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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого бакалаврського рівня
заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Валентина БАГЛАЙ

Науковий керівник:
професор кафедри загальної та соціальної психології, кандидат психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:
професор кафедри
практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2026 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2026

АНОТАЦІЯ

Баглай В. Копінг-стратегії у студентів як ресурс адаптації в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження копінг-стратегій студентської молоді як психологічного ресурсу адаптації в умовах воєнного стану. Проаналізовано сучасні наукові підходи до трактування понять «копінг», «копінг-стратегії», «соціально-психологічна адаптація», «резильєнтність» та визначено особливості адаптації студентської молоді до умов воєнного стану.

За результатами дослідження встановлено, що у більшості студентів переважають конструктивні копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт та асертивні дії. Виявлено достатній рівень соціально-психологічної адаптації та резильєнтності більшості респондентів. Водночас у частини студентів зафіксовано підвищений рівень тривожності, емоційного напруження та схильність до деструктивних форм копінг-поведінки.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між копінг-стратегіями, адаптивністю, резильєнтністю та тривожністю студентської молоді. Доведено, що конструктивні копінг-стратегії позитивно впливають на процес соціально-психологічної адаптації та психологічну стійкість студентів в умовах воєнного стану.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня психологічної стійкості та підтримання психічного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: копінг-стратегії, адаптація, студентська молодь, воєнний стан, резильєнтність, тривожність, психологічна стійкість, соціально-психологічна адаптація.

ABSTRACT

Baglai V. Coping strategies among students as a resource for adaptation in martial law.

The qualification paper presents a theoretical and empirical study of coping strategies of student youth as a psychological resource for adaptation under martial law conditions. Modern scientific approaches to the interpretation of the concepts of "coping," "coping strategies," "socio-psychological adaptation," and "resilience" are analyzed, and the peculiarities of students' adaptation to martial law conditions are determined.

The results of the study showed that constructive coping strategies prevail among most students, particularly seeking social support, entering social contact, and assertive actions. A sufficient level of socio-psychological adaptation and resilience was found in the majority of respondents. At the same time, some students demonstrated increased anxiety, emotional tension, and a tendency toward destructive coping behaviors.

The correlation analysis revealed statistically significant relationships between coping strategies, adaptability, resilience, and anxiety among student youth. It was proven that constructive coping strategies positively influence the process of socio-psychological adaptation and students' psychological resilience under martial law conditions.

Based on the obtained results, practical recommendations were developed for enhancing adaptive coping strategies, increasing psychological resilience, and maintaining the mental health of student youth.

Keywords: coping strategies, adaptation, student youth, martial law, resilience, anxiety, psychological resilience, socio-psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ЯК РЕСУРСУ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ....7
1.1. Поняття копінг-стратегій у сучасній психологічній науці.....7
1.2. Психологічні особливості адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану.....15
1.3. Копінг-стратегії як психологічний ресурс адаптації студентів.....19
Висновки до першого розділу.....22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ ЯК РЕСУРСУ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..24
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....24
2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій студентів.....27
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій у студентів.....36
Висновки до другого розділу.....40
ВИСНОВКИ.....43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови воєнного стану в Україні супроводжуються значними соціальними, психологічними та емоційними викликами для населення, особливо для студентської молоді. Постійна небезпека, інформаційне перевантаження, вимушена зміна умов навчання, невизначеність майбутнього, переживання втрат, тривожність та емоційне виснаження негативно впливають на психоемоційний стан студентів та процес їх соціально-психологічної адаптації.

Студентський вік є важливим етапом становлення особистості, формування професійної ідентичності, життєвих цінностей та моделей поведінки. Саме у цей період особистість особливо чутлива до впливу стресогенних чинників, що можуть порушувати процес адаптації, знижувати рівень психологічного благополуччя та ефективність навчальної діяльності. У зв’язку з цим особливого значення набуває проблема пошуку внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність особистості долати стресові ситуації та зберігати психічну стійкість.

Одним із таких ресурсів виступають копінг-стратегії - свідомі способи подолання складних життєвих ситуацій, спрямовані на регуляцію емоційного стану, поведінки та адаптацію до умов середовища. Ефективні копінг-стратегії сприяють психологічній стабільності, розвитку резильєнтності, зниженню рівня тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей студентської молоді в умовах воєнного стану.

Проблема копінг-поведінки висвітлена у працях вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема Richard Lazarus, Susan Folkman, Charles Carver, С. Максименка, Т. Титаренко, М. Корольчука, О. Кокуна та інших. Водночас недостатньо дослідженими залишаються особливості копінг-стратегій студентів саме в умовах воєнного стану, що зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій студентів як ресурсу адаптації в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій у психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану.
3. Дослідити особливості прояву копінг-стратегій у студентів.
4. Встановити взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнем адаптації студентів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді.

Об'єкт дослідження - адаптація студентської молоді в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження - копінг-стратегії студентів як ресурс адаптації в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: психодіагностичне тестування, анкетування;
- методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз, методи порівняння середніх значень, графічна інтерпретація результатів.

У дослідженні можуть бути використані такі психодіагностичні методики:

- опитувальник копінг-стратегій SACS;
- методика Brief COPE;
- методика соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда;
- шкала резильєнтності CD-RISC.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості копінг-стратегій студентської молоді в умовах воєнного стану та їх роль у процесі адаптації особистості до кризових життєвих обставин. У роботі систематизовано сучасні теоретичні підходи до вивчення копінг-поведінки, адаптації, психологічної стійкості та резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу.

Дослідження сприяє уточненню змісту та специфіки конструктивних і деструктивних копінг-стратегій студентів, визначенню їх впливу на емоційний стан, поведінкові реакції та рівень соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного стану. Також теоретичне значення роботи полягає у розширенні наукових знань щодо психологічних ресурсів подолання стресу, механізмів саморегуляції та особливостей адаптаційних процесів у молодіжному середовищі в кризових умовах.

Отримані результати можуть бути використані для подальших наукових досліджень проблеми психологічної адаптації молоді, копінг-поведінки, стресостійкості та психічного здоров’я студентської молоді в умовах соціальної нестабільності та воєнних загроз.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, центрів психологічної підтримки молоді, а також у практиці психологічного консультування студентів, які перебувають в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, спричиненого воєнним станом.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток резильєнтності, емоційної саморегуляції, стресостійкості та навичок ефективного подолання кризових ситуацій. Практичні рекомендації можуть бути корисними для психологів, викладачів, кураторів академічних груп та інших фахівців, які працюють зі студентською молоддю.

Матеріали дослідження можуть застосовуватися у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, під час викладання навчальних дисциплін психологічного спрямування, проведення тренінгів, семінарів, просвітницьких заходів та програм психологічної підтримки студентів в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ЯК РЕСУРСУ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття копінг-стратегій у сучасній психологічній науці

У сучасних умовах соціальної нестабільності, невизначеності та постійного психоемоційного напруження особливого значення набуває проблема психологічних механізмів подолання стресу та адаптації особистості до складних життєвих обставин. Воєнний стан в Україні суттєво вплинув на психічний стан населення, зокрема студентської молоді, яка перебуває у процесі особистісного та професійного становлення. Постійний вплив стресогенних факторів, пов’язаних із небезпекою, інформаційним навантаженням, змінами соціального середовища та порушенням звичного способу життя, актуалізує потребу у вивченні психологічних ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування особистості в кризових умовах.

Одним із ключових механізмів подолання стресу є копінг-стратегії, які визначають особливості реагування людини на складні життєві ситуації та сприяють збереженню психологічної рівноваги. У психологічній науці копінг розглядається як система когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що сприймаються як такі, що перевищують ресурси людини. Вибір певних копінг-стратегій значною мірою впливає на рівень адаптації, психологічного благополуччя, стресостійкості та ефективності діяльності особистості.

Проблематика копінг-поведінки є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Значний внесок у розвиток теорії копінгу зробили Richard Lazarus та Susan Folkman, які розглядали копінг як динамічний процес взаємодії особистості із середовищем. У подальших дослідженнях увага приділялася класифікаціям копінг-стратегій, особливостям їх прояву в різних життєвих ситуаціях, а також зв’язку копінгу з адаптацією, резильєнтністю та психічним здоров’ям особистості.

У зв’язку з цим виникає необхідність теоретичного аналізу сутності поняття копінг-стратегій, основних наукових підходів до їх вивчення, а також визначення їх ролі у забезпеченні психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану.

Теоретичні засади дослідження копінг-стратегій були сформовані у межах зарубіжної психології стресу та адаптації. Одними з основоположників концепції копінгу вважаються Richard Lazarus та Susan Folkman, які розглядали копінг як динамічний процес когнітивних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що оцінюються людиною як надмірні чи такі, що перевищують її ресурси [46]. Вчені підкреслювали значення когнітивної оцінки ситуації, оскільки саме суб’єктивне сприйняття події визначає характер емоційного реагування та вибір способів подолання стресу.

Важливе значення для розуміння механізмів копінг-поведінки мають теорії особистісних ресурсів. Зокрема, Albert Bandura у концепції самоефективності наголошував, що віра людини у власну здатність ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях безпосередньо впливає на її поведінку, емоційний стан та здатність долати труднощі [43]. Науковець зазначав, що високий рівень самоефективності сприяє формуванню активних та конструктивних копінг-стратегій, тоді як низький - підсилює тривожність, уникнення та переживання безпорадності.

У контексті дослідження внутрішньої мотивації та психологічних ресурсів особистості важливими є положення теорії самодетермінації Edward Deci та Richard Ryan [45]. Автори підкреслювали, що задоволення базових психологічних потреб - автономії, компетентності та пов’язаності з іншими - є важливою умовою психологічного благополуччя, ефективної адаптації та формування конструктивної копінг-поведінки.

Проблема психологічної стійкості та емоційної саморегуляції знайшла відображення у працях Richard Davidson та Sharon Begley, які досліджували взаємозв’язок емоційних процесів, стресостійкості та здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин [44]. Дослідники наголошували,

що психологічна стійкість формується у процесі життєвого досвіду та може розвиватися завдяки навичкам емоційної регуляції.

Значний внесок у вивчення механізмів емоційної саморегуляції та усвідомленого подолання стресу зробили Shauna Shapiro та Linda Carlson [47]. Науковці доводять, що розвиток усвідомленості (mindfulness) сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної саморегуляції та формуванню адаптивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

У сучасній психологічній науці проблема копінг-стратегій розглядається як один із ключових напрямів дослідження психологічних механізмів адаптації особистості до стресових та кризових ситуацій. Значна увага приділяється вивченню сутності копінгу, його функцій, класифікацій та особливостей прояву у різних життєвих обставинах.

Так, С. Л. Грабовська розглядає копінг як складний багаторівневий процес взаємодії особистості із ситуацією стресу, який передбачає використання когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів подолання труднощів [5]. Дослідниця наголошує, що копінг-поведінка залежить не лише від особливостей ситуації, але й від індивідуально-психологічних характеристик особистості, її життєвого досвіду та рівня сформованості адаптаційних ресурсів.

Важливий внесок у вивчення копінг-стратегій зробили Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур, які акцентують увагу на різноманітності наукових підходів до трактування поняття копінгу та його класифікацій [9]. Науковці підкреслюють, що копінг-стратегії є важливим компонентом психологічного здоров’я особистості, оскільки сприяють підтриманню емоційної рівноваги, ефективному вирішенню проблем та зниженню негативного впливу стресових чинників.

Теоретичні підходи до визначення копінг-стратегій поведінки особистості ґрунтовно проаналізували З. Р. Шайхлісламов та В. Ю. Горбенко [42]. Автори зазначають, що копінг-поведінка є динамічним процесом, який змінюється залежно від особливостей ситуації та внутрішніх ресурсів людини. Дослідники також наголошують на взаємозв’язку копінг-стратегій із психологічною стійкістю, саморегуляцією та адаптаційними можливостями особистості.

Проблему копінг-поведінки у сучасних психологічних дослідженнях також розглядали Г. О. Діденко та Г. О. Шебанова [7]. Науковці акцентують увагу на тому, що копінг-поведінка виконує адаптаційну функцію та сприяє збереженню психологічної рівноваги особистості в умовах стресу. Автори підкреслюють, що ефективність копінг-стратегій значною мірою визначається здатністю особистості до усвідомленого аналізу ситуації, емоційної саморегуляції та вибору конструктивних способів реагування.

Своєю чергою, А. Б. Коваленко та Н. В. Родіна звертають увагу на сучасні тенденції та перспективи дослідження копінг-поведінки [11]. Дослідники зазначають, що актуальність вивчення копінгу зростає у зв'язку зі збільшенням кількості стресогенних факторів у сучасному суспільстві. Особливого значення набувають дослідження адаптивних ресурсів особистості, механізмів психологічної стійкості та ефективних способів подолання кризових ситуацій.

Науковці розглядають копінг як багатовимірний феномен, що охоплює різні способи реагування людини на труднощі, емоційне напруження та кризові обставини.

Так, О. Ю. Похлєстова розглядає копінг як важливу функцію стресостійкості особистості [25]. Дослідниця зазначає, що ефективність копінг-поведінки безпосередньо пов'язана зі здатністю особистості підтримувати психологічну рівновагу та адаптуватися до змінних умов середовища. На її думку, конструктивні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, активізації внутрішніх ресурсів та підвищенню рівня психологічної стійкості.

Особливості копінг-поведінки у стресових ситуаціях досліджували О. А. Чеканська та Ю. П. Данчук [41]. Автори підкреслюють, що вибір копінг-стратегії залежить від індивідуально-психологічних характеристик людини, особливостей ситуації та рівня сформованості навичок емоційної саморегуляції. Дослідники виділяють адаптивні та дезадаптивні форми копінг-поведінки, наголошуючи, що саме конструктивні способи подолання стресу сприяють ефективній адаптації особистості.

Проблему формування конструктивних копінг-стратегій розглядала О. Р. Ткачишина [35]. Науковиця наголошує, що конструктивні копінг-стратегії формуються на основі особистісного потенціалу людини, її здатності до саморегуляції, рефлексії та усвідомленого контролю власної поведінки. Авторка підкреслює, що активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення ситуації є найбільш ефективними способами подолання стресу.

Важливе місце у дослідженні копінг-поведінки займає проблема взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. А. Є. Левенець аналізує базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту особистості [19]. Дослідниця зазначає, що копінг-стратегії є більш усвідомленими способами реагування на стрес порівняно з психологічними захистами, які переважно функціонують на несвідомому рівні. Авторка наголошує, що ефективність адаптації особистості залежить від здатності поєднувати раціональні механізми подолання труднощів із навичками емоційної саморегуляції.

Соціально-психологічні аспекти копінг-стратегій молоді досліджувала Л. П. Лабезна [18]. Науковиця підкреслює, що копінг-поведінка молоді формується під впливом соціального середовища, міжособистісної взаємодії та особливостей життєвого досвіду. Дослідниця зазначає, що для молоді характерним є активний пошук соціальної підтримки, емоційне реагування на стрес та використання як конструктивних, так і деструктивних копінг-стратегій залежно від рівня психологічної зрілості особистості.

Проблема копінг-стратегій у юнацькому та студентському віці займає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки саме цей віковий період характеризується активним особистісним становленням, формуванням професійної ідентичності, системи цінностей та способів реагування на стресові ситуації. У юнацькому віці особистість стикається з численними психологічними, соціальними та навчальними труднощами, що

актуалізує потребу у формуванні ефективних копінг-стратегій як механізмів адаптації та саморегуляції.

Так, І. Г. Андрущенко досліджувала психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку [1]. Авторка зазначає, що копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі особистісного розвитку молоді, сприяючи формуванню здатності до саморегуляції, відповідальності та усвідомленого подолання життєвих труднощів. Дослідниця підкреслює, що конструктивні копінг-стратегії позитивно впливають на процес самореалізації та психологічного зростання юнаків і дівчат.

Психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці аналізувала Д. Гуріна [6]. Науковиця зазначає, що у юнацькому віці копінг-поведінка перебуває на етапі активного формування та значною мірою залежить від рівня емоційної зрілості, самооцінки та соціального досвіду особистості. Авторка наголошує, що молодь часто використовує емоційно орієнтовані стратегії подолання стресу, однак поступово зростає роль проблемно-орієнтованого копінгу.

Особливості вибору копінг-стратегій у юнацькому віці досліджувала Т. В. Сінєльнікова [30]. Дослідниця підкреслює, що вибір копінг-стратегій визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості, рівнем тривожності, особливостями міжособистісної взаємодії та здатністю до емоційної саморегуляції. Авторка зазначає, що ефективність адаптації молоді значною мірою залежить від сформованості конструктивних способів подолання труднощів.

Дослідження особливостей використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу у юнацькому віці здійснили І. Я. Мельничук та Г. О. Горська [21]. Автори встановили, що рівень стресу безпосередньо впливає на характер копінг-поведінки молоді. При високому рівні стресу частіше спостерігається використання емоційно орієнтованих та уникальних стратегій, тоді як нижчий рівень стресу сприяє застосуванню конструктивних способів подолання труднощів.

Гендерні особливості застосування копінг-стратегій студентами досліджувала А. О. Крамар [14]. Науковиця зазначає, що хлопці та дівчата відрізняються у виборі способів реагування на стресові ситуації. Зокрема, для дівчат більш характерним є пошук соціальної підтримки та емоційне реагування, тоді як юнаки частіше використовують проблемно-орієнтовані та поведінкові стратегії подолання труднощів.

Особливу увагу проблемі копінгу студентської молоді приділяють В. О. Каламаж, Є. А. Тимощук, А. Б. Краснопір та Г. Р. Дорощук [8]. Дослідники розглядають копінг-стратегії як важливий механізм саморегуляції навчальної діяльності студентів. Автори підкреслюють, що ефективне використання конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню академічної успішності, психологічної стійкості та адаптації до навчального навантаження.

Соціально-психологічні особливості копінг-стратегій подолання стресу серед молоді досліджували І. Р. Субашкевич та Я. І. Бордіян [33]. Науковці зазначають, що ефективність подолання стресових ситуацій у молодому віці значною мірою залежить від рівня сформованості навичок саморегуляції, підтримки соціального оточення та здатності особистості адаптуватися до змінних умов середовища.

В умовах сучасних соціальних викликів, пов’язаних із воєнним станом в Україні, проблема копінг-стратегій набуває особливої актуальності. Постійний вплив стресогенних факторів, небезпека для життя, емоційне напруження, вимушені зміни умов навчання та соціального середовища суттєво впливають на психоемоційний стан молоді та актуалізують необхідність пошуку ефективних способів психологічної адаптації.

Особливості копінг-поведінки в екстремальних умовах досліджували С. С. Макаренко та Я. А. Сидор [20]. Автори підкреслюють, що в умовах підвищеного ризику та невизначеності особливого значення набувають конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на активне подолання труднощів, емоційну саморегуляцію та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості. Науковці зазначають, що

ефективність адаптації значною мірою залежить від здатності людини зберігати психологічну стійкість в умовах тривалого стресу.

Проблему проактивної копінг-поведінки у майбутніх правоохоронців досліджувала І. В. Клименко [10]. Дослідниця наголошує, що проактивний копінг передбачає не лише реагування на вже наявні труднощі, але й здатність особистості прогнозувати можливі стресові ситуації та завчасно мобілізовувати ресурси для їх подолання. Авторка підкреслює важливість розвитку навичок саморегуляції та психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Особливості прояву копінг-стратегій у взаємозв'язку з життєстійкістю особистості аналізував В. В. Предко [26]. Науковець зазначає, що високий рівень життєстійкості сприяє використанню конструктивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем, позитивне переосмислення ситуації та пошук соціальної підтримки. Водночас низький рівень життєстійкості пов'язаний із тенденцією до уникнення труднощів та емоційного виснаження.

Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку у період повномасштабного вторгнення досліджувала В. О. Науменко [22]. Авторка зазначає, що в умовах війни молодь переживає високий рівень тривожності, невизначеності та психоемоційного напруження. Дослідниця підкреслює, що найефективнішими способами подолання стресу є підтримка соціального оточення, емоційна саморегуляція та активне вирішення проблем.

Особливості копінг-стратегій та механізмів саморегуляції особистості у військовий час досліджували І. Ушакова, Н. Світлична та Т. Селюкова [37]. Науковці наголошують, що в умовах воєнного стану особливого значення набувають навички емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та здатності підтримувати внутрішню рівновагу. Автори підкреслюють, що ефективні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня психоемоційного виснаження та підтриманню психологічного благополуччя особистості.

Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни аналізували М. Хараджи та Г. Труніна [38]. Дослідники зазначають, що війна суттєво впливає на психічне здоров'я студентів, спричиняючи підвищення рівня

тривожності, страху, емоційного виснаження та дезадаптації. Автори наголошують на необхідності психологічної підтримки студентської молоді та розвитку навичок конструктивного подолання стресу.

Проблему психологічної підтримки студентів в освітньому процесі під час війни розглядала Л. Тимків [34]. Авторка підкреслює, що одним із важливих напрямів роботи закладів освіти є створення умов для психологічної підтримки студентів, розвитку їх емоційної стійкості та формування адаптивних копінг-стратегій.

Особливості формування стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни досліджували М. Цимбалюк та Н. Жигайло [40]. Науковці наголошують, що стресостійкість є важливим психологічним ресурсом адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану. Автори зазначають, що розвиток навичок саморегуляції, підтримка соціальних зв'язків та формування конструктивних копінг-стратегій сприяють підвищенню психологічної стійкості та ефективній адаптації молоді до кризових умов життя.

1.2. Психологічні особливості адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану

Сучасні умови воєнного стану в Україні суттєво впливають на всі сфери життєдіяльності особистості, зокрема на психоемоційний стан та процес соціально-психологічної адаптації студентської молоді. Постійна загроза безпеці, переживання втрат, інформаційне перенавантаження, нестабільність соціального середовища, зміна умов навчання та життєвих перспектив створюють додаткове психічне навантаження на молодь та ускладнюють процес її адаптації до нових умов життя.

Студентський вік є важливим етапом особистісного розвитку, що характеризується формуванням професійної ідентичності, системи цінностей, самосвідомості та життєвих орієнтирів. Саме у цей період особистість є особливо чутливою до впливу стресогенних чинників, оскільки процеси самовизначення

та соціалізації супроводжуються емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та необхідністю адаптації до нових соціальних ролей і вимог. В умовах воєнного стану ці процеси ускладнюються впливом хронічного стресу, невизначеності майбутнього та переживанням небезпеки.

Адаптація студентської молоді в умовах війни є складним багаторівневим процесом, який охоплює психологічний, емоційний, соціальний та поведінковий аспекти. Ефективність адаптації значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня психологічної стійкості, здатності до саморегуляції, наявності соціальної підтримки та сформованості конструктивних копінг-стратегій. Недостатній рівень адаптації може проявлятися у підвищенні тривожності, емоційному виснаженні, дезадаптивній поведінці, зниженні навчальної мотивації та погіршенні психічного здоров’я студентів.

Проблема психологічної адаптації молоді в кризових умовах є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Особлива увага приділяється вивченню впливу стрес-факторів війни на психоемоційний стан студентської молоді, механізмів психологічної стійкості, соціально-психологічної підтримки та ресурсів подолання стресу. У сучасних умовах особливої актуальності набуває дослідження психологічних особливостей адаптації студентів до умов воєнного стану, оскільки саме молодь є однією з найбільш вразливих соціальних груп до впливу тривалого психоемоційного напруження.

У сучасних умовах воєнного стану проблема психологічної адаптації студентської молоді набуває особливої актуальності, оскільки війна суттєво впливає на психоемоційний стан, систему цінностей, поведінкові реакції та загальний рівень психологічного благополуччя особистості. Дослідження адаптації студентів до нових умов життя та навчання дозволяє визначити основні психологічні труднощі, ресурси подолання стресу та чинники, що сприяють ефективному функціонуванню молоді в кризових умовах.

Теоретичні засади поняття адаптації у психології досліджували С. Ніколаєнко та О. Ніколаєнко [23]. Автори розглядають адаптацію як складний багаторівневий процес пристосування особистості до умов середовища, який охоплює фізіологічний, психологічний та соціальний рівні функціонування людини. Науковці наголошують, що ефективність адаптації залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, її внутрішніх ресурсів та здатності до саморегуляції.

Психофізіологічні аспекти адаптаційних можливостей людини ґрунтовно досліджував О. М. Кокун [13]. Науковець підкреслює, що адаптаційні можливості особистості визначають її здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та змінних обставин. Автор зазначає, що важливими компонентами успішної адаптації є психологічна стійкість, емоційна саморегуляція та мобілізація внутрішніх ресурсів особистості.

Проблему адаптації студентів до навчання в умовах війни досліджували О. В. Борюшкіна та Ю. Л. Твердохвалова [2]. Авторки зазначають, що воєнний стан суттєво впливає на психоемоційний стан студентів, знижує рівень концентрації уваги, мотивації до навчання та ускладнює процес соціально-психологічної адаптації. Дослідниці наголошують на необхідності створення психологічно безпечного освітнього середовища та забезпечення психологічної підтримки студентської молоді.

Особливості психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану аналізували І. С. Коваль, Р. Я. Яремко та С. В. Пасічник [12]. Дослідники підкреслюють, що адаптація студентів в умовах війни супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційним виснаженням та невизначеністю майбутнього. Автори наголошують, що важливими чинниками успішної адаптації є психологічна підтримка, сформованість копінг-стратегій та наявність соціальної підтримки.

Проблему адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану також досліджували Ю. М. Красілова, Р. А. Пракапас та І. В. Коломицева [15]. Науковці зазначають, що війна негативно впливає на емоційний стан студентської молоді,

спричиняє зниження рівня психологічного благополуччя та ускладнює процес пристосування до освітнього середовища. Автори наголошують на важливості розвитку психологічної стійкості та адаптивних механізмів поведінки.

Особливості психологічної адаптації студентів до умов війни досліджували М. Кушнерик та Т. Перепелюк [17]. Дослідники акцентують увагу на ролі внутрішніх та зовнішніх ресурсів адаптації, серед яких особливе значення мають емоційна стійкість, соціальна підтримка, навички саморегуляції та конструктивні копінг-стратегії. Автори підкреслюють, що ефективна адаптація студентів до умов війни є важливою передумовою збереження психічного здоров'я та успішної навчальної діяльності.

Психологічні особливості адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану аналізували К. Радзівіл та С. Кузікова [28]. Дослідниці зазначають, що воєнний стан суттєво впливає на емоційний стан студентів, рівень тривожності та навчальну мотивацію. Водночас авторки підкреслюють, що здатність до саморегуляції, підтримка соціального оточення та професійна спрямованість сприяють ефективнішій адаптації до кризових умов.

Особливості адаптації особистості в ситуації війни розглядала Л. Г. Царенко [39]. Авторка підкреслює, що війна створює умови хронічного стресу, які вимагають від особистості високого рівня психологічної гнучкості та адаптивності. Науковиця зазначає, що важливими ресурсами адаптації є соціальна підтримка, емоційна стійкість та здатність особистості до конструктивного подолання труднощів.

Проблему психологічної адаптації учасників освітнього процесу до умов війни досліджували Н. М. Савєльєва, Т. В. Томіліна, С. І. Герман, С. В. Кленовська та С. А. Шнайдер [29]. Автори наголошують, що війна суттєво підвищує рівень психоемоційного напруження, тривожності та емоційного виснаження учасників освітнього процесу. Дослідники підкреслюють необхідність психологічного супроводу, розвитку навичок саморегуляції та підтримки психологічної стійкості молоді.

Важливим чинником успішної адаптації здобувачів вищої освіти є індивідуально-психологічні особливості особистості. Так, С. А. Ворожбит зазначає, що рівень інтелектуальних здібностей впливає на ефективність адаптації студентів до умов навчання та нових соціальних вимог [3]. Авторка підкреслює, що здатність до аналізу ситуації, гнучкість мислення та навички саморегуляції сприяють ефективнішому подоланню труднощів та адаптації до стресових умов.

Отже, аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною та багатогранною. Воєнні події суттєво впливають на психоемоційний стан студентів, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційного напруження, дезадаптації та психологічного виснаження. Водночас ефективність адаптації значною мірою залежить від рівня психологічної стійкості особистості, сформованості навичок саморегуляції, наявності соціальної підтримки та використання конструктивних копінг-стратегій. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що адаптація студентської молоді до умов воєнного стану є складним динамічним процесом, успішність якого визначається взаємодією внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов середовища. Саме тому особливої значущості набуває дослідження копінг-стратегій як важливого психологічного ресурсу адаптації студентів у кризових умовах життя.

1.3. Копінг-стратегії як психологічний ресурс адаптації студентів

У сучасних умовах суспільної нестабільності та воєнного стану проблема збереження психічного здоров’я студентської молоді набуває особливої актуальності. Постійний вплив стресогенних чинників, пов’язаних із небезпекою, невизначеністю майбутнього, зміною соціальних умов та емоційним напруженням, вимагає від особистості мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів для ефективної адаптації до нових умов життя. Одним із

важливих механізмів подолання стресу та підтримання психологічної рівноваги виступають копінг-стратегії, які забезпечують здатність особистості конструктивно реагувати на складні життєві ситуації.

Студентський вік є періодом активного особистісного розвитку, професійного становлення та формування системи цінностей і поведінкових моделей. У цей період молодь особливо чутлива до впливу зовнішніх стресових чинників, що може ускладнювати процес адаптації та негативно позначатися на психоемоційному стані, навчальній діяльності та соціальному функціонуванні. Саме тому здатність студентів використовувати ефективні копінг-стратегії стає важливою умовою їх психологічної стійкості, емоційного благополуччя та успішної адаптації в умовах воєнного стану.

Копінг-стратегії розглядаються у психологічній науці як система когнітивних, емоційних і поведінкових способів подолання труднощів, спрямованих на зниження негативного впливу стресу та відновлення внутрішньої рівноваги особистості. Вибір певних копінг-стратегій значною мірою визначає характер адаптації людини до кризових ситуацій, рівень її стресостійкості та здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Конструктивні копінг-стратегії сприяють активному вирішенню проблем, емоційній саморегуляції та підтриманню психологічного благополуччя, тоді як деструктивні способи реагування можуть призводити до дезадаптації, емоційного виснаження та погіршення психічного здоров’я.

У сучасних психологічних дослідженнях копінг-стратегії все частіше розглядаються як важливий психологічний ресурс адаптації особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій та підтримання психічної стабільності. Особливого значення ця проблема набуває у контексті дослідження студентської молоді, яка в умовах війни перебуває під впливом значного психоемоційного навантаження та потребує ефективних механізмів психологічної підтримки й адаптації.

У контексті дослідження копінг-стратегій як психологічного ресурсу адаптації важливе значення мають праці, присвячені взаємозв’язку процесів

соціально-психологічної адаптації та способів подолання стресових ситуацій. Зокрема, В. М. Слободянюк досліджує особливості соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій учасників кризових подій [31]. Авторка зазначає, що ефективність адаптації особистості до кризових умов значною мірою залежить від здатності людини використовувати конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на подолання емоційного напруження та стабілізацію психічного стану. Дослідниця підкреслює, що активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та емоційна саморегуляція виступають важливими психологічними ресурсами, які сприяють збереженню психологічного благополуччя та ефективній адаптації особистості в умовах кризових подій.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що копінг-стратегії виступають одним із ключових психологічних ресурсів адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану. Їх значення полягає у забезпеченні здатності особистості ефективно реагувати на стресові ситуації, знижувати рівень психоемоційного напруження та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу в умовах тривалого стресу й невизначеності.

Встановлено, що конструктивні копінг-стратегії, зокрема активне вирішення проблем, позитивне переосмислення ситуації, емоційна саморегуляція та пошук соціальної підтримки, сприяють підвищенню рівня психологічної стійкості, резильєнтності та ефективній соціально-психологічній адаптації студентів. Водночас використання деструктивних стратегій, таких як уникнення проблем, емоційне дистанціювання чи заперечення труднощів, може призводити до погіршення психічного здоров’я, підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та дезадаптації особистості.

Особливого значення в умовах війни набувають внутрішні ресурси особистості - стресостійкість, життєстійкість, навички саморегуляції та здатність до усвідомленого контролю власних емоційних реакцій. Важливу роль у процесі адаптації студентської молоді також відіграє соціальна підтримка з боку сім’ї, друзів, викладачів та освітнього середовища загалом, що сприяє збереженню психологічного благополуччя та формуванню адаптивних моделей поведінки.

Таким чином, копінг-стратегії можна розглядати як важливий механізм психологічного захисту та адаптації студентської молоді до умов воєнного стану, що забезпечує ефективне подолання стресу, підтримання психічного здоров'я та здатність особистості успішно функціонувати в кризових умовах життя.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми копінг-стратегій студентської молоді як психологічного ресурсу адаптації в умовах воєнного стану. На основі опрацювання вітчизняних та зарубіжних наукових джерел встановлено, що проблема копінг-поведінки є одним із важливих напрямів сучасної психологічної науки, оскільки пов'язана з вивченням механізмів подолання стресу, адаптації особистості та збереження психічного здоров'я в кризових умовах.

З'ясовано, що поняття «копінг» у психології розглядається як система когнітивних, емоційних і поведінкових способів подолання складних життєвих ситуацій, спрямованих на зниження негативного впливу стресу та підтримання психологічної рівноваги особистості. Встановлено, що основоположниками теорії копінгу є Richard Lazarus та Susan Folkman, які визначали копінг як динамічний процес взаємодії особистості із середовищем. У межах сучасних досліджень копінг-стратегії розглядаються як важливий компонент психологічної стійкості, резильєнтності та адаптаційних можливостей людини.

У ході аналізу наукових підходів до класифікації копінг-стратегій визначено, що найбільш поширеним є поділ копінгу на конструктивний та деструктивний. Конструктивні копінг-стратегії сприяють активному вирішенню проблем, емоційній саморегуляції та адаптації особистості до стресових умов, тоді як деструктивні форми реагування можуть призводити до емоційного виснаження, підвищення рівня тривожності та дезадаптації.

Встановлено, що студентський вік є важливим етапом особистісного розвитку, який характеризується активним формуванням системи цінностей, професійної ідентичності та моделей поведінки. Водночас молодь є особливо

чутливою до впливу стресогенних чинників, а тому в умовах воєнного стану процес адаптації студентів значно ускладнюється. Серед основних негативних чинників, що впливають на психоемоційний стан студентської молоді, визначено високий рівень тривожності, невизначеність майбутнього, емоційне напруження, інформаційне перевантаження, зміну умов навчання та соціального середовища.

У результаті теоретичного аналізу з'ясовано, що ефективність адаптації студентської молоді в умовах війни значною мірою залежить від рівня психологічної стійкості, сформованості навичок саморегуляції, наявності соціальної підтримки та використання адаптивних копінг-стратегій. Особливу роль у процесі адаптації відіграють такі психологічні ресурси, як резильєнтність, життєстійкість, емоційна стабільність та здатність особистості до усвідомленого подолання труднощів.

Доведено, що копінг-стратегії виступають важливим психологічним ресурсом адаптації студентської молоді до умов воєнного стану, оскільки забезпечують можливість ефективного подолання стресових ситуацій, підтримання психічного здоров'я та збереження здатності до продуктивного функціонування в кризових умовах. Конструктивні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, розвитку психологічної стійкості та успішній соціально-психологічній адаптації студентів.

Проведений теоретичний аналіз проблеми став підґрунтям для організації та проведення емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій студентської молоді як ресурсу адаптації в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ ЯК РЕСУРСУ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження копінг-стратегій студентської молоді як ресурсу адаптації в умовах воєнного стану було організоване з метою виявлення особливостей використання студентами способів подолання стресових ситуацій, визначення рівня їх соціально-психологічної адаптації та встановлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями й адаптаційними можливостями особистості.

Актуальність проведення емпіричного дослідження зумовлена тим, що сучасні умови воєнного стану супроводжуються значним психоемоційним навантаженням на студентську молодь, що може негативно впливати на психічне здоров'я, емоційну стабільність, навчальну мотивацію та ефективність соціальної адаптації. У таких умовах особливого значення набуває дослідження психологічних ресурсів особистості, які забезпечують здатність студентів долати стресові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя. Одним із таких ресурсів виступають копінг-стратегії, що визначають характер реагування особистості на кризові події та рівень її адаптивності.

Організація емпіричного дослідження передбачала визначення вибірки дослідження, добір психодіагностичного інструментарію, проведення психодіагностичного обстеження та подальший аналіз отриманих результатів. Дослідження здійснювалося з урахуванням принципів науковості, об'єктивності, конфіденційності та добровільної участі респондентів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей копінг-поведінки, рівня соціально-психологічної адаптації, психологічної стійкості та емоційного стану студентської молоді. Використання комплексу взаємодоповнювальних методик дало змогу комплексно дослідити психологічні

особливості адаптації студентів в умовах воєнного стану та визначити роль копінг-стратегій у процесі подолання стресу.

Важливим етапом дослідження став аналіз отриманих емпіричних даних за допомогою методів математичної статистики, що дозволило встановити особливості прояву копінг-стратегій у студентської молоді, визначити рівень їх адаптації та дослідити взаємозв'язок між психологічними показниками. Отримані результати стали основою для формулювання практичних рекомендацій щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану.

Для реалізації мети емпіричного дослідження та комплексного вивчення копінг-стратегій студентської молоді як ресурсу адаптації в умовах воєнного стану було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити особливості копінг-поведінки, рівень соціально-психологічної адаптації, психологічної стійкості та емоційного стану респондентів. Добір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням предмета дослідження, вікових особливостей респондентів та актуальності досліджуваної проблематики в умовах війни.

З метою дослідження особливостей копінг-поведінки студентської молоді було використано методику SACS (Strategic Approach to Coping Scale) С. Хобфолла. Дана методика спрямована на визначення домінуючих копінг-стратегій особистості у стресових ситуаціях та дозволяє оцінити особливості поведінкового реагування людини в умовах психологічного напруження. Методика містить шкали, що характеризують різні типи копінг-поведінки, зокрема: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні, асоціальні та агресивні дії. Застосування методики SACS є доцільним у межах даного дослідження, оскільки вона дає змогу визначити конструктивні та деструктивні копінг-стратегії студентів, а також оцінити особливості їх поведінки в умовах воєнного стану та психоемоційного навантаження.

Для дослідження рівня соціально-психологічної адаптації студентської молоді було використано методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Методика дозволяє комплексно оцінити особливості адаптації особистості до соціального середовища та визначити рівень її психологічного комфорту. Вона містить такі основні шкали: адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування та ескапізм. Використання цієї методики у дослідженні є обґрунтованим, оскільки вона дозволяє визначити рівень адаптації студентів до умов навчання та життя в умовах воєнного стану, а також встановити взаємозв'язок між адаптаційними можливостями особистості та особливостями її копінг-поведінки.

З метою вивчення психологічної стійкості та здатності особистості долати стресові ситуації було використано шкалу резильєнтності CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) К. Коннора та Дж. Девідсона. Методика спрямована на дослідження рівня резильєнтності особистості, тобто її здатності адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну стабільність та відновлюватися після пережитих труднощів. Застосування цієї методики є важливим у контексті дослідження студентської молоді в умовах воєнного стану, оскільки резильєнтність виступає одним із ключових психологічних ресурсів адаптації та ефективного подолання стресу. Отримані результати дозволяють визначити рівень психологічної стійкості студентів та встановити його взаємозв'язок із копінг-стратегіями та адаптаційними можливостями особистості.

Для оцінки емоційного стану студентської молоді та визначення рівня тривожності було використано шкалу генералізованої тривоги GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7). Методика призначена для скринінгової оцінки рівня тривожності та дозволяє виявити основні прояви тривожного стану особистості. Використання шкали GAD-7 у межах даного дослідження є доцільним, оскільки умови воєнного стану супроводжуються підвищеним рівнем психоемоційного напруження, невизначеністю та переживанням небезпеки, що

може негативно впливати на психічний стан студентів. Методика дозволяє встановити рівень тривожності респондентів та проаналізувати його взаємозв'язок із копінг-стратегіями, рівнем адаптації та психологічної стійкості особистості.

Таким чином, обраний комплекс психодіагностичних методик забезпечує можливість комплексного дослідження копінг-стратегій студентської молоді як ресурсу адаптації в умовах воєнного стану та дозволяє всебічно проаналізувати психологічні особливості подолання стресу, адаптаційні можливості, рівень резильєнтності та емоційний стан респондентів.

До вибірки увійшли здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (60осіб) Львівського державного університету внутрішніх справ. Вибір саме цієї категорії респондентів є обґрунтованим, оскільки студентська молодь перебуває на етапі активного особистісного, соціального та професійного становлення, що супроводжується необхідністю адаптації до вимог освітнього середовища, формуванням навичок саморегуляції, відповідальності та самостійного подолання життєвих труднощів.

Здобувачі бакалаврського рівня вищої освіти є особливо чутливою групою до впливу стресогенних чинників, оскільки поєднують навчальне навантаження, професійне самовизначення, соціальну адаптацію та переживання викликів, пов'язаних із воєнним станом. В умовах війни до звичних труднощів студентського життя додаються тривожність, невизначеність майбутнього, інформаційне перенавантаження, зміна форматів навчання, загроза безпеці та необхідність пристосування до нестабільних соціальних умов.

2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій студентів

Результати дослідження копінг-стратегій студентської молоді за методикою SACS С. Хобфолла (табл.2.1.) засвідчили, що в умовах воєнного стану у здобувачів вищої освіти переважають переважно конструктивні способи подолання стресових ситуацій.

Таблиця 2.1. Результати дослідження копінг-стратегій студентської молоді за методикою SACS С. Хобфолла

Копінг-стратегії	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Асертивні дії	41,7	43,3	15,0
Вступ у соціальний контакт	46,7	38,3	15,0
Пошук соціальної підтримки	51,7	33,3	15,0
Обережні дії	38,3	46,7	15,0
Імпульсивні дії	30,0	48,3	21,7
Уникнення	36,7	41,7	21,6
Маніпулятивні дії	23,3	51,7	25,0
Асоціальні дії	18,3	43,3	38,4
Агресивні дії	20,0	45,0	35,0

Найвищі показники були зафіксовані за шкалою «Пошук соціальної підтримки», де високий рівень виявлено у 51,7 % респондентів. Це свідчить про те, що більшість студентів у складних життєвих ситуаціях схильні звертатися по допомогу до близьких людей, друзів, одногрупників або значущого соціального оточення. Отримані результати підтверджують важливу роль соціальної підтримки як одного з провідних психологічних ресурсів адаптації молоді в умовах війни.

Достатньо високі показники також виявлено за шкалою «Вступ у соціальний контакт» — високий рівень характерний для 46,7 % опитаних. Це свідчить про прагнення студентів підтримувати міжособистісну взаємодію, комунікацію та соціальні зв’язки навіть в умовах психоемоційного напруження.

За шкалою «Асертивні дії» високий рівень встановлено у 41,7 % респондентів, а середній — у 43,3 %. Отримані результати вказують на достатньо сформовану здатність студентів відкрито відстоювати власну позицію, контролювати поведінку та конструктивно вирішувати проблемні ситуації.

За шкалою «Обережні дії» переважає середній рівень прояву (46,7 %), що свідчить про схильність більшості студентів до виваженого аналізу ситуації та обережного прийняття рішень в умовах невизначеності.

Водночас за шкалами «Імпульсивні дії» та «Уникнення» переважають середні показники — 48,3 % та 41,7 % відповідно. Це може свідчити про

наявність у частини студентів емоційного напруження та схильності до ситуативного уникнення труднощів у стресових умовах війни.

Низькі показники зафіксовано за шкалами «Асоціальні дії» (38,4 % низького рівня) та «Агресивні дії» (35,0 % низького рівня), що є позитивною тенденцією та свідчить про відсутність виражених деструктивних форм поведінки у більшості респондентів. Водночас високий рівень агресивних дій виявлено у 20,0 % студентів, що може бути наслідком підвищеного психоемоційного напруження та тривалого впливу стресогенних чинників воєнного стану.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що студентська молодь переважно використовує конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на соціальну взаємодію, пошук підтримки та активне подолання труднощів. Водночас у частини респондентів спостерігаються прояви дезадаптивних способів реагування, що може вказувати на необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції в умовах воєнного стану.

Таблиця 2.2. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентів за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда (у %)

Шкали методики	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Адаптивність	43,3	41,7	15,0
Самоприйняття	48,3	36,7	15,0
Прийняття інших	45,0	40,0	15,0
Емоційний комфорт	31,7	46,6	21,7
Внутрішній контроль	40,0	43,3	16,7
Домінування	28,3	50,0	21,7
Ескапізм	25,0	43,3	31,7

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентської молоді за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда дозволили визначити особливості адаптаційних можливостей здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану та виявити основні тенденції їх психологічного функціонування.

За шкалою «Адаптивність» високий рівень виявлено у 43,3 % респондентів, середній - у 41,7 %, а низький - у 15,0 %. Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів загалом демонструють достатній рівень здатності пристосовуватися до змінних умов середовища, адаптуватися до навчального процесу та функціонувати в умовах психоемоційного напруження. Водночас наявність низького рівня адаптивності у частини студентів може вказувати на труднощі соціально-психологічного пристосування в умовах війни.

За шкалою «Самоприйняття» високий рівень встановлено у 48,3 % студентів. Це свідчить про достатньо позитивне ставлення більшості респондентів до себе, усвідомлення власної цінності та здатність приймати власні особистісні особливості. Водночас у 15,0 % опитаних виявлено низький рівень самоприйняття, що може бути пов’язано зі зниженням самооцінки, внутрішньою невпевненістю та психоемоційним виснаженням.

За шкалою «Прийняття інших» високий рівень мають 45,0 % респондентів, а середній - 40,0 %. Отримані результати свідчать про достатній рівень соціальної толерантності, здатності до міжособистісної взаємодії та підтримання позитивних соціальних контактів серед більшості студентів.

Результати за шкалою «Емоційний комфорт» виявили переважання середнього рівня (46,6 %). Водночас високий рівень емоційного комфорту зафіксовано лише у 31,7 % респондентів, а низький - у 21,7 %. Це свідчить про те, що значна частина студентів переживає емоційне напруження, тривожність та внутрішній дискомфорт, що є закономірним в умовах воєнного стану та постійного психоемоційного навантаження.

За шкалою «Внутрішній контроль» високий рівень виявлено у 40,0 % студентів, а середній - у 43,3 %. Це свідчить про те, що більшість респондентів схильні брати відповідальність за власні дії, контролювати поведінку та усвідомлювати власний вплив на життєві обставини.

Шкала «Домінування» продемонструвала переважання середнього рівня (50,0 %), що вказує на помірну вираженість прагнення студентів до лідерства, впливу на інших та активного відстоювання власної позиції.

Особливу увагу привертають результати за шкалою «Ескапізм», де низький рівень встановлено лише у 31,7 % респондентів, тоді як середній рівень мають 43,3 %, а високий - 25,0 % студентів. Це може свідчити про те, що частина молоді в умовах війни демонструє схильність до уникнення труднощів, психологічного дистанціювання від проблем або емоційного «відходу» від стресових ситуацій.

Загалом результати методики К. Роджерса – Р. Даймонда свідчать про достатній рівень соціально-психологічної адаптації більшості студентської молоді. Водночас в умовах воєнного стану у частини респондентів спостерігаються ознаки емоційного напруження, внутрішнього дискомфорту та тенденції до уникнення стресових ситуацій, що підтверджує необхідність психологічної підтримки студентів та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Для дослідження рівня психологічної стійкості та здатності студентської молоді адаптуватися до складних життєвих обставин було використано шкалу резильєнтності CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale). Методика дозволила визначити рівень резильєнтності студентів в умовах воєнного стану та оцінити їх здатність зберігати психологічну стабільність, контролювати емоційні реакції та ефективно долати стресові ситуації.

Таблиця 2.3. Рівні резильєнтності студентської молоді за методикою CD-RISC

Рівень резильєнтності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	18	30,0
Середній	31	51,7
Низький	11	18,3

Результати дослідження засвідчили, що у більшості студентів переважає середній рівень резильєнтності - 51,7 %. Це свідчить про наявність у респондентів відносно сформованих механізмів психологічної стійкості, здатності адаптуватися до складних життєвих обставин та долати стресові ситуації. Студенти із середнім рівнем резильєнтності загалом демонструють

здатність підтримувати емоційну стабільність, однак в умовах тривалого психоемоційного навантаження можуть потребувати додаткової психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції.

Високий рівень резильєнтності виявлено у 30,0 % респондентів. Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень психологічної стійкості цієї групи студентів, їх здатність ефективно адаптуватися до кризових умов, контролювати власні емоційні реакції та зберігати продуктивність діяльності навіть у ситуаціях підвищеного стресу. Такі студенти характеризуються більшою впевненістю у власних можливостях, оптимістичністю та готовністю активно долати труднощі.

Низький рівень резильєнтності встановлено у 18,3 % студентів. Це може свідчити про труднощі психологічної адаптації, підвищену вразливість до стресових факторів, емоційну нестабільність та недостатню сформованість внутрішніх ресурсів подолання складних життєвих ситуацій. Для цієї категорії респондентів характерною може бути підвищена тривожність, схильність до емоційного виснаження та труднощі у збереженні психологічної рівноваги в умовах воєнного стану.

Загалом результати методики CD-RISC свідчать про те, що більшість студентської молоді володіє достатнім рівнем психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів для функціонування в умовах воєнного стану. Водночас наявність респондентів із низьким рівнем резильєнтності підтверджує необхідність психологічного супроводу студентів, розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та формування конструктивних копінг-стратегій як важливих ресурсів адаптації до кризових умов життя.

Для оцінки емоційного стану студентської молоді в умовах воєнного стану було використано шкалу генералізованої тривоги GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7). Методика дозволяє визначити рівень тривожності респондентів та оцінити вираженість основних проявів психоемоційного напруження, зокрема постійного хвилювання, нервового напруження, труднощів контролю тривоги та емоційного виснаження.

Таблиця 2.4. Рівні тривожності студентської молоді за методикою GAD-7

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	16	26,7
Помірний	29	48,3
Високий	15	25,0

Результати дослідження засвідчили, що у більшості студентів переважає помірний рівень тривожності - 48,3 %. Отримані дані свідчать про наявність у значної частини респондентів підвищеного психоемоційного напруження, переживання невизначеності та емоційної нестабільності, що є закономірною реакцією на умови воєнного стану. Студенти з помірним рівнем тривожності можуть відчувати труднощі концентрації уваги, емоційну виснаженість та внутрішнє напруження, однак загалом зберігають здатність до соціального функціонування та навчальної діяльності.

Високий рівень тривожності виявлено у 25,0 % респондентів. Це свідчить про значний рівень психоемоційного навантаження та переживання стресу у частини студентської молоді. Для таких студентів можуть бути характерними постійне відчуття тривоги, емоційна нестабільність, труднощі саморегуляції, підвищена вразливість до стресових факторів та ознаки психологічного виснаження. Отримані результати можуть вказувати на ризик розвитку дезадаптивних емоційних станів та необхідність психологічної підтримки цієї категорії респондентів.

Низький рівень тривожності встановлено у 26,7 % студентів. Такі результати свідчать про достатній рівень емоційної стабільності, здатність контролювати власний психоемоційний стан та ефективно адаптуватися до стресових умов. Студенти з низьким рівнем тривожності характеризуються більшою психологічною стійкістю, упевненістю у власних можливостях та здатністю конструктивно реагувати на труднощі.

Загалом результати методики GAD-7 свідчать про наявність підвищеного рівня тривожності у значної частини студентської молоді в умовах воєнного стану. Отримані дані підтверджують негативний вплив тривалого стресу, невизначеності та психоемоційного навантаження на емоційний стан студентів. Це актуалізує необхідність психологічного супроводу студентської молоді, розвитку навичок емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та конструктивних копінг-стратегій як важливих ресурсів адаптації до кризових умов життя.

З метою визначення взаємозв'язків між копінг-стратегіями, рівнем соціально-психологічної адаптації, резильєнтністю та тривожністю студентської молоді було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (ρ). Проведений аналіз дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними психологічними показниками та визначити особливості впливу копінг-стратегій на адаптаційні можливості студентів в умовах воєнного стану.

Таблиця 2.5. Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій, адаптації, резильєнтності та тривожності

Показники	ρ Спірмена	Рівень значущості
Асертивні дії ↔ Адаптивність	0,612	$p \leq 0,01$
Пошук соціальної підтримки ↔ Емоційний комфорт	0,534	$p \leq 0,01$
Вступ у соціальний контакт ↔ Прийняття інших	0,587	$p \leq 0,01$
Асертивні дії ↔ Резильєнтність	0,648	$p \leq 0,01$
Внутрішній контроль ↔ Резильєнтність	0,603	$p \leq 0,01$
Резильєнтність ↔ Адаптивність	0,691	$p \leq 0,01$
Уникнення ↔ Тривожність	0,624	$p \leq 0,01$
Імпульсивні дії ↔ Тривожність	0,518	$p \leq 0,01$
Ескапізм ↔ Тривожність	0,576	$p \leq 0,01$
Агресивні дії ↔ Емоційний комфорт	-0,482	$p \leq 0,05$
Тривожність ↔ Адаптивність	-0,659	$p \leq 0,01$
Тривожність ↔ Резильєнтність	-0,701	$p \leq 0,01$
Пошук соціальної підтримки ↔ Резильєнтність	0,497	$p \leq 0,05$
Самоприйняття ↔ Асертивні дії	0,552	$p \leq 0,01$

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити низку статистично значущих взаємозв’язків між копінг-стратегіями, адаптаційними можливостями, резильєнтністю та рівнем тривожності студентської молоді.

Встановлено прямий кореляційний зв’язок між показниками «Асертивні дії» та «Адаптивність» ($\rho = 0{,}612$ при $p \leq 0{,}01$), що свідчить про те, що студенти, які схильні до впевненої та конструктивної поведінки у стресових ситуаціях, демонструють вищий рівень соціально-психологічної адаптації.

Позитивний зв’язок виявлено між показниками «Пошук соціальної підтримки» та «Емоційний комфорт» ($\rho = 0{,}534$ при $p \leq 0{,}01$). Отримані результати свідчать про важливу роль соціального оточення у підтриманні психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану.

Встановлено статистично значущий прямий зв’язок між шкалами «Вступ у соціальний контакт» та «Прийняття інших» ($\rho = 0{,}587$ при $p \leq 0{,}01$), що вказує на те, що студенти з більш розвиненими соціальними навичками демонструють вищий рівень міжособистісної адаптації та соціальної відкритості.

Особливо важливими є результати, що підтверджують взаємозв’язок копінг-стратегій із психологічною стійкістю особистості. Так, між показниками «Асертивні дії» та «Резильєнтність» встановлено сильний позитивний зв’язок ($\rho = 0{,}648$ при $p \leq 0{,}01$), що свідчить про здатність психологічно стійких студентів використовувати більш конструктивні способи подолання труднощів.

Також виявлено прямий кореляційний зв’язок між показниками «Внутрішній контроль» та «Резильєнтність» ($\rho = 0{,}603$ при $p \leq 0{,}01$), що підтверджує значення саморегуляції та відповідальності за власні дії у процесі адаптації до кризових умов.

Між рівнем резильєнтності та адаптивністю встановлено один із найсильніших позитивних зв’язків ($\rho = 0{,}691$ при $p \leq 0{,}01$). Це свідчить про те, що психологічна стійкість виступає важливим ресурсом ефективної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану.

Водночас виявлено низку позитивних кореляцій між деструктивними копінг-стратегіями та тривожністю. Зокрема, між шкалами «Уникнення» та

«Тривожність» встановлено прямий зв’язок ($\rho = 0{,}624$ при $p \leq 0{,}01$), що свідчить про схильність більш тривожних студентів уникати вирішення проблемних ситуацій.

Позитивний зв’язок також виявлено між показниками «Імпульсивні дії» та «Тривожність» ($\rho = 0{,}518$ при $p \leq 0{,}01$), а також між шкалами «Ескапізм» та «Тривожність» ($\rho = 0{,}576$ при $p \leq 0{,}01$). Отримані результати свідчать про те, що підвищений рівень тривожності супроводжується використанням менш адаптивних способів реагування на стрес.

Негативний кореляційний зв’язок встановлено між показниками «Агресивні дії» та «Емоційний комфорт» ($\rho = -0{,}482$ при $p \leq 0{,}05$), що вказує на те, що схильність до агресивних форм реагування супроводжується зниженням психологічного благополуччя та емоційної стабільності студентів.

Важливими є також результати, що демонструють негативний взаємозв’язок тривожності з адаптаційними ресурсами особистості. Так, між показниками «Тривожність» та «Адаптивність» встановлено обернений зв’язок ($\rho = -0{,}659$ при $p \leq 0{,}01$), а між «Тривожністю» та «Резильєнтністю» — сильний негативний зв’язок ($\rho = -0{,}701$ при $p \leq 0{,}01$). Це свідчить про те, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням психологічної стійкості та адаптаційних можливостей студентської молоді.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що конструктивні копінг-стратегії, високий рівень резильєнтності та адаптивності виступають важливими психологічними ресурсами подолання стресу в умовах воєнного стану. Водночас підвищений рівень тривожності та використання деструктивних копінг-стратегій негативно впливають на процес соціально-психологічної адаптації студентської молоді.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій у студентів

Сучасні умови воєнного стану супроводжуються значним психоемоційним навантаженням на студентську молодь, що негативно впливає на рівень

психологічного благополуччя, адаптаційні можливості та ефективність навчальної діяльності. Постійна дія стресогенних чинників, пов’язаних із небезпекою, невизначеністю майбутнього, інформаційним перенавантаженням та змінами соціального середовища, зумовлює необхідність пошуку ефективних способів психологічної підтримки студентів та розвитку їх адаптивних ресурсів.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що успішність соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану значною мірою залежить від особливостей копінг-поведінки, рівня психологічної стійкості, сформованості навичок емоційної саморегуляції та здатності використовувати конструктивні способи подолання стресу. Водночас у частини респондентів виявлено підвищений рівень тривожності, тенденції до уникнення труднощів, емоційного виснаження та використання дезадаптивних копінг-стратегій, що може негативно впливати на процес адаптації та психічне здоров’я особистості.

У зв’язку з цим особливої актуальності набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня психологічної стійкості та формування ефективних механізмів подолання стресових ситуацій у студентської молоді. Важливим напрямом психологічної підтримки студентів є формування навичок емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення проблем, розвитку соціальної взаємодії та здатності використовувати внутрішні й зовнішні ресурси адаптації в кризових умовах.

Практичні рекомендації можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, у процесі психологічного консультування студентів, проведення тренінгових програм, психопросвітницьких заходів та організації психологічного супроводу студентської молоді в умовах воєнного стану. Їх реалізація сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя студентів, розвитку конструктивних копінг-стратегій та збереженню психічного здоров’я в умовах тривалого стресу.

Рекомендації для студентів щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій в умовах воєнного стану

В умовах воєнного стану студентська молодь перебуває під впливом значного психоемоційного навантаження, що може негативно позначатися на психічному здоров'ї, навчальній діяльності, міжособистісних взаєминах та загальному рівні психологічного благополуччя. У зв'язку з цим важливого значення набуває формування адаптивних копінг-стратегій, які сприяють ефективному подоланню стресу, підтриманню психологічної стійкості та збереженню здатності особистості до продуктивного функціонування в умовах невизначеності та небезпеки.

З метою розвитку адаптивних копінг-стратегій студентам рекомендується дотримуватись низки психологічних та поведінкових рекомендацій.

Насамперед важливим є формування навичок емоційної саморегуляції. Студентам доцільно навчитися усвідомлювати власні емоційні стани, вчасно помічати ознаки психоемоційного перенапруження та використовувати техніки стабілізації емоційного стану. До таких технік належать дихальні вправи, методи м'язової релаксації, техніки заземлення, вправи на концентрацію уваги та усвідомленість. Регулярне використання подібних практик сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного контролю та підвищенню психологічної стійкості.

Важливою умовою підтримання психічного здоров'я є дотримання режиму праці та відпочинку. Студентам рекомендується підтримувати стабільний режим сну, забезпечувати достатній рівень фізичної активності, чергувати навчальне навантаження з відпочинком та уникати надмірного психоемоційного виснаження. Недостатній сон, постійна перевтома та хронічне напруження можуть сприяти підвищенню рівня тривожності, емоційної нестабільності та зниженню адаптаційних можливостей організму.

Особливого значення в умовах війни набуває контроль інформаційного навантаження. Студентам доцільно обмежувати надмірне споживання негативної інформації, уникати постійного перегляду новин та інформаційних

повідомлень, які можуть посилювати тривожність і психоемоційне напруження. Рекомендується встановлювати часові межі для ознайомлення з новинами та використовувати лише перевірені джерела інформації.

Одним із важливих ресурсів адаптації є підтримання соціальних контактів та розвиток навичок міжособистісної взаємодії. Студентам рекомендується підтримувати спілкування з близькими людьми, друзями, одногрупниками, не ізолюватися від соціального оточення та звертатися по допомогу у разі потреби. Соціальна підтримка сприяє зниженню рівня стресу, формує відчуття безпеки та позитивно впливає на емоційний стан особистості.

Для розвитку конструктивних копінг-стратегій студентам також важливо формувати навички позитивного переосмислення складних життєвих ситуацій. Доцільним є розвиток здатності зосереджувати увагу не лише на труднощах, але й на власних ресурсах, досягненнях та можливостях подолання кризових обставин. Позитивне мислення сприяє підвищенню психологічної стійкості, формуванню впевненості у власних силах та зниженню рівня емоційного виснаження.

Ефективним способом підтримання психологічного благополуччя є ведення щоденника емоцій або рефлексивних записів. Це дозволяє студентам краще усвідомлювати власні переживання, аналізувати причини емоційних реакцій та знаходити конструктивні способи подолання труднощів. Такі практики сприяють розвитку рефлексії, емоційної грамотності та навичок саморегуляції.

Студентам також рекомендується розвивати навички планування та організації власної діяльності. Чітке структурування навчальних завдань, визначення пріоритетів та реалістичне планування часу сприяють зниженню рівня стресу та формуванню відчуття контролю над ситуацією. Це особливо важливо в умовах нестабільності та невизначеності, спричинених воєнним станом.

У випадку виникнення виражених ознак психоемоційного виснаження, тривожності, депресивних переживань або труднощів адаптації студентам

рекомендується звертатися по психологічну допомогу до фахівців психологічної служби закладу вищої освіти або інших спеціалістів у сфері психічного здоров'я. Своєчасна психологічна підтримка сприяє профілактиці дезадаптації та розвитку більш серйозних психологічних порушень.

Таким чином, розвиток адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді є важливою умовою підтримання психічного здоров'я, підвищення психологічної стійкості та ефективної адаптації до умов воєнного стану. Формування навичок саморегуляції, конструктивного подолання стресу та використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів адаптації сприятиме збереженню психологічного благополуччя студентів та їх успішному функціонуванню в кризових умовах життя.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження копінг-стратегій студентської молоді як ресурсу адаптації в умовах воєнного стану. Емпіричне дослідження проводилося серед здобувачів вищої освіти Львівського державного університету внутрішніх справ із використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей копінг-поведінки, рівня соціально-психологічної адаптації, резильєнтності та тривожності студентів.

У ході дослідження було встановлено, що в умовах воєнного стану у студентської молоді переважають переважно конструктивні копінг-стратегії. За результатами методики SACS найбільш вираженими виявилися такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт та асертивні дії. Це свідчить про прагнення більшості студентів використовувати соціальні ресурси, підтримувати міжособистісну взаємодію та конструктивно долати стресові ситуації. Водночас у частини респондентів виявлено тенденції до уникнення

труднощів, імпульсивних та деструктивних форм реагування, що може свідчити про наявність психоемоційного напруження та труднощів адаптації.

Результати методики К. Роджерса – Р. Даймонда засвідчили, що більшість студентів характеризуються достатнім рівнем соціально-психологічної адаптації, самоприйняття та прийняття інших. Водночас встановлено наявність у частини респондентів емоційного дискомфорту, підвищеної тривожності та схильності до ескапізму, що є закономірною реакцією на умови воєнного стану та постійний вплив стресогенних чинників.

За результатами дослідження рівня резильєнтності за методикою CD-RISC встановлено, що переважна більшість студентів має середній та високий рівень психологічної стійкості. Отримані результати свідчать про наявність у респондентів достатніх внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій, адаптації до кризових умов та підтримання психологічної стабільності. Водночас у частини студентів виявлено низький рівень резильєнтності, що може вказувати на труднощі психологічної адаптації та недостатню сформованість механізмів подолання стресу.

Результати методики GAD-7 засвідчили наявність підвищеного рівня тривожності у значної частини студентської молоді. Переважання помірного та високого рівнів тривожності свідчить про негативний вплив воєнного стану на емоційний стан студентів та підтверджує наявність значного психоемоційного навантаження в умовах війни.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв’язки між копінг-стратегіями, адаптивністю, резильєнтністю та тривожністю студентської молоді. Виявлено, що конструктивні копінг-стратегії позитивно пов’язані з рівнем адаптивності, емоційного комфорту та психологічної стійкості, тоді як деструктивні форми копінг-поведінки мають прямий зв’язок із підвищеним рівнем тривожності та емоційного напруження. Також встановлено, що високий рівень резильєнтності сприяє ефективнішій соціально-психологічній адаптації студентів в умовах воєнного стану.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій студентської молоді. Визначено, що важливими напрямами психологічної підтримки студентів є розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних способів подолання стресу, підтримання соціальних контактів, розвиток психологічної стійкості та забезпечення психологічного супроводу в умовах воєнного стану.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що копінг-стратегії виступають важливим психологічним ресурсом адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та відіграють суттєву роль у підтриманні психічного здоров’я, психологічної стійкості та ефективного функціонування особистості в кризових умовах життя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження копінг-стратегій студентської молоді як психологічного ресурсу адаптації в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь в умовах війни, необхідністю підтримання психічного здоров'я, психологічної стійкості та ефективної адаптації до кризових умов життя.

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що копінг-стратегії є важливим механізмом подолання стресових ситуацій та забезпечення соціально-психологічної адаптації особистості. Встановлено, що копінг у сучасній психологічній науці розглядається як система когнітивних, емоційних і поведінкових способів реагування людини на стресові ситуації, спрямованих на подолання труднощів, зниження психоемоційного напруження та підтримання психологічної рівноваги.

Визначено, що студентський вік є важливим етапом особистісного становлення, який супроводжується формуванням професійної ідентичності, системи цінностей, навичок саморегуляції та моделей поведінки. Водночас студентська молодь є особливо чутливою до впливу стресогенних чинників, а умови воєнного стану суттєво ускладнюють процес її соціально-психологічної адаптації.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що конструктивні копінг-стратегії сприяють підвищенню рівня психологічної стійкості, розвитку адаптивних можливостей особистості та ефективному подоланню стресу, тоді як деструктивні форми копінг-поведінки можуть призводити до емоційного виснаження, тривожності та дезадаптації. Особливу роль у процесі адаптації студентської молоді відіграють резильєнтність, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція та здатність особистості використовувати внутрішні ресурси подолання труднощів.

У ході емпіричного дослідження встановлено, що у більшості студентів переважають конструктивні копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт та асертивні дії. Це свідчить про прагнення студентської молоді використовувати соціальні ресурси, підтримувати міжособистісну взаємодію та активно долати стресові ситуації.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації засвідчили, що більшість респондентів характеризуються достатнім рівнем адаптивності, самоприйняття та соціальної взаємодії. Водночас у частини студентів виявлено емоційний дискомфорт, підвищену тривожність та схильність до уникнення проблемних ситуацій, що є наслідком тривалого психоемоційного навантаження в умовах війни.

Встановлено, що переважна більшість студентської молоді має середній та високий рівень резильєнтності, що свідчить про наявність у респондентів достатніх внутрішніх ресурсів для подолання стресу та адаптації до кризових умов. Разом із тим частина студентів характеризується низьким рівнем психологічної стійкості, що може негативно впливати на їх емоційний стан та процес адаптації.

Результати дослідження рівня тривожності засвідчили, що значна частина студентської молоді переживає помірний та високий рівень тривожності, що підтверджує негативний вплив умов воєнного стану на психоемоційний стан особистості.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв’язки між копінг-стратегіями, адаптивністю, резильєнтністю та тривожністю студентської молоді. Доведено, що конструктивні копінг-стратегії позитивно пов’язані з рівнем психологічної стійкості та адаптивності, тоді як деструктивні форми реагування супроводжуються підвищенням рівня тривожності та емоційного напруження.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій студентської молоді. Визначено, що важливими напрямами психологічної підтримки студентів є формування

навичок емоційної саморегуляції, розвиток психологічної стійкості, підтримання соціальних контактів, профілактика емоційного виснаження та організація психологічного супроводу в умовах воєнного стану.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що копінг-стратегії виступають важливим психологічним ресурсом адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та відіграють суттєву роль у підтриманні психічного здоров'я, психологічної стійкості та ефективного функціонування особистості в кризових умовах життя.

Перспективним є проведення порівняльних досліджень особливостей копінг-поведінки студентської молоді в різних регіонах України, а також вивчення впливу дистанційного та змішаного форматів навчання на психоемоційний стан і адаптаційні можливості студентів в умовах війни.

Отримані результати можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, у процесі психологічного консультування студентів, організації програм психологічної підтримки молоді та розробці практичних заходів щодо збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І.Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, 2018. № 6. С. 4–8.

2. Борюшкіна О. В., Твердохвалова Ю. Л. Адаптація студентів до навчання в умовах війни . Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. – Харків : ХНУВС, 2024. – 378 с. – (До 30-річчя Харків. нац. Ун ту внутр. справ).2024. С. 56-61. URL. https://dspace.univd.edu.ua/items/14865243-1339- 47d2-bd8d-71c9d2e6bba4/full

3. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації здобувачів вищої освіти до університету. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2006. № 7, С. 74–79.

4. Герасименко О., Скрипніков А., Ісаков Р. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Київ : Медицина, 2023. 200 с

5. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров’я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.

6. Гуріна Д. Психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 13. / За ред. Ю. Дем’янчук, Н. Портницької, І. Тичини. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 16–17

7. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32

8. Каламаж В. О., Тимощук Є. А., Краснопір А. Б., Дорощук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 28–35. URL: https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/ view/3782 (дата звернення 19.08.2024)

9. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип 55. С. 23–30.

10. Клименко І.В. Проактивна копінг-поведінка у курсантівмайбутніх правоохоронців в контексті програми психологічного супроводу професійної підготовки. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 38. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. 540 с

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

12. Коваль І. С., Яремко Р. Я., Пасічник С. В. Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 109–115. DOI https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-18

13. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

14. Крамар А. О. Застосування копінг-стратегій студентами (гендерний аспект). Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових

праць. / за наук. ред.. Н. М. Токаревої, Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред.. Н. М. Токаревої. Кривий Ріг, 2020. Вип. 10. С. 63-70

15. Красілова Ю.М., Пракапас Р.А., Коломицева І.В. Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. Одеса : “Гельветика” Габітус. Вип. 51. 2023р.. С. 82 – 87. https://cris.mruni.eu/cris/handle/007/47296Бондарчук Л. В. (2024). Вплив війни на психологічний стан та копінгстратегії підлітків: історії успіху. Науковий журнал «Габітус», №60, с. 99–104. https://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/21.pdf

16. Кузікова С., Щербак Т. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. Психологія і особистість. Експериментальні та прикладні дослідження, 2022. № 2(22). С. 85-97.

17. Кушнерик М., Перепелюк Т. Ресурси психологічної адаптації студентів до умов війни. Вісник Національного університету оборони України. 2025. №3 (85). С. 125–131. DOI: https://doi.org/10.33099/2617- 6858-2025-85-3-125-131

18. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні копінг-стратегії поведінки молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2015. № 3 (38), Т.3. С. 364–371.

19. Левенець А.Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. 454-466 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39 (дата звернення: 09.09.2024).

20. Макаренко С.С. Сидор Я.А. Сучасний підхід вивчення копінгстратегій поведінки особистості в екстремальних умовах chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ena.lpnu.ua:8443/ server/api/ core/bitstreams/19cb6b8d-716a-44af-9d2f-cd5396fc7bff/content

21. Мельничук І. Я., Горська Г.О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. Наукові записки

Центральноукраїнського державного університету ім. В. Вінниченка. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1(7). С. 52-57.

22. Науменко В. О. (2023). Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку у період повномасштабного вторгнення. Науковий журнал «Габітус», №51, с. 50–54. https://habitus.od.ua/journals/2023/51- 2023/11.pdf

23. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. Світогляд-Філософія-Релігія. Збірник наукових праць. 2012. Випуск 2. С. 68–76.

24. Олійник О. О. Особливості адаптації студентів ЗВО до навчання в умовах війни. Актуальні проблеми фахової підготовки здобувачів спеціальності 053 Психологія: зб. матеріалів Міжуніверситетського науковопрактичного семінару, Київ, 18 листопада 2022 р. Київ : НУБіП України, 2022. С. 38-39

25. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Вип. 9. С. 291–299.

26. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 64–72.

27. Прохор М. Психологічні аспекти соціальної інтеграції студентів під час війни: виклики та стратегії адаптації. Universum. 2025. №18. С. 170–174. URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1700

28. Радзівіл, К. , & Кузікова, С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Психологічний журнал, 2024. № 11. С. 53–58. https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298406 5. Царенко, Л.Г. Особливості адаптації в ситуації війни. Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації: матеріали V Міжнар наук. конф., м.Черкаси, 26 травня, 2023 р. С. 220-225. ISSN 978-617-8126-33-9. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737712/

29. Савєльєва Н. М., Томіліна Т. В., Герман С. І., Кленовська С. В., Шнайдер С. А. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов

війни. «Bulletin of Dentistry» «Вісник стоматології», 2022. № 4 (121), Т. 46-2022. С. 15–21.

30. Сінєльнікова Т.В. Психологіні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. Наука і освіта. № 3. 2015. С. 10–105.

31. Слободянюк В. М. (2024). Соціально-психологічна адаптація та копінг- стратегії учасників кризових подій. Педагогічна освіта: теорія і практика, Вип. 1(35), с. 134–139.

32. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, № 4, 2022. С. 17–21. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index. php/psy/article/view/45/143 (дата звернення 19.08.2024)

33. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегіїї подолання стресу серед учнівської молоді. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2023. № 1. С. 91-97

34. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. No 9. С. 222–230.

35. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 33 (72). №4. С. 50–54.

36. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2023. 3 20. с. 183-194.

37. Ушакова І. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час / І. Ушакова, Н. Світлична, Т. Селюкова. - Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки - 2024. - № 22. - С. 120-128.

38. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Перспективи та інновації науки. 2023. № 12. С. 793–801.

39. Царенко Л. Г. Особливості адаптації в ситуації війни. Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації : матеріали V Міжнар. наук. конф. Черкаси, 2023. С. 220–225.

40. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136. 6

41. Чеканська О. А., Данчук Ю. П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 4, Т. 1. С.63- 67

42. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи до визначення копінг-стратегій поведінки особистості. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2023. Т. 34(73). № 1. С. 64-69.

43. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.

44. Davidson R. J., Begley S. The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live – and How You Can Change Them. New York: Hudson Street Press, 2012. 304 p.

45. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. Canadian Psychology. 2008. № 49(3). P. 182–185.

46. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984/ 460 p.

47. Shapiro S. L., Carlson L. E. The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions. Washington DC: American Psychological Association, 2009. 193 p.