

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

Стратегії подолання стресу українців у воєнний час

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ДФН
спеціальність 053 Психологія
Анни НАУМЕНКО

Науковий керівник
кандидат психологічних наук, доцент
Оксана ХРИСТУК

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » травня 2024 р., протокол №
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів
2024

Кваліфікаційна робота. Стратегії подолання стресу українців у воєнний час.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню проблеми стратегій подолання стресу українців у військовий період. Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій українських студентів, які навчаються в Україні в умовах воєнного стану. На основі аналізу наукових досліджень розглянуто концепції стресу особистості та стратегії його подолання. Проаналізовано класифікації копінг-стратегій особистості. Визначено основні особливості формування копінг-стратегій студентської молоді.

Виокремлено шляхи психокорекційної роботи із метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді й розроблено рекомендації, спрямовані на зменшення рівня тривожності серед студентів.

Ключові слова: стрес, тривожність, копінг-стратегії, студентська молодь, психокорекційна робота.

Qualification work. Strategies for overcoming the stress of Ukrainians during wartime.

The qualification work is devoted to the study of the problem of stress coping strategies of Ukrainians during the war period. The aim of the study was theoretical substantiation and empirical research of psychological features of coping strategies of Ukrainian students studying in Ukraine under martial law. Based on the analysis of scientific research, the concepts of personal stress and strategies for overcoming it are considered. Classifications of personality coping strategies were analyzed. The main features of the formation of coping strategies of student youth are determined.

Ways of psychocorrective work with the aim of optimizing the process of forming adaptive coping strategies among student youth have been identified and recommendations aimed at reducing the level of anxiety among students have been developed.

Key words: stress, anxiety, coping strategies, student youth, psychocorrective work.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1.Теоретичний аналіз проблеми дослідження стратегій подолання стресу українців у військовий період	
1.1. Концептуальні підходи до проблеми стресу особистості та стратегій його подолання у психологічних дослідженнях.....	8
1.2. Класифікації копінг-стратегій особистості.....	14
1.3. Особливості формування стратегій подолання стресу у студентської молоді	23
Висновки до першого розділу.....	31
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей стратегій подолання стресу студентською молоддю в умовах військового стану в Україні	
2.1. Методи дослідження.....	33
2.2.Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	48
Розділ 3. Шляхи психокорекційної роботи з метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій студентської молоді	
3.1. Особливості навчання студентів ефективним копінг-стратегіям.....	50
3.2. Рекомендації щодо стабілізації рівня тривожності у студентів.....	53
Висновки до третього розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна, як екстремальна і надзвичайна подія, є об'єктивною причиною стресу, оскільки вона стає постійним і тривалим зовнішнім руйнівним чинником, для подолання якого у людини часто недостатньо ресурсів. Під час війни особистість відчуває різке зростання тривожності, страху, агресії та інших негативних емоцій.

В умовах повномасштабної російської агресії українське населення майже щодня стикається з впливом стресових факторів, які негативно позначаються на психічному здоров'ї, більшість українців переживає безперервний тривалий стрес. Цей хронічний стрес негативно впливає на організм, зокрема на поведінкові, емоційні, когнітивні та фізіологічні аспекти, викликаючи погіршення самопочуття, зниження працездатності. Підвищення дратівливості та зниження українці, рівень стресу може варіюватися серед різних груп населення. Тривалий стрес у більшості українців може спричинити проблеми не лише на індивідуальному рівні, але й на рівні всього суспільства та його функціонування.

Стрес є станом надмірного і тривалого психологічного напруження, яке виникає в людини, порушуючи і дезорганізуючи її поведінку. Стрес стає неспецифічною відповіддю на стресову ситуацію. Під його впливом людина здатна миттєво мобілізувати усі внутрішні ресурси для подолання перешкод. Однак, коли стрес стає хронічним, швидко настає й стадія виснаження, що призводить до емоційного вигорання й розвитку психосоматичних захворювань. У важких стресових ситуаціях людина намагається подолати її, виробити певний стиль поведінки для подолання труднощів, які виникають на її життєвому шляху.

Фізичне та психічне здоров'я залежить від того, які стратегії подолання (копінг-стратегії) людина обирає при зіткненні зі стресовими ситуаціями. Використання позитивних поведінкових стратегій для подолання стресу та відносно низька чутливість до стресу можуть сприяти покращенню самопочуття. У той час як загострення негативних симптомів і посилення стресу часто ведуть

до уникнення проблем та застосування пасивних стратегій, що спрямовані на вирішення проблем, але лише знижують емоційне напруження.

Крім того, швидкі зміни сучасного світу щороку стають більш складними: зростає інформаційний потік, збільшується навантаження на психіку, і сама людина зазнає значних трансформацій. Це змушує людей вирішувати більш відповідальні завдання, залучатися до все нових міжособистісних й соціальних відносин, враховувати більше факторів, що сприяють продуктивній та успішній діяльності. Соціальне середовище змінюється настільки швидко, що люди змушені шукати нові способи й алгоритми поведінки за для швидшої адаптації до нових стресових ситуацій. При цьому важливо використовувати активність, набутий життєвий досвід, творчий потенціал, когнітивні здібності та ініціативність, механізми адаптації до швидко мінливих соціальних умов.

Проблему копінг-стратегій досліджували такі науковці, як Д. Амирхан, О. Войцеховська, Л. Дідковська, Г. Закалик, В. Зливков, С. Кузікова, С. Лукомська, О. Макарова, І. Марціновська, П. Червоний, Дж. Роттер, О. Склень, Н. Сельє, О. Тімченко, Р. Лазарус, Р. Плутчик, В. Предко, О. Сомова, П. Червоний, С. Фолкман. На сьогоднішній день проблематика копінг-стратегій активно вивчається в різних сферах, зокрема в контексті різних типів діяльності, в особливих екстремальних умовах. Важлива увага приділяється дослідженню зв'язків між копінг-стратегіями та емоційним станом індивіда, його успішністю у соціальній сфері, а також формуванням та реалізацією процесів превентивного й оперативного захисту організму та психіки від стресових впливів.

Молодь є особливо вразливою до стресових факторів, що призводять до тривоги та занепокоєння. В часі війни та швидких змін у соціальному середовищі українські студенти стикаються із постійним та довготривалим стресом. Постійні повітряні тривоги, негативні новини з фронту та соціальна напруга ускладнюють навчальний процес у закладах вищої освіти. Дослідження стратегій подолання стресу дозволить зрозуміти, як молодь адаптується до цих умов та що можна зробити для покращення її психічного здоров'я. Це має важливе значення як для індивідуального благополуччя так і для суспільства загалом.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості копінг-стратегій студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й провести емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій українських студентів, які навчаються в Україні в умовах воєнного стану та проаналізувати шляхи психокорекційної роботи з метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді й підібрати відповідні рекомендації.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукових досліджень розглянути концепції стресу особистості та стратегії його подолання.
2. Проаналізувати класифікації копінг-стратегій особистості.
3. Визначити основні особливості формування копінг-стратегій студентської молоді.
4. Виокремити шляхи психокорекційної роботи із метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді й підібрати відповідні рекомендації.

Гіпотези дослідження: ймовірно, що

- копінг-стратегії пов'язані з тривожністю особистості є найбільш виражені при високому рівні ситуативної тривожності та мають свою специфіку формування.
- студенти із вираженим рівнем інтернальності є більш схильні до використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, ніж екстернали.
- зі збільшенням рівня тривожності, як ситуативної, так і особистісної, зростає рівень прояву копінг-стратегій, орієнтованих на емоції та уникнення.
- при високому рівні тривожності спостерігатиметься тенденція до зниження проблемно-орієнтованого копіngu, що свідчить про зміщення локусу контролю під час реагування на стрес.

В ході дослідження використовувалися такі методики:

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, класифікація й систематизація), емпіричні (тестові психодіагностичні методики), а також методи математичної статистики (кореляційний аналіз (К. Пірсона), оцінка розбіжностей результатів за допомогою t-критерію Стюдента).

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у Львівському державному університеті внутрішніх справ. Вибірку дослідження склали 60 студентів 2-3 курсів спеціальності 053 «Психологія» віком 18-20 років.

Теоретична значущість дослідження. Поглиблено та узагальнено наукові уявлення про психологічні особливості копінг-стратегій та їх класифікацію, проаналізовано вікові особливості формування копінг-стратегій у студентської молоді, яка навчається в Україні в умовах війни.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження може бути використано у системі професійної підготовки майбутніх психологів, а також у процесі викладання навчальних дисциплін. Розроблені рекомендації сприятимуть розробці програм психологічної підтримки для студентів, які допоможуть їм більш ефективно справлятися зі стресом і підтримувати високу працездатність та загальне благополуччя та можуть бути корисними спеціалістам психологічних служб й впроваджені в консультативну і психокорекційну роботу.

Структура кваліфікаційної роботи включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

Розділ 1

Теоретичний аналіз проблеми дослідження стратегій подолання стресу українців у військовий період

1.1. Концептуальні підходи до проблеми стресу особистості та стратегій його подолання у психологічних дослідженнях

Війна є потужним стресовим чинником, що випробовує людину. Під час війни особистість стикається з різким підвищенням рівня агресії, тривоги, страху й інших негативних емоцій. Війна маючи руйнівний вплив, викликає значний фізичний та психологічний стрес у цивільних осіб і військовослужбовців.

На думку Г. Сельє, «стрес» – є стереотипною, неспецифічною й філогенетично давньою реакцією організму на різноманітні подразники зовнішнього середовища, що готує людину до певної фізичної активності, як-от втеча. Г. Сельє у своїй праці стверджує, що стрес – є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку вимогу [42, с. 61].

Перше, що відчуває людина під час стресу, спричиненого війною, – це фізіологічні зміни. Відбувається переважно активація системи «боротьба – втеча», що підготовлює організм до небезпеки. Емоційні прояви стресу також є поширеними і виникають через сприйняття війни як загрози для життя, здоров'я та безпеки. Когнітивні наслідки стресу можуть проявитися через порушення мислення, концентрації уваги й помилок пам'яті й прийняття помилкових рішень. Соціальний аспект стресу виражається в змінах в стосунках із близькими людьми, особливостях соціальної поведінки й діяльності, в продуктивності праці. Війна має руйнівний вплив, що викликає значний фізичний та психологічний стрес у цивільних осіб і військовослужбовців.

Стрес виявляється у стані напруження організму, тобто він є неспецифічною відповіддю організму на стресову ситуацію [4, с. 368-379]. Під впливом сильного стресу організм намагається мобілізувати усі свої внутрішні ресурси для подолання перешкод. Однак, коли стрес стає хронічним, настає стадія виснаження, що у свою чергу може призводити до емоційного вигорання й різноманітних психосоматичних захворювань [4, с. 378].

Копінг і копінг-стратегії — це дії, які здійснює людина, щоб впоратися зі стресом [26]. Ця концепція об'єднує когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії

для подолання життєвих труднощів. Близьке поняття, яке часто використовується в психології, — це «переживання» [26, с. 21].

Термін «копінг» уперше з'явився в психології у 1962 році, його запропонував Л. Мерфі при описі особливостей подолання дитячих криз розвитку [50]. Цей термін охоплює активні зусилля людини для вирішення складних ситуацій або проблем. Під копінгом розуміють прагнення особистості знайти рішення проблеми.

Р. Лазарус в 1966 році у своїй праці «Psychological Stress and Coping Process» проаналізував свідомі стратегії подолання стресу й інших форм поведінки. Термін «копінг» за своєю суттю означає «прагнення індивіда вирішити певну проблему» [52, с. 729-747]. Теорія копінг-стратегій набула досить широкого визнання, зокрема завдяки роботам Р. Лазаруса. Цей термін почав активно використовуватися в американській психології на початку 1960-х років для вивчення поведінки людей у стресових ситуаціях.

Психологічні дослідження копінгу стали частиною масового когнітивного руху, що сформувався в 1960-х роках завдяки роботам таких вчених, як І. Джеймс, М. Емолд, А. Маслоу, Д. Мерфі, Дж. Роттер та інших. У багатьох дослідженнях наголошується, що недостатній розвиток конструктивних форм поведінки підвищує патогенність життєвих подій, які можуть бути «тригерами» для розвитку психосоматичних та інших розладів особистості [48].

Психологи підкреслюють, що копінг (подолання) — це процес, який постійно змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривні, динамічні взаємини. Різні психологічні школи мають різні погляди на ефективність копінг-стратегій. Одні теорії визнають, що копінг-стратегії можуть бути як продуктивними і функціональними, так і непродуктивними та дисфункціональними. Інші дослідники вважають, що важливою характеристикою копінг-поведінки є її цілеспрямованість і адаптивність, що забезпечує її користь [46, с. 234-247]. Альтернативні думки базуються на тому, що ефективність копінгу залежить від реакції на відповідь і контексту, в якому реалізується стратегія [49, с. 562-573].

Копінг-поведінка є складним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові спроби людини впоратися зі стресовими ситуаціями, які можуть бути оцінені як такі, що перевищують наявні ресурси для їхнього вирішення. Ця поведінка спрямована на підтримання фізичного та психічного благополуччя, а також на збереження задоволення від соціальних відносин [38].

Поняття "копінг" вказує на індивідуальний спосіб взаємодій із ситуацією, що відбувається згідно до власної логіки людини, а також значущістю ситуації у її житті й її психологічними можливостями [38]. Основна мета копінгу полягає в руйнуванні стресового зв'язку між особистістю та середовищем, а також в управлінні емоційним дистресом. Таким чином, копінг є діяльністю, яка підтримує баланс між вимогами навколишнього середовища та ресурсами індивіда для задоволення цих вимог [38].

Стратегії копінгу можуть бути реалізовані завдяки використанню як особистих, так і соціальних ресурсів, що сприяє ефективному подоланню стресу. Ці стратегії є особистими реакціями на загрози та інструментами для управління стресом. Стабільні особистісні й соціальні характеристики створюють своєрідний психологічний фон для подолання стресу та забезпечують розробку відповідних копінг-ресурсів [38].

Відповідно до думок І. Марціновської та інших дослідників, копінг може розглядатися як особистий спосіб взаємодії із ситуацією, який залежить від значення цієї ситуації для людини та її розумових здібностей [24].

Вчена виділяє такі важливі характеристики копінг-поведінки:

- Напрямок або траєкторія копінг-поведінки: як саме індивід намагається подолати стресову ситуацію.
- Ментальна сфера: де саме проявляється копінг (зовнішня діяльність, думки чи почуття).
- Ефективність: наскільки обрана стратегія допомагає у вирішенні проблеми.
- Тривалість ефекту: чи повністю вирішена ситуація або чи потребує вона подальших зусиль.

- Ситуація, що спричинила копінг-поведінку: чи це криза або рутинна ситуація [24].

Загалом, копінг-стратегії є ключовими для розуміння адаптивності або дезадаптивності поведінки людини у соціумі, особливо під час стресових ситуацій.

І. Марціновська, аналізуючи різні підходи до копінг-стратегій, підсумувала, що основна мета копінг-поведінки полягає в адаптації людини до вимог ситуації, опануванні нею, ослабленні чи пом'якшенні власних вимог, уникненні або звиканні до них, тим самим знімаючи тиск із ситуації [24].

Подолання стресових ситуацій і труднощів залежить від формування адекватних реакцій на різні життєві обставини. Дослідники А. Маркер зазначає, що копінг-стратегії, або копінг, слугують формою активного подолання, що допомагає досягати цілей і справлятися зі складними й стресовими ситуаціями. Ці стратегії завжди є усвідомленими [30]. Автор виділяють три підходи для характеристики поведінки, що допомагає впоратися з проблемою:

- Особистісний підхід — зосереджується на індивідуальних особливостях особи, які сприяють подоланню стресу.
- Ситуаційний підхід — акцентує увагу на деталях конкретної ситуації, що впливають на вибір позитивних дій, саморегуляцію та поведінкові зусилля.
- Інтегративний підхід — враховує важливість як особистісних характеристик, так і ситуаційних факторів [30].

Отже, копінг-стратегії розуміються як комплекс психологічних методів, які включають різні форми активності людини за для подолання дезадаптивних й стресових станів. Копінг-стратегії охоплюють майже усі види взаємодії особистості із завданнями зовнішнього й внутрішнього характеру, із труднощами, що необхідно вирішити, уникнути, пом'якшити чи взяти під контроль [30].

Схожі за дією із копінг-механізмами є механізми захисту. Однак, копінг-механізми є певним активними зусиллями особистості, що спрямоване на

подолання важких ситуацій. Спільним у цих двох механізмів є підтримка гомеостазу психіки. Важливою відмінністю копінг-механізмів та захисних механізмів є їхня конструктивність й активність людини. Різниця між цими механізмами настільки мала, що іноді досить важко відрізнити, де саме діють захисні механізми, а де -- копінг-механізми. Поняття: «витіснення», «сублімація», «придушення», «заперечення», «проекція» тощо, можуть розглядатися одночасно як психологічні механізми захисту і як копінг-механізми [47].

Одним із головних критеріїв відмінності між ними є усвідомленість копінгу. Однак, навіть це питання викликає дискусії, оскільки існують усвідомлені захисні механізми (н: сублімація) і неусвідомлені копінг-стратегії (н: альтруїзм) [47].

Відтак, основною відмінністю між захисними механізмами і копінг-стратегіями є те, що перші зазвичай діють на несвідомому рівні, тоді як другі є свідомими і цілеспрямованими діями. Однак, деякі дослідники вважають, що це розмежування не завжди є чітким, і в основі кожної копінг-стратегії можуть бути інтегровані різні захисні механізми. Н: свідоме ігнорування неприємної ситуації може ґрунтуватися на механізмах заперечення й раціоналізації, тоді як відхід у роботу може включати заміщення чи сублімацію [47].

Таким чином, поняття «копінг» є ширшим і охоплює більш свідомі, раціональні стратегії подолання стресу, які можуть бути більш ефективними за рахунок усвідомлення проблеми, знання способів її вирішення й здатності своєчасно їх практично застосувати.

3. Фрейд визначив загалом два основних способи як справитися із тривогою: перший, який він вважав найздоровішим, полягав у взаємодії із джерелом тривоги, що включає подолання перешкод або усвідомлення мотивів своєї поведінки. Другий спосіб передбачав формування захисних механізмів шляхом несвідомої деформації реальності, яка може включати як зовнішні, так і внутрішні аспекти [49].

Сучасна психологія поділяє ці ідеї на два підходи: захисні механізми, які діють на несвідомому рівні, та копінг-стратегії, які є усвідомленими й є спрямованими на раціональне вирішення проблем. Зокрема, Р. Лазарус визначив два типи копіngu: проблемно орієнтований, який включає раціональний аналіз і вирішення проблеми, та емоційно орієнтований, який спрямований на регуляцію емоцій і може включати уникнення або відволікання від проблеми [52].

Б. Бірон підкреслюючи важливість проактивного копіngu, зазначає, що він спрямований на підвищення якості життя та збереження фізичного і психічного здоров'я. Люди, які активно використовують позитивні копінг-стратегії, мають кращий фізичний стан, у них рідше виникають мовні проблеми, розлади травлення, дихальні та дерматологічні захворювання, а також біль у суглобах. Такі особистості менше є схильними до залежностей й суїцидальної поведінки і рідше відчують почуття провини [45].

Проактивне подолання допомагає в аналізі стресових ситуацій і оцінці ефективності власних підходів до їх вирішення, а також підвищити успішність студентів при самостійному виконанні завдань у порівнянні з тими, хто виконує їх у навчальних закладах [45].

Недорозвиненість конструктивних форм поведінки значно підвищує негативний вплив життєвих подій, що можуть бути «пусковими факторами» для психосоматичних й інших захворювань [38].

Отже, копінг-стратегії є різноманітними способами реагування на стресові ситуації, які допомагають людині справлятися із внутрішньою напругою та викликами. Дорослі люди переважно використовують такі методи подолання стресу, як взаємодія із елементами творчості, пошук підтримки у друзів, занурення у роботу, зміна активності, та прийоми, які допомагають «за-» (наприклад, заїсти чи заспати стрес). У підлітковому віці та у юнацький період копінг-стратегії мають інші особливості, серед яких виділяються такі: самозаглиблення, пошук фізичного контакту, емоційне вираження через сльози або фізичні дії, молитва, рефлексія, спроби забути проблему, раціоналізація, та відволікання уваги на такі активності, як перегляд телевізора або слухання

музики. Ці стратегії відображають специфіку вікової категорії, у якій молодь може використовувати більш емоційно заряджені способи подолання стресу [24].

Загалом копінг-поведінка визначається як «постійно змінювані когнітивні й поведінкові спроби реагування на конкретні зовнішні або внутрішні вимоги, які оцінюються як надмірні чи перевищують наявні ресурси» [41, с.321]. Основною метою копіngu як специфічного психологічного механізму є підтримка певного оптимального рівня життя й психічного здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях.

1.2. Класифікації копінг-стратегій особистості

Намагаючись систематизувати й створити більш точну класифікацію копінг-стратегій дослідники поділяють кілька рівнів узагальнення дій, які людина здійснює для подолання стресу, а саме: копінг-стратегії, копінгові дії, копінгові стилі [28, с. 381-382].

Копінгові дії (те, що людина відчуває, думає чи робить) часто об'єднуються в копінг-стратегії, а стратегії, групуються у копінгові стилі (наприклад, набір стратегій, що представляють схожі за змістом дії). Прикладом такого стилю може бути «звернення до інших». Терміни "копінгові дії" й "копінг-стратегія" іноді використовують дослідники взаємозамінно, тоді як "копінгові стилі" зазвичай відносяться до дій чи стратегій, що індивід постійно використовує для подолання стресу. Інші схожі терміни включають копінгові тактики й копінгові ресурси [24, с. 519-543].

Означені поняття, що безпосередньо пов'язані із особистісним потенціалом, відображають лише окремі його аспекти. Особистісний потенціал — це загальна характеристика рівня зрілості особистості, що виражається в її здатності до самовизначення [1].

У процесі взаємодії особистості із певною життєвою ситуацією, особливо є важливим врахування змістовних характеристики особистісних ресурсів, що

розглядаються як система здатностей людини, яка може певним чином усунути протиріччя між особистістю й середовищем, а також -- подолати несприятливі життєві обставини, змінюючи при цьому ціннісні орієнтири особистості, визначаючи її напрямок й закладаючи основу для її самореалізації (Рис. 1.1).



Рис. 1.1. Теоретична модель копінг-поведінки людини як прояв взаємодії особистісних ресурсів й стратегій [11].

Реакції подолання стресу спрямовані на вплив як на навколишній світ, так й особистості на саму себе, чи одночасно на обидва аспекти. Це відображається у двох основних видах копінг-поведінки: копінг, що орієнтований на проблему, та копінг, що фокусується на емоціях [31].

Різні автори пропонують й різні типи копінг-стратегій [38]:

- Копінг, орієнтований на ситуацію: включає активний вплив, втечу, спостереження чи пасивність.
- Копінг, орієнтований на репрезентацію: включає пошук інформації чи її витіснення.

- Копінг, орієнтований на оцінку: включає переоцінку, надання сенсу або зміну мети [21].

Дослідники виділяють базові копінг-стратегії, такі як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення», а також базисні копінг-ресурси, до яких належать Я-концепція, локус контролю, когнітивні ресурси, емпатія, й афіліація [8].

Сьогодні дослідники все частіше об'єднують захисні механізми з копінг-механізмами в єдину систему адаптивних особистісних реакцій та виокремлюють наступні базисні копінг-стратегії [8; 22; 31]:

- Копінг-стратегія вирішення проблем: комплекс навичок мета яких -- відкриття широкого кола альтернативних рішень, які певною мірою сприяють загальній соціальній компетентності.
- Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки пом'якшує вплив стресу на організм. Однак, така стратегія подолання стресу може мати й негативний ефект, якщо вона є надмірною чи недоречною, що може призводити до втрати адекватності почуття контролю й виникнення безпорадності.
- Копінг-стратегія уникнення є однією із ключових поведінкових стратегій, яка часто використовується для зниження емоційної напруги в стресових ситуаціях. Ця стратегія може сприяти формуванню адиктивної поведінки, позаяк людина намагається уникати проблем, із якими не може або не хоче справлятися безпосередньо. Таке уникнення може призводити до негативної поведінки, що стає основним способом реагування на стрес, й, в свою чергу, посилює емоційну напругу через нездатність адекватно вирішити ситуацію. Із іншого боку, копінг-стратегія уникнення є наслідком недостатньо розвиненої системи особистісно-соціальних ресурсів й відсутності активних копінг-стратегій, які допомогли б більш ефективно справлятися зі стресом. Хоча така стратегія може тимчасово знизити рівень стресу, вона загалом

забезпечує функціонування й розвиток особистості на нижчому рівні, ніж при використанні більш активних копінг-стратегій [38].

Сучасні дослідники часто класифікують копінг-стратегії за критерієм їхньої ефективності, яка оцінюється на основі здатності стратегії знижувати вразливість до стресу. Відсутність загальної класифікації пояснюється складністю явища копінг-поведінки та різноманітністю підходів дослідників.

Так, Е. Фрайденберг й Р. Льюїс виділяють три основні типи копінг-стратегій:

- продуктивний (н: когнітивна переоцінка ситуації, оптимізм)
- соціальний (звернення до підтримки)
- непродуктивний (н: уникнення й тривога) [45].

Інша класифікація копінг-поведінки, враховує три основні критерії: емоційно-проблемний, когнітивно-поведінковий, і успішний-неуспішний допінг [34]. Таким чином, копінг-стратегії представляють собою широкий спектр дій та реакцій, що залежать від віку, особистісних характеристик та специфіки стресових ситуацій, з якими стикається індивід.

Загалом, Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють два основні типи копіngu:

1. Проблемно-орієнтований копінг, що спрямований на зміни у відносинах між людиною й середовищем через зміну когнітивної оцінки ситуації.
2. Емоційно-орієнтований копінг, що включає думки та дії, які знижують фізичний чи психологічний вплив стресу, надаючи відчуття полегшення. Такий тип поведінки не намагається вирішити ситуацію, а лише забезпечує емоційну підтримку [39].

Приклади копіngu включають уникнення проблеми, заперечення ситуації, уявне або поведінкове дистанціювання, гумор, а також вживання транквілізаторів.

Вчені описують вісім основних копінг-стратегій:

1. Планування вирішення проблеми;
2. Конфронтаційний копінг;

3. Прийняття відповідальності;
4. Самоконтроль;
5. Позитивна переоцінка;
6. Пошук соціальної підтримки;
7. Дистанціювання;
8. Втеча від проблем [49].

Когнітивні стратегії також класифікуються відповідно до типу проблем:

1. Ситуаційні стратегії: аналізують ситуацію (досліджують альтернативи, розробляють план дій);
2. Нова перспектива: включають прийняття ситуації, відволікання чи вигадкування оригінальних рішень;
3. Вираз емоцій: використовують «фантастичний вираз» чи молитву [38].

Щодо змін настрою, це може включати переосмислення почуттів. До інших стратегій, належать ведення журналу, написання листів, слухання музики та методи очікування. [38].

А. Маслоу наголошує що, коли людина обирає позитивні форми поведінки долаючи стрес, ймовірність усунення наслідків самого стресора зростає. Особливості такої поведінки пов'язані із локусом контролю, «Я-концепцією», емпатією й умовами середовища [45].

Дослідження, проведені Дж. Кохеном і Р. Лазарусом, виділяють п'ять основних завдань копінгу в студентському віці:

- Зменшення негативного впливу обставин й автономне створення нових норм проявів психічних та фізичних ресурсів.
- Терпіння, адаптація чи контрольована зміна життєвих ситуацій.
- Підтримка позитивного «Я-образу».
- Підтримка впевненості у своїх силах.
- Збереження близьких зв'язків із іншими людьми [54].

Аналіз проблем копінгу демонструє те, що копінг-стратегії оцінюються із погляду їх ефективності чи неефективності, при цьому критерієм ефективності

є зниження вразливості до стресу. Окрім терміна «ефективна/неефективна» копінг-стратегія, дослідники також послуговуються поняттям «адаптивні/деадаптивні» копінг-стратегії [18].

Зокрема, Н. Агазаде визначає адаптивні копінг-стратегії, такі як: постійне самообслуговування, збереження здорового балансу між роботою та відпочинком, достатня фізична активність людини, вміння розслаблятися та систематично займатися дозвіллям, підтримка оптимізму, позитивного ставлення до життя, дотримання нормативного розпорядку дня, дружелюбність у стосунках з близькими, довіра до офіційних джерел інформації, висока толерантність до колег, членів родини й друзів, прийняття реальності, активна участь у вирішенні проблем, пошук інформації, отримання порад або зворотного зв'язку від інших, відкритість до критики й рекомендацій, а також використання таких технік, як медитація, глибоке дихання, управління гнівом, розслаблення [37].

Деадаптивні копінг-стратегії, за словами Н. Агазаде, включають: нехтування собою (недостатнє харчування, скорочення часу на сон та відпочинок), алкоголізм, самозвинувачення, песимізм, надмірне куріння, переїдання, відсутність планування й організації, надмірна критика, скептицизм, самоушкодження, агресія, нетерпимість та нечутливість [37].

Вчені провівши порівняння адаптивних і деадаптивних стратегій подолання криз, зокрема Н. Агазаде, зазначає, що «визначення адаптивності чи деадаптивності поведінки залежить від контексту її прояву» [37].

Суб'єкт може сприймати ситуацію як контрольовану, і в такій моделі сприйняття особа має тенденцію використовувати конструктивні копінг-стратегії для вирішення проблем [14].

Е. Хейм виділяє 26 специфічних варіантів копіngu, класифікованих за трьома основними сферами психічної діяльності: когнітивними, емоційними та поведінковими копінг-механізмами. (Рис 1.2.).

Когнітивні копінг-стратегії:	Емоційні копінг-стратегії:	Поведінкові копінг-стратегії
• Ігнорування; • Смиренність; • Дисимуляція; • Збереження самовладання; • Проблемний аналіз; • Відносність; • Релігійність; • Розгубленість; • Надання сенсу; • Встановлення своєї цінності.	• Протест; • Емоційна розрядка; • Придушення емоцій; • Оптимізм; • Пасивна кооперація; • Покірність; • Самозвинувачення; • Агресивність.	• Відволікання; • Альтруїзм; • Активне невтручання; • Компенсація; • Конструктивна активність; • Відхід; • Співпраця; • Звернення.

Рис. 1.2. Класифікація копінг-стратегій згідно Е. Хейма [42].

Види копінг-поведінки, за класифікацією Е. Хейма, поділяються на адаптивні, відносно адаптивні й неадаптивні[42].

Іншу класифікацію запропоновано К. Гарвером і його колегами. Найбільш адаптивними вважаються копінг-стратегії, що безпосередньо спрямовані на вирішення проблемних ситуацій. Серед них можна виділити такі стратегії:

- «Активний копінг» – активні дії для усунення стресових факторів;
- «План» – розробка конкретного плану дій у відповідь на проблемну ситуацію;
- «Шукати активної громадської підтримки» – звертання за допомогою й порадами до соціального оточення;
- «Позитивна інтерпретація та розвиток» – оцінка позитивних аспектів ситуації та сприйняття її як частини життєвого досвіду;
- «Прийняти» – адекватне визнання реальності [50].

Інший блок стратегій, що можуть сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, однак не пов'язаний із активним копінгом, включає:

- «Пошук емоційної суспільної підтримки» – звернення за симпатією та розумінням до інших;
- «Придушити змагальну активність» – зменшення активності в інших справах і зосередження на стрес-факторах;
- «Стримування» – очікування все більш оптимальних умов для вирішення певної ситуації [50].

Наступна група стратегій не є адаптивними, але у деяких випадках може допомогти людині впоратися зі стресом. До таких способів передусім належать:

- «Зосередженість на емоціях й їх вираженні» ;
- «Заперечення» ;
- «Усунення розуму» – відволікання уваги від стрес-чинників через різні розваги чи сон тощо;
- «Поведінкова елімінація» – відмова вирішувати проблеми [50].

К. Гарвер також вказує на стратегії, як-от «апеляція до релігії», «зловживання алкоголем й наркотиками», а також, «гумор» [50].

Таким чином, можна виділити 8 поведінкових, 10 когнітивних й 8 емоційних стратегій.

Серед адаптивних -- до поведінкових належать всі стратегії, коли особистість активно вступає в певні соціальні відносини або пропонує певне вирішення. Когнітивні стратегії -- підвищення власної самооцінки, аналіз актуальних проблеми, розвиток самовладання, віри у власну значущість та цінність. Серед емоційних реакцій -- протест і оптимізм [50].

Неадаптивні стратегії включають:

- Серед поведінкових: ізоляція, пасивність, усамітнення, уникнення проблем, відступ, відмова взагалі вирішувати проблему (очікування, що вона усунеться);
- Серед когнітивних: недовіра до своїх можливостей, розгубленість, смирення, свідомо недооцінка неприємностей;

Серед емоційних: пригніченість, покірність, самозвинувачення або звинувачення інших, придушення емоцій, почуття безнадійності [50].

Відносно адаптивні стратегії:

- Серед поведінкових: тимчасове відволікання від вирішення проблеми, компенсація, (залучення до діяльності чи хобі, вживання алкоголю, подорож, виконання бажань);
- Серед когнітивних: звернення до віри для знаходження сил для долаття труднощів, надання ситуації особливого значення (сприйняття її як випробування, яке потрібно гідно пройти);
- Серед емоційних: перекладання відповідальності іншим, зменшення емоційної напруги [50].

Протягом життя майже кожна людина постійно стикається із складними ситуаціями й подіями, що значно впливають на її сприйняття світу і власного місця в ньому. Тому особистість прагне виробити певний стиль поведінки для їх подолання, які виникають на її життєвому шляху.

Отже, копінг-стратегії є діями, які люди застосовують для подолання стресу й у випадках, коли потрібно впоратися із психологічно складними ситуаціями у повсякденному житті. Протягом життя майже кожна людина постійно стикається із складними ситуаціями й подіями, що значно впливають на її сприйняття світу і власного місця в ньому. Відтак особистість прагне виробити певний стиль поведінки для їх подолання, які виникають на її життєвому шляху.

1.3. Особливості формування стратегій подолання стресу у студентської молоді

Сьогодні, у часи складних політичних змін, війни в Україні, у суспільстві відбувається поширення різноманітних кризових процесів. Це, в свою чергу, призводить до тривожності, депресії населення, погіршення його психічного здоров'я. Молодь є особливо вразливою до радикальних змін, які викликають почуття занепокоєння й тривоги. Сучасні численні дослідження вказують про зростання тривожності молоді в умовах війни в нашій країні [10].

Юнацький вік є особливо значущим етапом розвитку особистості, часом відповідального прийняття рішень, що визначає подальше життя людини. У цей період молода людина вибирає професію, визначає своє місце в суспільстві, шукає сенс життя та формує світогляд і життєву позицію [20].

Головним завданням молоді є формування самосвідомості та стійкого образу «Я», пізнання власної особистості та неповторності життя. Основні новоутворення цього етапу включають: саморефлексію, усвідомлення автономності особистості, складання життєвого плану, волю до самовизначення, свідоме будування власного життя та реалізацію особистісного потенціалу [15].

Вирішення особистих проблем часто супроводжується тривогою, внутрішньою напругою, конфліктами. Депресивні розлади, що часто виникають через екзистенційні труднощі, можуть поширюватися на різноманітні сфери життя молодої людини, що призводить до девіантних форм поведінки й погіршення її психічного здоров'я [32].

У цей час розвивається соціальна зрілість, усвідомлюється участь у суспільних відносинах й відбувається активний процес самовизначення та пошуку можливостей для соціального самовираження. Початок студентського життя супроводжується значним стресом через інтеграцію в нову освітню діяльність, активне спілкування із новими знайомими та адаптацію до соціальних груп, зазвичай студентських. Це також включає нову лідерську діяльність, яка пов'язана із особливостями студентського способу життя, який суттєво відрізняється від попереднього [7].

Молоді люди, розпочинаючи студентське життя, стикаються з кількома стресовими факторами: зміна референтного і мікросоціального середовища, нові умови життя та навчання, зміни в ритмі життя тощо. Швидка і успішна адаптація до нових умов означає формування внутрішньої ідентичності «Я-студент», що сприяє продуктивності навчальної діяльності і гармонії у студентському середовищі. Водночас, труднощі у будь-якій сфері можуть призводити до зниження стійкості й внутрішніх криз, супроводжуваних відчуттям розгубленості й тривоги [12].

Дослідження показують, що у приблизно 72% першокурсників із низькими адаптаційними можливостями спостерігався високий рівень особистісної тривожності [31], при цьому низька адаптованість студентів корелює із тривожністю, занепокоєннями та внутрішньою напругою [34].

С. Серазон виділяє основні детермінанти тривожності студентів, такі як високе навантаження, перевантаженість інформацією, емоційні стреси, необхідність у дослідницькому матеріалі, нестача часу, а також зміни у розкладі та недостатня фізична активність [27]. Автор також підкреслює, що «екзаменаційна тривожність» є специфічним явищем у студентський період, що представляє собою систему емоційних і поведінкових реакцій, яка охоплює період до і після іспиту та відображає ставлення до цих подій [27].

Вибір способу подолання складних, стресових ситуацій визначає рівень тривоги, депресії і страху. Емоційність, служить показником розвитку та застосування копінг-стратегій, що впливають на успішність та швидкість адаптації студентів до навчального процесу. Часті переживання тривожності закріплюються на рівні особистості і проявляються як реактивна чи особистісна тривожність. Стрес, пов'язаний з тестуванням інтелекту, часто викликаний ставленням до ситуації, а не лише об'єктивними факторами, і може виникнути ще до появи стресора [2].

Студент реагує на зовнішні стимули залежно від своїх когнітивних інтерпретацій, які, в свою чергу, залежать від особистісних рис, соціального статусу, соціально-рольової поведінки, а також від порушень відпочинку і сну, емоційного досвіду. Підвищена напруга проявляється суб'єктивно через тривогу, занепокоєння, дратівливість, нервозність та депресію.

Підвищений стрес під час навчання значно впливає на фізичне і психічне здоров'я, працездатність, пізнавальні процеси, настрій та фізіологічні функції. Незважаючи на важливість цього питання, кількість систематизованих досліджень з цієї теми обмежена.

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці, є стресогенною і включає безліч переживань, які супроводжують студентське життя. Вміння справлятися з

такими ситуаціями значною мірою визначає вирішення завдань цього вікового етапу. Не всі студенти здатні легко впоратися з несподіваними труднощами, і далеко не у всіх є зовнішня підтримка, яка допомогла б зробити саме правильний вибір й ухвалити рішення в складних ситуаціях.

Під час навчання студенти стикаються з багатьма стресовими ситуаціями, успіх яких залежить від способів їх подолання, швидкості адаптації до навчального процесу, соціального середовища, викладачів, нових соціальних умов, а також від фізичного й психічного здоров'я [21]. Вплив нових форм навчання та виховання у ЗВО, які надають студентам більше свободи і самостійності, призводить до активного розвитку специфічних форм копінг-стратегій [21].

Інтенсифікація навчального процесу, ускладненість матеріалу й постійне підвищення вимог призводять до нервозності, проблем фізичного стану і психічного здоров'я студентів. Науковці також зазначають, що молодь не отримує достатньої підтримки із боку батьків, викладачів й однолітків [4; 6; 31].

Складний період навчання у ЗВО супроводжується труднощами саморегуляції й самоорганізації, а відсутність конструктивних стратегій подолання може призвести до психоемоційної дезадаптації. Сучасні воєнні реалії ще більше ускладнюють фактори взаємодії юнака із зовнішнім світом [27]. На стиль поведінки й вибір стратегії подолання стресу впливають як ситуаційні, так і особистісні характеристики [27].

Серед найпоширеніших особистісних детермінант можна виділити:

- самооцінку, самоприйняття, локус контролю, особливості тривожності;
- вік та стать;
- соціальну компетентність, приналежність до великих чи малих соц. груп (етнічна група, соціальний клас), а також соціальний досвід, здобутий у сім'ї, освітньому закладі [4].

З огляду на вікові особливості, копінг-стратегії формуються на початку періоду дорослішання. Студенти на практиці самостійно перевіряють, які види й способи копінг-стратегій є для них ефективними. З віком їхня система копінг-

стратегій значно розширюється, і студенти автоматично застосовують відповідні реакції та підходи до вирішення ситуацій, що виникають [16].

Студенти вчаться об'єктивно оцінювати ситуації, і їхня здатність впливати на них стає ключовим фактором у виборі ефективних реакцій. Важливим аспектом дорослості є можливість запобігати проблемам, тобто використання профілактичних підходів для зменшення тривожності, що включає розвиток «енергозберігаючих режимів» у поведінці [16].

Дослідження вчених показали, що серед студентів переважають такі типи копінг-поведінки, як: заперечення, відсторонення, обережність, розслабленість та позитивне мислення. Це передусім стратегія, яка спрямована на аналіз ситуації й зменшення значущості негативних моментів [16].

Наукові роботи, що стосуються копінг-стратегій студентської молоді, описують наступні їх психологічні особливості:

- цей період охоплює важливі соціальні події в житті особистості (вступ до шлюбу, отримання паспорта, можливість участі у виборах тощо);
- вразливість до різноманітних життєвих криз через орієнтацію на самоствердження й успіх, юнацький екстремізм, брак особистого життєвого досвіду, що може призводити до негнучкості у виборі й деструктивних стратегій подолання ;
- зміст цього етапу полягає в формуванні особистості як суб'єкта розвитку, активному розвитку волі, інтелектуального потенціалу, комунікативних навичок, рефлексії та усвідомлення власного психічного стану, що визначає чутливість до криз у життєвому циклі [16].

Загалом, стратегії подолання, спрямовані на розв'язання проблем, виявляються ефективнішими, ніж ті, що фокусуються на зміні ставлення до них. Проте численні дослідження показали, що використання декількох стратегій подолання одночасно є більш продуктивним, ніж обмеження вибору лише однієї [2; 12; 16].

Отже, ефективність стратегії подолання залежить від самої реакції та контексту, в якому вона реалізується. Копінг-стратегія, що є неефективною при

одних ситуаціях, може виявитися досить корисною у інших; наприклад, стратегія, яка не спрацьовує в ситуаціях, які виходять за межі контролю суб'єкта, може бути результативною в обставинах, де суб'єкт може впливати на ситуацію [16].

Отже, студенти можуть використовувати декілька копінг-стратегії для подолання стресу залежно від конкретних ситуацій, тобто застосовувати різні чи найбільш типові стратегії в різних умовах. Копінг-поведінкові стратегії, які виявляються залежно від рівня стресу в житті студента під час навчання у ЗВО див на рис. 1.3.

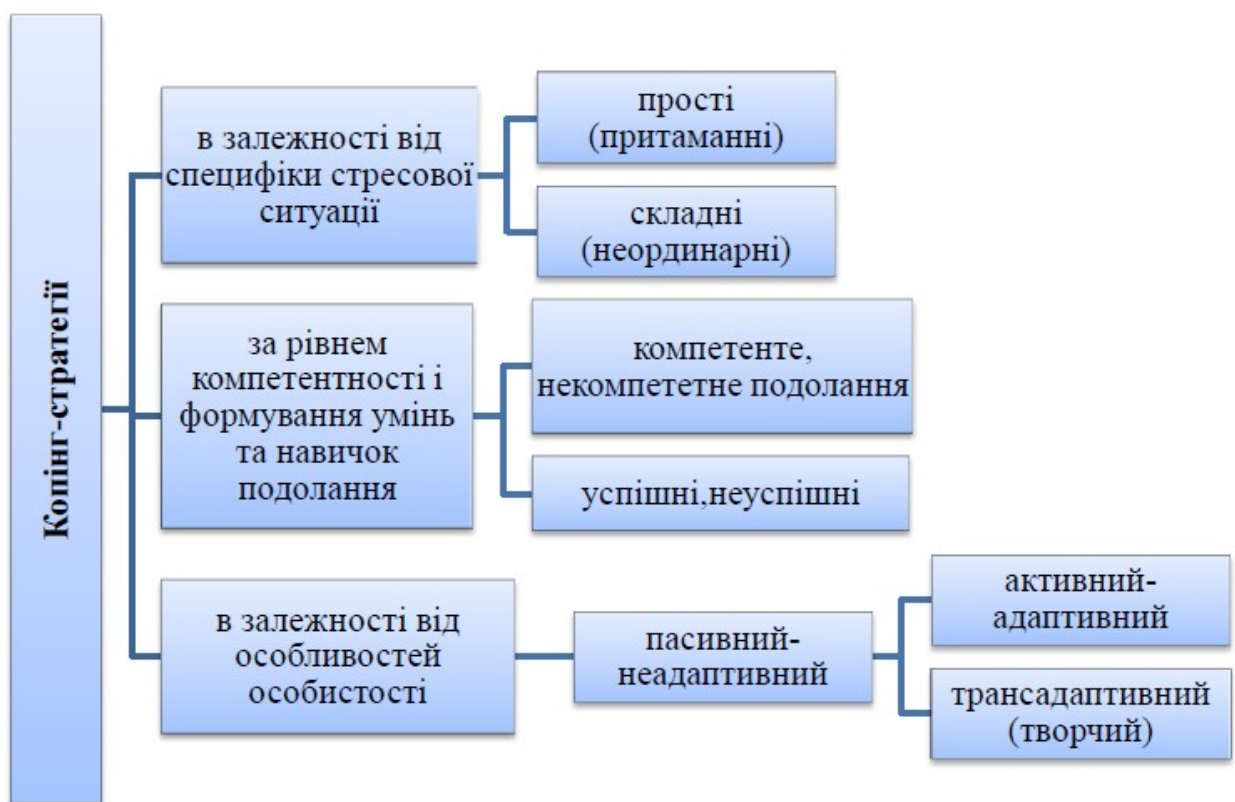


Рис. 1.3. Типи копінг-стратегій залежно від стресової ситуації [14].

Дослідження стратегій подолання стресу серед студентів виявило, що найчастіше вони вдаються до проблемно-орієнтованих і унікальних стратегій [16].

Стратегії уникнення займають провідні позиції серед уподобань студентів, оскільки вони прагнуть уникнути впливу стресових ситуацій та ухилятися від їх вирішення. Варіантами цієї стратегії є «відволікання» та «соціальне відволікання», які передбачають бажання звертатися за допомогою до інших для зняття психологічного напруження [22].

Згідно із класифікацією (С. Норман), такі стратегії відносяться до «негативних», що можуть підвищувати рівень стресу. Таке поводження може засвідчувати про схильність до постійного роздумування про стресові ситуації або їх можливі наслідки в майбутньому, а також про самозвинувачення за їх виникнення [46].

Найменше використовують студенти стратегії «безпорадність», «прийом ліків», «жалість до себе», які є пасивними у подоланні стресу. Хлопці ефективніше загалом, ніж дівчата, оцінюють власну поведінку у стресових ситуаціях, сприймаючи її як виклик, -- а не як загрозу [46].

Переважають також стратегії, пов'язані із поведінковими й когнітивними реакціями на стрес, а також -- активні спроби вирішити проблеми. Помітними є гендерні відмінності, особливо у стратегіях емоційного подолання. Юнкам є притаманне частіше, ніж хлопцям, використання стратегій «пошуку соціальної підтримки», що передбачає залучення інших до обговорення своїх переживань. Пасивні стратегії, зокрема «уникнення» негативних емоцій, яке пов'язане зі стресом, та «прийом ліків», також є більшою мірою характерним для дівчат у юнацькому віці [46].

Основні стратегії студентів технічних і гуманітарних факультетів пов'язані із «позитивною» групою: «контроль ситуації», «самоконтроль» і «позитивна самомотивація». Що засвідчує те, що студенти насамперед прагнуть досягнути успіху, визнання й самоствердження у стресі, аналізуючи їх, плануючи і виконуючи дії для контролю, а також підтримуючи самоконтроль [13].

У складних інтелектуальних стрес-ситуаціях підвищений рівень емоційної напруги пов'язаний із відчуттям безпорадності та жалю до себе, а також прагненням уникнути стресових ситуацій і нездатністю знайти відволікання від

проблем. Зниження гнучкості поведінки призводить до переважного використання емоційно орієнтованих стратегій подолання. Позаяк, здатність розпізнавати і розуміти свої почуття зростає, з'являються й заходи, що сприяють позитивним життєвим результатам у подоланні стресу [16].

Відтак, всебічне вивчення поведінки студентів у контексті інтелектуальних тестів, включаючи виявлення їх особистісних характеристик і вибраних стратегій подолання, сприятиме кращому розумінню управління власним психічним станом і формуванню необхідних навичок та вмінь.

Таким чином, можемо підкреслити кілька ключових моментів, що є важливими аспектами копінг-стратегій, які студенти використовують для подолання стресу в умовах військового стану:

1. Цілісний підхід: боротьба з поведінкою людини включає в себе різні методи та стратегії. Цілісний підхід до копінгу дозволяє адаптувати стратегії до особистісних характеристик та ситуацій, що виникають у житті студента.
2. Проблемно-орієнтовані та уникнення: студенти переважно використовують проблемно-орієнтовані стратегії та стратегії уникнення. Уникнення стресу може включати такі варіанти, як відволікання або соціальна підтримка.
3. Гендерні відмінності: у дослідженнях спостерігаються значні гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій, зокрема дівчата частіше вдаються до пошуку соціальної підтримки та використовують пасивні стратегії, такі як уникнення.
4. Емоційна саморегуляція: важливість емоційної саморегуляції та здатності контролювати ситуацію, що дозволяє студентам підтримувати самооцінку та досягати успіху в стресових ситуаціях.
5. Гнучкість у поведінці: зниження гнучкості у виборі стратегій може призводити до неефективних реакцій на стрес. Розвиток здібностей розпізнавати та управляти власними почуттями є ключовим для досягнення оптимальних результатів у подоланні стресу.

6. Психологічний розвиток: комплексне вивчення копінг-стратегій у контексті особистісних характеристик студентів може допомогти зрозуміти, як вони управляють своїм психічним станом і які навички їм необхідні для ефективного вирішення стресових ситуацій.

Означені аспекти підкреслюють важливість дослідження копінг-стратегій серед студентів, щоб зрозуміти їхні потреби й розробити програми їх підтримки.

Висновки до першого розділу

В умовах повномасштабної російської агресії українське населення майже щодня стикається з впливом стресових факторів, які негативно позначаються на психічному здоров'ї, більшість українців переживає безперервний тривалий стрес, що загалом досить негативно впливає на весь організм, зокрема на поведінкові, емоційно-когнітивні та фізіологічні аспекти, викликаючи погіршення власного самопочуття, зниження працездатності людини.

Копінг-стратегії представляють собою широкий спектр дій та реакцій, що залежать від віку, особистісних характеристик та специфіки стресових ситуацій, з якими стикається індивід. Сутність дії копінгу полягає в руйнуванні стресового зв'язку між особистістю й середовищем, а також в управлінні емоційним дистресом. Основною метою копінгу як специфічного психологічного механізму є підтримка певного оптимального рівня життя й психічного здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях.

Таким чином, копінг є діяльністю, яка підтримує баланс між вимогами навколишнього середовища та ресурсами індивіда для задоволення цих вимог.

Стратегії копінгу можуть бути реалізовані завдяки використанню як особистих, так і соціальних ресурсів, що сприяє ефективному подоланню стресу.

Ці стратегії є особистими реакціями на загрози та інструментами для управління стресом.

Дослідники переважно виділяють базові копінг-стратегії, такі як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення», а також базисні копінг-ресурси, до яких належать Я-концепція, локус контролю, когнітивні ресурси, емпатія, й афіліація. Сьогодні вчені все частіше об'єднують захисні механізми й копінг-механізми в єдину систему адаптивних особистісних реакцій.

Стратегії подолання стресу, спрямовані на розв'язання проблем, виявляються ефективнішими, ніж ті, що фокусуються на зміні ставлення до них. Проте численні дослідження показали, що використання декількох стратегій подолання одночасно є більш продуктивним, ніж обмеження вибору лише однієї.

Ефективність копінг-стратегії залежить від самої реакції й контексту, у якому вона реалізується, відтак одна копінг-стратегія, яка може бути неефективною у одних ситуаціях, стає досить корисною в інших.

Початок студентського життя спричиняє значний стрес через інтеграцію у нову освітню діяльність, досить активне та широке спілкування із новими знайомими й адаптацію до студентських соціальних груп. Вплив нових освітніх форм навчання студентів, що надають їм більше свободи й самостійності, призводить у свою чергу й до активного розвитку специфічних різних форм копінг-стратегій.

Студенти можуть використовувати декілька одночасно копінг-стратегії (в тому числі і дезадаптивні) для подолання стресу залежно від певних ситуацій

Складний період навчання часто супроводжується труднощами у саморегуляції та самоорганізації, а відсутність у студентів конструктивних копінг-стратегій може призвести до психоемоційної дезадаптації. Низький рівень адаптованості студентів корелює із тривожністю, занепокоєннями та внутрішньою напругою. Сучасні воєнні реалії ще більше ускладнюють фактори взаємодії юнака із зовнішнім світом.

Розділ 2.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей стратегій подолання стресу студентською молоддю в умовах військового стану в Україні

2.1. Методи дослідження

Ми провели емпіричне дослідження, яке передбачало вивчення психологічних особливостей стратегій подолання стресу серед студентської

молоді. Учасниками стали студенти 2-3 курсів спеціальності 053 «Психологія» ЛьвДУВС, загальна кількість респондентів склала 60 осіб.

Гіпотези дослідження: ймовірно, що

- копінг-стратегії пов'язані з тривожністю особистості є найбільш виражені при високому рівні ситуативної тривожності та мають свою специфіку формування.
- студенти із вираженим рівнем інтернальності є більш схильні до використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, ніж екстернали.
- зі збільшенням рівня тривожності, як ситуативної, так і особистісної, зростає рівень прояву копінг-стратегій, орієнтованих на емоції та уникнення.
- при високому рівні тривожності спостерігатиметься тенденція до зниження проблемно-орієнтованого копіngu, що свідчить про зміщення локусу контролю під час реагування на стрес.

В ході дослідження використовувалися такі методики:

1. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адапт. Т. Крюкової);
2. Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг - Ю. Ханін);
3. Методика «Локус контролю» (Дж. Роттер);
4. Методика «САН» (адапт. М. Мірошніко).

Вибір зазначених методик відображає особливості виникнення відповідних копінг-стратегій у поведінці особистості. Рівень тривожності безпосередньо залежить від стресостійкості, яка, у свою чергу, пов'язана зі стилем реагування: інтровертованістю чи екстравертованістю. Крім того, стан особистості визначає, які емоції вона відчуває і які копінг-стратегії використовує, навіть якщо ці стратегії раніше не застосовувалися.

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адапт. Т. Крюкової) є інструментом для вивчення копінг-стратегій у відповідь на стресові ситуації. Вона складається з переліку

реакцій на стрес і має на меті виявлення домінуючих копінг-стратегій поведінки. У сучасній психології копінг-стратегія розглядається як свідоме раціональне діяння, спрямоване на подолання стресу, що викликає занепокоєння та тривожність. Вона залежить від особистісних характеристик суб'єкта та реальних обставин і може проявлятися на поведінковому, емоційному та когнітивному рівнях (Додаток А).

Основні функції копінг-стратегій полягають у забезпеченні та підтриманні як зовнішнього, так і внутрішнього благополуччя особи. Для цього важливо усвідомлювати ситуацію, знати ефективні способи подолання труднощів і вміти їх своєчасно застосовувати в житті. Копінг спрямований на усунення психологічної загрози, підтримуючи баланс між вимогами середовища та ресурсами, які можуть задовольнити ці вимоги [30, с. 3-11].

Методика складається з 48 питань, а орієнтовний час тестування становить 15-20 хвилин. Вона включає п'ять шкал, які описують копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях [50].

1. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активне вирішення проблем, що виникають у різних ситуаціях. Він включає такі дії, як пошук інформації про те, як діяти, планування рішення проблеми та інші стратегії, що вважаються більш конструктивними і мають довгострокову перспективу.

2. Емоційно-орієнтований копінг (або тимчасовий) фокусується на зниженні фізичного або психологічного впливу стресу через думки та дії, які не усувають загрозливу ситуацію, а лише надають відчуття полегшення. Цей підхід є скоріше неконструктивним, адже не вирішує основної проблеми. Прикладами неконструктивних стратегій є втеча-уникнення та дистанціювання. Таким чином, копінг-стратегії можна класифікувати на:

- Конструктивні: планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка.

- Середні: конфронтаційний копінг, самоконтроль (примітка: стратегія «прийняття відповідальності» в цій методиці має самозвинувачувальний характер, оскільки передбачає визнання себе винним у власних проблемах і невдачах, тому не може вважатися конструктивною).

- Неконструктивні: втеча-унікнення, дистанціювання.

Продуктивність або непродуктивність стратегій залежить від конкретної ситуації та психологічних характеристик особистості (індивідуальних особливостей, схильностей тощо). Ефективність можна оцінити за результатами (чи вдалося вирішити проблему) та емоційним станом особи. Також існує «статеворольовий стереотип»: жінки (і фемінні чоловіки) зазвичай намагаються вирішувати труднощі емоційно, тоді як чоловіки (і мускулінні жінки) використовують інструментальний підхід, прагнучи змінити зовнішню ситуацію.

3. Копінг, орієнтований на уникнення, включає *відволікання від стресових ситуацій* через діяльність, що не пов'язана з проблемою, наприклад, приємні покупки, улюблену їжу, читання, перегляд телевізора чи прогулянки. Це також може включати бажання побути на самоті або, навпаки, спілкуватися з іншими, *пошук соціальної підтримки*, висловлюючи свої переживання та звертаючись за професійною допомогою [31, с. 42-52].

Методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберг - Ю. Ханін) включає 20 тверджень, що стосуються тривожного стану (реактивна тривожність), і 20 тверджень, які визначають тривожність як рису особистості (особистісна тривожність) (Додаток Б).

Шкала Спілберга є чи не єдиною технікою, що дозволяє розрізняти тривожність як індивідуальну рису та як стан. В Україні широко використовується методика Ю. Ханіна, що виникла внаслідок поєднання двох підходів і отримала назву «методика Спілберга-Ханіна».

Методика «Локус контролю» (Дж. Роттер) була однією із перших, що використовувалася для визначення локусу контролю (внутрішніх і зовнішніх чинників поведінки). Цю методику розробив американський психолог Дж. Роттер у 1950-х роках у рамках концепції поведінкової психології [40].

Методику складає 29 пари тверджень, які описують варіант полярності певної ситуації. Потрібно обрати лиш одне із тверджень з кожної пари [18]. Методика Дж. Роттер дозволяє визначити два типи людей: інтерналів та екстерналів).

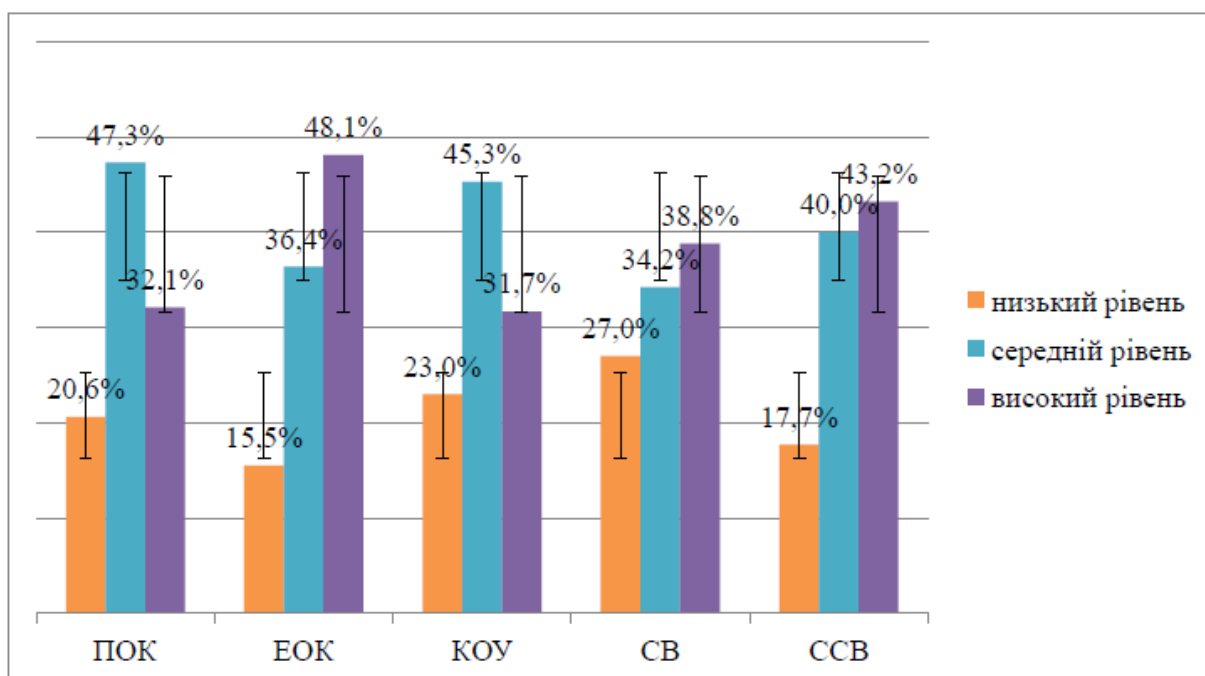
Методика «САН» містить 30 пар слів, які ілюструють характеристики психоемоційних станів (активність, самопочуття, настрої). У кожній із 10 пар слів містяться полярні характеристики. На шкалі оцінок, респондентів просять позначити свій стан певною оцінкою. Обробка результатів включає «сиру» шкалу від 1 до 7. Кількісним результатом стає сума чи середнє арифметичне основних балів (Додаток Д).

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Відповідно до мети дослідження нами було використано 4 основні методики для більш глибокого вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій студентської молоді.

На основі результатів методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) отримані наступні дані (Рис. 2.1.):

- За шкалою «проблемно-орієнтований копінг» (ПОК), 20,6% респондентів продемонстрували низький рівень, 47,3% мали середній рівень, і 32,1% виявили високий рівень.
- На шкалі «емоційно-орієнтований копінг» (ЕОК) низькі показники були у 15,5% респондентів, середні — у 36,4%, а високі — у 48,1%.
- Шкала «копінг, орієнтований на уникнення» (КОУ) показала, що 23,0% респондентів мають низький рівень, 45,3% — середній рівень, й 31,7% — високий рівень.



**із врахуванням планки похибок стандартного відхилення*

Рис. 2.1. Результати дослідження студентської молоді згідно методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

За додатковими показниками, такими як «субшкала відволікання» (СВ), результати свідчать, що 27% респондентів мають низький рівень, 34,2% — середній, а 38,8% демонструють високий рівень. Субшкала «соціальне відволікання» (ССВ) характеризується високою вираженістю: 43,2% учасників дослідження мають високий рівень, 40% — середній, і лише 17,7% — низький.

У рамках дослідження було висунуто гіпотезу про існування кореляційного зв'язку між високою активністю студентів та високим рівнем соціального відволікання. Це логічно, оскільки кожна змінна в інтерактивній системі займає певне місце та має конкретне функціональне значення. Їх взаємодія в системі визначає рівень продуктивності або її зниження при засвоєнні нових копінг-стратегій [31, с. 7-11]. Такі показники, як самопочуття, рівень суб'єктивного контролю та смислова життєва орієнтація, є важливими для саморефлексії та саморегуляції. Вони позитивно взаємодіють із проблемно-орієнтованими стилями та підстилями соціального відволікання, сприяючи високому рівню адаптації студентів до нових ситуацій, які збільшують рівень тривожності. Водночас підвищена особистісна тривожність, відчуття самотності та песимізму корелюють з копінг-стратегіями, орієнтованими на емоції, уникнення, відволікання, що знижує адаптивність.

Розрахунок критерію Пірсона між змінними соціального відволікання та активності показав позитивну кореляцію з високим ступенем залежності. Це вказує на те, що ці змінні змінюються пропорційно: збільшення або зменшення однієї змінної впливає на іншу. Значення критерію Пірсона $r = 0,67$ при $p = 0,001$ наближається до одиниці, що свідчить про сильну позитивну кореляцію між цими змінними.

Також доцільно було б розділити хлопців і дівчат за обраними копінг-стратегіями та дослідити, які стратегії переважають у кожній статі під час вирішення завдань (див. Табл. 2.1).

Згідно з таблицею, лише 7,8% хлопців мають низький рівень проблемно-орієнтованого копінгу, тоді як 24,1% дівчат демонструють низький рівень за цією шкалою. У той же час 42,3% дівчат мають високий показник емоційно-орієнтованого копінгу, тоді як серед хлопців цей показник складає лише 34,3%. Проблемно-орієнтований копінг більш притаманний хлопцям у цій вибірці, що може свідчити про те, що хлопці легше усвідомлюють проблему та сприяють її вирішенню, що зазвичай є більш продуктивним підходом.

Таблиця 2.1. Розподіл студентів згідно домінуючих копінг-стратегій за статтю

Копінг-стратегія	Стать	Рівні прояву (%)		
		Низький	Середній	Високий
Проблемно-орієнтована	Чол.	42,2	49,8	7,8
	Жін.	17,0	58,9	24,1
Емоційно-орієнтована	Чол.	34,3	53,6	12,1
	Жін.	42,3	47,3	10,4
Копінг-уникнення	Чол.	36,8	46,9	16,3
	Жін.	31,1	49,8	19,1

Розрахунки свідчать, що у більшості респондентів, як хлопців, так і дівчат, домінують високі та середні показники емоційно-орієнтованого копіngu, а також копіngu, орієнтованого на уникнення. Це дозволяє зробити висновок, що дівчата більше схильні до копінг-стратегій з меншою продуктивністю, ніж хлопці.

Проте серед досліджуваних хлопців 49,8% демонструють високий рівень проблемно-орієнтованого копіngu, що безпосередньо пов'язано з підвищенням емоційно-орієнтованого копіngu та копіngu-уникнення, які також мають високі та середні показники.

В групі дівчат виявлено 58,9% з середнім рівнем проблемно-орієнтованого копіngu. Таким чином, більшість студентської молоді (незалежно від статі) мають досить широкий спектр стратегій подолання стресу й адаптивності для вирішення проблемних ситуацій. Однак, проблемно-орієнтований копінг переважно виявляється у хлопців.

Хоч більше ніж половина дівчат проявляють яскраво виражений емоційно-орієнтований копінг, вони демонструють ефективність у копінг-стратегіях, які є орієнтованими на емоції та уникнення.

Згідно із отриманими даними, домінуючими у студентської молоді є «проблемно-орієнтований» та «емоційно-орієнтований» копінг на високих та

середніх рівнях, в той час як «допінг-уникнення», використовується рідше. Це можна пояснити тим, що у процесі дорослішання юнакам-студентам важливо і професійно є необхідним бути готовими реагувати й вирішувати студентські завдання, які не завжди сприймаються позитивно. Проте результати показують, що досліджувані нами студенти готові приймати певні виклики, а також вирішувати поставлені перед ними завдання, менше використовують копінг-уникнення.

За результатами «Шкали оцінки рівнів ситуативної й особистісної тривожності» у студентів переважає середній рівень ситуативної -- (49,1%) і особистісної тривожності -- (58,2%). Це вказує на те, що студенти виявляють стресову реакцію на більшість життєвих ситуацій (Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2. Результати дослідження студентської молоді згідно методики «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч.Спілберг-Ю. Ханін)

Вид тривожності	Рівні прояву тривожності (%)		
	Низький	Середній	Високий
Ситуативна	18,2	49,1	32,7
Особистісна	20,5	58,2	21,3

Як бачимо, результати показують, що майже третина респондентів, має високий рівень ситуативної (32,7%) й особистісної тривожності (21,3%). Студенти з високою реактивною тривожністю зазвичай сильно реагують на екстремальні подразники та виявляють значну тривогу, особливо в несподіваних ситуаціях. Реактивна тривожність підвищується під час стресових обставин, таких як іспити, семінари, контрольні роботи чи публічні виступи [59, с. 3-6].

Для студентів із високим рівнем тривожності ситуації, з якими вони стикаються, стають важливим фактором розвитку тривожності як особистісної характеристики. Високий рівень особистісної тривожності є стабільною рисою,

яка вказує на схильність студента сприймати ситуації як небезпечні, навіть якщо вони об'єктивно такими не є.

Загалом більшість студентів демонструє помірний рівень адаптивної особистісної тривожності, що є необхідною складовою для здорового розвитку особистості. Однак більше третини студентів мають підвищений рівень особистісної тривожності.

У дослідженні також виявлено гендерні відмінності у рівнях тривожності: понад половина дівчат мають високий рівень особистісної тривожності, тоді як хлопці частіше демонструють середній рівень ситуативної тривожності (49,1%).

Студенти з високою тривожністю зазвичай відчують постійне напруження, підвищену фрустрацію, невпевненість у своїх силах і очікування негативних подій навіть у звичайних ситуаціях. Високий рівень тривожності, як реактивної, так і особистісної, може свідчити про глибші проблеми у розвитку особистості студента і негативно впливати на його академічні результати. Як наслідок, такі студенти можуть стикатися з труднощами у навчанні, відчувати інтелектуальне, емоційне та інформаційне перевантаження, що може завадити розвитку професійних навичок і компетенцій, ускладнити формування позитивного ставлення до майбутньої професії та знизити загальну життєву активність [19]. Отже, дослідження емоційного стану студентів є актуальним, оскільки він значною мірою залежить від рівня тривожності.

Результати, отримані за методикою «САН», представлені на рисунку 2.2.

- згідно шкали «самопочуття» досить високий показник зафіксовано у 31% студентів, середній – у 42,9%, а низький – у 26,1%;
- згідно шкали «активність» високий показник нами виявлено у 20,8% студентів, середній – у 39,1%, а низький – у 26,1%;
- згідно шкали «настрій» високий показник нами зафіксовано у 39,4% респондентів, середній – у 37,2%, а низький – у 23,4%.

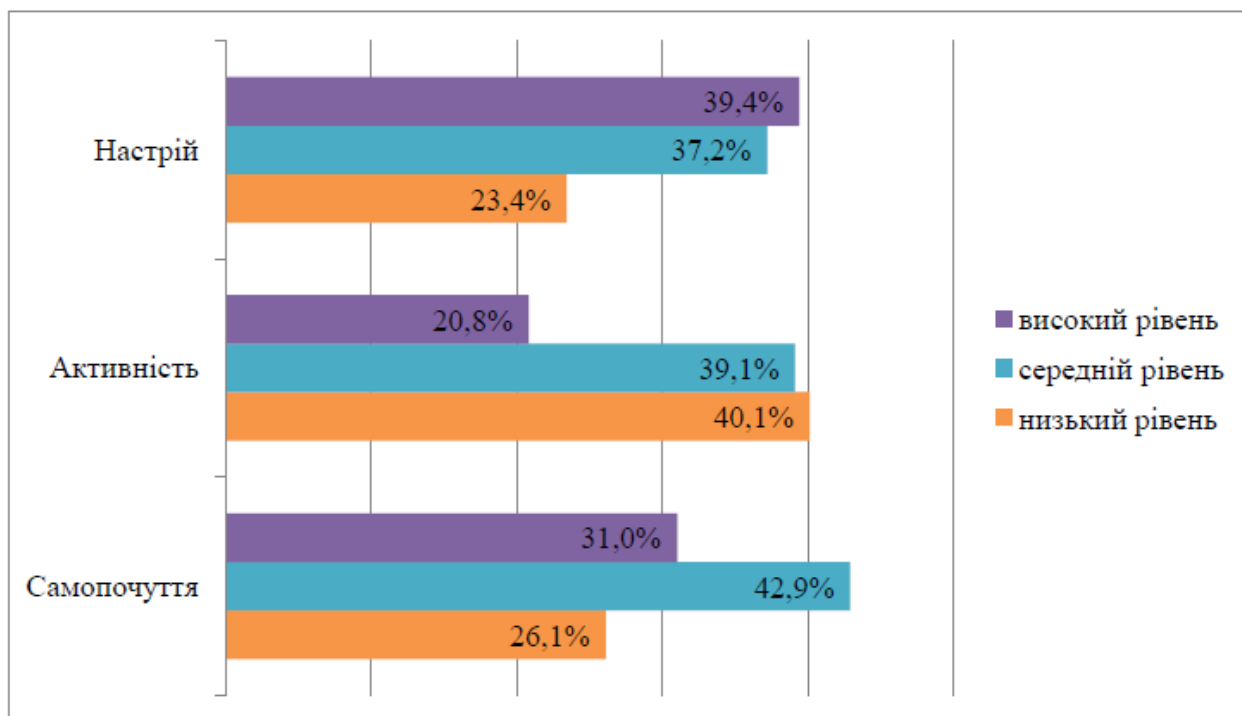


Рис. 2.2. Результати дослідження студентської молоді згідно методики «САН»

Показники самопочуття студентів впливають на їхній настрій, а зміни настрою, відтак, впливають на діяльність і вибір копінг-стратегій. Виявлено, що удвічі більше студентів мають досить високий рівень особистісної тривожності, причому, -- дівчата є більшою мірою схильними до тривожності, яка й відображається на їх психоемоційних станах – показники настрою, активності, самопочуття у них статистично значно нижчі, ніж у хлопців. Дівчата із низьким рівнем ситуативної тривожності зустрічаються майже вдвічі більше, ніж хлопці [19].

Використання t-критерію Стюдента встановило пряму залежність між самопочуттям та особистісною тривожністю із показниками 6,04 та $4,67 \pm 34,50$ при значущості $p > 0,05$. Тобто, змінні є відповідно статистично значущими й взаємозалежними, зменшуючись або збільшуючись прямо пропорційно.

«Локус контролю» визначає, як студент реагує на ситуації залежно від його сприйняття контролю. Для цього було використано методику «Локус контролю» Дж. Роттера.

Порівняння середніх показників згідно шкал «інтернальності», «екстернальності» й «емоційно-орієнтованого копінгу» виявило, що студенти - інтернали більшою мірою схильні використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, ніж екстернали. Це пояснюється тим, що студенти, які сприймають події як такі, що залежать від їхніх особистих якостей, здібностей і діяльності, частіше використовують ці стратегії.

Математичні дані це підтверджують: виявлено негативний кореляційний зв'язок між «екстернальністю» та «емоційно-орієнтованим копінгом» ($-2,32, p > 0,005$), а також позитивний зв'язок між «інтернальністю» й «емоційно-орієнтованим копінгом» ($1,02, p > 0,005$).

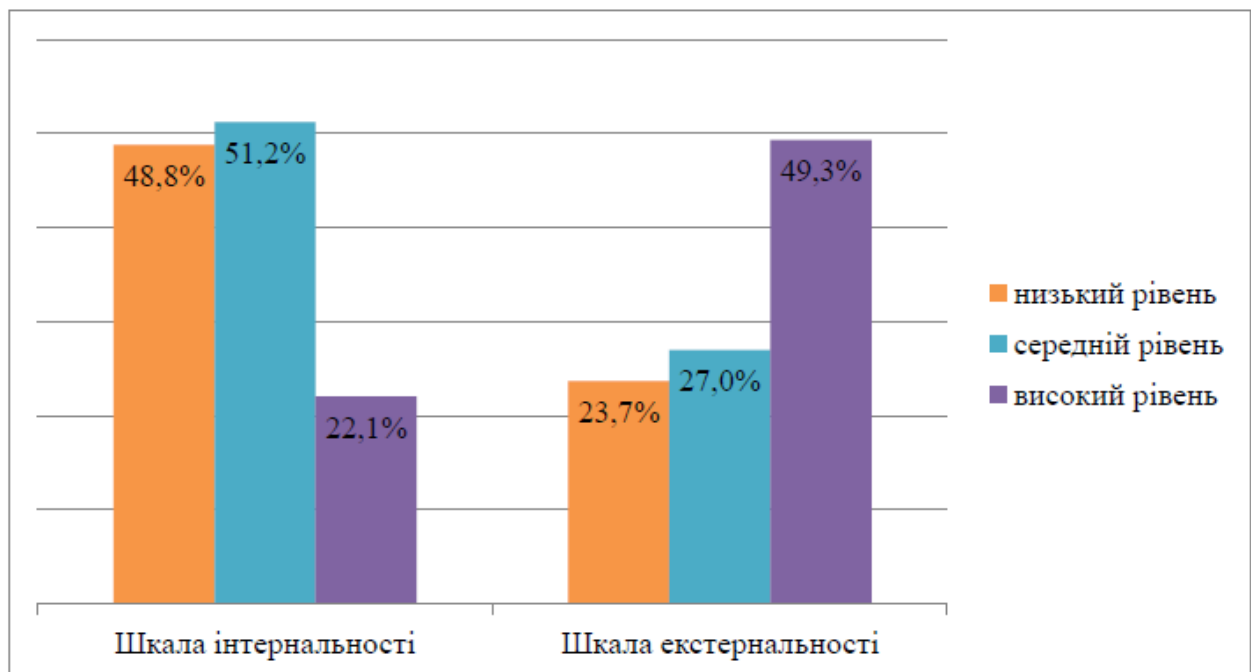


Рис. 2.3. Результати дослідження студентської молоді згідно методики «Локус контролю» Дж. Роттера

Інтернальний локус-контроль сприяє ефективній самореалізації студентів, їх гармонійному особистісному розвитку, самосвідомості, рефлексії й самоконтролю. Інтернальність допомагає ефективно долати студентам негативні емоційні стани й запобігати їх виникненню, при цьому направляючи їх у конструктивне русло. Це позитивно впливає на розвиток здатності об'єктивно

оцінювати свій внесок у ситуацію та її вплив на виникнення стресових станів, а також знаходити шляхи виходу із труднощів на основі ситуаційних навичок.

Оскільки, результати діагностики показали високі рівні ситуативної (32,7%) та особистісної (21,3%) тривожності у студентів, які навчаються в умовах воєнного стану. З огляду на ці показники, доцільно дослідити специфіку копінг-стратегії, що використовують студенти у стані емоційної напруги (див.табл. 2.3).

Вибір допінг-стратегії залежить від багатьох факторів. По-перше, від індивідуальних характеристик особи та ситуацій, які впливають на поведінку в контексті конкретної стратегії. По-друге, обрана стратегія повинна бути оптимальною із огляду на особливості суспільства, статі, культури тощо.

Таблиця 2.3. Кореляційні зв'язки при значимій копінг-стратегії студентів із підвищеною тривожністю

Вид тривожності	Копінг-стратегія				
	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнен-ня	Субшкала «відволікання»	Субшкала «соціальне відволікання»
Ситуативна	3,10*	3,81*	1,91**	2,73**	3,03*
Особистісна	-1,94	-1,70	-1,78	2,71**	2,74**

$p \geq 0,10$, * $p \geq 0,001$, ** $p \geq 0,01$

Активне подолання стресу відбувається через певні дії та зусилля, спрямовані на усунення чи обходження джерел стресу. Спрямованість до емоцій має на меті тимчасове зняття напруги, яка виникає при інтенсивній взаємодії із ситуаціями, що мають підвищене суб'єктивне значення та викликають стрес. Пошук емоційно-соціальної підтримки може значно зменшити тривожність наприклад, під час повітряної тривоги, стресових завдань (таких як тестування чи контрольні роботи) й нормалізувати емоційний стан, який є необхідний для когнітивної діяльності, за рахунок підтримки, інформації або порад інших.

Згідно результатів, можемо констатувати слабку статистично значущу позитивну кореляцію між ситуативною тривожністю та копінгом, орієнтованим на уникнення. Також спостерігається слабкий негативний статистично значущий кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю й емоційно-орієнтованим та проблемно-орієнтованим копінгом.

Отже, відповідно до математичного аналізу, копінгові стратегії найбільш виражені при високому рівні ситуативної тривожності, а не особистісної. Студенти, які навчаються у ЗВО в умовах воєнного стану, стикаються із численними проблемами, такими як значне навчальне навантаження, що супроводжується повітряними тривогами, ракетними обстрілами, і як наслідок, зривом навчального процесу; надмірна інформація, неконтрольований навчальний графік, емоційний стрес й нервові зриви, відсутність електроенергії, що негативно впливає на підготовку до занять; брак часу, недостатнє спілкування із друзями, зміни в порядку денному, велика кількість самостійної роботи, невідповідність тіла до важкого психічного навантаження, дисбаланс між навчанням і відпочинком, а також слабка взаємодія із навколишнім світом.

Тривожність є складним психологічним феноменом з поліморфізмом проявів та різних психологічних станів; її можна розглядати як ситуативну реакцію чи як стійку психологічну властивість.

За високого рівня ситуативної тривожності домінують два види копінг-стратегій.

Перше місце -- «емоційно-орієнтований копінг», оскільки студенти стресуючи та відчуваючи тривогу, більше є схильними до емоційних проявів. У такому стані їм дуже важко раціонально зосередитися на проблемі, тому й більша увага приділяється відчуттям і емоціям.

На другому місці -- «проблемно-орієнтований» копінг. Коли внутрішня напруга спадає, людина може активно взаємодіяти й аналізувати, що сталося, і чому вона саме так зреагувала на стресову ситуацію. Після фази рефлексії настає етап аналізу, і в цей момент увага переключається із внутрішніх проявів на зовнішні.

На основі отриманих нами математичних даних було розраховано згідно коефіцієнта кореляції Пірсона для двох змінних — ситуативної й особистісної тривожності, де ситуативна тривожність є незалежною змінною, а особистісна — залежною.

Одержані нами результати засвідчують, що із збільшенням рівня тривожності (ситуативної і особистісної), пропорційно відповідно зростає рівень прояву копінг-стратегій, зокрема емоційно-орієнтованого копінгу, та копінгу орієнтованого на уникнення, із показником $r = 0,04$.

Графік динаміки копінг-стратегій у залежності від рівня тривожності презентовано нами на рисунку 2.4.

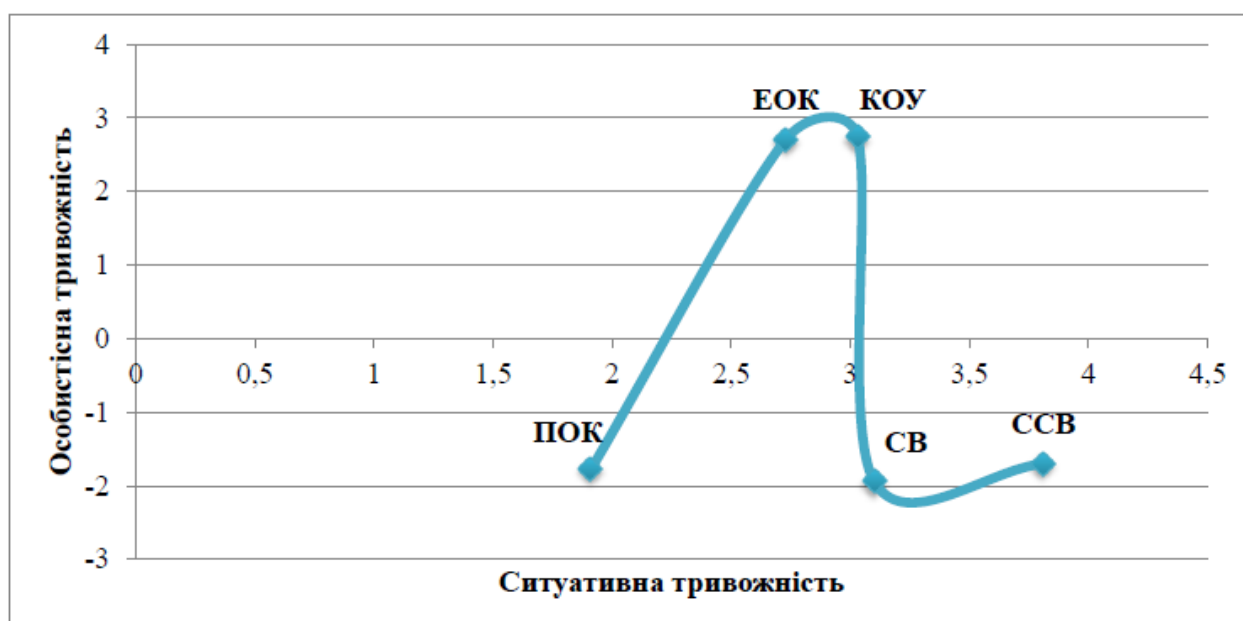


Рис. 2.4. Динаміка руху копінг-стратегій студентської молоді відповідно до рівня тривожності

Таким чином, при високих показниках ситуативної й особистісної тривожності у студентської молоді спостерігається позитивна тенденція до формування копінгу, зокрема емоційно-орієнтованого й допінгу-уникнення. Водночас, при високому рівні тривожності — відповідно знижується прояв проблемно-орієнтованого копінгу. Це дозволяє зробити висновок про зміщення

локусу контролю при реагуванні на певні стресові події в умовах нестабільного емоційного стану.

Висновки до другого розділу

Нами підібрано відповідно до мети та завдань магістерських роботи психодіагностичний комплекс методик та проведено емпіричне дослідження, яке передбачало вивчення психологічних особливостей стратегій подолання стресу серед студентської молоді. Учасниками стали студенти 2-3 курсів спеціальності 053 «Психологія» ЛьвДУВС, загальна кількість респондентів склала 60 осіб.

У 7,8% хлопців виявлено низький рівень проблемно-орієнтованого копіngu, тоді як 24,1% дівчат демонструють низький рівень за цією шкалою. У той же час 42,3% дівчат мають високий показник емоційно-орієнтованого копіngu, тоді як серед хлопців цей показник складає лише 34,3%. Проблемно-орієнтований копінг більш притаманний хлопцям у цій вибірці, що може свідчити про те, що хлопці легше усвідомлюють проблему та сприяють її вирішенню, що зазвичай є більш продуктивним підходом.

Серед респондентів (хлопців та дівчат), домінують високі й середні показники емоційно-орієнтованого копіngu і копіngu-уникнення. Дівчата більше орієнтуються на менш ефективні стратегії копіngu, ніж хлопці. Дівчата переважно мають середній рівень особистісної тривожності, тоді як хлопці – середній рівень ситуативної тривожності (49,1 %). Встановлено позитивний значущий зв'язок між самопочуттям й рівнем особистісної тривожності.

У результаті емпіричного дослідження виявлено, що підвищений рівень особистісної тривожності, самотності й песимізму студентської молоді позитивно корелює з копінг-стратегіями, орієнтованими на емоції, уникнення та відволікання, а також із низькою адаптивністю. Соціальне відволікання й

активність мають позитивну кореляцію із високим рівнем залежності, що може свідчити про реальну залежність.

Порівняння середніх показників згідно шкал «інтернальності», «екстернальності» й «емоційно-орієнтованого копіngu» виявило, що студенти - інтернали більшою мірою схильні використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, ніж екстернали.

Дослідження показали, що зі збільшенням рівня тривожності, як ситуативної, так і особистісної, зростає також рівень копінг-стратегій, орієнтованих на емоції й уникнення ($r = 0,04$). При високому рівні тривожності спостерігається тенденція до зміщення локусу контролю при реагуванні на стресові події в умовах нестабільного емоційного стану.

Копінгові стратегії найбільш виражені при високому рівні ситуативної тривожності, а не особистісної. Студенти, які навчаються у ЗВО в умовах воєнного стану, стикаються із численними проблемами, такими як значне навчальне навантаження, що супроводжується повітряними тривогами, ракетними обстрілами, і як наслідок, зривом навчального процесу; надмірна інформація, неконтрольований навчальний графік, емоційний стрес й нервові зриви, відсутність електроенергії, що негативно впливає на підготовку до занять; брак часу, недостатнє спілкування із друзями, зміни в порядку денному, велика кількість самостійної роботи, невідповідність тіла до важкого психічного навантаження, дисбаланс між навчанням і відпочинком, а також слабка взаємодія із навколишнім світом.

РОЗДІЛ 3

Шляхи психокорекційної роботи з метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій у студентів

3.1. Особливості навчання студентів ефективним копінг-стратегіям

В цілому, негативні наслідки стресу можна пом'якшити й нейтралізувати за допомогою певних адаптивних копінг-стратегій, – свідомих прийомів й методів, які застосовуються для подолання проблемних та складних, а іноді й травмуючих життєвих ситуацій.

Доцільними є такі методи роботи психолога із метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій у студентів як:

- навчання ефективним копінг-стратегіям;
- розвиток стресостійкості й стабілізація рівня тривожності з метою формування проблемно-орієнтованого копінгу.

Для тренування адаптивних (успішних) стратегій подолання стресу успішно використовують:

1. Ділові ігри, що передбачають вирішення складних ситуацій, які пов'язані із кар'єрою й професійною реалізацією.
2. Аналіз існуючих прикладів й обговорення особливостей поведінки особистості у подоланні таких ситуацій.

Навички адаптивних стратегій подолання слід розвивати у рамках кожної події чи їх системи. Відповідно до етапів, описаних Н. Агазаде:

1. Групі надають завдання, яке активізує повсякденну діяльність, однак виходить за межі зони комфорту учасників.
2. Групу навчають правильно застосовувати адаптивні копінг-стратегії (попередньо складаючи список стратегій).
3. Група шукає спільне вирішення проблеми.
4. Група вирішує проблему.

5. Група описує власний досвід, пов'язаний із реальними ситуаціями, із якими учасники могли б зіткнутися, аналізуючи поведінку у цих випадках [37].

Основними етапами роботи із розвитку конструктивних копінг-стратегій у студентської молоді можуть бути:

1. Фаза діагностики, яка включає визначення особливостей поведінки та особистісних характеристик самооцінки студента, а також отримання інформації про його місце у групі, особливості сімейних стосунків, коло друзів, захоплення, здібності тощо.

2. Інформаційно-освітній етап: розширення здатності студентів долати стресові ситуації. Важливою є психедакація, що таке саме конструктивні адаптивні копінг-стратегії.

3. Балансування стратегій: велика перевага надається поєднанню стратегій подолання ситуацій із проблемно-орієнтованими стратегіями й соціальної підтримки.

4. Мотивація до успіху: має переважати над мотивацією уникати невдач, з готовністю позитивно сприймати навколишнє середовище та використовувати копінг-стратегії, що свідомо орієнтуються на стресові фактори [31].

Складні життєві ситуації загалом можна поділити на два рівні: «легко подолані» й «важко подолані». Визначення «легкості» й «труднощів» залежить від різних факторів і є індивідуальними для кожного. Наприклад, «легкість» може бути пов'язана із активною роллю суб'єкта в ситуаціях, коли він може змінювати їх, коригуючи власне ставлення. «Труднощі» можуть виникати, якщо ситуацію сприймають як «переломний момент» у житті, що призводить до психічних розладів [17].

Якщо ситуація сприймається як керована і людина може впоратися без сильних емоцій, вона, як правило, використовуватиме конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. Якщо ситуація сприймається як

непереборна й викликає досить сильні переживання, поведінка може бути неконструктивною або взагалі відсутньою.

Успішним є застосування тренінгу особистісного зростання, який має включати елементи корекції особистісних рис й моделей поведінки, а також розвиток власних навичок. Формування копінг-реакцій в процесі тренінгу може відбутися за короткий проміжок часу, при цьому вони є ефективними й дієвими [11].

Корекційно-розвивальна робота повинна бути ініціативною й прогнозованою. Розробляючи стратегії такої роботи, важливо враховувати не лише безпосередні потреби, але й перспективи зростання. Відтак, конкретний зміст завдань й форм роботи із групою залежать від умов, у яких вона проводиться.

Результатом моделі має стати збалансоване використання вікових копінг-стратегій студентами, насамперед активних стратегій, що є спрямованими на вирішення проблем й пошук соціальної підтримки, із мотивацією до успіхів, а не уникання невдач.

Не варто забувати про важливість тривожності, адже високий рівень тривожності може впливати на копінг-стратегії й навпаки. Постійна тривога може мати серйозні наслідки (анорексія, алкоголізм, наркозалежність). Якщо проблему усвідомити й проаналізувати, це може стати досить хорошим поштовхом для подальшого розвитку.

Тривожність є базовим життєвим досвідом, що дозволяє зрозуміти сенс існування у контексті смерті. Турбуючись про події, людина не може залишатися байдужою. Такий підхід може допомогти прийняти надмірні емоції, прийняти реальність і спонукати людей долати свої страхи. Врешті-решт, неправильно жити в стані постійного занепокоєння. Тривожність підштовхує нас рухатися вперед.

Актуальними є питання розробки профілактично-коригувальних програм з метою зниження тривожності студентів та підвищення рівня адаптованості до навчання у ЗВО.

Завдання, які можуть допомогти студентам подолати тривожність, включають:

- Творчі завдання: на основі творчої діяльності, які вимагають нестандартних підходів під час взаємодії, обговорення, пошуку альтернативних рішень й генерації нових ідей на основі попереднього досвіду.
- Проблемні ситуації: розробка проблемних ситуацій як умов для активного обговорення та експериментування, що сприяє практичному досвіду. Це також можуть бути й дискусії із ровесниками або участь у експериментах, пов'язаних із реальними ситуаціями.
- Практична діяльність: рольові ігри, де студенти можуть відчувати себе психологами та працювати над вигаданими, але реалістичними проблемами. Важливо, щоб викладач мав практичний досвід у цій сфері, що допоможе створити більш правдоподібні сценарії для консультацій.

Впровадження таких завдань протягом навчального процесу може не тільки зменшити тривожність, а й розкрити адаптаційний і творчий потенціал студентів. Це також допоможе їм знову оцінити правильність свого вибору професії, навички та рівень здібностей, а також знайти час для зміни напрямку саморозвитку.

3.2. Рекомендації щодо стабілізації рівня тривожності у студентів

Щоб самостійно подолати тривожність, можна скористатися наступними практичними порадами:

- Перемикання уваги: зосередьтеся на розслаблюючих заняттях, щоб відволіктися від проблем, щоне потребують термінового вирішення.
- Відволікання: використовуйте силу волі, щоб зняти фактори тривоги.
- Зниження важливості: зменшіть значення конкретної ситуації, порівнявши її з іншими, більш серйозними проблемами.

- План «Б»: варто розробити альтернативні плани на випадок деяких непередбачених ситуацій, щоб зменшити рівень тривожності.
- Пошук додаткової інформації: звертайтеся до людей, які мали схожі проблеми, або шукайте інформацію в Інтернеті для отримання нових знань.
- Фізичні вправи: біг, розминка, розтяжка можуть допомогти зняти стрес й підвищити активність.
- Тимчасова пауза: зупиніться на деякий час в процесі досягнення своєї мети, щоб зменшити тиск та віднайти нові ідеї для її реалізації.
- Згадування досягнень: замість того, щоб хвилюватися про невідоме, зосередьтеся на своїх досягненнях і позитивному життєвому досвіді.
- Обговорення власного досвіду: розкажіть про свої переживання людині, якій довіряєте, щоб зменшити емоційний стрес та переоцінити ситуацію.
- Заняття хобі: займайтеся улюбленими справами, що приносять вам радість.
- Інтроекція: розберіться у своїх емоціях, що викликають тривогу, н: страх, провину чи гнів, і досліджуйте їх природу.
- Запис тривоги: запишіть на аркуші паперу свої страхи, що виникли до прикладу півроку тому, прочитайте їх та задумайтесь, наскільки вони актуальні є сьогодні.

Висновки до третього розділу

Нами проаналізовано психокорекційної роботи із метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді й підібрати відповідні рекомендації. Наслідки стресу можна пом'якшити й нейтралізувати за допомогою певних адаптивних копінг-стратегій, – свідомих прийомів й методів, які застосовуються для подолання проблемних та складних, а іноді й травмуючих життєвих ситуацій. Доцільними є такі методи роботи психолога із метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій у студентів як: навчання ефективним копінг-стратегіям; розвиток стресостійкості й стабілізація рівня тривожності з метою формування проблемно-орієнтованого копінгу.

Корекційно-розвивальна робота повинна бути ініціативною й прогнозованою. Розробляючи стратегії такої роботи, важливо враховувати не лише безпосередні потреби, але й перспективи зростання. Відтак, конкретний зміст завдань й форм роботи із групою залежать від умов, у яких вона проводиться. Результатом моделі має стати збалансоване використання вікових копінг-стратегій студентами, насамперед активних стратегій, що є спрямованими на вирішення проблем. Актуальними є питання розробки профілактично-коригувальних програм з метою зниження тривожності студентів та підвищення рівня адаптованості до навчання у ЗВО.

Нами розроблено рекомендації, спрямовані на зменшення рівня тривожності серед студентів. Ці рекомендації допоможуть стабілізувати особистісні показники тривожності та полегшити студентам управління своїми емоційними проявами у стресових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

В умовах повномасштабної російської агресії українське населення майже щодня стикається з впливом стресових факторів, які негативно позначаються на психічному здоров'ї, більшість українців переживає безперервний тривалий стрес, що загалом досить негативно впливає на весь організм, зокрема на поведінкові, емоційно-когнітивні та фізіологічні аспекти, викликаючи погіршення власного самопочуття, зниження працездатності людини.

Копінг-стратегії представляють собою широкий спектр дій та реакцій, що залежать від віку, особистісних характеристик та специфіки стресових ситуацій, з якими стикається індивід. Сутність дії копіngu полягає в руйнуванні стресового зв'язку між особистістю й середовищем, а також в управлінні емоційним дистресом. Основною метою копіngu як специфічного психологічного механізму є підтримка певного оптимального рівня життя й психічного здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях.

Таким чином, копінг є діяльністю, яка підтримує баланс між вимогами навколишнього середовища та ресурсами індивіда для задоволення цих вимог.

Стратегії копіngu можуть бути реалізовані завдяки використанню як особистих, так і соціальних ресурсів, що сприяє ефективному подоланню стресу. Ці стратегії є особистими реакціями на загрози та інструментами для управління стресом.

Дослідники переважно виділяють базові копінг-стратегії, такі як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення», а також базисні копінг-ресурси, до яких належать Я-концепція, локус контролю, когнітивні ресурси, емпатія, й афіліація. Сьогодні вчені все частіше об'єднують захисні механізми й копінг-механізми в єдину систему адаптивних особистісних реакцій.

Стратегії подолання стресу, спрямовані на розв'язання проблем, виявляються ефективнішими, ніж ті, що фокусуються на зміні ставлення до них.

Проте численні дослідження показали, що використання декількох стратегій подолання одночасно є більш продуктивним, ніж обмеження вибору лише однієї.

Ефективність копінг-стратегії залежить від самої реакції й контексту, у якому вона реалізується, відтак одна копінг-стратегія, яка може бути неефективною у одних ситуаціях, стає досить корисною в інших.

Початок студентського життя спричиняє значний стрес через інтеграцію у нову освітню діяльність, досить активне та широке спілкування із новими знайомими й адаптацію до студентських соціальних груп. Вплив нових освітніх форм навчання студентів, що надають їм більше свободи й самостійності, призводить у свою чергу й до активного розвитку специфічних різних форм копінг-стратегій.

Студенти можуть використовувати декілька одночасно копінг-стратегій (в тому числі і дезадаптивні) для подолання стресу залежно від певних ситуацій

Складний період навчання часто супроводжується труднощами у саморегуляції та самоорганізації, а відсутність у студентів конструктивних копінг-стратегій може призвести до психоемоційної дезадаптації. Низький рівень адаптованості студентів корелює із тривожністю, занепокоєннями та внутрішньою напругою. Сучасні воєнні реалії ще більше ускладнюють фактори взаємодії юнака із зовнішнім світом.

Результати емпіричного дослідження виявили, що 7,8% хлопцям притаманний низький рівень проблемно-орієнтованого копінгу, тоді як 24,1% дівчат демонструють низький рівень за цією шкалою. У той же час 42,3% дівчат мають високий показник емоційно-орієнтованого копінгу, тоді як серед хлопців цей показник складає лише 34,3%. Проблемно-орієнтований копінг більш притаманний хлопцям у цій вибірці, що може свідчити про те, що хлопці легше усвідомлюють проблему та сприяють її вирішенню, що зазвичай є більш продуктивним підходом.

Серед респондентів (хлопців та дівчат), домінують високі й середні показники емоційно-орієнтованого копінгу і копінгу-уникнення. Дівчата більше орієнтуються на менш ефективні стратегії копінгу, ніж хлопці. Дівчата

переважно мають середній рівень особистісної тривожності, тоді як хлопці – середній рівень ситуативної тривожності (49,1 %). Встановлено позитивний значущий зв'язок між самопочуттям й рівнем особистісної тривожності.

У результаті емпіричного дослідження виявлено, що підвищений рівень особистісної тривожності, самотності й песимізму студентської молоді позитивно корелює з копінг-стратегіями, орієнтованими на емоції, уникнення та відволікання, а також із низькою адаптивністю. Соціальне відволікання й активність мають позитивну кореляцію із високим рівнем залежності, що може свідчити про реальну залежність.

Порівняння середніх показників згідно шкал «інтернальності», «екстернальності» й «емоційно-орієнтованого копіngu» виявило, що студенти - інтернали більшою мірою схильні використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, ніж екстернали.

Дослідження показали, що зі збільшенням рівня тривожності, як ситуативної, так і особистісної, зростає також рівень копінг-стратегій, орієнтованих на емоції й уникнення ($r = 0,04$). При високому рівні тривожності спостерігається тенденція до зміщення локусу контролю при реагуванні на стресові події в умовах нестабільного емоційного стану.

Копінгові стратегії найбільш виражені при високому рівні ситуативної тривожності, а не особистісної. Студенти, які навчаються у ЗВО в умовах воєнного стану, стикаються із численними проблемами, такими як значне навчальне навантаження, що супроводжується повітряними тривогами, ракетними обстрілами, і як наслідок, зривом навчального процесу; надмірна інформація, неконтрольований навчальний графік, емоційний стрес й нервові зриви, відсутність електроенергії, що негативно впливає на підготовку до занять; брак часу, недостатнє спілкування із друзями, зміни в порядку денному, велика кількість самотійної роботи, невідповідність тіла до важкого психічного навантаження, дисбаланс між навчанням і відпочинком, а також слабка взаємодія із навколишнім світом.

Нами проаналізовано психокорекційної роботи із метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді й підібрати відповідні рекомендації. Наслідки стресу можна пом'якшити й нейтралізувати за допомогою певних адаптивних копінг-стратегій, – свідомих прийомів й методів, які застосовуються для подолання проблемних та складних, а іноді й травмуючих життєвих ситуацій. Доцільними є такі методи роботи психолога із метою оптимізації процесу формування адаптивних копінг-стратегій у студентів як: навчання ефективним копінг-стратегіям; розвиток стресостійкості й стабілізація рівня тривожності з метою формування проблемно-орієнтованого копінгу.

Корекційно-розвивальна робота повинна бути ініціативною й прогнозованою. Розробляючи стратегії такої роботи, важливо враховувати не лише безпосередні потреби, але й перспективи зростання. Відтак, конкретний зміст завдань й форм роботи із групою залежать від умов, у яких вона проводиться. Результатом моделі має стати збалансоване використання вікових копінг-стратегій студентами, насамперед активних стратегій, що є спрямованими на вирішення проблем. Актуальними є питання розробки профілактично-коригувальних програм з метою зниження тривожності студентів та підвищення рівня адаптованості до навчання у ЗВО.

Нами розроблено рекомендації, спрямовані на зменшення рівня тривожності серед студентів. Ці рекомендації допоможуть стабілізувати особистісні показники тривожності та полегшити студентам управління своїми емоційними проявами у стресових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардакова Г.С. Копінг-стратегії у юнацькому віці як психологічний феномен. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів, молодих вчених та фахівців у галузі психології 23 квітня 2015р. «Актуальні питання сучасної психології» / за ред. Кузікової С.Б., Щербакової І.М. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А.С.Макаренка. 2017. Т. 2. С. 7–11.
2. Бацилєва О.В., Пузь І.В., Гресько І.М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. Психологічний журнал. Психологічний часопис. 2018. № 6(16). С. 167–183.
3. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський. 2017. 96 с.
4. Бізюк О.П. Особистість та тривога: навч. посібник. 2017. 236 с.
5. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса. 2015. 22 с.
6. Бондаренко З.П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2015_1_9.
7. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104.
8. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology 2015. С. 42-48.
9. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. С. 191–202.
10. Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. Вип. 3. 2016. С. 80-89.\

11. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
12. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2009. 19 с.
13. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
14. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>
15. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. С. 28–33.
16. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 2. С. 64–70. URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272>.
17. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка. Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
18. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78–80.
19. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 6(111). С. 72–76.
20. Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ. 2019. С. 55–64.

21. Марціновська І. П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. Стрес-менеджмент старшокласника: метод. посіб. Кам'янець-Подільський. 2019. 101 с.
22. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
23. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових допінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: Монографія. - Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. - 184 с.
24. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/ofis-pershoyi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskayutnacionalnu-programu-psihichnogo-zdorovya-tapsihosocialnoyi-pidtrimki>
25. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017. 112 с.
26. Оніщенко Н.В., Склень О.І. Гендерний аспект копінг-поведінки. Матеріали науково-практичної конференції: Актуальні проблеми наглядово-профілактичної діяльності МНС України. Харків: УЦЗУ, 2017. С. 141-142.
27. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с.
28. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>.
29. Рекало В. І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. Вип. 7. С. 77–80.
30. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2017. Вип. 1. С. 119–123.

31. Склень О.І. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів персоналу МНС України // Матеріали науковопрактичної конференції: Актуальні проблеми наглядно-профілактичної діяльності МНС України. – Харків: УЦЗУ, 2006. – С.162-164.
32. Склень О.І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійнорятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /За ред. академіка С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С.476 – 486.
33. Склень О.І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип. 3. Ч.2 – С. 276-282.
34. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків: Національний університет внутрішніх справ, 2003. 427 с.
35. Тімченко О.В. Оцінка напруженості праці та фізіологічна "вартість" основних видів діяльності органів та підрозділів внутрішніх справ України //Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України./За ред. С.Д. Максименка – К., 2001. – Т. III. - Ч. 7. – С. 222 – 229.
36. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. 2018. С. 368–379.
37. Agazade N. All of Harassment: A Practical Guide to Resolving Workplace Crisis. New York. 2017. 260 p.
38. Bower G., Bootzin R., Zajonc R. Principles of Psychology Today. Trait Theories. Random House. New York, 2017. P. 381–382.
39. Compas B., Connor-Smith J. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin. 2017. Vol. 127. N 1. P. 87–127.

40. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? 2017. P. 638–646.
41. David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big fi ve traits and problem appraisals. 2017. Vol. 67. P. 265–294.
42. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimonsional Copiong Task, Emotion and avoidance Strategies // Psychological Assessment. 2017. Vol. P. 50–60.
43. Erikson K. New Species of Trouble : Explorations in Disaster, Trauma, and Community. NY. 2017.
44. Figley C.R. Traumatic stress the role of the family and social support system. Trauma and its wake. V. 2nd. NY. 1986.
45. Figley, C. Trauma and its wake. Vol. 2. New York : Brunner / Mazel. 2017.
46. Goodwin J. The etiology of combat-related PTSD. In: Williams T. (Ed). Posttraumatic stress disorder : a handbook for clinicians. Cincinnati : DC DAV. 2018.
47. Greenberger E., Steinberg L. When teenagerswork. The psychological and social costs of adolescent employment. N.Y. Basic Books. 2017.
48. Marcia J. Identity in adolescence // Handbook of adolescence psychology / ed. By J. Adelson. NY: Wiley. 2018.
49. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A Murphy. Chicago. 2017.
50. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support. 2017. Vol. 20. P. 515–522.
51. Pargament K. The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice. New York: The Guildford Press. 2017.
52. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. 2017. Vol. 56, No. 4. P. 519–543.