на тому, що студентська молодь потребує формування ефективних копінг-стратегій, які допомагають справлятися з постійним психологічним напруженням та сприяють розвитку адаптивної стресостійкості. Саме така стійкість є необхідною умовою збереження психічного здоров'я та повноцінного функціонування особистості в сучасних умовах[2].

Таким чином, вивчення проблеми стресу та копінг-стратегій у сучасних умовах є надзвичайно важливим для розуміння психологічних механізмів, які забезпечують ефективну адаптацію людини до складних життєвих обставин та сприяють підтриманню психологічної рівноваги. Особливого значення ця проблема набуває щодо студентської молоді, яка через вікові та соціально-психологічні особливості частіше стикається з непередбачуваними та емоційно напруженими ситуаціями, що потребують застосування ефективних способів подолання стресу та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вибір копінг-стратегій студентами під час війни.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії у студентів.

Предмет дослідження: психологічні аспекти впливу війни на вибір стратегій копіngu студентами.

Гіпотеза дослідження: під час війни студенти у із високим рівнем стресу частіше обирають проблемно орієнтований копінг, ніж студенти із низьким рівнем стресу.

Завдання дослідження:

1. провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення копінг-стратегій;
2. визначити особливості вибору копінг-стратегій студентами під час війни;
3. емпірично дослідити репертуар копінг-стратегій у студентської молоді для подолання стресу під час війни;
4. розробити рекомендації для підвищення резильєнтності студентів в умовах війни.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; опитування; психодіагностичні методики (опитувальники «Особистісний опитувальник Айзенка (EPI)», шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); статистичний аналіз даних (кореляційний аналіз Пірсона).

Експериментальна база дослідження. У дослідженні брали участь 62 респонденти віком 17-22 років, студенти Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що у роботі комплексно досліджено особливості вибору копінг-стратегій студентською молоддю в умовах воєнного стану, що є специфічним соціально-психологічним контекстом, чинником підвищення рівня стресу та невизначеності; уточнено психологічні особливості вибору копінг стратегій у студентів залежно від рівня їх резильєнтності, виявлено домінуючі стратегії подолання стресу в умовах тривалого травмуючого впливу війни.

Практична значущість. Розроблені рекомендації для студентів щодо підвищення рівня їх резильєнтності та вибору конструктивних стратегій подолання стресу таких як проблемно-орієнтовані копінги, пошук соціальної підтримки спрямованої на вибір альтернативних рішень складної ситуації тощо. Отримані результати можуть бути використані для роботи психологічних служб у закладах вищої освіти для інформування студентів, викладачів, батьків та психологів щодо ефективного вибору стратегій копіngu та підвищення їх стресостійкості.

Апробація результатів дослідження. Основні результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження представлені у тезах-доповідях: «Психологічні особливості вибору копінг стратегій у студентської молоді під час війни», що прийняті до публікації у збірнику за матеріалами X Міжнародної студентської наукової конференції «Пріоритетні напрямки та вектори розвитку світової науки» (24 квітня 2026, м. Кременчук, Україна). а внаш збірник ви не подавали?

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (49 найменувань), 3 додатків, містить 3 рисунки, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи – 74 сторінки, 51 сторінок основного матеріалу.



РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОШУКУ СТРАТЕГІЙ КОПІНГУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Основні наукові підходи вивчення поняття копіngu в українських та зарубіжних дослідженнях

У психологічній літературі сформувалося декілька підходів до розуміння копіngu-стратегій. Психологічний підхід розглядає копіngu як процес адаптації до стресу, включаючи емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Дослідження зазвичай зосереджені на вивченні того, як люди сприймають стресори, як реагують на них та як вони намагаються їх подолати.

Поняття "копіngu" в психології означає стратегії та засоби, якими люди володіють для управління стресом, подолання труднощів чи впорядкування негативних емоційних станів. Це можуть бути різні методи, від емоційного розрядження (наприклад, глибоке дихання, медитація), до підтримки соціальних зв'язків або переосмислення проблемних ситуацій. Копіngu-стратегії можуть бути активними (наприклад, пошук рішень та планування дій) або пасивними (наприклад, уникнення проблеми або відволікання себе). Вивчення цього поняття допомагає розуміти, як люди адаптуються до стресових ситуацій та зберігають своє психологічне благополуччя[35].

Визначення поняття «копіngu» в сучасній психології знаходиться в діапазоні від вузького розуміння його як тільки цілеспрямованих, свідомих, конструктивних зусиль людини в ситуаціях, пов'язаних з додатковими вимогами до особистості (Ф.Є. Василюк, Л.І. Вассерман, О.С. Кочарян, О.С. Кочарян, Р. Лазарус, А. Маслоу та ін.), до ширшого розуміння копіngu як поняття, яке визначає будь-які зусилля, активність людини у некомфортних та складних для неї умовах (К.В. Бітюцька, Л.Ф. Бурлачук, Є.Ю. Коржова, А.А. Налчаджян, С.К. НартоваБочавер, Н.О. Сирота та ін.)[2]. Традиційне у вітчизняній психології поняття особистості як активного суб'єкта власного життя дає змогу розглядати копіngu як реалізацію суб'єктної активності особистості в процесі особистісної та ситуативної взаємодії в умовах складної ситуації в житті. У цьому контексті копіngu постає не лише як реакція на стрес, а

як активний процес конструювання життєвої реальності, у якому особистість виступає ініціатором змін і перетворень[2].

Саме у юнацькому віці закладається основа світогляду та формується особистість людини, юність присвячена пошуку місця людини в світі, що зумовлює підвищену чутливість до стресогенних факторів та одночасно відкриває значні можливості для формування ефективних способів їх подолання. Водночас недостатність життєвого досвіду, нестійкість ціннісних орієнтацій і процес становлення самосвідомості можуть ускладнювати вибір адекватних копінг-стратегій[3].

У юнацькому віці інтенсивно розвиваються механізми ідентифікації та відокремлення, що безпосередньо впливає на формування індивідуального стилю подолання труднощів. Розвиток свідомості та самосвідомості забезпечує можливість рефлексивного осмислення складних життєвих ситуацій і вибору способів реагування на них, це свідчить про те, що копінг у юності має не лише ситуативний, а й особистісно-розвивальний характер[2].

Під складними життєвими ситуаціями розуміються обставини, які порушують звичний перебіг життєдіяльності, викликають емоційне напруження, дестабілізують систему відносин особистості та можуть призводити до дезадаптації. Водночас такі ситуації не лише несуть загрозу, але й виступають важливим чинником розвитку, оскільки стимулюють активізацію внутрішніх ресурсів та формування нових способів взаємодії з реальністю. У цьому контексті поняття копінгу набуває особливого значення як механізму, що забезпечує перехід від дезорганізації до адаптації, копінг розглядається як система свідомих і частково неусвідомлюваних дій, спрямованих на подолання або мінімізацію впливу стресових факторів, а також на відновлення психологічної рівноваги. Він включає когнітивні, емоційні і поведінкові компоненти[2].

Важливо сказати, що копінг не є фіксованою характеристикою, а формується у процесі життєвого досвіду та залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня її стресостійкості, соціального оточення та специфіки ситуації. Саме тому ефективність копінг-стратегій визначається не

лише їх змістом, а й відповідністю конкретним умовам життєдіяльності. Таким чином, у сучасній психології копінг розглядається як феномен, що поєднує у собі процесуальний, особистісний і поведінковий аспекти, він набуває особливого значення як прояв суб'єктності особистості, її здатності до саморегуляції та активного подолання життєвих труднощів[2].

Дослідження, що присвячені вивченню способів подолання складних ситуацій у житті або копінгів, з'явилися в зарубіжній психології у другій половині XX століття. Поняття «копінг» має походження від англійського «cope», тобто переборювати. У роботах німецьких психологів використовується термін «bewältigung», тобто подолання[2].

Coping це індивідуальний спосіб вирішення ситуації відповідно до її особистої логіки, значення в житті людини та її психологічних можливостей. У роботах вітчизняних психологів можна зустріти інтерпретацію поняття «копінг» як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу[2]. Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену. Тож розглянемо їх детальніше[2].

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу[2].

Основоположником у дослідженнях поняття «копінг» є психологи Р. Лазарус та С.Фолкман, які визначали копінг-стратегії «стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем», Р.Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» звернувся до копіngu для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та інших подій, що викликають тривогу[36].

Поняття «копінг» інтерпретується по-різному в різних психологічних школах. Більшість дослідників копінг-стратегій, а саме, Р. Лазарус, С. Фолкман, Ч. Карвер, Н. Ендлер, Дж. Паркер, поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відноситься стратегія «вирішення проблем» як базова копінг-стратегія[36]. Пасивний копінг забезпечує використання варіантів поведінки,

що містять базову копінг-стратегію «уникнення», але необхідно враховувати, як свідчать результати деяких наукових досліджень, що певні форми уникнення можуть мати навіть активний характер[36].

До базових копінг-стратегій відносяться такі стратегії, як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення», що мають такі характеристики:

- вирішення проблем – це активна копінг стратегія, при використанні якої людина використовує особистісні ресурси для пошуку способів найефективнішого вирішення проблем;
- пошук соціальної підтримки – це активна стратегія копіngu, при використанні якої, людина для вирішення проблем звертається по підтримку та допомогу до свого оточення;
- уникання – це копінг стратегія, при виконанні якої, людина намагається уникнути контактів з оточенням, ігнорує необхідність вирішення проблеми[36].

Отже, аналіз психологічної літератури показав, що поняття копінг є складним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти реагування особистості на стресові ситуації. Копінг розглядається як динамічний процес, що реалізується у взаємодії особистості з навколишнім середовищем і спрямований на подолання, зменшення або переосмислення впливу стресогенних чинників. У сучасних наукових підходах копінг трактується як активна форма адаптації, що залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня її стресостійкості, попереднього досвіду та соціального контексту. Встановлено, що вибір копінг-стратегій має варіативний характер і може змінюватися залежно від специфіки ситуації та доступних ресурсів. Крім того, копінг виступає важливим механізмом саморегуляції та забезпечує підтримку психологічної рівноваги, сприяючи або ефективній адаптації, або призводити до дезадаптації.

Отже, копінг є не лише способом реагування на труднощі, а й важливим чинником особистісного розвитку, що відображає рівень сформованості та здатності особистості до подолання складних життєвих ситуацій.

1.2. Особливості психоемоційного стану людини в умовах війни

У ході еволюційного розвитку людина сформувала широкий спектр адаптаційних механізмів, які забезпечують можливість пристосування до різноманітних зовнішніх впливів. Найсприятливіші умови життя мають знижувати рівень стресового навантаження та підтримувати комфортне існування людини. Проте повністю уникнути дії екстремальних факторів неможливо, адже організм постійно взаємодіє з несприятливими умовами середовища. У відповідь на це формуються різні поведінкові стратегії від активних і конструктивних до пасивних форм реагування, які дозволяють людині адаптуватися до стресу як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях. Залучення адаптаційних ресурсів сприяє регуляції емоційного стану, а також розвитку нових навичок і моделей поведінки. Водночас тривалий вплив критичних ситуацій призводить до поступового виснаження поверхневих резервів організму та активації глибинних захисних механізмів, що негативно позначається на фізичному і психічному здоров'ї. Постійна дія стресових факторів може спричиняти втому, депресивні прояви, зниження працездатності, посилення тривожності та підвищення ризику виникнення різних захворювань. За умови переважання пасивної стратегії подолання стресу організм змушений активізувати ресурси вегетативної нервової системи, що з часом може викликати її виснаження та тривалу дію захисних реакцій[22].

Р. Лазарус запропонував критерії, які дозволяють розмежувати копінг-поведінку та механізми психологічного захисту:

1. часовий аспект — механізми захисту спрямовані на швидке послаблення емоційного напруження та забезпечення психологічного комфорту;
2. інструментальний аспект — захисні механізми меншою мірою враховують інтереси інших людей порівняно з копінг-поведінкою;
3. функціональна спрямованість — психологічний захист зосереджується переважно на внутрішньому емоційному стані людини, тоді як копінг-поведінка враховує також соціальні взаємини;
4. особливості регуляції — рефлексія є характерною лише для копінгової поведінки[35].

Також Лазарус наголошував, що психологічний захист є пасивною формою копінг-поведінки, головною метою якої виступає зменшення емоційного напруження ще до реального вирішення ситуації. На відміну від цього, копінг-поведінка використовується людиною свідомо, тоді як захисні механізми функціонують переважно несвідомо і за відсутності контролю можуть призводити до дезадаптації. Соціальні, політичні та економічні чинники, зокрема війна, істотно погіршують стан здоров'я населення, руйнуючи медичну та соціальну інфраструктуру та ускладнюючи доступ до необхідної допомоги. У періоди таких криз психічне здоров'я населення зазнає значних втрат: за даними World Health Organization, приблизно 10% людей, які пережили травматичні події, стикаються з тяжкими психічними розладами, а ще близько 10% мають порушення, що негативно впливають на їхню соціальну взаємодію[35].

Воєнні конфлікти належать до найсильніших негативних факторів впливу на психічне здоров'я людини, оскільки створюють безпосередню загрозу життю та супроводжуються різними формами насильства, а саме політичного, військового, економічного й сексуального. Подібні травматичні події суттєво впливають на психічний та емоційний стан особистості, викликаючи тривалі стресові реакції. Водночас важливу роль відіграють індивідуальні особливості людини: її психологічні характеристики, попередній життєвий досвід і біологічні передумови, зокрема генетичні фактори, які можуть підвищувати схильність до розвитку психічних порушень[11].

Психосоціальний підхід акцентує увагу на значенні попереднього досвіду особистості та її внутрішніх переживань, визнаючи людину експертом у власному житті. Однак навіть за таких умов стресова ситуація потребує від індивіда адаптації. Якщо звичних резервів організму недостатньо, активізуються глибинні захисні механізми. У разі їх виснаження виникає ризик розвитку як психічних, так і соматичних хронічних захворювань. Організм, який не здатний впоратися зі стресовим впливом, може фактично «втікати» у стан хвороби, що свідчить про критичний рівень переживання стресу[10].

У подібних умовах запускаються механізми перебудови різних систем організму. Це може проявлятися у розвитку численних соматичних порушень,

від серцево-судинних захворювань до виразкової хвороби. Перед людиною в такій ситуації постають три можливі варіанти реагування: усунути джерело стресу, змінити власне ставлення до ситуації або перейти до стану саморуйнування. Останнє може проявлятися як у фізичній, так і психічній формах: від тяжких захворювань до суїцидальної поведінки. Сила стресового впливу інколи є настільки значною, що організм не лише перестає протидіяти стресору, а й починає спрямовувати власні ресурси на самознищення. Під впливом інтенсивного стресу людина може частіше потрапляти в небезпечні ситуації через емоційну нестабільність і спотворене сприйняття реальності. Відомо, що інсульти та серцеві напади часто виникають саме у людей, які перебувають у стані сильного психоемоційного напруження[25].

Одним із найтяжчих проявів стресової реакції є психічні зриви, які належать до криз третього рівня. Така криза характеризується тим, що людина вже не здатна ефективно протистояти стресу й починає діяти проти самої себе, наражаючи себе на небезпеку або навіть смерть. Нерідко це відбувається несвідомо, коли індивід не усвідомлює наближення критичного стану. Криза четвертого рівня пов'язується із повним виснаженням ресурсів організму, що може бути наслідком руйнування окремих систем організму або завершення життєвого ресурсу. Наукові дослідження свідчать, що поступовий та періодичний вплив стресових факторів сприяє формуванню нових функціональних систем як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях. Такі зміни зачіпають не лише організм людини, але й її внутрішню структуру та соціальні взаємини[25].

Бойові дії є одним із найпотужніших джерел стресу. Психотравмуючою подією вважається будь-яка ситуація, що виходить за межі звичного людського досвіду та становить серйозну загрозу життю. Це можуть бути як безпосередні загрози фізичній безпеці самої людини або її близьких, так і спостереження за смертю, насильством чи руйнуванням майна. Важливе значення в адаптації до подібних умов має рівень адаптивного порогу, який визначає здатність людини витримувати силу стресового впливу без значного порушення психічного стану.

Чим вищий рівень психічної регуляції, тим менша ймовірність зриву адаптаційних процесів під впливом стресу[26].

У ситуаціях екстремального характеру звичні механізми адаптації людини можуть порушуватися, що часто спричиняє дисбаланс між психічним і фізичним станом. Особливо характерним це є для умов бойових дій, де стресори мають не лише інтенсивний і раптовий характер, а й діють протягом тривалого часу. Саме це створює передумови для розвитку різних психічних розладів, які можуть проявлятися навіть після завершення впливу стресора. Екстремальні події під час війни можуть бути як одиничними, але надзвичайно потужними, наприклад, вибухи чи катастрофи, так і повторюваними, тобто постійна участь у бойових діях або проживання в зоні конфлікту. Особливо травматичними є ситуації спостереження за смертю людей, руйнуваннями або рештками тіл, оскільки вони здатні залишати тривалий негативний слід у психіці людини. Найбільш уразливими до таких впливів є діти, підлітки та люди похилого віку, адже їхні адаптаційні механізми зазвичай менш сформовані, що підвищує ризик психічної травматизації. Особливо сильний вплив на психіку мають випадки безпосередньої участі у бойових діях або спостереження за насильством. Від особливостей психічної реакції залежить, чи трансформується стрес у мобілізуючий стан, чи, навпаки, призведе до нервово-емоційного виснаження[27; 28].

Відповідно до досліджень О. Коржикова, люди, які ще до початку війни перебували в агресивному або екстремальному середовищі, зазвичай легше адаптувалися до умов бойових дій. Для них подібні обставини виявлялися менш травматичними, оскільки вони вже мали досвід взаємодії з насильством та агресією. Натомість особи, які раніше жили у відносно безпечних умовах, значно важче переживали нову реальність, що нерідко ставало причиною розвитку посттравматичного стресового розладу[26].

Отже, психоемоційний стан людини в умовах війни характеризується підвищеним рівнем психологічного напруження, тривожності, емоційної нестабільності та переживанням хронічного стресу, військові дії суттєво впливають на емоційну сферу особистості, змінюючи звичні способи реагування

та адаптації до життєвих труднощів. Особливо вразливою до впливу стресогенних факторів є студентська молодь, оскільки цей віковий період супроводжується активним особистісним становленням та підвищеною емоційною чутливістю, але здатність особистості використовувати конструктивні копінг-стратегії, підтримувати соціальні зв'язки та розвивати резильєнтність сприяє ефективнішому подоланню негативних наслідків війни та збереженню стабільного психологічного стану.

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

Студентський вік є одним із найважливіших етапів становлення особистості, адже саме в цей період відбувається активний інтелектуальний розвиток, формування самосвідомості та пізнання власного внутрішнього світу. Молоді люди накопичують життєвий досвід, усвідомлюють свою індивідуальність і поступово формують цілісне уявлення про себе. Цей етап має особливе значення для процесу самовизначення, оскільки саме в студентські роки виникає прагнення будувати плани на майбутнє, визначати життєві орієнтири та переходити до нового рівня особистісної зрілості. Для студентської молоді характерні специфічні соціально-психологічні особливості, серед яких власна система цінностей, норми поведінки, особливості спілкування, стиль життя та способи організації дозвілля. Молодь активно ставить перед собою життєві цілі та прагне їх реалізувати, що свідчить про розвиток механізмів цілеутворення. Важливим проявом цього процесу є здатність прогнозувати власне майбутнє, визначати конкретні завдання та планувати шляхи їх досягнення[3].

У вітчизняній психології копінг-стратегії розглядаються як свідомі та раціонально організовані способи поведінки, спрямовані на подолання стресових ситуацій. Їх вибір залежить як від індивідуальних особливостей людини, так і від умов, у яких вона перебуває. Копінг-стратегії можуть проявлятися у поведінковій, емоційній або когнітивній сферах діяльності особистості. Основна функція копіngu полягає у підтриманні внутрішньої рівноваги та забезпеченні психологічного благополуччя людини. Для цього необхідними є не лише

розуміння ситуації та знання ефективних способів її подолання, а й здатність своєчасно застосовувати відповідні методи на практиці. Копінг спрямований на усунення психологічної загрози та збереження балансу між вимогами зовнішнього середовища і наявними ресурсами особистості. Передумовою застосування копінг-стратегій є стрес, який виникає під впливом несприятливих факторів і може проявлятися на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. Отже, копінг визначається трьома основними складовими: особистісними характеристиками, реальними умовами життя та рівнем соціальної підтримки[2].

Формування копінг-поведінки студентської молоді у стресових умовах є складним багатокомпонентним процесом, що передбачає взаємодію різних чинників, серед яких важливе місце займають індивідуальні особливості, специфіка стресової ситуації та соціальне середовище. Саме ці фактори визначають особливості адаптації студентів до стресових обставин і впливають на вибір стратегій подолання труднощів. Формування копінг-поведінки в умовах стресу залежить від сукупності різноманітних факторів, які умовно можна поділити на три основні групи: особистісні характеристики, особливості стресової ситуації та вплив соціального оточення[2].

Одним із провідних чинників формування копінг-поведінки є індивідуально-психологічні особливості студента. Представники різних типів темпераменту по-різному реагують на стресові ситуації. Так, холерики та сангвініки частіше використовують активні копінг-стратегії, зокрема пошук підтримки або безпосереднє вирішення проблем, тоді як меланхоліки більш схильні до пасивних способів реагування, таких як уникнення або емоційне дистанціювання[13].

Особи з високим рівнем психологічної стійкості демонструють кращу здатність адаптуватися до стресових умов, оскільки частіше обирають конструктивні способи подолання труднощів. Вони використовують ефективні копінг-стратегії, серед яких активне розв'язання проблем, самоконтроль та регуляція емоційного стану[1].

Студенти з адекватною самооцінкою та розвиненими навичками емоційного самоконтролю переважно використовують проактивні копінг-стратегії. Вони більшою мірою орієнтовані на конструктивне вирішення проблемних ситуацій, тоді як особи із заниженою самооцінкою або недостатнім рівнем саморегуляції частіше вдаються до уникнення, агресивних реакцій чи емоційного відсторонення[13].

Важливу роль у виборі копінг-стратегії відіграють також особливості стресової ситуації, її інтенсивність та тривалість. Тривалі й надмірно інтенсивні стресори можуть виснажувати психологічні ресурси студента, що нерідко сприяє використанню пасивних стратегій, зокрема уникнення або емоційного відволікання. Водночас короткочасні чи помірні стресові ситуації частіше стимулюють застосування активних способів подолання труднощів[23].

Характер стресової ситуації також впливає на вибір відповідної стратегії поведінки. Наприклад, в умовах академічного стресу студенти частіше застосовують такі методи, як планування часу, пошук додаткової інформації чи організація навчальної діяльності. У випадку міжособистісних конфліктів переважають емоційно орієнтовані або соціальні копінг-стратегії[3].

Якщо студент сприймає ситуацію як таку, що піддається контролю, він частіше використовує активні методи подолання труднощів, серед яких планування, пошук альтернативних рішень та аналіз проблеми. У разі, коли ситуація оцінюється як неконтрольована, переважають емоційно спрямовані або пасивні копінг-стратегії[2].

Соціальні чинники також мають вагомий вплив на формування копінг-поведінки студентської молоді. Студенти, які отримують підтримку з боку родини, друзів або одногрупників, частіше звертаються до соціальних стратегій подолання стресу, зокрема обговорення проблем та пошуку допомоги. Соціальна підтримка створює відчуття безпеки та сприяє сприйняттю стресової ситуації як менш загрозливої[2].

В різних культурних умовах особливості копінг-поведінки можуть відрізнятися. Наприклад, у колективістичних культурах студенти частіше звертаються за допомогою до оточення та використовують спільні способи

подолання труднощів, тоді як в індивідуалістичних культурах переважає орієнтація на самостійне вирішення проблем. Крім того, студенти, які мають позитивний соціальний статус або добрі взаємини в колективі, зазвичай демонструють вищий рівень упевненості у подоланні стресових ситуацій. Вони більшою мірою покладаються на підтримку оточення та використовують конструктивні копінг-стратегії, тоді як особи, які переживають ізоляцію або конфлікти в групі, частіше обирають уникнення чи самоізоляцію[2].

Отже, формування копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях визначається взаємодією особистісних характеристик, особливостей стресових обставин та соціального середовища. Використання ефективних копінг-стратегій сприяє зниженню рівня стресу, підтриманню психологічної рівноваги та успішній адаптації студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових підходів копінг можна визначити як систему когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на подолання стресових ситуацій, адаптацію до складних життєвих обставин та підтримання психологічного благополуччя особистості. Вибір копінг-стратегій є складним процесом, який має важливе значення для психічного здоров'я людини, оскільки саме ці стратегії забезпечують можливість адаптації до стресових умов та зменшення негативного впливу стресу на психіку.

Адаптація особистості до стресових ситуацій значною мірою залежить від здатності використовувати як активні, так і пасивні копінг-стратегії. Психологічні механізми захисту в окремих випадках можуть сприяти дезадаптації, оскільки вони орієнтовані переважно на уникнення неприємної реальності, а не на конструктивне вирішення проблем. Натомість копінг-стратегії сприяють особистісному розвитку, формуванню стресостійкості та активному подоланню труднощів. Незважаючи на певну схожість внутрішніх механізмів психологічного захисту і копіngu, їх основна відмінність полягає у спрямованості: психологічний захист забезпечує збереження внутрішнього комфорту, тоді як копінг передбачає активну взаємодію із середовищем та пошук

ефективних шляхів вирішення проблем. Саме оптимальне поєднання цих механізмів є важливою умовою успішної адаптації людини до стресу та підтримання її психологічної стійкості.

Війна як потужний та тривалий стресовий чинник спричиняє суттєві зміни у психічному стані людини. Це може проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів, емоційного виснаження, а також порушень соціального функціонування. Особливо чутливими до впливу воєнних подій є діти, молодь та люди похилого віку, оскільки їх адаптаційні механізми можуть бути недостатньо сформованими або ослабленими. Тривалий вплив стресорів під час війни здатний спричиняти довготривалі зміни у психіці людини, що інколи проявляється у трансформації світоглядних установок, підвищенні рівня агресивності, деструктивних формах поведінки та труднощах соціальної адаптації.

У ситуаціях тривалого стресу, коли людина не знаходить ефективних способів адаптації, можуть виникати саморуйнівні форми поведінки. Особистість може несвідомо обирати дії, які призводять до психосоматичних порушень, формування залежностей або навіть суїцидальних проявів як способу припинення дії травматичного фактора. Саме тому в умовах тривалого стресу особливого значення набуває розвиток ефективних копінг-стратегій, що дозволяють підтримувати психологічну рівновагу та зберігати здатність до повноцінного функціонування.

Разом із тим екстремальні ситуації можуть не лише мати руйнівний вплив, а й сприяти розвитку нових адаптаційних механізмів. У складних життєвих обставинах особистість здатна формувати нові моделі поведінки, зміцнювати соціальні зв'язки, переосмислювати власні цінності та вдосконалювати навички подолання стресу. Ефективний вибір копінг-стратегій є одним із ключових чинників забезпечення психологічної стійкості особистості та її успішної адаптації до умов війни й інших кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація проведення емпіричного дослідження

Для участі в дослідженні було відібрано 62 особи віком від 17 до 25 років, які навчаються в Донецькому національному університеті імені Василя Стуса Вінниці на спеціальності “Психологія”.

Усі учасники надавали згоду на участь у дослідженні, були поінформовані про мету дослідження та гарантії анонімності та конфіденційності даних, їх участь була добровільною, з правом відмовити на будь-якому етапі.

Дослідження проводилося у три етапи:

- на першому етапі здійснювалася теоретична та організаційна підготовка дослідження, було проведено аналіз наукової літератури з проблематики копінг-стратегій, резильєнтності, особистісних характеристик, психоемоційного стану та психологічних особливостей студентської молоді в умовах війни. Особливу увагу приділено вивченню сучасних підходів до розуміння механізмів подолання стресу та факторів, що впливають на адаптацію особистості до кризових ситуацій, на цьому етапі також було визначено мету, завдання, об’єкт і предмет дослідження, сформовано критерії відбору вибірки та підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити рівень стресу, особливості копінг-поведінки, рівень резильєнтності та особистісні характеристики респондентів. А також було розроблено структуру дослідження та підготовлено анкетні матеріали для подальшого збору емпіричних даних;
- другий етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних шляхом анкетування учасників дослідження. У дослідженні брали участь студенти 17-22 років, які навчаються в Донецькому національному університеті імені Василя Стуса на факультеті психології. Проведення тестування дозволило отримати інформацію про особливості психоемоційного стану респондентів, рівень їх резильєнтності, домінуючі копінг-стратегії та індивідуально-психологічні характеристики. Учасники дослідження мали

можливість добровільно та анонімно надати відповіді на запропоновані запитання, що сприяло більшій щирості та достовірності результатів, збір даних здійснювався з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, зокрема конфіденційності та добровільності участі;

- на третьому етапі проводився аналіз та інтерпретація отриманих результатів за допомогою кількісних методів статистичної обробки даних. Для з'ясування взаємозв'язків між показниками, що досліджувались застосовано кореляційний аналіз, який дозволив визначити особливості взаємодії між рівнем резильєнтності, копінг-стратегіями, резильєнтністю та особистісними характеристиками студентів, отримані результати дали можливість встановити, які саме способи подолання стресу є більш конструктивними та сприяють кращій психологічній адаптації в умовах війни. На основі проведеного аналізу були сформульовані висновки та розроблені практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня резильєнтності студентської молоді, розвиток емоційної стійкості та формування ефективних копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

2.2 Методи та інструменти дослідження

Для вимірювання психологічних характеристик під час даного емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дають змогу різносторонньо оцінити індивідуально-психологічні особливості студентів, рівень їх резильєнтності, а також специфіку копінг-поведінки в умовах воєнного часу. Підбір діагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням мети дослідження, його завдань та актуальності вивчення психологічної адаптації студентської молоді в умовах підвищеного стресового навантаження. Використані методики є валідними, надійними та застосовуються у сучасних психологічних дослідженнях.

Для оцінки рівня резильєнтності застосовано шкалу Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). Дана методика є скороченою версією опитувальника стресостійкості, розробленого Kathryn Connor та Jonathan Davidson, і використовується для вимірювання здатності особистості адаптуватися до складних обставин в житті, переживати труднощі та зберігати

психологічну стабільність у кризових ситуаціях. Резильєнтність розглядається як важливий психологічний ресурс, який забезпечує нормальне функціонування особистості в стресових умовах, під час невизначеності та емоційного напруження, особливої актуальності вивчення даного феномена набуває в умовах воєнного часу, коли студенти змушені адаптуватися до постійних змін, переживати тривогу, невпевненість у майбутньому та підвищене психоемоційне навантаження та стрес.

Методика CD-RISC-10 містить 10 тверджень, що відображають різні аспекти психологічної стійкості, зокрема здатність швидко відновлюватися після невдач, адаптуватися до змін, контролювати свої емоції, зберігати оптимізм та впевненість у собі навіть у складних життєвих ситуаціях. Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою Лайкерта відповідно до того, наскільки воно відповідає їхньому звичному способу поведінки чи переживанням. Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень резильєнтності, високі показники свідчать про розвинену здатність до психологічної адаптації та ефективного подолання стресу, тоді як низькі можуть вказувати на труднощі у пристосуванні до несприятливих обставин та підвищену вразливість до стресових впливів.

Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів було використано Eysenck Personality Inventory (EPI), розроблений відомим британським психологом Hans Eysenck. Даний опитувальник є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для оцінки базових рис особистості, теоретичною основою методики є концепція особистості Г. Айзенка, згідно з якою основними аспектами структури особистості являються екстраверсія, інтроверсія та нейротизм.

Шкала екстраверсії–інтроверсії дозволяє визначити спрямованість особистості на зовнішній або внутрішній світ. Екстраверти зазвичай характеризуються активністю, комунікабельністю, емоційною відкритістю, прагненням до соціальної взаємодії та високою потребою у зовнішній стимуляції, інтроверти, навпаки, більш схильні до зосередженості на власних переживаннях, стриманості, самотійності та обмеження соціальних контактів.

В умовах воєнного часу особливості екстраверсії чи інтроверсії можуть впливати на способи адаптації особистості до стресових ситуацій, характер переживання тривоги та вибір стратегій подолання труднощів.

Шкала нейротизму спрямована на оцінку рівня емоційної стабільності особистості, високі показники нейротизму можуть свідчити про підвищену емоційну чутливість, тривожність, схильність до емоційної нестабільності та труднощів у регуляції власних переживань, низький рівень нейротизму вказує на емоційну врівноваженість, стійкість до стресових факторів та здатність ефективно контролювати власний емоційний стан. Оскільки студенти в умовах війни перебувають під впливом численних стресогенних чинників, оцінка рівня нейротизму дозволяє краще зрозуміти їхню психологічну реакцію на кризові обставини.

Крім основних шкал, методика ЕРІ містить шкалу щирості, яка дає можливість оцінити чесність відповідей респондентів. Високі показники за даною шкалою можуть свідчити про прагнення респондента представити себе у соціально бажаному світлі або приховати певні особистісні особливості, використання шкали щирості є важливим елементом психодіагностичного дослідження, оскільки дозволяє підвищити надійність отриманих результатів та врахувати можливі викривлення відповідей.

Для визначення особливостей копінг-поведінки було застосовано методику Coping Strategy Indicator (CSI), розроблену James H. Amirkhan. Дана методика спрямована на вивчення способів подолання стресових ситуацій та дозволяє визначити переважні копінг-стратегії, які використовують респонденти у складних життєвих обставинах. Копінг-поведінка розглядається як сукупність когнітивних, поведінкових та емоційних зусиль особистості, спрямованих на вирішення внутрішніх або зовнішніх труднощів, що перевищують наявні ресурси людини.

Методика CSI дозволяє оцінити три основні копінг-стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Стратегія вирішення проблем передбачає активне прагнення особистості змінити ситуацію або знайти ефективний спосіб подолання труднощів, люди, які переважно використовують

дану стратегію, зазвичай характеризуються високою активністю, відповідальністю та здатністю до конструктивного аналізу проблемної ситуації.

Стратегія пошуку соціальної підтримки проявляється у зверненні за допомогою, підтримкою чи порадою до інших людей, у складних життєвих умовах підтримка з боку сім'ї, друзів або значущого соціального оточення може виступати важливим ресурсом психологічної адаптації та зниження рівня стресу. Особливо значущою дана стратегія є для студентської молоді, оскільки саме міжособистісна взаємодія часто допомагає подолати емоційне напруження та почуття ізоляції.

Стратегія уникнення характеризується прагненням особистості дистанціюватися від проблемної ситуації, уникати переживань або ігнорувати труднощі. Хоча у деяких випадках така стратегія може тимчасово знижувати емоційне напруження, її тривале використання нерідко призводить до накопичення психологічних проблем та погіршення адаптації, вивчення особливостей використання даної стратегії є важливим для розуміння психологічного стану студентів в умовах війни.

Опитувальник CSI містить перелік поведінкових реакцій, які респонденти оцінюють відповідно до частоти їх використання у стресових ситуаціях, аналіз результатів дозволяє визначити домінуючі способи подолання труднощів та встановити зв'язок між копінг-стратегіями, рівнем резильєнтності та індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Таким чином, застосування комплексу зазначених психодіагностичних методик забезпечує можливість комплексного дослідження психологічних особливостей студентів, рівня їх життєстійкості та переважних стратегій подолання стресу. Використання надійного діагностичного інструментарію дозволяє отримати об'єктивні результати щодо особливостей психологічної адаптації студентської молоді до умов воєнного часу, а також визначити чинники, які можуть впливати на ефективність подолання стресових ситуацій.

Висновки до розділу 2

У другому розділі описана процедура та етапи дослідження копінг стратегій у студентської молоді під час війни. Дослідження проводилося на базі

Донецького національного університету імені Василя Стуса. Вибірка налічувала 62 респонденти віком від 17 до 22 років, є достатньою для виявлення загальних тенденцій та взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: особистісного опитувальника Айзенка (EPI), шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) та опитувальники спрямовані на діагностику резильєнтності, нейротизму, екстраверсії, інтроверсії та нейротизму, як основних індивідуально-типологічних особливостей, які згідно нашої гіпотези, впливають на вибір стратегій поведінки.

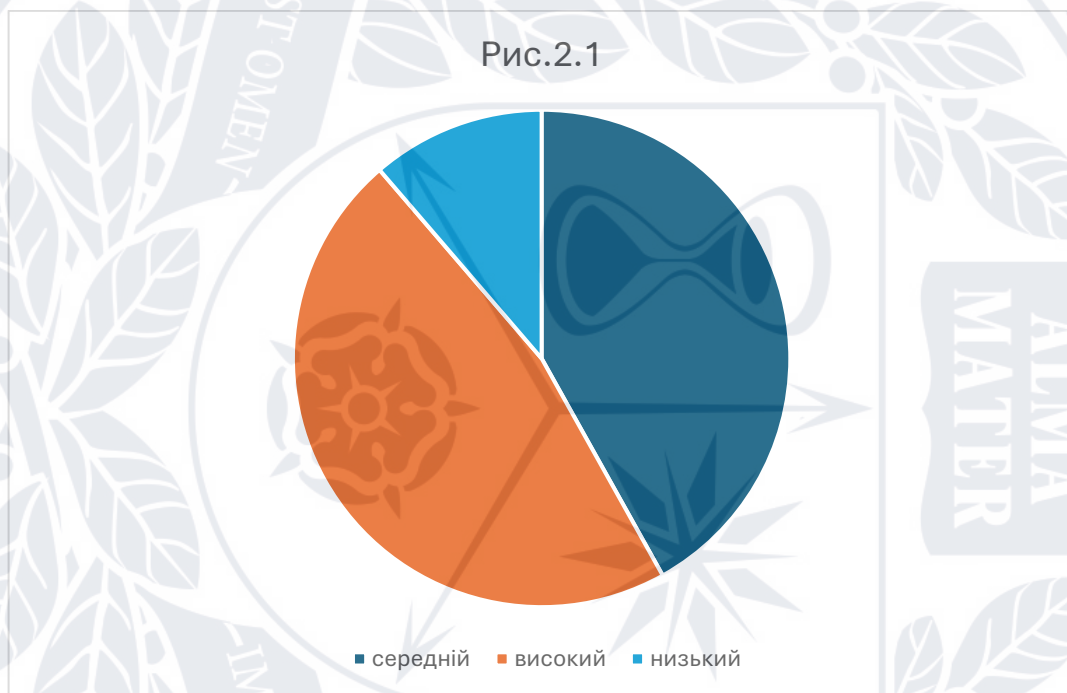
Опитувальник резильєнтності спрямований на визначення опірності в складних стресових ситуаціях молоді під час травматичних подій війни. Опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) спрямований на дослідження копінг стратегій молоді під час війни, зокрема проблемно-орієнтованого копінгу, емоційно-орієнтованого копінгу, активних чи пасивних стратегій.

Їх поєднання дозволило здійснити комплексний аналіз особистості на трьох рівнях, а саме індивідуально-типологічному, ресурсному та поведінковому, що забезпечило цілісне розуміння процесів адаптації до стресу, крім того, використаний психодіагностичний інструментарій забезпечив можливість виявити особливості взаємозв'язку між особистісними характеристиками особистості, рівнем резильєнтності та переважаючими копінг-стратегіями студентської молоді в умовах війни, це створило підґрунтя для подальшого формулювання практичних рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості та розвитку адаптивних та конструктивних стратегій копінгу та способів подолання стресу.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження копінг стратегій у студентської молоді під час війни

Дослідження показало, що серед опитаних студентів переважає високий рівень резильєнтності 46,8%, 41,9% студентів мають середній рівень резильєнтності і 11,3% - низький. Такі результати свідчать про те, що попри важкі життєві обставини більшість студентів все ж таки здатні зберігати стійкість до стресу (див. Рис.2.1).



Отримані дані можна розуміти як прояв достатнього рівня психологічної адаптації студентської молоді до умов тривалого стресу, зокрема пов'язаного з воєнними подіями. Високий рівень резильєнтності майже у половини респондентів може свідчити про наявність сформованих механізмів подолання труднощів, внутрішніх ресурсів особистості, а також здатності до емоційної саморегуляції та гнучкого реагування на змінні обставини.

Значна частка студентів із середнім рівнем резильєнтності (41,9%) вказує на відносну стабільність їх психоемоційного стану, однак водночас може свідчити про потребу в додаткових психологічних ресурсах або підтримці в умовах підвищеного навантаження. Такі студенти загалом здатні справлятися зі

стресом, проте в ситуаціях тривалого або інтенсивного впливу стресогенних факторів можуть демонструвати зниження адаптаційних можливостей.

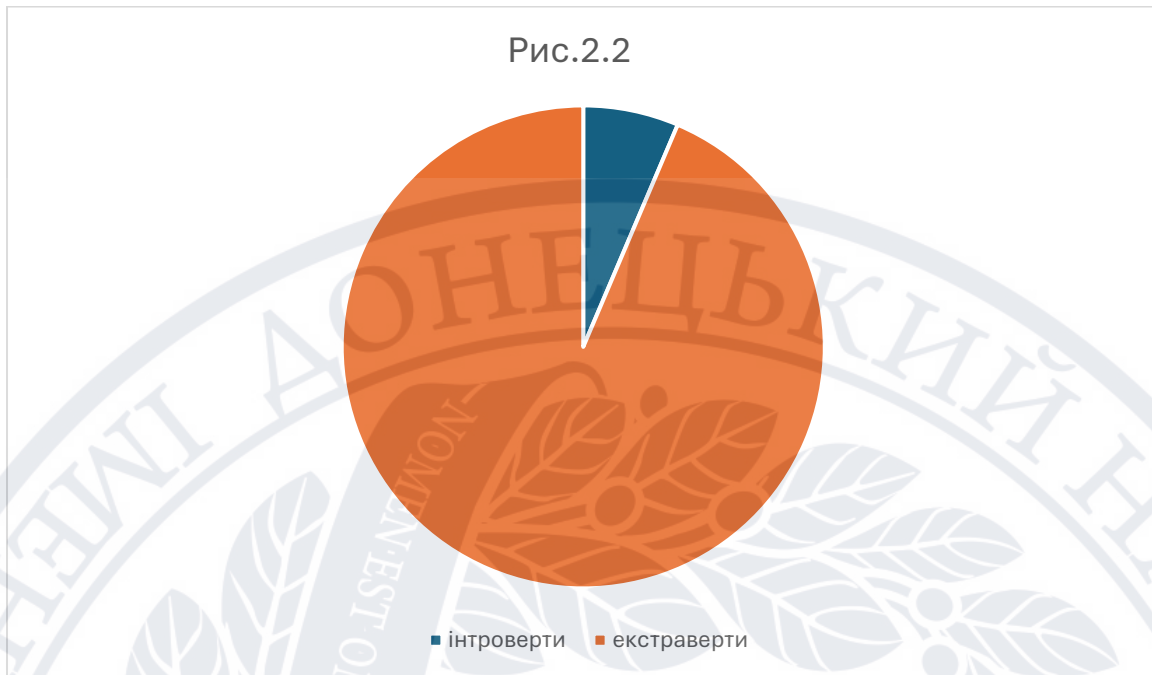
Наявність 11,3% студентів із низьким рівнем резильєнтності є важливим показником, що потребує окремої уваги, оскільки ця група є найбільш вразливою до негативних психологічних наслідків стресу, таких як підвищена тривожність, емоційне виснаження та дезадаптація. Це підкреслює необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення рівня резильєнтності студентів.

Отже, результати підтверджують, що навіть в умовах війни студенти демонструють достатній потенціал до адаптації.

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що у 93,6% опитаних студентів переважає екстраверсія. Такий показник свідчить про домінування у більшості респондентів рис, пов'язаних із соціальною активністю, відкритістю до спілкування та орієнтацією на взаємодію з іншими людьми. Екстравертовані особистості, як правило, характеризуються енергійністю, комунікабельністю, емоційною виразністю, прагненням до нових вражень та активною участю у суспільному житті, для них важливими є міжособистісні контакти, підтримка оточення та можливість відкрито виражати власні думки й почуття.

Отримані результати можуть свідчити про те, що сучасна студентська молодь значною мірою орієнтована на соціальну взаємодію та підтримання активних комунікаційних зв'язків навіть в умовах підвищеного стресу чи нестабільності, високий рівень екстраверсії може виступати певним ресурсом у подоланні труднощів, оскільки такі особистості частіше звертаються по допомогу, легше адаптуються до нових соціальних умов та мають ширше коло соціальної підтримки, крім того, екстраверти зазвичай схильні до активних форм поведінки у стресових ситуаціях, що може позитивно впливати на процес психологічної адаптації(див.рис.2.2.).

Рис.2.2

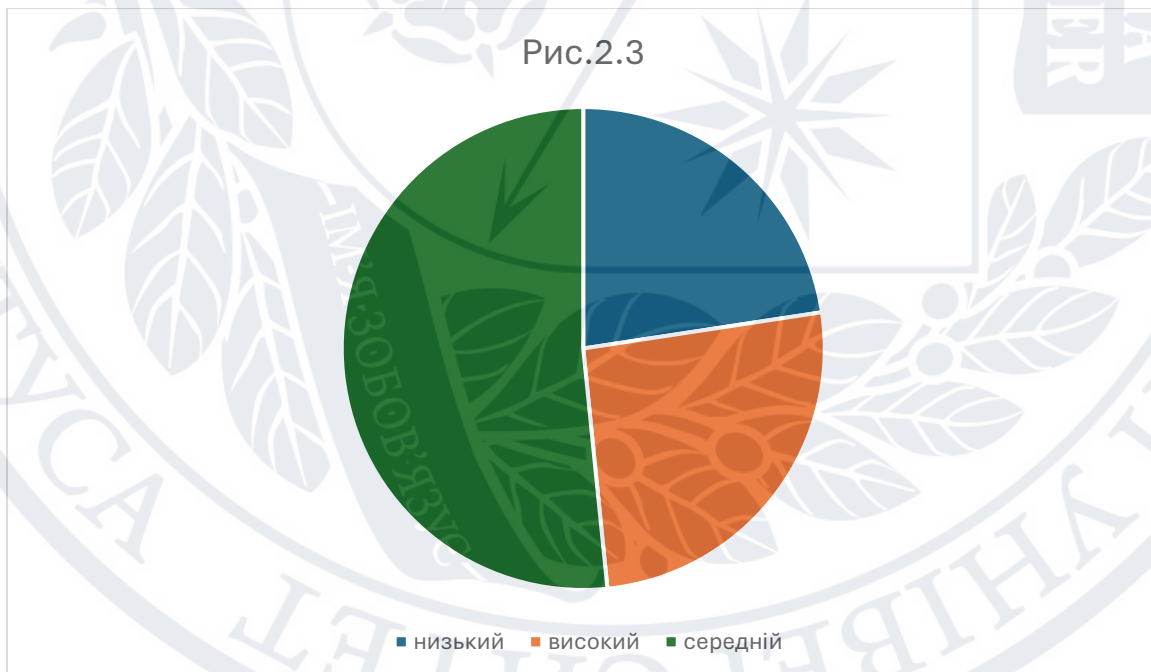


Результати дослідження рівня нейротизму серед студентів показали, що значна частина респондентів характеризується середнім та високим рівнем емоційної нестабільності. Зокрема, у 25,8% опитаних студентів було виявлено виражений рівень нейротизму, що свідчить про підвищену емоційну чутливість, схильність до тривожності, переживання негативних емоцій та труднощів у подоланні стресових ситуацій, такі студенти можуть гостріше реагувати на життєві труднощі, навчальне навантаження та невизначеність, що особливо актуально в умовах воєнного стану. Особи з високим рівнем нейротизму часто характеризуються емоційною напруженістю, невпевненістю у власних силах, схильністю до самокритики та підвищеною вразливістю до емоційного виснаження.

Найбільша частка респондентів — 51,6% — продемонструвала середній рівень нейротизму, це свідчить про відносно збалансований емоційний стан студентів, здатність контролювати власні переживання та адаптуватися до стресових обставин, хоча в окремих ситуаціях вони можуть відчувати тривогу, емоційну напругу чи невпевненість. Для цієї групи характерним є помірний рівень емоційної реактивності, що не перешкоджає повсякденній діяльності та соціальному функціонуванню, але за умов тривалого стресу або надмірного психологічного навантаження у таких студентів можуть проявлятися ознаки емоційного виснаження чи дезадаптації.

Низький рівень нейротизму було виявлено у 22,6% студентів, такі студенти, як правило, характеризуються емоційною стабільністю, врівноваженістю, здатністю ефективно контролювати власні емоції та зберігати психологічну стійкість навіть у складних ситуаціях. Вони більш впевнені у собі, спокійніше реагують на труднощі та мають вищий рівень стресостійкості. Люди з низьким рівнем нейротизму зазвичай легше адаптуються до нових умов, рідше переживають тривожність та демонструють більш конструктивні способи подолання стресу.

Отримані результати відзначають те, що велика частина студентів знаходиться в стані підвищеної емоційної напруги або має схильність до тривоги, це може бути пов'язано з особливостями вікового періоду, високим навчальним навантаженням, соціальною нестабільністю та впливом стресових факторів сучасного світу, важливим є впровадження психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, формування конструктивних копінг-стратегій та профілактику емоційного виснаження серед студентської молоді(див.рис.2.3.).



Аналіз результатів вивчення стратегій подолання стресу студентами показав, що переважає проблемно-орієнтований копінг (див. Таблицю 1).

Проблемно-орієнтований	64,5%
Емоційно-орієнтований	16,1%
Унікаючий	19,4%

Таблиця 1.

У вибірці студентів домінує проблемно-орієнтована копінг-стратегія (64,5%), що свідчить про переважання конструктивних способів подолання стресу. 19,4% опитаних обирають унікаючу стратегію копіngu, найменший відсоток, а саме 16,1%, обирають емоційно-орієнтований копінг.

Для виявлення внутрішніх механізмів взаємозв'язку навичок було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Результати, які можна побачити у Таблиці 2, продемонстрували наявність зв'язків між усіма компонентами.

	Резильєнтність	Проблемно-орієнтований	Емоційно-орієнтований	Унікаючий	Екстраверсія	Нейротизм
Стресостійкість	1	0,72	-0,68	-0,65	0,7	-0,73
Проблемно-орієнтований	0,72	1	-0,6	-0,58	0,66	-0,69
Емоційно-орієнтований	-0,68	-0,6	1	0,62	-0,64	0,71
Унікаючий	-0,65	-0,58	0,62	1	-0,59	0,67
Екстраверсія	0,7	0,66	-0,64	-0,59	1	-0,72
Нейротизм	-0,73	-0,69	0,71	0,67	-0,72	1

Таблиця 2.

Сильний кореляційний зв'язок виявлено між проблемно-орієнтованим копіngом та резильєнтністю, це свідчить про вибір конструктивної стратегії копіngu найбільш стресостійкими студентами.

Дослідження підтвердило наявність чітких взаємозв'язків між рівнем резильєнтності, копінг-стратегіями та особистісними характеристиками студентів. Високий рівень резильєнтності пов'язаний із використанням конструктивної стратегії подолання стресу - орієнтації на вирішення проблем, а

також із більш вираженою екстраверсією. Це вказує на те, що соціально активні, емоційно стабільні студенти краще адаптуються до стресових ситуацій, натомість низька резильєнтність корелюється з високим рівнем нейротизму та використанням таких копінг-стратегій, як уникнення та емоційне реагування, це може свідчити про труднощі в саморегуляції та підвищену емоційну вразливість.

Отже, дослідження підтверджує, що особистісні риси та рівень резильєнтності виступають важливими факторами у виборі стратегій подолання стресу. Розширюючи цей висновок, слід зазначити, що індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень екстраверсії–інтроверсії та нейротизму, суттєво впливають на схильність студентів до використання певних копінг-стратегій — проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих або унікальних.

Зокрема, студенти з вищим рівнем резильєнтності частіше обирають конструктивні, проблемно орієнтовані стратегії копіngu, на найбільш активне вирішення складних ситуацій, планування дій та пошук ресурсів. Натомість нижчий рівень резильєнтності корелює з більшою ймовірністю використання уникнення або емоційно-орієнтованих стратегій, які не завжди сприяють ефективному подоланню труднощів у довготривалій перспективі.

Крім того, отримані результати свідчать про те, що резильєнтність виступає важливим фактором, який послаблює негативний вплив стресових факторів і сприяє більш адаптивному реагуванню на складні життєві обставини. Водночас особистісні характеристики визначають індивідуальний стиль реагування на стрес, що обумовлює варіативність копінг-поведінки серед студентів.

Отже, можна стверджувати, що ефективність подолання стресу у студентському середовищі значною мірою залежить від поєднання внутрішніх ресурсів особистості та її психологічних особливостей. Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості студентів переважає високий або середній рівень резильєнтності, що свідчить про загалом достатній адаптаційний потенціал досліджуваної групи, виявлено домінування екстравертованості серед

респондентів, а також переважання середнього рівня нейротизму, що вказує на помірну емоційну стабільність більшості учасників.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив, що найбільш поширеною є проблемно-орієнтована стратегія подолання стресу, що характеризується активною позицією у вирішенні складних ситуацій і свідчить про конструктивні механізми адаптації. Водночас частина студентів використовує уникнення та емоційно-орієнтовані стратегії, що може вказувати на наявність певних труднощів у подоланні стресу.

Проведений кореляційний аналіз підтверджує статистично значущі взаємозв'язки між рівнем резильєнтності, особистісними характеристиками та копінг-стратегіями. Зокрема, встановлено, що високий рівень резильєнтності позитивно пов'язаний із проблемно-орієнтованим копінгом та екстраверсією і негативно з нейротизмом, емоційно-орієнтованими та уникаючими стратегіями. Це свідчить про те, що особистісні риси виступають важливими детермінантами вибору способів подолання стресу.

Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження, а саме наявність взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями, рівнем резильєнтності та копінг-стратегіями поведінки. Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих даних для розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на розвиток стійкості до стресу та формування ефективних стратегій подолання труднощів.

3.1. Теоретичні основи підвищення рівня резильєнтності під час війни

Психологічна підтримка студентів з низьким рівнем резильєнтності та неконструктивними копінг-стратегіями є важливим напрямом сучасної психологічної практики, особливо в умовах тривалого стресу та кризових ситуацій, люди з низьким рівнем резильєнтності зазвичай характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, труднощами в адаптації до змін, схильністю до тривожності, уникнення проблем або емоційного виснаження. Неконструктивні способи реагування, такі як уникнення, заперечення проблеми, агресивне реагування, самоізоляція чи надмірне емоційне реагування, можуть

посилювати психологічне напруження та негативно впливати на психічне благополуччя особистості[24].

Важливим компонентом підтримки є створення безпечного психологічного простору, у якому людина може відкрито висловлювати свої переживання, емоції та страхи без ризику осуду. Довірлива взаємодія з психологом сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги та допомагає людині усвідомити власні ресурси.

Одним із ефективних напрямів психологічної допомоги є розвиток навичок конструктивного копіngu, це передбачає навчання особистості методам емоційної саморегуляції, технікам зниження тривожності, розвитку навичок вирішення проблем і прийняття рішень. Важливу роль відіграють когнітивно-поведінкові методи, які допомагають виявляти негативні автоматичні думки, змінювати деструктивні установки та формувати більш реалістичне й позитивне сприйняття складних ситуацій.

Не менш важливим аспектом є розвиток соціальної підтримки та комунікативних навичок. Люди з низькою резильєнтністю часто мають труднощі у зверненні по допомогу або схильні ізолюватися від оточення, тому психологічна робота може бути спрямована на формування довірливих міжособистісних стосунків, розвиток навичок відкритого спілкування та підвищення відчуття соціальної приналежності. Позитивне соціальне середовище є одним із ключових чинників підвищення резильєнтності, також важливим напрямом підтримки є розвиток усвідомленості та навичок самодопомоги, практики релаксації, дихальні вправи, ведення щоденника емоцій або формування режиму дня допомагають стабілізувати емоційний стан та підвищити здатність особистості контролювати власні реакції на стрес. Поступове засвоєння конструктивних моделей поведінки сприяє формуванню впевненості у власних силах та зміцненню психологічної стійкості.

Таким чином, психологічна підтримка студентів з низьким рівнем резильєнтності та неконструктивними копінг-стратегіями має бути комплексною, систематичною та спрямованою на те, щоб розвивати внутрішні ресурси особистості, формувати адаптивні стратегії подолання стресу, емоційної

стійкості та здатності ефективно взаємодіяти з оточенням сприяє покращенню психічного благополуччя та успішній адаптації до складних життєвих обставин.

Розвиток резильєнтності студентської молоді в умовах воєнного стану сьогодні є одним із провідних напрямів сучасних наукових досліджень. У сфері освіти феномен резильєнтності має особливе значення для студентів, оскільки безпосередньо впливає на їх психологічний стан, здатність адаптуватися до складних умов та рівень навчальної успішності. Водночас резильєнтність слід розглядати не лише як здатність долати труднощі, а і як можливість особистісного розвитку, самовдосконалення та збереження адаптивності в умовах життєвих викликів[24].

Проблематика резильєнтності висвітлюється як у працях зарубіжних дослідників (Benard, Cherry, Hatta, Hurley, Indra, Richards, Riopel, Sutton, Yatt та ін.), так і в роботах українських науковців (А.І. Буровицька, О.М. Кокун, Т.І. Мельничук, О.А. Чиханцова та ін.)[18]. Однак проведений аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до трактування поняття резильєнтності. Це пояснюється різними науковими підходами та особливостями розуміння цього феномена дослідниками. Важливо також враховувати відмінність між поняттями «resilience» та «resiliency»: перше поняття характеризує процес адаптації та подолання труднощів, тоді як друге визначає стійку властивість або здатність особистості[18].

В умовах воєнного стану молодь постійно стикається з численними стресовими чинниками, які негативно впливають на її психологічний стан та здатність ефективно реагувати на виклики сучасності. Серед таких чинників можна виокремити переживання насильства, вимушене переміщення, втрату звичного способу життя, а також порушення освітнього процесу. Наукові дослідження свідчать про те, що студенти-першокурсники переживають одночасно дві кризові ситуації: адаптацію до нових умов університетського середовища та психологічні наслідки війни. Це, своєю чергою, посилює прояви тривожності, емоційного виснаження та психологічного дистресу. Крім того, рівень резильєнтності студентської молоді може суттєво відрізнятись залежно

від статі, соціально-економічних умов життя, а також особливостей закладу вищої освіти, у якому навчаються студенти[32].

Для підвищення рівня резильєнтності здобувачів вищої освіти під час воєнного стану заклади освіти впроваджують різноманітні стратегії підтримки. Насамперед вони передбачають:

1. надання психологічної допомоги та організацію консультаційних послуг, спрямованих на підтримку психічного здоров'я студентів і допомогу в подоланні емоційних труднощів та стресу;
2. адаптацію навчального процесу шляхом модифікації освітніх програм і матеріалів відповідно до психологічних потреб студентської молоді в умовах війни;
3. створення програм підтримки між однолітками, які сприяють розвитку взаємодопомоги, емоційної підтримки та формуванню сприятливого соціального середовища серед студентів[2].

Однією з найбільш доступних і водночас результативних стратегій підтримки є забезпечення студентів можливістю отримання психологічних консультацій. Така допомога дозволяє майбутнім фахівцям краще справлятися з емоційними труднощами, що виникають унаслідок життя та навчання в умовах воєнного стану. Кваліфіковані психологи або консультанти можуть проводити індивідуальні та групові консультації, допомагаючи студентам усвідомити власний досвід, подолати тривожність і сформувані ефективні способи боротьби зі стресом та життєвими труднощами. Додатково функціонування гарячих ліній психологічної підтримки та можливість онлайн-консультування забезпечують доступність і конфіденційність психологічної допомоги навіть в умовах нестабільної ситуації та дистанційного навчання[2].

Важливим напрямом підтримки студентської молоді є також організація програм взаємодопомоги між однолітками. Такі програми сприяють активному спілкуванню студентів, обміну власним досвідом та наданню емоційної підтримки один одному. Подібне середовище допомагає формувати почуття єдності, знижує рівень соціальної ізоляції та сприяє розвитку навичок соціальної взаємодії, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій в умовах

війни. Крім того, такі програми створюють атмосферу взаєморозуміння й емпатії серед студентів, особливо для тих, хто не готовий звертатися по професійну психологічну допомогу[44].

Усі зазначені стратегії спрямовані на формування у студентської молоді ефективних механізмів подолання труднощів та підвищення рівня резильєнтності. Це дає можливість здобувачам вищої освіти зберігати здатність концентруватися на навчальному процесі навіть в умовах постійної небезпеки та нестабільності, пов'язаних із воєнним станом[1, с. 9].

Таким чином, розвиток резильєнтності в умовах війни є складним і багатограним процесом, що потребує комплексного підходу. Усвідомлення специфічних труднощів, з якими стикаються студенти під час воєнного стану, та впровадження різноманітних форм підтримки дозволяє закладам освіти відігравати важливу роль у зміцненні психологічної стійкості молоді. Саме завдяки таким заходам студенти мають можливість не лише адаптуватися до несприятливих умов воєнного часу, а й розвивати внутрішню силу та готовність долати майбутні труднощі[43].

Водночас слід враховувати необхідність адаптації освітньої політики закладів вищої освіти до специфічних умов воєнного стану. Це може передбачати запровадження гнучких термінів виконання навчальних завдань, використання дистанційних форм навчання, а також застосування альтернативних способів оцінювання, що дозволяють зменшити рівень академічного навантаження та психологічного тиску на студентів у кризових умовах. Зниження навчального стресу сприяє створенню освітнього середовища, у якому психічне здоров'я студентської молоді розглядається як важливий пріоритет поряд із академічними досягненнями.

Крім того, важливе значення має залучення студентів до позанавчальної діяльності, яка може стати ефективним способом емоційного розвантаження та подолання стресу. Програми, пов'язані з фізичною активністю, мистецтвом або культурною діяльністю, надають студентам можливість творчого самовираження, а також сприяють зміцненню соціальних зв'язків у студентському колективі. Подібні заходи допомагають молоді тимчасово

відволіктися від академічного навантаження, сприяють емоційній стабілізації та формуванню атмосфери згуртованості серед здобувачів вищої освіти[1].

Підвищення резильєнтності в умовах війни є складним, багаторівневим процесом, що охоплює як внутрішні психологічні ресурси особистості, так і зовнішні соціальні та середовищні чинники. Військові умови створюють ситуацію хронічного стресу, який характеризується тривалою емоційною напругою, невизначеністю майбутнього, загрозою безпеці та інформаційним перевантаженням, у таких умовах здатність особистості ефективно адаптуватися набуває особливої значущості[1].

Запропоновані рекомендації охоплюють ключові напрями формування стресостійкості, а саме: розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, підтримка соціальних зв'язків, оптимізація інформаційного навантаження, турбота про фізичний стан, а також розвиток відчуття контролю та життєвого сенсу. Комплексне застосування цих підходів сприяє зниженню рівня психологічної напруги, стабілізації емоційного стану та підвищенню загальної адаптивності особистості. Особливо важливим є те, що резильєнтність не є сталою рисою, а розглядається як динамічна характеристика, яка може розвиватися та зміцнюватися під впливом цілеспрямованих психологічних практик і підтримуючого середовища, у зв'язку з цим впровадження психологічних рекомендацій має не лише індивідуальне, а й соціальне значення, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я населення в цілому.

Отже, реалізація запропонованих заходів дозволить підвищити здатність особистості ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати якість життя навіть у складних та екстремальних обставинах воєнного часу. Формування та розвиток резильєнтності є важливим чинником психологічної адаптації, оскільки саме внутрішні ресурси особистості допомагають людині долати труднощі, відновлювати емоційну стабільність та зберігати здатність до активної життєдіяльності в кризових умовах. В умовах війни, коли молодь постійно стикається з невизначеністю, емоційним напруженням та впливом численних

стресогенних факторів, особливого значення набуває своєчасна психологічна підтримка та розвиток навичок конструктивного подолання стресу в умовах війни.

Важливим аспектом підвищення резильєнтності є формування здатності усвідомлювати власні стани, ефективно регулювати переживання та використовувати адаптивні копінг-стратегії. Наявність навичок саморегуляції, уміння звертатися по соціальну підтримку та здатність конструктивно реагувати на труднощі сприяють зниженню рівня тривожності та запобігають розвитку емоційного виснаження. Крім того, підтримання позитивного самосприйняття, впевненості у власних силах та відчуття контролю над власним життям допомагає особистості більш ефективно пристосовуватися до нестабільних умов та зберігати психологічне благополуччя[1].

Не менш важливим є створення сприятливого психологічного середовища у закладах освіти та оточенні загалом, підтримка з боку близьких, можливість відкритого спілкування та відчуття належності до соціальної групи виступають важливими ресурсами, які зміцнюють психологічну стійкість людини. Саме тому впровадження комплексних програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку резильєнтності та просвітницьких заходів може стати ефективним засобом профілактики психологічної дезадаптації серед студентів.

Отже, розвиток резильєнтності є необхідною складовою збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах воєнного часу, а комплексний підхід до формування психологічної стійкості сприятиме не лише покращенню емоційного стану особистості, а й підвищенню її адаптаційного потенціалу, здатності долати життєві труднощі та підтримувати ефективне функціонування навіть за умов тривалого стресу та невизначеності.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності студентської молоді під час війни

Практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності студентської молоді в умовах воєнного часу мають ґрунтуватися на тих психологічних закономірностях, які були виявлені в ході проведеного дослідження, отримані результати показали, що рівень резильєнтності тісно пов'язаний із

особистісними характеристиками, особливостями емоційного реагування та копінг-стратегіями поведінки. Зокрема, вищий рівень резильєнтності поєднувався з переважанням проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів, емоційною стабільністю та більш адаптивними способами реагування на стрес, водночас підвищений рівень нейротизму супроводжувався більшою емоційною вразливістю, тривожністю та схильністю до уникнення проблемних ситуацій. Це свідчить про те, що робота з підвищення резильєнтності повинна бути спрямована не лише на зменшення проявів стресу, а й на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Насамперед доцільно рекомендувати систематичну психопрофілактичну роботу, спрямовану на формування навичок емоційної саморегуляції. В умовах війни студенти перебувають під впливом постійного психоемоційного навантаження, що супроводжується тривогою, напруженням, почуттям невизначеності та емоційним виснаженням. Саме тому важливо навчати молодь розпізнавати власні емоційні стани, усвідомлювати причини їх виникнення та використовувати конструктивні способи емоційного реагування. У цьому контексті ефективними можуть бути техніки дихальної релаксації, методи зниження емоційного напруження, розвиток навичок усвідомленості та практики самоспостереження. Формування здатності контролювати власні емоції та знижувати рівень внутрішнього напруження сприяє зміцненню психологічної стійкості та покращує адаптацію до кризових умов.

Другим важливим напрямом є розвиток адаптивних копінг-стратегій. Результати дослідження показали, що студенти з вищим рівнем резильєнтності частіше використовують проблемно-орієнтовані способи подолання труднощів, тобто активно намагаються вирішувати проблему, шукати ресурси та контролювати ситуацію. У зв'язку з цим доцільно проводити тренінги та просвітницькі заняття, спрямовані на розвиток навичок конструктивного вирішення проблем, планування дій, прийняття рішень та ефективного подолання стресових ситуацій. Важливо також навчати студентів уникати не адаптивних стратегій, зокрема ігнорування проблем, соціальної ізоляції чи емоційного уникнення, оскільки тривале використання таких способів

реагування може призводити до посилення психологічної дезадаптації, особливо в умовах війни.

Особливу увагу необхідно приділити розвитку соціальної підтримки як важливого ресурсу резильєнтності. В умовах війни значна частина молоді переживає почуття самотності, втрати безпеки та емоційної нестабільності, а підтримка з боку близьких людей, друзів, одногрупників та викладачів допоможе знижувати рівень тривоги, сформує відчуття належності та сприятиме психологічній стабільності. У зв'язку з цим доцільно створювати в закладах освіти благополучне психологічне середовище, організовувати групові заняття, тренінги взаємопідтримки, психологічні клуби та інші форми соціальної взаємодії, які сприятимуть зміцненню міжособистісних зв'язків та розвитку відчуття підтримки з боку соціуму.

Не менш значущим напрямом є підвищення рівня самооцінки та впевненості у власних можливостях. У кризових умовах молодь часто стикається з почуттям безпорадності, невпевненості у майбутньому та сумнівами у власній здатності впоратися з труднощами, саме тому важливо сприяти формуванню позитивного самосприйняття, розвитку внутрішньої опори та усвідомлення власних ресурсів. Практична робота психолога може бути спрямована на розвиток навичок самопідтримки, формування адекватного ставлення до власних досягнень і помилок, а також зменшення надмірної самокритики. Підвищення впевненості у власних силах сприяє більш активному використанню адаптивних стратегій поведінки та підвищує здатність особистості ефективно долати стресові ситуації.

Важливим аспектом профілактичної роботи є також зниження рівня тривожності, адже високий рівень тривоги негативно впливає на психологічну стійкість та ускладнює процес адаптації до умов воєнного часу. У зв'язку з цим доцільно використовувати методи психологічної допомоги, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок самозаспокоєння та формування відчуття контролю над власним життям. Корисними можуть бути техніки когнітивно-поведінкового підходу, які допомагають зменшити

інтенсивність негативних переживань, подолати катастрофізацію та сформувати більш реалістичне сприйняття складних ситуацій.

Окремої уваги потребує розвиток навичок психологічної гнучкості та здатності адаптуватися до змін. Воєнний стан супроводжується постійною невизначеністю, змінами життєвих обставин та необхідністю швидкого пристосування до нових умов, тому важливо формувати у студентів готовність до змін, здатність зберігати внутрішню рівновагу в нестабільних умовах та вміння знаходити нові способи досягнення цілей. Розвиток психологічної гнучкості сприяє підвищенню адаптивності особистості та зменшує ризик емоційного виснаження під час кризових ситуацій.

Також доцільно рекомендувати дотримання режиму праці та відпочинку, підтримання фізичної активності, повноцінного сну та базової турботи про власне здоров'я. Попри те, що резильєнтність переважно розглядається як психологічний феномен, фізичний стан людини безпосередньо впливає на здатність людини протистояти стресу, а регулярна фізична активність, стабільний режим дня та збереження хоча б частини звичних життєвих ритуалів сприяють відновленню відчуття стабільності та внутрішнього контролю.

Таким чином, підвищення резильєнтності студентської молоді в умовах війни потребує комплексного підходу, який включає розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, зміцнення соціальної підтримки, підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності. Реалізація таких рекомендацій сприятиме зміцненню психологічного здоров'я молоді, підвищенню їх адаптаційного потенціалу та формуванню здатності ефективно долати наслідки тривалого стресу в умовах воєнного часу.

Водночас важливо враховувати, що розвиток резильєнтності є тривалим процесом, який потребує систематичної психологічної підтримки, створення безпечного, наскільки це можливо, соціального середовища та формування умов для особистісного розвитку молоді. У період воєнних подій студенти стикаються не лише з навчальними труднощами, але й із постійним емоційним напруженням, переживанням невизначеності, втратами та змінами звичного способу життя, саме тому особливого значення набуває впровадження програм психологічного

супроводу у закладах вищої освіти, спрямованих на профілактику емоційного виснаження, розвиток навичок самодопомоги та підтримку психічного благополуччя студентської молоді.

Крім того, важливим завданням є формування у молоді усвідомлення власних психологічних ресурсів та здатності звертатися по допомогу у складних життєвих ситуаціях. Підтримка з боку оточення, розвиток навичок конструктивної комунікації та формування довірливих міжособистісних взаємин сприяють зниженню почуття ізольованості та підвищують відчуття безпеки й стабільності, все це створює підґрунтя для більш успішної адаптації до умов воєнного часу та збереження психологічної рівноваги.

Отже, розвиток резильєнтності є одним із ключових напрямів підтримки психічного здоров'я студентської молоді в сучасних умовах, а комплексна реалізація профілактичних і психокорекційних заходів сприятиме не лише подоланню негативних наслідків стресу, але й формуванню здатності особистості зберігати внутрішню стійкість, активність та життєву ефективність навіть у ситуаціях тривалої кризи та невизначеності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі бакалаврської роботи було описано результати дослідження, розроблено та обґрунтовано практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності студентської молоді в умовах воєнного часу. Необхідність створення таких рекомендацій зумовлена тим, що війна супроводжується тривалим психоемоційним напруженням, невизначеністю, переживанням небезпеки, втратами та порушенням звичного способу життя, що суттєво впливає на психологічний стан молоді, саме тому проблема формування та підтримки резильєнтності набуває особливої актуальності, оскільки психологічна стійкість виступає важливим ресурсом адаптації особистості до складних життєвих обставин.

В ході аналізу результатів емпіричного дослідження було встановлено, що рівень резильєнтності студентів тісно пов'язаний із особливостями емоційної регуляції, рівнем тривожності, особистісними характеристиками та переважними копінг-стратегіями. Зокрема, вищий рівень резильєнтності

поєднувався з використанням проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів, емоційною стабільністю та здатністю до конструктивного реагування на стресові ситуації, водночас підвищений рівень нейротизму та схильність до уникнення проблем негативно впливали на процес психологічної адаптації та знижували здатність особистості ефективно справлятися зі стресом. Це дозволило визначити основні напрями психологічної підтримки студентської молоді та сформулювати рекомендації, спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Одним із ключових напрямів підвищення резильєнтності визначено розвиток навичок емоційної саморегуляції. Умови війни спричиняють постійне психоемоційне перевантаження, тому здатність людини усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції є важливим чинником збереження психічного здоров'я, формування навичок саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності, попередженню емоційного виснаження та покращенню адаптації до кризових обставин, було встановлено, що особи, які володіють ефективними способами емоційного реагування, краще справляються зі стресовими ситуаціями та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Важливим аспектом практичних рекомендацій стало формування адаптивних копінг-стратегій. Отримані результати підтвердили, що використання проблемно-орієнтованого копіngu сприяє більш ефективному подоланню труднощів та забезпечує вищий рівень психологічної адаптації. У зв'язку з цим було наголошено на необхідності розвитку навичок аналізу проблемної ситуації, планування дій, прийняття рішень та активного пошуку шляхів вирішення труднощів, в той же час важливо зменшувати використання неадаптивних стратегій, таких як уникнення проблем, емоційне дистанціювання чи соціальна ізоляція, оскільки вони можуть посилювати психологічну дезадаптацію та негативно впливати на психоемоційний стан молоді.

Особливу увагу в розділі приділено значенню соціальної підтримки як важливого ресурсу резильєнтності. Встановлено, що підтримка з боку близьких людей, друзів, викладачів та соціального оточення загалом сприяє зниженню

рівня тривоги, формуванню відчуття безпеки та підвищенню психологічної стабільності, саме тому одним із пріоритетних напрямів психологічної допомоги студентам визначено створення сприятливого психологічного середовища у закладах освіти, організацію груп підтримки, тренінгових програм та психопросвітницьких заходів, спрямованих на зміцнення міжособистісної взаємодії та розвиток навичок конструктивної комунікації.

Отже, розвиток резильєнтності є одним із ключових чинників збереження психологічного благополуччя студентської молоді в сучасних умовах. Формування внутрішніх ресурсів особистості, здатності до гнучкої адаптації та конструктивного подолання труднощів дозволяє не лише знизити негативний вплив стресових факторів, а й підтримувати активність, емоційну стабільність та ефективне функціонування особистості навіть у ситуаціях тривалої кризи та невизначеності, таких як війна.

ВИСНОВОК

У дослідженні було здійснено комплексне вивчення психологічних особливостей адаптації особистості до стресу в юнацькому віці під час війни. Відповідно до поставлених завдань, проведено теоретичний аналіз наукової літератури, здійснено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язку між особистісними характеристиками, рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями.

На основі аналізу наукових джерел теоретично обґрунтовано, що адаптація особистості до стресу є складним багаторівневим процесом, який визначається взаємодією індивідуально-типологічних рис, внутрішніх ресурсів та поведінкових стратегій. Встановлено, що такі характеристики, як екстраверсія та нейротизм, суттєво впливають на особливості переживання стресу, тоді як стресостійкість виступає ключовим ресурсом, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах напруження. Теоретичний аналіз також підкреслив значущість копінг-стратегій як механізмів подолання труднощів, від вибору яких залежить психологічне благополуччя людини.

Емпіричне дослідження, проведене з використанням валідних психодіагностичних методик (особистісного опитувальника Айзенка (EPI), шкали стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) та опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)), дозволило виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Отримані результати засвідчили, що високий рівень стресостійкості позитивно корелює з проблемно-орієнтованою копінг-стратегією та екстраверсією, що вказує на більш адаптивні способи подолання стресу. Водночас встановлено, що нейротизм має негативний зв'язок зі стресостійкістю та позитивний — з емоційно-орієнтованими й унікаючими стратегіями, що свідчить про підвищену емоційну вразливість та менш ефективні способи реагування на труднощі.

Результати дослідження також показали, що серед студентської молоді переважає середній та високий рівень резильєнтності, а домінуючою є проблемно-орієнтована стратегія копіngu, що свідчить про наявність достатнього

адаптаційного потенціалу та схильність до конструктивного вирішення проблем. Разом із тим, наявність частки респондентів із низькою резильєнтністю та домінуванням неадаптивних стратегій підкреслює необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в діяльності психологів закладів вищої освіти, педагогів, кураторів академічних груп та інших фахівців, які працюють зі студентською молоддю в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Виявлені особливості взаємозв'язку між рівнем резильєнтності, особистісними характеристиками та копінг-стратегіями можуть бути враховані під час розробки програм психологічної профілактики, психокорекції та підтримки студентів у кризових умовах. Зокрема, результати дослідження можуть стати базою для створення програм для тренінгів для розвитку резильєнтності, навичок емоційної саморегуляції, конструктивного подолання стресу та формування адаптивних моделей поведінки.

Отримані результати свідчать про те, що ефективність адаптації до стресу значною мірою залежить не лише від зовнішніх умов, але й від внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Високий рівень стійкості до стресу, здатність до конструктивного вирішення проблем, наявність соціальної підтримки та емоційна стабільність сприяють збереженню психологічного благополуччя навіть у складних життєвих обставинах. Натомість високий рівень нейротизму, схильність до уникнення проблем та недостатній розвиток адаптивних копінг-стратегій можуть ускладнювати процес пристосування до умов стресу та підвищувати ризик виникнення емоційного виснаження, тривожних станів і психологічної дезадаптації.

Особливу увагу слід приділити розвитку системи психологічної допомоги студентській молоді в умовах воєнного часу. Доцільним є впровадження просвітницьких заходів, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку життєстійкості, підвищення рівня психологічної культури та навчання ефективним способам подолання труднощів. Важливу роль у цьому процесі відіграє створення безпечного психологічного середовища

у закладах освіти, яке сприятиме підтримці емоційного стану студентів та формуванню відчуття стабільності та соціальної підтримки.

Крім того, результати дослідження підтверджують необхідність подальшого вивчення проблеми адаптації особистості до стресу в умовах тривалих кризових ситуацій, перспективними напрямками подальших наукових досліджень можуть бути аналіз гендерних особливостей резильєнтності та копінг-поведінки, вивчення впливу соціального середовища на психологічну адаптацію молоді, а також дослідження ефективності різних психокорекційних та психотерапевтичних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я студентів. Також актуальним є дослідження динаміки психологічного стану молоді в умовах тривалого впливу стресу пов'язаного з війною та пошук нових підходів до зміцнення психологічної резильєнтності студентів.

Результати проведеного дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до вивчення психологічної адаптації особистості в юнацькому віці, поєднання індивідуально-психологічних характеристик, рівня стресостійкості та особливостей копінг-поведінки формує основу адаптаційного потенціалу особистості і визначає ефективність подолання стресових ситуацій. Отримані дані мають не лише теоретичне, але й практичне значення, оскільки можуть бути використані для вдосконалення системи психологічного супроводу молоді, профілактики емоційного виснаження та підтримки психічного здоров'я студентів у сучасних умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 17–23.
2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості // Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104.
3. Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі // Педагогічний процес: теорія і практика. 2004. Вип. 2. С. 319–329.
4. Загальна психологія / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Форум, 2000. С. 235–242.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
7. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції. Київ: ЦУЛ, 2013. 194 с.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Форум, 2000. С. 235–242.
9. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості. Київ: Людмила, 2021. С. 332–336.
10. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Психологія розвитку особистості. 2000. С. 51–52.
11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів: Ліга-Прес, 2013. 128 с.
12. Невмержицький В. М. Психологічні наслідки бойових обставин // Проблеми загальної та педагогічної психології. 2004. Т. 4. С. 222–227.
13. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник життєвого успіху. Київ: Освіта України, 2016. 183 с.
14. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців. Київ, 2020. 92 с.

15. Панок В. Г. Прикладна психологія: теоретичні проблеми. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с.
16. Панок В. Г. Психологічна служба. Київ, 2016. С. 207–221.
17. Приходько І. І. та ін. Психологія екстремальної діяльності. Харків: НАНГУ, 2016. 408 с.
18. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. Київ: А. Г. Н., 2002. 119 с.
19. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
20. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
21. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я та самодопомога в умовах травматизації. Кропивницький, 2018. С. 63–80.
22. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
23. Чабан О. С., Несторович Я. М., Ящук В. Т. Психічне здоров'я. Тернопіль: ТДМУ, 2008. 480 с.
24. Afuzova H., Naydonova G., Krotenko V. A Study Of Ukrainian First-Year Students' Resilience At The Stage Of Adaptation To Training And Professional Activities Under Martial Law // Studies in Comparative Education. – 2024. – № 1. – P. 4–13.
25. Anna Freud The Ego and the Mechanisms of Defence. – London: Hogarth Press, 1936. – P. 3–8.
26. George A. Bonanno Loss, Trauma, and Human Resilience // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59(1). – P. 20–28.
27. Brannon L., Feist J. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health. – Wadsworth, 2009. – P. 37–57.
28. Edwards J. R. The Determinants and Consequence of Coping with Stress. – 1988. – P. 223–263.
29. Susan Folkman Personal Control and Stress and Coping Processes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – P. 839.

30. Halchenko M., Malynoshevska A., Belska N., Melnyk M. Resilience of Teachers, Students, and Their Parents under the Conditions of Martial Law. – 2023. – 122 p.
31. Norma Haan Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization. – New York, 1977. – P. 34–42.
32. Stevan E. Hobfoll Conservation of Resources Theory // American Psychologist. – Washington, 1989. – P. 443–458.
33. Thomas H. Holmes, Richard H. Rahe Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. – New York, 1967. – P. 213–218.
34. Richard S. Lazarus Fifty Years of Coping Theory. – New Jersey, 1998. – P. 83–170.
35. Richard S. Lazarus Psychological Stress and Coping Process. – New York, 1966. – P. 148–191.
36. Richard S. Lazarus, Susan Folkman Stress, Appraisal, and Coping. – New York, 1984. – P. 141–180.
37. Rudolf H. Moos Context and Coping Framework // American Journal of Community Psychology. – New York, 1984. – P. 5–25.
38. Kazuhiko Nakano Coping Strategies and Well-Being // Journal of Psychol. Research. – New York, 1991. – P. 346–350.
39. Carl Rogers On Becoming a Person. – Boston, 1961. – P. 90–140.
40. Julian B. Rotter Internal vs External Control of Reinforcement // Psychological Monographs. – Washington, 1966. – P. 1–28.
41. Hans Selye Stress without Distress. – Philadelphia, 1974. – P. 69–120.
42. Richard G. Tedeschi, Lawrence G. Calhoun Posttraumatic Growth Theory. – New York, 1996. – P. 455–471.
43. Shelley E. Taylor Adjustment to Threatening Events: A Theory of Cognitive Adaptation // American Psychologist. – 1983. – Vol. 38(11). – P. 1161–1173.
44. Trubacheva S. The Development Of Educational Competence Of Students In The Conditions Of Martial Law // Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social Work. – 2023. – P. 139–142.

45. George E. Vaillant The Wisdom of the Ego. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1993. – P. 45–120.
46. Thomas A. Wills Social Networks and Coping // Journal of Social and Clinical Psychology. – New York, 1990. – P. 305–334.
47. World Health Organization Guidelines on Mental Health Support. – Geneva, Switzerland, 2022. – P. 10–48.
48. World Health Organization Mental Health in Emergencies. – Geneva, Switzerland, 2022. – P. 1–25.

ДОДАТКИ

Додаток А

Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ (Eysenck Personality Inventory).

Методика

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того щоб відволіктися, відчувати сильні відчуття?

а) так

б) ні

2. Чи часто ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які можуть вас зрозуміти, підбадьорити чи поспівчувати?

а) так

б) ні

3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?

а) так

б) ні

4. Чи важко вам відмовлятися від своїх намірів?

а) так

б) ні

5. Чи обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи і волієте зачекати, перш ніж діяти?

а) так

б) ні

6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо це вам не вигідно?

а) так

б) ні

7. Чи часто у вас бувають спади та підйоми настрою?

а) так

б) ні

8. Чи швидко ви зазвичай дієте і говорите, чи не витрачаєте багато часу на обмірковування?

а) так

б) ні

9. Чи виникало у вас колись почуття, що ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?

а) так

б) ні

10. Чи правда, що на спір ви здатні зважитися на все?

а) так

б) ні

11. Чи соромитеся ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам симпатична?

а) так

б) ні

12. Чи буває коли-небудь, що, розлютившись, ви виходите з себе?

а) так

б) ні

13. Чи часто буває, що ви дієте необдуманно, під впливом моменту?

а) так

б) ні

14. Чи часто вас турбують думки про те, що вам не слід було щось робити чи говорити?

а) так

б) ні

15. Чи ви надаєте перевагу читанню книг зустрічам з людьми?

а) так

б) ні

16. Чи правильно, що вас легко зачепити?

а) так

б) ні

17. Чи любите ви часто бувати в компанії?

а) так

б) ні

18. Чи бувають іноді у вас такі думки, якими не хотілося б ділитися з іншими людьми?

а) так

б) ні

19. Чи правда, що іноді ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?

а) так

б) ні

20. Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю найближчих друзів?

а) так

б) ні

21. Чи багато ви мрієте?

а) так

б) ні

22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим самим?

а) так

б) ні

23. Чи вважаєте ви всі свої звички добрими?

а) так

б) ні

24. Чи часто у вас з'являється почуття, що ви в чомусь винні?

а) так

б) ні

25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважитися з веселою компанією?

а) так

б) ні

26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають натягнуті до краю?

а) так

б) ні

27. Чи можна сказати, що ви весела та енергійна людина?

а) так

б) ні

28. Після того, як справа зроблена, чи часто ви подумки повертаєтеся до неї і думаєте, що могли б зробити краще?

а) так

б) ні

29. Чи відчуваєте себе неспокійно, перебуваючи у великій компанії?

а) так

б) ні

30. Чи буває, що ви передаєте чутки?

а) так

б) ні

31. Чи буває, що вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?

а) так

б) ні

32. Якщо вам потрібно щось дізнатися, ви волієте знайти це в книзі, ніж запитати у друзів?

а) так

б) ні

33. Чи буває у вас сильне серцебиття?

а) так

б) ні

34. Чи подобається вам робота, яка потребує зосередження?

а) так

б) ні

35. Чи бувають у вас напади тремтіння?

а) так

б) ні

36. Чи завжди ви говорите тільки правду?

а) так

б) ні

37. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де всі жартують один з одного?

а) так

б) ні

38. Чи дратівливі ви?

а) так

б) ні

39. Чи подобається вам робота, яка потребує швидкої дії?

а) так

б) ні

40. Чи правда, що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності та «жахи», які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?

а) так

б) ні

41. Чи правда, що ви неквапливі в рухах і дещо повільні?

а) так

б) ні

42. Чи запізнювалися ви коли-небудь на роботу чи на зустріч із кимось?

а) так

б) ні

43. Чи часто вам сняться кошмари?

а) так

б) ні

44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що не втрачаєте будь-якої нагоди поговорити з новою людиною?

а) так

б) ні

45. Чи турбують вас якісь болі?

а) так

б) ні

46. Засмутилися б ви, якби довго не могли бачитися зі своїми друзями?

а) так

б) ні

47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?

а) так

б) ні

48. Чи є серед ваших знайомих такі, які вам явно не подобаються?

а) так

б) ні

49. Чи могли б ви сказати, що ви впевнена в собі людина?

а) так

б) ні

50. Чи легко вас зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?

а) так

б) ні

51. Чи важко вам отримати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?

а) так

б) ні

52. Чи турбує вас почуття, що ви чимось гірше за інших?

а) так

б) ні

53. Чи зуміли б ви внести позбавлення в нудну компанію?

а) так

б) ні

54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не знаєтеся?

а) так

б) ні

55. Чи турбуєтеся ви про своє здоров'я?

а) так

б) ні

56. Чи любите ви пожартувати з інших?

а) так

б) ні

57. Чи страждаєте ви безсонням? а) так б) ні

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона

Тест

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати

невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та

труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як

смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6 Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та

труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як

смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

Методика Індикатор копінг-стратегій.

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

4. Намагаюся відволіктися від проблеми

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

5. Приймаю співчуття та розуміння від інших

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

10. Мрію, фантазую про найкращі часи

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми

а) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

17. Роздумую про себе план дій

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

21. Уникаю спілкування з людьми

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

26. Сплю більше, ніж зазвичай

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

28. Уявляю себе героєм книги чи кіно

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

29. Намагаюся вирішити проблему

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще

а) повністю згоден

б) згоден

с) не згоден

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

а) повністю згоден б) згоден с) не згоден

Вправи для підвищення резильєнтності та розвитку конструктивних стратегій копінгу для студентів.

Вправа «Коло контролю»

Мета: розвиток конструктивного мислення, зниження тривожності та формування здатності концентруватися на тому, що людина може контролювати.

Студенту пропонується намалювати два кола, велике та менше всередині нього, у внутрішньому колі потрібно записати те, що залежить безпосередньо від нього, тобто власні дії, реакції, режим дня, навчання, спілкування, а у зовнішньому колі — те, що не піддається особистому контролю, воєнні події, думки інших людей, загальна ситуація в країні, після цього студент аналізує записи та обговорює, на що саме варто спрямовувати власні ресурси й увагу.

Вправа допомагає зменшити відчуття безпорадності, підвищує усвідомлення власних можливостей та сприяє формуванню активної життєвої позиції.

Вправа «Щоденник ресурсів»

Мета: розвиток резильєнтності через усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Щодня студенту необхідно записувати три ситуації, які принесли позитивні емоції, власні сильні сторони, які допомогли впоратися з труднощами, людей або події, що стали джерелом підтримки, одну дію, за яку він може себе похвалити. Наприкінці тижня студент аналізує записи та визначає, що найчастіше допомагає йому відновлювати емоційний стан.

Вправа сприяє формуванню позитивного мислення, підвищенню самооцінки та розвитку навичок самопідтримки.

Вправа «Стоп-думка»

Мета: формування конструктивних копінг-стратегій та зниження рівня тривожності.

Коли людина помічає нав'язливі негативні думки, їй пропонується подумки або вголос сказати слово «стоп». Після цього необхідно замінити негативне твердження більш реалістичним і підтримуючим, наприклад: «Мені

зараз важко, але я вже справлявся(-лася) зі складними ситуаціями». Також рекомендується зробити кілька глибоких вдихів для стабілізації емоційного стану.

Вправа допомагає контролювати негативні автоматичні думки, знижує рівень емоційного напруження та сприяє розвитку навичок саморегуляції.

Вправа «План подолання труднощів»

Мета: розвиток навичок конструктивного вирішення проблем та підвищення впевненості у власних силах.

Студенту пропонується обрати одну актуальну проблему та письмово відповісти на такі запитання:

У чому полягає проблема?

Що саме викликає найбільше хвилювання?

Які можливі способи вирішення існують?

Який із них є найбільш реалістичним?

Які конкретні кроки можна зробити вже сьогодні?

Після складання плану студент поступово реалізує визначені дії та аналізує результат.

Вправа розвиває навички планування, сприяє формуванню активної копінг-поведінки та знижує рівень невизначеності.

Вправа «Безпечне місце»

Мета: емоційна стабілізація та відновлення внутрішнього відчуття безпеки.

Студенту пропонується сісти у зручне положення, заплющити очі та уявити місце, у якому він відчувається спокійно та захищено, це може бути реальне або уявне місце — ліс, берег моря, кімната чи будь-який інший простір. Необхідно максимально детально уявити кольори, звуки, запахи та власні відчуття у цьому місці, після цього слід зробити кілька глибоких вдихів та зосередитися на відчутті спокою.

Вправа допомагає знижувати рівень тривожності, стабілізує емоційний стан та сприяє відновленню психологічних ресурсів.