

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:
РОЛЬ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота
здобувачки першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Аліни ТЕРНЮК

Науковий керівник
доцент, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
соціальної психології
Ольга УГРИН

Рецензент
доцент кафедри практичної психології
доктор філософії в галузі психології
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____20__р., протокол № ____
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів-2026

АНОТАЦІЯ

Тернюк А. Роль копінг-стратегій у збереженні психічного благополуччя під час воєнного стану.

Кваліфікаційна робота присвячена аналізу особливостей використання копінг-стратегій для збереження психічного благополуччя в умовах війни. У теоретичній частині роботи проаналізовано підходи до розуміння психічного благополуччя, сутності копінг-стратегій.

В рамках емпіричного дослідження проаналізовано взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя студентів та використанням різних копінг-стратегій. Встановлено, що застосування адаптивних стратегій сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, тоді як дезадаптивні пов'язані зі зниженням. Також встановлено вікові відмінності у виборі копінг-стратегій і рівні психічного благополуччя, що свідчить про зміну способів реагування на стрес залежно від досвід та особистої зрілості.

Ключові слова: копінг-стратегії, психічне благополуччя, воєнний стан, студенти, стрес.

ANNOTATION

This thesis examines the characteristics of coping strategies used to maintain mental well-being in wartime conditions. The theoretical section analyzes approaches to understanding mental well-being and the nature of coping strategies.

This empirical study analyzed the relationship between student's psychological well-being and their use of various coping strategies. It was found that the use of adaptive strategies contributes to an increase in psychological well-being, while maladaptive strategies are associated with a decrease. Age differences were also found in the choice of coping strategies and levels of psychological well-being, indicating that ways of responding to stress change depending on experience and personal maturity.

Keywords: coping strategies, mental well-being, martial law, students, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. КОПІНГ – СТРАТЕГІЇ ЯК СПОСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1.1 Психічне благополуччя та способи його збереження під час воєнного стану.....	7
1.2 Особливості копінг-стратегій під час воєнного стану.....	10
1.3 Механізми психологічної адаптації та роль психологічної підтримки у подоланні стресу студентами в умовах війни.....	15
Висновки до 1-го розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	21
2.1 Характеристика вибірки і методик дослідження.....	21
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	23
2.2.1 Результати описового дослідження.....	23
2.2.2 Кореляційний аналіз даних.....	28
2.2.3 Порівняльний аналіз даних.....	33
2.2.4 Факторний аналіз даних.....	37
Висновки до 2-го розділу.....	40
ВИСНОВОК.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена підвищеною увагою до даної проблематики, що пояснюється її вагомими соціальними значенням в сучасних умовах. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну, спричинило надзвичайно високий рівень стресу, травматичних подій, невизначеності та невиправних втрат для мільйонів українців. Воєнний стан як тривалий екстремальний стресор актуалізує питання психологічної стійкості та механізмів, які дозволяють людині зберігати психічне благополуччя в умовах постійної загрози життю та здоров'ю.

Питання психічного благополуччя відображено у фундаментальних дослідженнях як зарубіжних (К. Ріфф, Р. Даймонд, К. Роджерс, М. Лаад, Р. Лазарус, С. Фолкман), так і вітчизняних науковців.

Водночас копінг-стратегії набувають особливої соціально-психологічної ваги для осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій. В умовах сучасних збройних конфліктів критичного значення набуває аналіз механізмів подолання стресу та опрацювання травматичного досвіду особистості.

Теоретичною основою роботи виступають праці провідних науковців, зокрема Лазаруса та Фолкмана.

Метою даної дипломної роботи є визначити теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі копінг-стратегій у збереженні психічного благополуччя осіб під час воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. теоретично проаналізувати поняття психічне благополуччя та способи його збереження під час воєнного стану;
2. описати особливості копінг-стратегій під час воєнного стану;
3. охарактеризувати механізми психологічної адаптації та роль психологічної підтримки у подоланні стресу студентами в умовах війни;
4. провести емпіричне дослідження з означеної тематики;
5. проаналізувати отримані результати.

Об'єктом дослідження є психічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Предметом дослідження: копінг-стратегії

Гіпотези дослідження:

1. Припустимо, що студенти під час воєнного стану найчастіше застосовують: планування вирішення проблем, позитивну переоцінку, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, дистанціювання, самоконтроль, втеча-уникнення.

2. Ймовірно, що існує прямолінійний взаємозв'язок між показником психічного благополуччя та використанням адаптивних копінг-стратегій (активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, особистісні характеристики). Разом з цим застосування дезадаптивних стратегій (уникання, емоційне витіснення, самоізоляція) має зворотний взаємозв'язок із психологічним благополуччям.

3. Ймовірно з віком змінюються копінг стратегії та показники психологічного благополуччя.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація);

- емпіричні:

1. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф;

2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;

3. Методика ресурсорієнтована модель стресодолання Basic Ph;

4. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.

Роджерса – Р. Даймонда.

Для інтерпретації отриманих даних використано методи математичної статистики даних (програмний пакет статистичного аналізу SPSS Statistics 27): описова статистика, кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона), порівняльний (за t-критерієм Стьюдента) та факторний аналіз.

База дослідження: емпіричне дослідження проводилося онлайн з використанням Google форми. В опитуванні прийняло участь 50 респондентів віком від 17 до 35 років.

Теоретико - методологічною основою дослідження виступили: когнітивно-трансакційна теорія стресу та копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман), модель шести компонентів психологічного благополуччя (К. Ріфф), багатовимірна модель ресурсності BASIC Ph (М. Лаад), а також концепції спеціально-психологічної адаптації особистості до екстремальних умов (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Наукова новизна полягає у практичному дослідженні на виявленню найбільш ефективних копінг-стратегій серед студентів в умовах війни.

Практична значимість результатів емпіричного дослідження може бути використана практичними психологами, викладачами, психологічними службами для розробки програм підтримки молоді, тренінгів з підтримки та збереження психічного благополуччя, та для впровадження рекомендацій щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Надійність і вірогідність: Надійність результатів дослідження забезпечується якісним теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, апробованим інструментарієм, використаним надійних діагностичних методик, відповідних меті і завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу даних.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. КОПІНГ – СТРАТЕГІЇ ЯК СПОСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Психічне благополуччя та способи його збереження під час воєнного стану

На сьогодні існує низка різних концепцій благополуччя, що створює певну невизначеність у його трактуванні. Поняття «психічного благополуччя» увійшло до наукового вжитку в психології тоді, коли дослідники почали активно цікавитися тим, що саме сприяє оптимальному функціонуванню людини. Бажання відчувати внутрішню рівновагу, задоволеність життям і можливість повноцінно реалізовувати свій потенціал розглядається як одна з головних умов особистісного зростання. Тому не дивно, що питання про те, як досягти й підтримувати психічне благополуччя стало центром багатьох наукових досліджень [20, с.7].

Праці зарубіжних дослідників, зокрема, К. Ріфф, М. Селігман, Р. Раян, Е. Десі, стали теоретичним підґрунтям для формування сучасних концепцій благополуччя, серед яких важливе місце посідають PERMA – модель М. Селігман, покликана показати, що саме допомагає людині незалежно від статі, професії чи місця проживання залишатися психологічно стійкою, фізично здоровою та щасливою та теорія самодетермінації [19, с.81-83].

М. Селігман описує своєрідну «формулу щастя», яка складається з п'яти взаємопов'язаних елементів:

1. Р - Позитивні емоції;
2. Е - Залученість;
3. R- Підтримуючих взаємин;
4. М - Наявності жеттевого сенсу;
5. А - Відчуття власних досягнень [10].

Вагомий внесок у дослідження психічного благополуччя здійснила К. Ріфф. Спираючись на модель М. Ягоди, роботи Н. Бредбурна та

аналізуючи концепції різних дослідників, вона розробила власну модель психологічного благополуччя, яка складається з 6-ти найвідоміших компонентів, що включають в себе: [20, с.8]

- прийняття себе як позитивне ставлення до себе й усього свого життєвого шляху;
- контроль над обставинами, яке розглядає як відчуття контролю над своїм життям і здатність ефективно справлятися з повсякденними завданнями та обставинами;
- позитивні стосунки з іншими як здатність будувати теплі, довірливі й глибокі зв'язки;
- наявність мети в житті - усвідомлення сенсу існування, присутність значущих цілей, що надають життю спрямованості;
- особистісне зростання описує постійне відчуття розвитку, відкритість новому досвіду й прагнення до самореалізації;
- автономія як уміння зберігати незалежність суджень і діяти згідно з власними переконаннями, незважаючи на зовнішній тиск [23; 26, с.73].

Усі існуючі підходи до пояснення благополуччя умово можна поділити на два напрями, які відображають різні уявлення про природу щастя:

1. гедоністичний
2. евдемоністичний

Гедоністичний (Н. Бредбурн, Е. Дінер) ґрунтується на припущенні, що благополуччя визначається рівнем задоволення базових та повсякденних потреб, інтенсивністю позитивних емоцій та мінімізацією страждань. Людина прагне до максимального комфорту, а психологічний добробут постає як сукупність позитивних переживань, що супроводжують її життєдіяльність. Одним із основних образів цього напрямку є концепція «гедоністичної бігової доріжки», яка демонструє, що

людина швидко адаптується як до сприятливих та і до травматичних подій. Цей підхід надмірно акцентує увагу на емоційній сфері, залишаючи поза увагою роль сенсу, цінностей та процесів мислення.

Евдемоністичний протилежний за змістом, але доповнюючий за значенням. Він розглядає благополуччя як результат глибшого процесу самореалізації, розвитку особистісного потенціалу та осмисленого ставлення до життя. Включає в себе автономію, здатність до самоприйняття, побудову конструктивних міжособистісних стосунків, особистісного зростання. У центрі цього підходу лежить не просто емоційне переживання задоволення, а відчуття відповідності власній природі [5; 20, с.9].

Варто окремо звернути увагу на теорію самодетермінації, запропоновану Р. Раяном та Е. Десі. Центральним елементом цієї концепції є уявлення про три базові психологічні потреби людини:

- компетентність;
- автономія (самодетермінація);
- позитивні стосунки з іншими [20, с.9].

Існує термін «суб'єктивне благополуччя», його вважають синонімом психологічного благополуччя. Перші дослідники суб'єктивного благополуччя, зокрема Х. Кентріл, Е. Дінер, Н. Бредбурн часто порівнювали його з відсутністю симптомів неблагополуччя, позитивним настроєм [20, с.7-8].

Психічне благополуччя є одним із ключових показників якості життя людини та суспільства загалом і в умовах війни набуває особливого змісту. Його можна розглядати як стан динамічної рівноваги, за якого людина, незважаючи на постійну дію травматичних стресорів (обстріли, втрати близьких, вимушене переміщення і т.д.) зберігає можливість самореалізації [23].

В умовах воєнного стану підтримка психічного благополуччя людей має критичне значення для збереження національної єдності й бережного ставлення до власного здоров'я. Воєнні дії кардинально порушують усі сфери життя, викликаючи потужний стрес, постійну невизначеність і високе психоемоційне навантаження.

У зв'язку з цим особливої уваги набуває розроблення та реалізація способів підтримки для його збереження у населення в умовах війни. Досягти цього можна за допомогою:

- позитивного мислення;
- ведення здорового способу життя;
- підтримки соціальних зв'язків;
- мінімізації інформаційного споживання;
- утримання від вживання алкоголю та антидепресантів;
- турботи про рідних;
- застосування технік релаксації.

1.2 Особливості копінг-стратегій під час воєнного стану

Поняття «копінг» вперше було введено у 1962 році Л. Мерфі під час дослідження дітей, які переживали вікову кризу та шукали способи її подолання. Традиційно його розуміли як здатність людини долати життєві труднощі та як спосіб поведінки, спрямований на вирішення складних ситуацій [25, с.64].

Вагомий подальший внесок у вивчення копінг-стратегій зробили Р. Лазарус і С. Фолкман, яких і на сьогоднішній день вважають основоположниками сучасного підходу до цієї проблематики. У 1966 році Р. Лазарус у праці «Психологічний стрес та процес його подолання» окреслив копінг як систему стратегій, за допомогою яких людина справляється зі стресом і тривожними переживаннями [27; 7].

Копінг-стратегії класифікують за різними підходами, але основні категорії включають: проблемно-орієнтовані (планування вирішення проблем, розв'язання проблем, конфронтація, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності) спрямовані на активне подолання труднощів, емоційно-орієнтовані (дистанціювання, самоконтроль, позитивна переоцінка) зосереджені на регуляції емоційного стану та зменшенні напруження за допомогою релаксаційних технік, медитації, гумору та уникнення (втеча-уникнення), прагнення уникати контакту з навколишнім середовищем [14, с.214; 7].

Для глибшого розуміння класифікацій доцільно розглянути детальніше кожен з них:

- *стратегія «розв'язання проблем»* розглядається як поведінковий механізм, за якого людина спрямовує свої внутрішні ресурси на активне подолання ситуації, що викликає труднощі. У ситуаціях війни така стратегія може проявлятися у прагненні знайти практичні рішення щодо забезпечення безпеки, відновлення життєвих умов або організації власної діяльності в нових обставинах;

- *стратегія «пошук соціальної підтримки»* передбачає звернення до соціального оточення (родини, друзів, колег, волонтерських спільнот, фахівців). Під час воєнного стану ця стратегія є особливо значуща, оскільки саме соціальна взаємодія допомагає знизити рівень тривоги і посилити відчуття безпеки. Хоча потреба у підтримці є індивідуальною, але для багатьох людей саме наявність довірливих стосунків та можливість поділитися переживаннями є важливим компонентом в момент труднощів [2, с.1011; 25].

- *копінг «конфронтації»* – це стратегія активного і прямого впливу на стресову ситуацію. Людина, яка її застосовує, діє рішуче, часом навіть імпульсивно, прагнучи змінити обставини силовим або конфліктним шляхом. Характерна налаштованість на відкрите

протистояння: замість того щоб уникати напружених ситуацій, людина може навпаки свідомо вступати в суперечки чи провокувати їх, вважаючи це шляхом досягнення бажаного результату. У пережитті війни така стратегія інколи допомагає відчуті людям внутрішню силу, проте важливо пам'ятати, що надмірне застосування може мати зворотній ефект, погіршення емоційного стану або руйнування соціальних зв'язків;

- *«дистанціювання»*, як стратегія що ґрунтується на свідомому психологічному віддаленні від ситуації, яка викликає надмірні емоційні реакції. Суттю цієї стратегії є не зміна самої події, а переорієнтація власного сприйняття. Людина намагається дивитись на ситуацію з більш нейтральної позиції, ніби «відсуваючи» її від себе, щоб зменшити її емоційний вплив. Люди які використовують дистанціювання, намагаються змінити не самі обставини, а власне ставлення до них, можуть уявляти себе більш віддаленими від ситуації або намагатися поглянути на подію з іншого ракурсу. Це допомагає тимчасово зменшити напруження та повернути контроль над емоційною сферою. У випадку осіб, які пережили чи переживають війну, така стратегія може бути тимчасовим захисним механізмом, що дозволяє знизити емоційний тиск травматичних подій та створити певний «психологічний простір» для відновлення. Надмірне дистанціювання може призводити до уникання важливих тем або перешкоджати на шляху до опрацювання травматичного досвіду;

- *«самоконтроль»* автор описує як стратегію, зосереджено на регуляції власних емоцій. Людина намагається стримувати імпульсивні реакції, утримувати поведінку в межах соціально прийнятної, не дозволяти почуттям взяти верх. Такий підхід є необхідним та корисним для людей, які стикаються з надзвичайними ситуаціями, наприклад, під час воєнних дій, коли здатність «триматись» дає змогу зберегти ясність

мислення. Проте важливо враховувати, що хронічне пригнічення емоцій створює ризик накопичення внутрішньої напруги, яка може проявитись у вигляді психосоматичних розладів або емоційного виснаження;

- *стратегія «прийняття відповідальності»* виражається у визнанні своєї участі в ситуації та бажанні вплинути на її подальший розвиток. Людина аналізує власні дії, усвідомлює помилки й робить спроби змінити поведінку. У контексті війни прийняття відповідальності, може бути важливим етапом адаптації, особливо для військових та ветеранів, які зіткнулися з травматичними подіями. Усвідомлення того що певні кроки залежать саме від них, сприяє відновленню суб'єктивного контролю над життям та зміцнює відчуття особистої компетентності [25, с.65; 16];

- *«планування вирішення проблеми»* є протилежною стратегії «уникнення». Людина аналізує ситуацію, визначає можливі шляхи подолання й будує чіткий план дій. Прагне діяти системно, спираючись на власний досвід та наявні ресурси. У житті ветеранів це може проявлятися у способах налагодити повсякденний побут, відновити психічне здоров'я, покращити стосунки з родиною чи знайти свою роль у цивільному житті. Такий підхід допомагає повернути відчуття контролю та впорядкувати хаотичну реальність після травматичного досвіду [2, с.1011; 25];

- *«позитивна переоцінка»* полягає у здатності знайти сенс навіть у складних, травматичних подіях. Людина шукає можливості для зростання, сприймає труднощі як виклик, а не лише загрозу. Для військових і постраждалих від війни, це означає переосмислення власних сил, цінностей, життєвих пріоритетів. Часто саме ця стратегія допомагає інтегрувати травматичний досвід у власну історію життя, перетворюючи його на джерело внутрішньої стійкості;

- стратегію «втеча – уникнення» можна розглядати як спосіб тимчасового зниження емоційного контролю за рахунок уникнення від самої проблеми. Особи, які користуються цією стратегією схильні уникати прямої взаємодії із ситуацією травми: намагаються відволіктися, не думати про проблему, ігнорувати або занурюватись у фантазії, прокрастинацію чи деструктивні способи «відключення», або повністю відсторонитися від неї. Такий спосіб часто дає короткочасне полегшення, але не сприяє реальному розв'язанню труднощів. З огляду наслідків війни ця стратегія може постати як реакція на надмірно болісні спогади чи переживання. Ветерани, наприклад, можуть свідомо уникати розмов про бойовий досвід або намагатися «закрити» тему війни для себе, щоб не повертатися до травматичних подій. Водночас тривале використання такої стратегії може ускладнити психологічне відновлення: невисловлені переживання накопичуються, що зрештою, може погіршувати психічне здоров'я та створювати труднощі у пристосуванні у повсякденному житті [25, с.65; 16].

У період воєнного стану копінг-стратегії варто розглядати з урахуванням форм їх реалізації, зокрема, когнітивних і поведінкових, які можуть мати внутрішній характер або проявлятися у відкритих діях. Водночас результативність в умовах війни набуває особливої ваги, адже успішні стратегії сприяють зниженню рівня напруження, тоді як неуспішні можуть посилювати дезадапційні прояви [6].

Копінг-стратегії поділяються:

За напрямком дії:

- Активні – спрямовані на те, щоб подолати або зменшити стрес;
- Пасивні – допомагають лише знизити емоційне напруження, не торкаючись самої проблемної ситуації [3, с.25].

За ефективністю:

- Продуктивні – швидко і надовго вирішують проблему (стрес);

- Відносно продуктивні – працюють при слабкому чи помірному стресі;
- Непродуктивні – не усувають стрес, а іноді навіть погіршують стан [3, с.25].

Особливе значення у процесі копінгу надається когнітивній оцінці ситуації, чи буде подія інтерпретована особистістю як втрата або виклик. Саме спосіб когнітивного осмислення стресової ситуації зумовлює характер емоційних реакцій та вибір відповідних копінг-стратегій, що безпосередньо відображається на рівні психологічного благополуччя. При цьому когнітивна оцінка та способи подолання не є фіксованими: вони перебувають у стані постійної динаміки, змінюючись залежно від трансформацій у взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем, а також від інтенсивності застосування захисних механізмів. При цьому у ситуації тривалого перебування людини в стабільно напружених умовах, таких як сімейні стосунки, професійна діяльність або хронічне захворювання чи за умови повторюваного використання неадаптивних копінг-стратегій, одна й та сама стресова ситуація може багаторазово відтворюватися, зберігаючи деструктивний вплив на психічний стан особистості [4, с.50; 25, с.66].

1.3 Механізми психологічної адаптації та роль психологічної підтримки у подоланні стресу студентами в умовах війни

Воєнні події в Україні вже тривалий час визначають умови повсякденного життя населення. Постійна загроза безпеці, нестабільність і повторювані стресові ситуації створюють тривале психоемоційне напруження. За таких обставин вплив воєнного стресу відчувають різні соціальні групи.

З наукової точки зору стрес є природною захисною реакцією організму на загрозливі або надмірно складні умови, що активізує адаптаційні механізми. У психології прийнято розрізняти позитивний стрес (еустрес) і негативний (дистрес). Еустрес має мобілізуючий характер, допомагає швидко адаптуватися до змін і не призводить до виснаження ресурсів. Натомість дистрес виникає в умовах тривалого або надмірного навантаження, коли потреби людини залишаються незадоволеними, а можливості адаптації – вичерпаними [12, 18].

Прояви стресу значною мірою залежать від індивідуальних особливостей особистості, життєвого досвіду і контексту ситуації. У відповідь на травматичні події можуть виникати фізіологічні симптоми (порушення сну, хронічна втома, соматичні болі), емоційні реакції (тривога, злість, емоційне оніміння, зниження здатності відчувати радість, когнітивні труднощі (погіршення концентрації, нав'язливі думки, кошмари) та міжособистісні проблеми (дратівливість, соціальна ізоляція, складнощі у навчанні) [11].

Соціально - психологічні умови, у яких перебуває сучасна студентська молодь, істотно ускладнилася внаслідок воєнних подій. Освітня діяльність, формування особистості та побудова життєвих перспектив відбуваються в ситуації тривалої нестабільності та підвищеної небезпеки. Війна негативно позначилася на загальному рівні життєвого благополуччя, а для студентів створила додаткові труднощі у процесі навчання та реалізації професійних і особистісних планів.

Постійна загроза безпеці, переживання втрат і невизначеність щодо майбутнього чинять суттєвий вплив на емоційний стан студентів. У багатьох випадках це проявляється у зростанні рівня тривожності, емоційної напруги та психічного виснаження. Водночас студентська молодь демонструє здатність до активного подолання труднощів, зокрема

через продовження навчальної діяльності та участь у волонтерських ініціативах.

Період здобуття вищої освіти часто супроводжується необхідністю адаптації до нових соціальних ролей, змін у стилі життя та навчальних форматах, що саме по собі є джерелом додаткового психологічного напруження [1, 22].

У науковій літературі адаптація розглядається як складний і багаторівневий процес, що забезпечує відносну стабільність функціонування особистості в умовах дії тривалих стресових чинників. Для студентів в умовах війни, адаптація набуває особливої значущості, оскільки поєднує необхідність збереження психічної рівноваги з продовженням навчальної та соціальної активності [24].

Психологічна адаптація студентської молоді під час воєнних дій включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона проявляється у здатності переосмислювати події, регулювати емоційні реакції, приймати нові умови навчання та вибудовувати ефективні стратегії взаємодії з соціальним середовищем. Адаптація не є одномоментним актом, а має динамічний характер і залежить від індивідуальних ресурсів особистості та доступності зовнішньої підтримки [1].

Не менш значущим у зниженні стресу та механізмом психологічної адаптації, відіграє соціальна підтримка. Взаємодія з однолітками, викладачами та фахівцями допомагає студентам відчувати себе не самотніми в своїх переживаннях. Практика груп взаємопідтримки, психоедукаційних заходів, арт-терапевтичних і волонтерських ініціатив, які активно впроваджуються в українських університетах, сприяє зміцненню психологічної стійкості та почуття спільності [14, 22].

Заклад вищої освіти, навчальна діяльність, може виступати важливим ресурсом адаптації, що для багатьох студентів виконує функцію

стабілізуючого чинника, створюючи підтримуюче середовище, впроваджуючи психологічні тренінги, менторські програми та забезпечуючи доступ до консультативної допомоги. Навчання розглядається не лише як професійна підготовка, а і як ресурс психологічної стійкості [22].

У ситуації стресових чинників процес пристосування організму відбувається поетапно. Відповідно до концепції генералізованого адаптаційного синдрому (ГАС) Г. Сельє, реакція людини на стрес відбувається у вигляді трьох фаз:

1. Фаза тривоги – на цьому етапі організм активізує всі наявні ресурси для зустрічі з потенційною загрозою. Запускаються фізіологічні механізми, що забезпечують готовність до дії за принципом «бий або біжи».
2. Фаза опору – якщо стресовий вплив зберігається, організм переходить до етапу активного пристосування. У цей період підтримується підвищений рівень фізіологічної активності, що дозволяє людині функціонувати в умовах напруження. Разом із тим така напруга робить організм більш чутливим до додаткових подразників. З часом, за умови успішної адаптації, відбувається поступове відновлення рівноваги та стабілізації функціонування.
3. Фаза виснаження – за тривалої дії стресу та відсутності ефективної адаптації, резерви організму поступово вичерпуються. На цьому етапі знижується витривалість, зростає вразливість до втоми й соматичних захворювань. Механізми, які були ефективними на початкових етапах, у разі тривалого навантаження починають шкодити організму [18, 28].

В реальних життєвих ситуаціях особистість зазвичай використовує комбінацію різних копінг-стратегій, а не одну сталу модель реагування. Вибір конкретної стратегії залежить від характеру стресової події, суб'єктивної оцінки її загрозливості та віри людини у власні можливості впливу на ситуацію [8].

Ефективність адаптації значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов, які створює освітнє середовище, що в цілому сприяє збереженню психічного благополуччя студентської молоді в умовах тривалого воєнного стресу [22].

Висновки до розділу I

У першому розділі, який був присвячений теоретичному аспекту ролі копінг-стратегій у збереженні психічного благополуччя під час воєнного стану, було розглянуто психічне благополуччя як багатовимірне психологічне явище та узагальнено основні підходи до його розуміння. Встановлено, що у сучасній психології воно трактується не лише як наявність позитивних емоцій і задоволеність життям, а й як показник оптимального функціонування особистості. Підкреслено, що в умовах воєнного стану психічне благополуччя набуває особливої ваги, тривалий вплив травматичних стресорів, невизначеність, підвищують ризики психоемоційного виснаження.

Обґрунтовано роль копінг-стратегій як ключового механізму подолання стресу і важливого ресурсу збереження психічного благополуччя в кризових умовах. Копінг розглянуто як систему когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на регуляцію емоційних станів і адаптацію до вимог ситуації. Копінг-стратегії можуть відрізнятися за напрямом, ефективністю, а також проявлятися у різних формах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Характеристика вибірки і методик дослідження.

У емпіричному дослідженні особливостей копінг-стратегій для збереження психічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану було проведене на базі вибірки чисельністю 50 осіб. Віковий діапазон становить від 17 до 35 років і розподілений був за віковими групами:

5. Група ранньої юності (до 20 років включно) – 29 осіб;
6. Група дорослості (понад 20 років) – 21 особа.

Такий розподіл дозволяє проаналізувати динаміку копінг-механізмів як у студентів молодших курсів, так і у більш зрілих респондентів, що поєднують навчання з професійною діяльністю в стресових кризових умовах.

У даному дослідженні було використано такі методики як:

7. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф;
8. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;
9. Методика ресурсорієнтована модель стресодолання Basic Ph;
10. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

Для дослідження психологічного благополуччя використано опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, яка базується на оцінці, наскільки студент здатний реалізувати свій потенціал, мати мету і розвиватись, попри воєнний стан. Це дозволяє побачити не лише те, як війна робить тиск на студентів, а й як внутрішні опори допомагають їм залишатися цілісними особистостями. Дана методика містить 8 пункти, які лежать в основі шести шкал (автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, цілі в житті, самоприйняття). Дослідженням пропонується перелік тверджень,

щодо яких вони мають визначити власну позицію, оцінивши ступінь згоди чи незгоди з кожним пунктом. Для цього використовується шкала оцінювання від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Вибір методики зумовлений її високою валідністю та здатністю виявити внутрішні ресурси особистості, які є критично важливими для збереження ментального здоров'я в період дії стресогенних чинників воєнного часу.

Для визначення способів долаття стресових ситуацій було обрано методику діагностики копінг стратегій Р. Лазаруса. Вона допомагає зрозуміти, які свідомі кроки робить людина, щоб упоратися із важкими обставинами. Досліджуваним пропонується 50 тверджень, де вони мають оцінити частоту використання кожної з стратегій у власному досвіді за допомогою чотирьох відповідей: «ніколи», «рідко», «інколи», «часто». Опитувальник виділяти 8 основних стратегій поведінки (конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка).

Додатково для вивчення внутрішніх ресурсів та багатовимірної моделі подолання стресу було залучено методику BASIC Ph. Методика складається із 36 тверджень. У процесі досліджуваним пропонується проаналізувати кожен вислів і визначити ступінь згоди з ним, спираючись на власний досвід. Для оцінки інтенсивності використання тієї чи іншої стратегії застосовуються сім відповідей, де градація становить від повної відсутності такого досвіду (0 балів – ніколи не користуюсь) до його постійної актуалізації (6 балів – завжди використовую). Базуються на шести основних шкалах:

- В – віра;
- А – емоції;
- S – соціум;
- I – уява;

- C – розум;
- Ph – тіло, фізична діяльність.

З метою всебічного вивчення проблеми нами також було використано методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда. Дана методика дозволяє комплексно дослідити процес як пристосування так і дезадаптації індивіда до нових умов, що є особливо актуальним для студентської молоді в умовах війни. Опитувальний складається із 101 твердження і спрямований на виявлення низки інтегральних показників, які відображають якість адаптаційного процесу, включаючи в себе 6 шкал, таких як: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування. [29, 30, 31, 32].

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

2.2.1 Результати описового дослідження

Результати описової статистики дозволяють нам констатувати про середні значення показників психологічного благополуччя (див. табл. 2.1. Додаток А).

Таблиця 2.1

Описова статистика показників психологічного благополуччя

Показники психологічного благополуччя	N	Min	Max	M	SD
Самоприйняття	50	30,00	79,00	50,82	9,84
Позитивні стосунки з іншими	50	37,00	74,00	52,32	9,30
Автономія	50	31,00	77,00	52,20	9,26
Управління	50	32,00	80,00	50,50	8,96

середовищем					
Цілі в житті	50	34,00	83,00	52,50	10,01
Особистісне зростання	50	40,00	83,00	54,54	10,22

Так, досліджувані демонструють високі показники за такими шкалами як: «особистісне зростання» (M=54,54), «цілі в житті» (M=52,50), «позитивні стосунки з іншими» (M=52,32) та «автономія» (M=52,20). Це вказує на виражене бажання до саморозвитку, відкритості новому досвіду та прагненню до самовдосконалення. Водночас, вони чітко знають для чого живуть і маючи власні переконання та плани, роблять їхнє щоденне життя змістовним та зрозумілим. Також для них важлива незалежність, автономія, резистентні до соціального тиску, що дозволяє їм регулювати власну поведінку відповідно до внутрішніх стандартів і цінностей. Поруч з цим характерна наявність глибоких, довірливих зв'язків з оточуючими, здатність до емпатії, турбота та готовність до конструктивного міжособистісного обміну. Поєднання цих характеристик забезпечує баланс між індивідуальною стійкістю та соціальною інтегрованістю, що є фундаментальним ресурсом для збереження психічного здоров'я та формування адаптивної відповіді на травматичні події.

Разом з цим, для студентів в найменшій мірі характерні такі показники як «самоприйняття» (M=50,82) та «управління середовищем» (M=50,50). Так, респонденти виявляють більшу стриманість у позитивній оцінці власної особистості, що може виражатись у вибірковій незадоволеності окремими рисами характеру або у нечастому бажанні змінити своє минуле. Також можуть іноді відчувати, що вони не повністю контролюють обставини свого життя, буває складно організувати повсякденні справи так як їм хочеться.

Для формування цілісного уявлення про внутрішні ресурси досліджуваних, доцільно доповнити результатами описової статистики стратегій подолання стресу (див. табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Описова статистика показників домінуючих копінг-стратегій

Показники копінг-стратегій	N	Min	Max	M	SD
конфронтація	50	5,00	14,00	8,7	2,27
дистанціювання	50	4,00	18,00	9,16	2,71
самоконтроль	50	3,00	20,00	11,00	3,56
пошук соц. підтримки	50	5,00	18,00	9,32	2,66
прийняття відповідальності	50	1,00	12,00	6,48	2,66
втеча-уникнення	50	3,00	24,00	11,96	3,76
планування рішення проблем	50	5,00	22,00	10,44	3,47
позитивна переоцінка	50	6,00	19,00	10,68	2,80

Відтак, результати описової статистики вказують на ті показники, які в найбільшій мірі характерні для наших респондентів: «втеча-уникнення» (M=11,96), «самоконтроль» (M=11,00), «позитивна переоцінка» (M=10,68), «планування вирішення проблем» (M=10,44). Це говорить про те, що у складних ситуаціях респонденти схильні відсторонятися від проблем та стримувати свої емоції, намагаючись зберігати зовнішній спокій. Водночас вони здатні до конструктивних кроків: вмюють аналізувати обставини, планувати конкретні дії та знаходити в труднощах позитивні моменти для власного розвитку.

Разом з цим, найменш вираженими виявилися показники «пошук соціальної підтримки» (M=9,32), «конфронтація» (M=8,70). Такі цифри вказують на те, що студенти переважно розраховують на власні сили, уникаючи звернення за допомогою до інших та намагаючись не вступати у відкриті конфлікти.

Також встановлено середні значення прояву домінуючих копінг-стратегій (за ресурсорієнтованою моделлю стресодолання Basic Ph) (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Описова статистика внутрішніх ресурсів досліджуваних

Показники BASIC Ph	N	Min	Max	M	SD
віра	50	8,00	28,00	19,70	4,61
емоції	50	10,00	33,00	19,00	5,38
соціум	50	9,00	29,00	19,96	5,28
уява	50	10,00	33,00	20,04	5,67
розум	50	10,00	35,00	22,58	6,11
тіло	50	8,00	30,00	19,66	4,59

У досліджуваних найбільш домінантними є такі копінг-стратегії як: «розум (Cognition)» (M=22,58), «уява (Imagination)» (M=20,04), «соціум (Socialization)» (M=19,96). Це свідчить про те, що у критичних ситуаціях студенти насамперед мобілізують інтелект: вони схильні детально аналізувати обставини, збирати факти та прораховувати кроки наперед. Окрім сухої логіки, значну роль відіграє творче мислення та гумор, які допомагають їм «перемикати» увагу. Студентам також важливо відчувати себе частиною спільноти та бути корисними у своїх звичних ролях.

Поруч з цим, наступні копінг-стратегії застосовуються рідше. Серед них: «віра (Belief)» (M=19,70), «тіло (Physical)» (M=19,66), «емоції»

(Affect)» (M=19,00). Такі показники демонструють, що пошук сенсу через релігію чи внутрішні переконання не є для них пріоритетними у боротьбі зі стресом. Також опитані рідко використовують фізичні навантаження як засіб знання напруги.

Разом з цим, проаналізуємо результати описової статистики за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса, Даймонд (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Описова статистика показників соціально-психологічної адаптації

СПА	Кількість	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
адаптація	50	40,00	80,00	55,96	8,49
самоприйняття	50	45,00	94,00	68,36	12
прийняття інших	50	14,00	79,00	52,12	12,16
емоційний комфорт	50	29,00	95,00	53,06	12,41
інтернальність	50	33,00	79,00	54,42	9,22
прагнення до домінування	50	7,00	76,00	49,94	13,17
есканізм	50	2,00	26,00	14,38	5,20

Досліджувані демонструють високі показники за такими шкалами як: «самоприйняття» (M=68,36), «адаптація» (M=55,96), «інтернальність» (M=54,42), «емоційний комфорт» (M=53,06), «прийняття інших» (M=52,12). Це вказує на позитивне ставлення до себе, здатність успішно пристосовуватися до життєвих умов, брати відповідальність за власне життя, зберігати емоційну рівновагу та будувати доброзичливі стосунки з оточенням. Поєднання цих характеристик свідчить про достатній рівень психологічного благополуччя та соціальної адаптованості.

Менші показники характерні за такими шкалами як: «прагнення до домінування» ($M=49,94$), «есканізм-уникнення проблем» ($M=14,38$). Так, респонденти не схильні нав'язувати власну волю іншим, надаючи перевагу рівноправній взаємодії. Також вони рідко уникають труднощів, а частіше прагнуть вирішувати проблеми конструктивним шляхом.

Припустимо, що студенти під час воєнного стану найчастіше застосовують стратегії «втеча-уникнення», «самоконтроль», «позитивна переоцінка», «планування вирішення проблем», що дозволяє їм поєднувати емоційне відсторонення від стресу з раціональним пошуком виходу із складних ситуацій.

2.2.2 Кореляційний аналіз даних

За результатами проведеного математико-статистичного аналізу (лінійна кореляція Пірсона) було встановлено низку статистично значущих взаємозв'язків (див. Додаток Б).

Так, чим більше у респондентів спостерігається «адаптація» ($r = 0,606$; $p < 0,01$), «самоприйняття» за методикою СПА ($r = 0,579$; $p < 0,01$), «прийняття інших» ($r = 0,336$; $p < 0,05$), «інтернальність» ($r = 0,508$; $p < 0,01$), «віра» ($r = 0,364$; $p < 0,01$), «прагнення до домінування» ($r = 0,308$; $p < 0,05$), «емоційний комфорт» ($r = 0,574$; $p < 0,01$), «пошук соціальної підтримки» ($r = 0,327$; $p < 0,05$) як копінг стратегії, тим більше спостерігатиметься самосприйняття. І тим менше «втеча-уникнення» ($r = -0,301$; $p < 0,05$). (див. рис. 2.1).

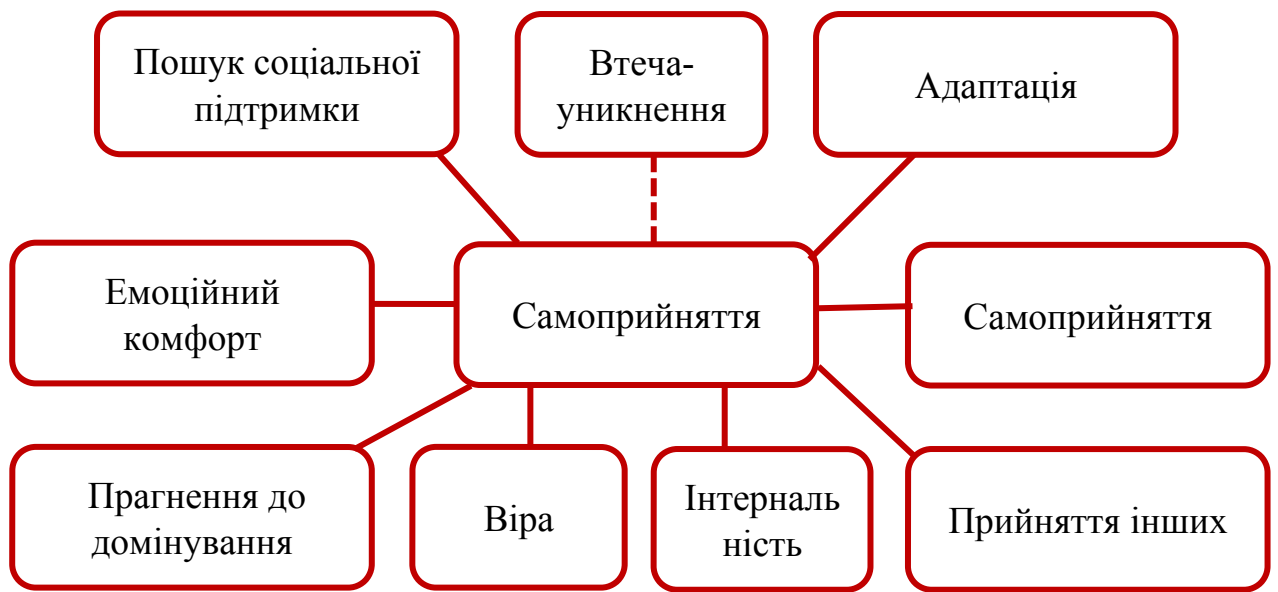


Рис. 2.1. Кореляційна плеяда за показником «Самоприйняттям»

Отож, чим більше у респондентів спостерігається «емоційний комфорт» ($r = 0,347$; $p < 0,05$), «планування рішення проблем» ($r = 0,360$; $p < 0,05$), «розум» ($r = 0,289$; $p < 0,05$), «адаптація» ($r = 0,758$; $p < 0,01$), «самоприйняття» за методикою СПА ($r = 0,715$; $p < 0,01$), «прийняття інших» ($r = 0,520$; $p < 0,01$), «інтернальність» ($r = 0,602$; $p < 0,01$), тим більше спостерігатимуться позитивні стосунки з іншими (див. рис. 2.2)

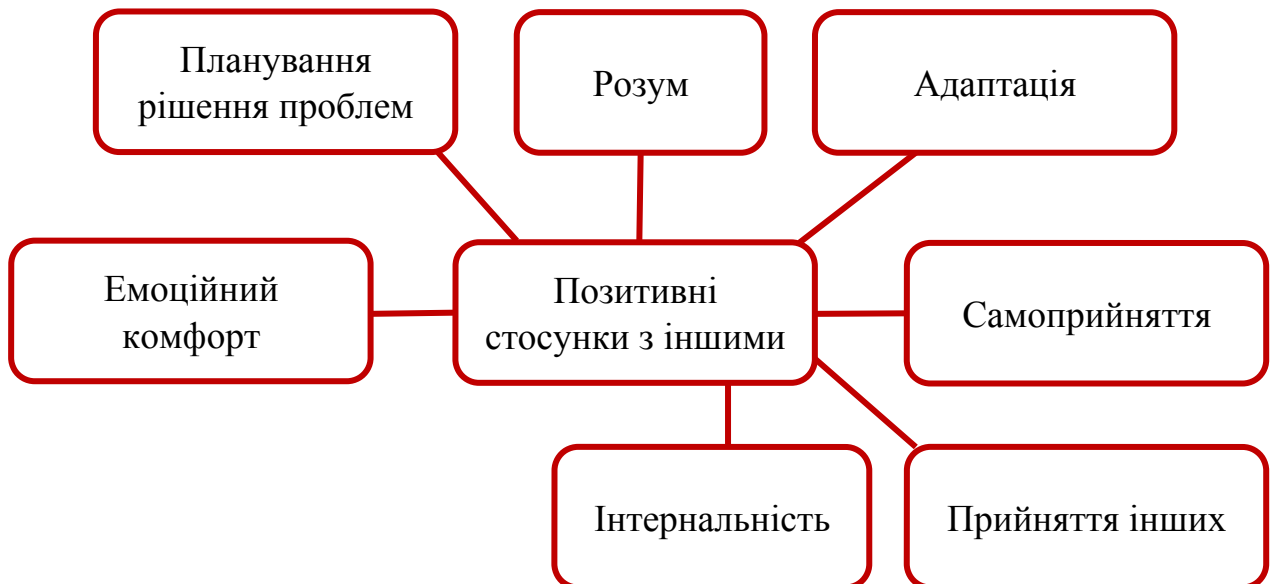


Рис. 2.2 Кореляційна плеяда за показником «Позитивних стосунків з іншими»

Чим більше у досліджуваних спостерігається «конфронтація» ($r = 0,311$; $p < 0,05$), «планування рішення проблем» ($r = 0,313$; $p < 0,05$), «Розум» ($r = 0,572$; $p < 0,01$), «адаптація» ($r = 0,282$; $p < 0,05$), «інтернальність» ($r = 0,286$; $p < 0,05$), «прагнення до домінування» ($r = 0,448$; $p < 0,01$), «віра» ($r = 0,354$; $p < 0,05$), тим більше спостерігатиметься автономія. (див. рис. 2.3)

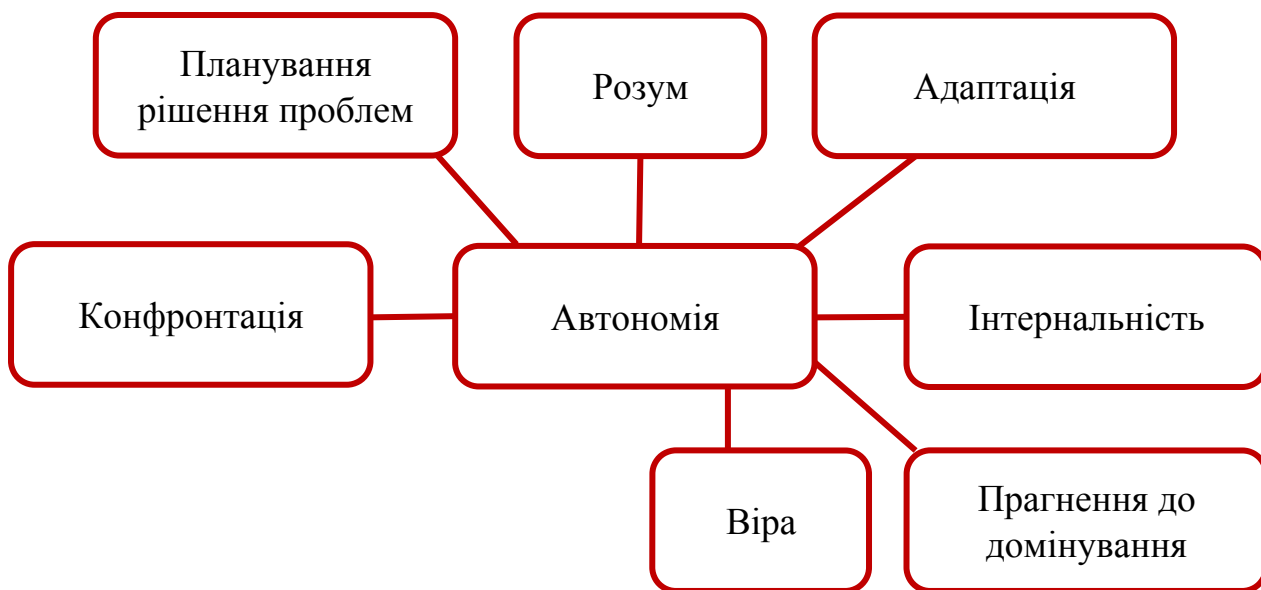


Рис. 2.3 Кореляційна плеяда за показником «Автономії»

Таким чином, чим більше у досліджуваних спостерігається «розум» ($r = 0,320$; $p < 0,05$), «самоприйняття» ($r = 0,325$; $p < 0,05$), «прийняття інших» ($r = 0,334$; $p < 0,05$), «інтернальність» ($r = 0,369$; $p < 0,01$), «емоційний комфорт» ($r = 0,338$; $p < 0,05$), «адаптація» ($r = 0,444$; $p < 0,01$), тим більше спостерігатиметься управління середовищем і тим менше «втеча-уникнення» ($r = - 0,356$; $p < 0,05$). (див. рис. 2.4)

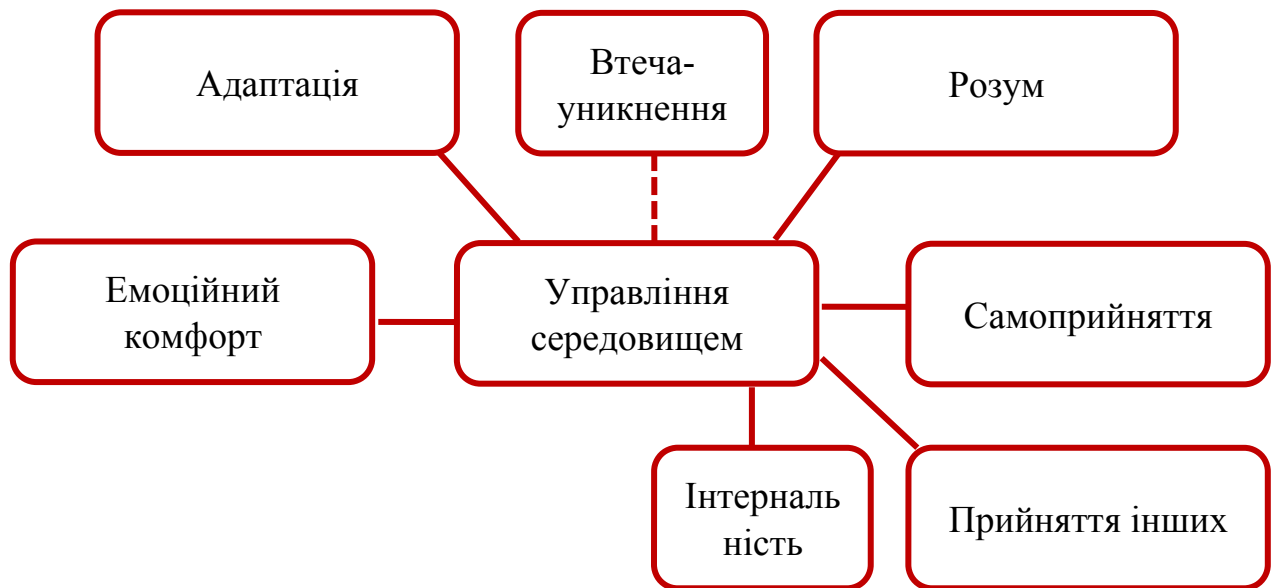
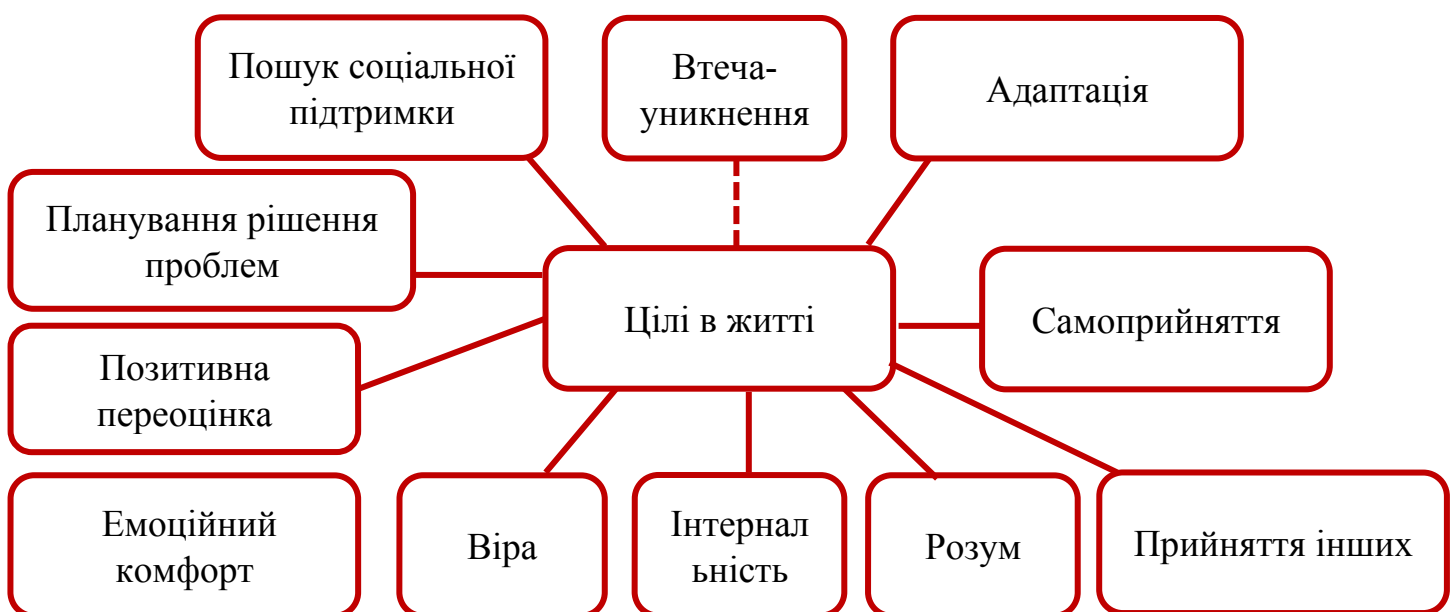


Рис. 2.4 Кореляційна плеяда за показником «Управління середовищем»

Отже чим більше спостерігається «пошук соціальної підтримки» ($r = 0,362$; $p < 0,01$), «планування рішення проблем» ($r = 0,478$; $p < 0,01$), «позитивна переоцінка» ($r = 0,333$; $p < 0,05$), «емоційний комфорт» ($r = 0,299$; $p < 0,05$), «віра» ($r = 0,398$; $p < 0,01$), «інтернальність» ($r = 0,517$; $p < 0,01$), «розум» ($r = 0,477$; $p < 0,01$), «прийняття інших» ($r = 0,405$; $p < 0,01$), «самоприйняття» за методикою СПА ($r = 0,529$; $p < 0,01$), «адаптація» ($r = 0,584$; $p < 0,01$), тим більше спостерігатимуться цілі в житті і тим менше



«втеча-уникнення» ($r = - 0,289$; $p < 0,05$). (див. рис. 2.5).

Рис. 2.5 Кореляційна плеяда за показником «Цілей в житті»

Зокрема, чим більше спостерігається «конфронтація» ($r = 0,338$; $p < 0,01$), «інтернальність» ($r = 0,460$; $p < 0,01$), «адаптація» ($r = 0,554$; $p < 0,01$), «самоприйняття» за методикою СПА ($r = 0,452$; $p < 0,01$), «прийняття інших» ($r = 0,484$; $p < 0,01$), «розум» ($r = 0,523$; $p < 0,01$), «уява» ($r = 0,281$; $p < 0,05$), «віра» ($r = 0,292$; $p < 0,05$), «позитивна переоцінка» ($r = 0,433$; $p < 0,01$), «планування рішення проблем» ($r = 0,585$; $p < 0,01$), тим більше



спостерігатиметься особистісне зростання. (див. рис. 2.6)

Рис. 2.6 Кореляційна плеяда за показником «Особистісного зростання»

Отримані результати дозволяють нам говорити про наступне:

Самоприйняття є базовим компонентом психологічного благополуччя студентів і виконує роль внутрішнього стабілізатора. Воно сприяє кращій адаптації до нових умов, емоційній рівновазі та зниженню схильності до уникнення проблем, а також пов'язане з відповідальністю за власне життя.

Позитивні стосунки з іншими забезпечують емоційну підтримку та є важливим ресурсом адаптації. Вони сприяють стабільності емоційного

стану, розвитку довіри та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

Автономія проявляється як здатність до самостійного прийняття рішень і відповідальності за власні дії. Пов'язана з плануванням, раціональним мисленням і впевненістю у власній позиції.

Здатність до управління середовищем відображає психологічну зрілість особистості, що включає ефективну адаптацію, активне подолання труднощів, розвиток когнітивної сфери.

Наявність життєвих цілей визначає спрямованість особистості та її активну життєву позицію. Сприяє усвідомленому плануванню дій, підвищенню мотивації та зменшує схильність до пасивного реагування на труднощі.

Особистісне зростання відображає постійний процес саморозвитку та внутрішнього вдосконалення, свідчить про відкритість до змін, розвиток потенціалу та підвищення рівня психологічної зрілості.

Таким чином, наша 2 гіпотеза про те, що існує прямолінійний взаємозв'язок між показником психічного благополуччя та використанням адаптивних копінг-стратегій (активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, особистісні характеристики). Разом з цим застосування дезадаптивних стратегій (уникання, емоційне витіснення, самоізоляція) має зворотний взаємозв'язок із психологічним благополуччям знайшла своє підтвердження.

2.2.3 Порівняльний аналіз даних

Для порівняння отриманих даних, з допомогою показників t-критерію Стьюдента, для дослідження вікових відмінностей нами було проведено порівняльний аналіз результатів у двох групах: перша група – студенти віком до 20 років, друга – студенти віком після 20 років. Середні

значення за всіма діагностичними показниками представлено у Додатку В, табл. 2.5. та на рис. 2.7, 2.8, 2.9.

Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп

Таблиця 2.5

Показники	Середнє значення Віком до 20 років	Середнє значення Віком після 20 років
Позитивні стосунки з іншими	49,6207	56.0476
Автономія	50,0000	55.2381
Управління середовищем	48,4138	55.9524
Цілі в житті	50,0000	58.1905
Особистісне зростання	51,8966	16.9524
Емоції	20,4828	24.4286
Розум	21,2414	58.0952
Адаптація	54,4138	70.3810
Самоприйняття	66,8966	56.9048
Інтернальність	52,6207	56.0476

Аналіз результатів за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф дозволив встановити, що студенти віком після 20 років демонструють вищі показники за більшістю параметрів. Зокрема таких показників як: «автономія», «управління середовищем», «цілі в житті», «позитивні стосунки з іншими», це вказує на те, що з віком життєві орієнтири стають більш чіткіші та зрілі, а соціальні зв'язки змістовніші. Зосередившись на кожному з них, можна сказати, що показник «автономії» - це про здатність студентів бути незалежними та протистояти соціальному тиску. «Управління середовищем» трактується як таке, що з віком молодь краще організовує свій побут та навчання. Наявність чітких «цілей у житті»

свідчить про те, що дана група має сформоване відчуття сенсу свого існування, навіть в умовах війни. Поруч з тим «позитивні стосунки з іншими» відображають здатність емпатії та турботи для побудови зв'язків.

Водночас показник «особистісного зростання» у групі до 20 років переважає, що може свідчити про зміну фокуса уваги з інтенсивного саморозвитку на стабілізацію отриманих досягнень.

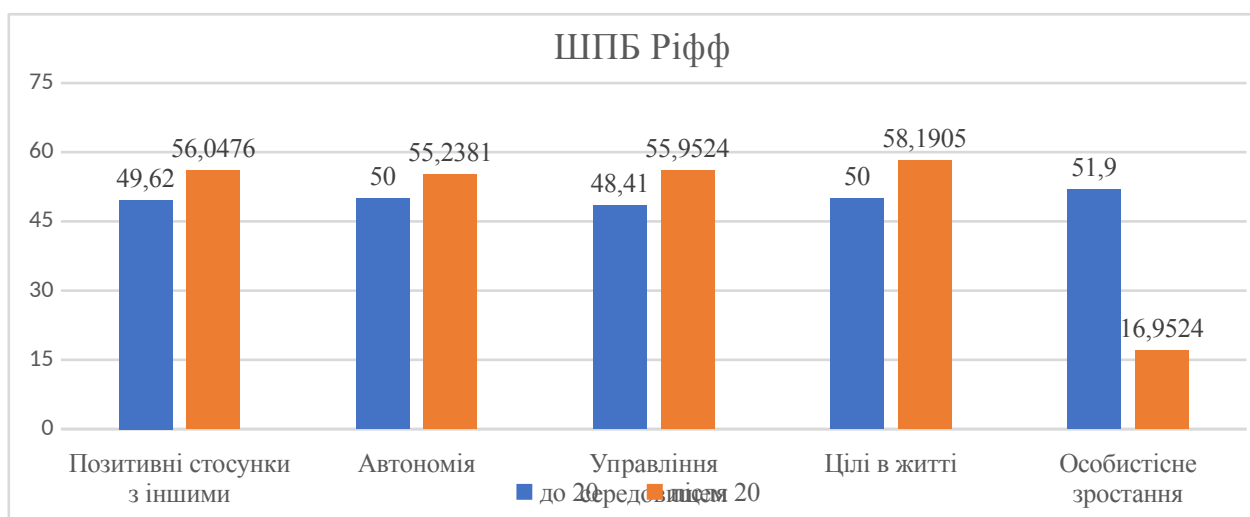
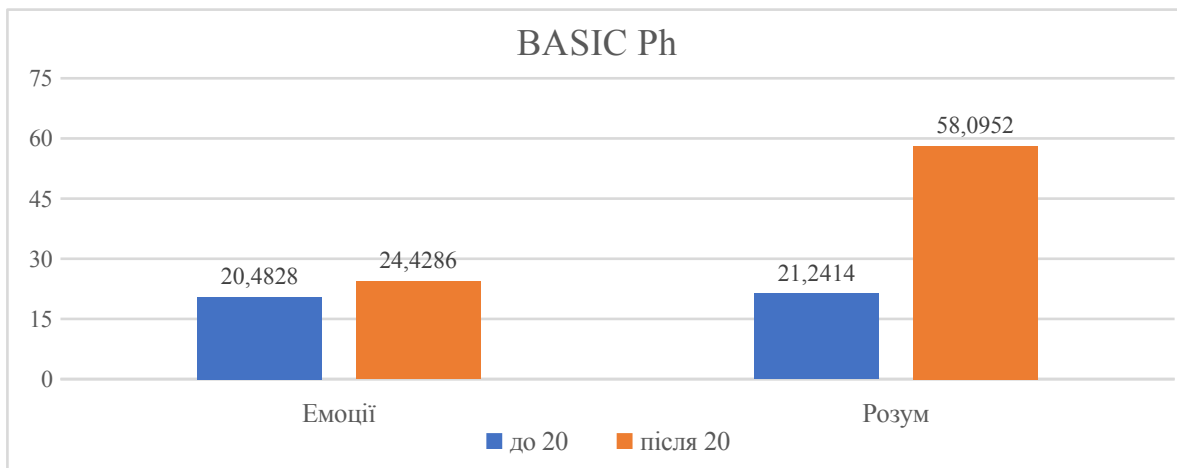


Рис. 2.7 Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп

Дослідження за моделлю BASIC Ph виявило істотну відмінність у використанні когнітивного ресурсу подолання складних життєвих обставин в умовах війни. У групі студентів після 20 років показник за шкалою «Розум» ($M=58,10$) майже втричі перевищує результати групи віком до 20 ($M=21,24$), вказує на те, що старша група значно частіше долає стрес через логіку та холодний розрахунок. Це свідчить про те, що з віком студенти вчаться не панікувати, а раціонально аналізувати та планувати свої дії, що допомагає їм почуватися впевненіше під час війни. Разом з цим вони використовують й емоції як копінг стратегію ($M=24,43$), що вказує на більшу відкритість до проживання почуттів.

Рис. 2.8 Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп



За результатами методики соціально – психологічної адаптації (СПА) встановлено, що показник «адаптація» та «інтернальності» в більшій мірі характерно для другої групи. Так, досліджувані відчувають себе більш пристосованими, схильні брати відповідальність за власне життя на себе. На противагу їм, для першої групи в більшій мірі характерний показник «самоприйняття», що може бути наслідком вищої самооцінки, яка з часом трансформується у більш критичне та реалістичне ставлення до себе.

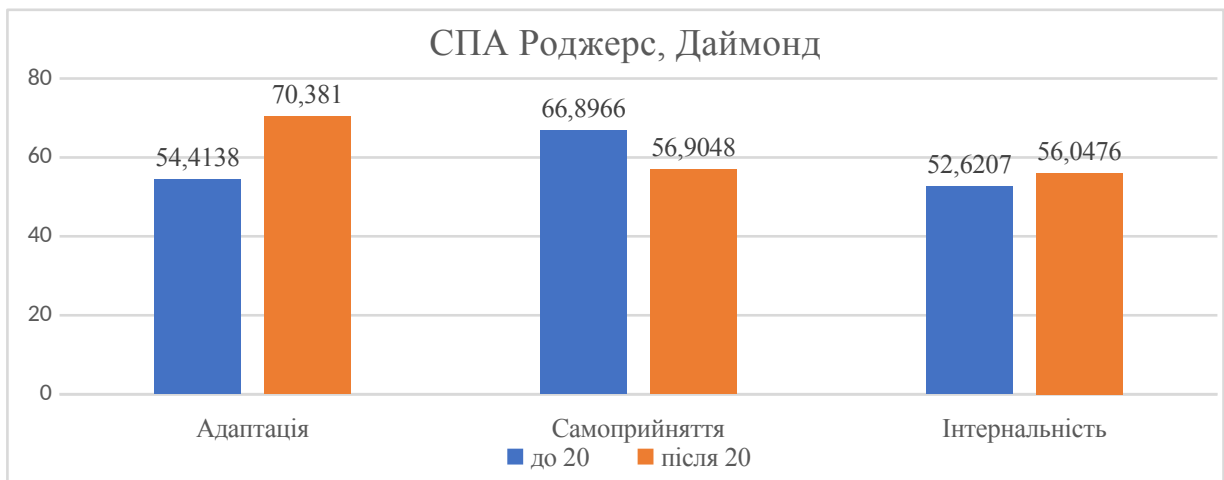


Рис. 2.9 Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп

Таким чином, наша третя гіпотеза про те, що ймовірно з віком змінюються копінг стратегії та показники психологічного благополуччя знайшла своє підтвердження.

2.2.4 Факторний аналіз даних

За допомогою факторної структури було встановлено 8 латентних факторів, що пояснюють 73% сукупної дисперсії даних.

Перший фактор **«адаптованість»** охоплює 26% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Самоприйняття» (0,713), «Позитивні стосунки з іншими» (0,710), «Адаптація» (0,938), «Самоприйняття» (0,804), «Прийняття інших» (0,635), «Емоційний комфорт» (0,773), «Інтернальність» (0,771).

Другий фактор **«автономність»** охоплює 13% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Автономія» (0,817), «Цілі в житті» (0,617), «Особистісне зростання» (0,664), «Розум» (0,744).

Третій фактор **«ресурсність»** охоплює 9% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Емоції» (0,739), «Соціум» (0,779), «Тіло» (0,668).

Четвертий фактор **«самоконтроль»** охоплює 6,2% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Самоконтроль» (0,786).

П'ятий фактор **«прийняття відповідальності»** охоплює 6% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Прийняття відповідальності» (0,711).

Шостий фактор **«пошук соціальної підтримки»** охоплює 4,8% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Пошук соціальної підтримки» (0,811).

Сьомий фактор **«дистанціювання»** охоплює 4,5% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Дистанціювання» (0,886).

Восьмий фактор **«конфронтація»** охоплює 4% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Конфронтація» (0,891).

Отже, на основі факторного аналізу ми виокремили основні чинники, які допомагають студентам зберігати рівновагу, успішно адаптуватися та знаходити ресурси для подолання стресу в кризових умовах сьогодення:

1. Адаптованість – цей фактор відображає внутрішню гармонію особистості та її здатність жити в злагоді із собою та іншими. Це проявляється у прийнятті себе, позитивному ставленні до людей, емоційному комфорті та здатності адаптації до умов середовища.

2. Автономність – характеризує рівень усвідомленості людини, її здатність розуміти себе, свої цілі та напрям розвитку. Це проявляється в автономності, наявності життєвих орієнтирів і прагненні до особистісного зростання. Респонденти діють не імпульсивно, а обдуманно.

3. Ресурсність – відображає здатність досліджуваних виражати свої емоції, взаємодіяти з іншими та проявляти себе через тілесність. Допомагає студентам не накопичувати напругу всередині, а вчасно розряджати через рух, спілкування та щирі почуття.

4. Самоконтроль – говорить про здатність до самоконтролю. В умовах невизначеності витримка стає «внутрішнім гальмом», яке заважає тривозі перерости в паніку. Це вміння опанувати себе, впорядкувати свої дії та зберігати працездатність навіть у складних обставинах.

5. Прийняття відповідальності – проявляється у свідомому ставленні до життя, розумінні наслідків своїх вчинків і здатності діяти самостійно, такі особистості є більш стійкі до труднощів і кращі адаптори до змін.

6. Пошук соціальної підтримки – характеризує готовність студентів визнати, що їм потрібна допомога. Це дозволяє шукати підтримку в соціумі, звертатися до друзів чи фахівців. Цей важливий копінг-ресурс, може врятувати від самотності та відчуття безпорадності перед обличчям війни.

7. Дистанціювання – описує здатність до дистанціювання. Це вміння подумки відкинути проблему від себе, щоб подивитись на неї тверезо. Спокій допомагає студентам не занурюватися в стрес з головою, зберігаючи емоційну дистанцію.

8. Конфронтація – це активна, бойова стратегія подолання труднощів, проявляється через готовність до конфронтації – прямого зіткнення з проблемою та захисту своїх інтересів.

Висновок до 2 розділу

Отож, при застосуванні різних методів статистики, кореляції, порівняльного та факторного аналізів, емпіричне дослідження показало, що студенти в умовах війни загалом мають достатній рівень психологічного благополуччя, який забезпечується наявністю внутрішніх ресурсів і адаптивних механізмів подолання стресу.

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що психологічне благополуччя студентів тісно взаємопов'язане із компонентами копінг-стратегій, встановлено що їхнє застосування сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, тоді як дезадаптивні стратегії мають зворотний вплив, таким чином гіпотеза знайшла своє підтвердження.

Порівняльний аналіз дав змогу виявити статистично значущі відмінності між різними віковими категоріями студентів щодо вибору копінг-стратегій та їхніх застосувань, це дало підтвердження для гіпотези, що з віком змінюються способи реагування на стресові ситуації та показники психологічного благополуччя

Факторний аналіз дозволив виокремити основні чинники, які формують структуру психологічного благополуччя студентів, серед яких провідне місце мають самоприйняття, адаптаційні можливості, позитивні стосунки з іншими та особистісна стійкість.

ВИСНОВКИ

Теоретично проаналізовано поняття психічне благополуччя та способи його збереження під час воєнного стану. На сьогоднішній день благополуччя – це не просто гарний настрій, а здатність людини триматися купи, навіть коли навколо панує хаос, дозволяє людині не просто виживати, але й розвиватись навіть під тиском війни. В основі благополуччя лежать ключові елементи: позитивні емоції, глибокі стосунки з оточенням, наявність мети та відчуття власної автономії. Під час воєнного стану підтримка психічного благополуччя вимагає зусиль і способами є турбота про близьких, обмеження негативного інфопотоку, техніки релаксації, таким чином ми інтегруємо складний досвід в життя при цьому зберігаючи психологічну стійкість та здатність самореалізовуватися.

Описано особливості копінг-стратегій під час воєнного стану. Копінг-стратегії це система, яку людина використовує для подолання стресу та тривоги в екстремальних умовах. Вибір способу боротьби зі стресом залежить від того як людина сприймає проблему: якщо вона бачить у ній виклик, то починає активно діяти та планувати, а якщо відчуває непроправну втрату, то зосереджується на захисті через дистанціювання чи уникнення. Копінг-стратегії – це інструмент, який мозок дістає з полиці після того як вирішив наскільки страшним є той чи інший стрес.

Охарактеризовано механізми психологічної адаптації та роль психологічної підтримки у подоланні стресу студентами в умовах війни. Адаптація молоді проходить через етапи тривоги, опору, виснаження, в умовах війни студент стикаються з дистресом, який проявляється не лише в тривозі, а й у когнітивних труднощах та емоційному онімінні. Проте здатність переосмислювати події та продовжувати навчання стає для них важливим стабілізуючим чинником, що перетворює освітній процес на інструмент відновлення.

Проведено емпіричне дослідження з означеної тематики. В межах практичного етапу роботи було здійснено діагностику вибірки, що складалась з 50 респондентів, які були поділені на дві групи – до 20 років та після 20 років, з метою вивчення їхніх індивідуальних психологічних особливостей у контексті воєнного стану. Для отримання даних було використано комплекс валідних методик, зокрема методики для оцінки шкал психологічного благополуччя, опитувальник на визначення копінг-стратегій, ресурсорієнтована модель та методика дослідження соціально-психологічної адаптації. Емпірична процедура була зосереджена на фіксації того, як саме студенти акумулюють внутрішні ресурси для протидії стресогенним чинникам війни, що дозволило зібрати достатню базу даних для подальшого математико-статистичного аналізу.

В результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено наступне:

1. Студенти демонструють високі показники за шкалами «особистісне зростання», «цілі в житті», «автономія», що свідчить про наявність внутрішніх стандартів та планів, які роблять їхнє життя змістовнішим навіть у кризових умовах. Показники соціально-психологічної адаптації (самоприйняття, інтернальність) також знаходять на достатньому рівні.

2. Кореляційний аналіз дозволив нам підтвердити гіпотезу про прямолінійний взаємозв'язок між адаптивними копінгами та психологічним благополуччям. Зокрема, чим більша здатність до планування та самоприйняття, тим вищий рівень емоційного комфорту та адаптованості.

3. Встановлено, що студенти віком після 20 років мають чіткіші орієнтири та частіше використовують інтелектуальний ресурс для подолання стресу порівняно з групою до 20 років, натомість вони мають вищий рівень «особистісного зростання» та «самоприйняття». Це

підтверджує нашу гіпотезу про те, що з віком змінюються копінг-стратегії та показники психологічного благополуччя.

4. Також виокремлено 8 ключових латентних факторів, які сукупно пояснюють 73% дисперсії даних і складають основу стійкості студентів у воєнний час, а саме: адаптованість, автономність, ресурсність, самоконтроль, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, дистанціювання. Конфронтація.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борюшкіна, О. В. 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. С. 56-61.
2. Жук А. М. Особливості копінг-стратегій молоді під час воєнного стану. *Грааль науки: міжн. наук. журнал №52*: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф. (м. Вінниця – Відень, травень 2025). ГО «Європейська наукова платформа»; НУ «Інститут науково-технічної інтеграції та співпраці», 2025. с. 1170.
3. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Збірник наукових праць*: Інститут психології ім. Костюка Г. С. НАПН України. 2020, Том 1, Вип. 55. С. 23-30.
4. Карамушка Л. М. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій. *Монографія*: Інститут психології ім. Костюка Г. С. НАПН України. Київ, 2024. с. 188.
5. Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги та недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №4. Том.1. С. 27-31.
6. Кириченко В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. №2. С. 19-24.
7. Копінг-стратегії. Допомога при стресі. URL: <https://psymag.info/article/kop-ng-strateg-dopomoga-pri-stres-1632330857/>

8. Корсун С. І. Копінг-поведінка як психологічна категорія
URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.html>
9. Кузнєцова А. Копінг-стратегії подолання стресу в людей, що постраждали від війни. *Кваліфікаційна робота*. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. с. 57.
10. Модель Мартіна Селігмана про 5 «складових щастя»
URL: <https://golapravda.blog/model-martina-seligmana-pro-pyat-skladovyh-schastya/>
11. Мозоль С. А., Кульчицька О. В., Полудьонна Н. С., Роговенко М. М. (редкол.) Стрес від війни крізь призму вікової психології. *Матеріали круглого столу*. (м. Київ, 10 берез. 2025р.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2025. с. 100.
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. *Навчальний посібник*. Львів: ЛьвДУВС. 2015. с. 324.
13. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 80-103.
14. Пирог Г. В., Іваницька О. В. Психологічні механізми подолання стресу здобувачами вищої освіти: *Development of modern scientific technologies in the era of globalization*. матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Берлін, 14–17 жовт. 2025 р.). Берлін, 2025. С. 213–215.
15. Попелюшко Р., Борисова О. Збереження ментального благополуччя особистості в умовах воєнного стану. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах*: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. (Київ, 10 квітня 2025 р.): Вид-во УДУ імені М. Драгоманова. Ч. 1. С. 299 - 301

16. 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. 64-69.
17. Пуденко І. В. Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя: класичні й сучасні підходи. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 4(6). С. 84-89.
18. Радченко О. М. теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: *значення сучасної медицини*. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinarni-problemi/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin>
19. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. *Науковий часопис Українського державного університету Драгоманова М. Серія 12: Психологічні науки*. (м. Київ, Україна). 2025. Вип. 26 (71). С. 80-87.
20. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: *Монографія*. Київ: Інститут імені Костюка НАПН України. 2021. с. 236.
21. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 91-97.
22. Угрин О. Г., Южека Р. С. Значення адаптації та її вплив на студентську молодь в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2025. №1. С. 68-75.
23. Хрепливець М. А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: матеріали міжн. наук.-практ. конференції* (м. Харків, 30 березня, 2017р.) Харків 2017. С. 138-142.

24. Царенко Л. Г. Особливості адаптації в ситуації війни. *Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Черкаси, 26 трав. 2023 р.). Черкаси: МЦНД, 2023. С. 220-225.*
25. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). №1. С. 64-69.*
26. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія. 2024. Вип. 2. С. 71-76.*
27. Lazarus R. S. De Longis A. Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist. 1983. Vol. 38(3)., P. 245-254.*
28. General Adaptation Syndrome (GAS) and your body's response to stress. URL: <https://www.verywellhealth.com/general-adaptation-syndrome-overview-5198270>
29. Методика дослідження соціально – психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. URL: <file:///D:/Downloads/BLANK-Rodzhera-Dajmonda.pdf>
30. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазарус. URL: <https://murrayacademy.org/tests/6ksl/>
31. Ресурсоорієнтована модель стресоподолання BASIC Ph. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
32. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. URL: <https://www.academia.edu/4482649/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B>
- A

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Описова статистика

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
вік	50	17,00	35,00	20,4400	2,87253
самоприйняття	50	30,00	79,00	50,8200	9,83889
позитивні стосунки з іншими	50	37,00	74,00	52,3200	9,29876
автономія	50	31,00	77,00	52,2000	9,26481
управління середовищем	50	32,00	80,00	50,5000	8,95624
цілі в житті	50	34,00	83,00	52,5000	10,01275
особистісне зростання	50	40,00	83,00	54,5400	10,22244
конфронтація	50	5,00	14,00	8,7000	2,27004
дистанціювання	50	4,00	18,00	9,1600	2,70570
самоконтроль	50	3,00	20,00	11,0000	3,56285
пошук соц. підтримки	50	5,00	18,00	9,3200	2,66067
прийняття відповідальності	50	1,00	12,00	6,4800	2,65914
втеча-уникнення	50	3,00	24,00	11,9600	3,75777
планування рішення проблем	50	5,00	22,00	10,4400	3,47093
позитивна переоцінка	50	6,00	19,00	10,6800	2,79533
віра	50	8,00	28,00	19,7000	4,60811
емоції	50	10,00	33,00	19,0000	5,38327

соціум	50	9,00	29,00	19,9600	5,28363
уява	50	10,00	33,00	20,0400	5,67112
розум	50	10,00	35,00	22,5800	6,10817
тіло, фіз. діяльність	50	8,00	30,00	19,6600	4,59196
адаптація	50	40,00	80,00	55,9600	8,49960
самоприйняття	50	45,00	94,00	68,3600	11,50468
прийняття інших	50	14,00	79,00	52,1200	12,16995
ем. комфорт	50	29,00	95,00	53,0600	12,41199
інтернальність	50	33,00	79,00	54,4200	9,22085
прагнення до домінування	50	7,00	76,00	49,9400	13,17606
есканізм	50	2,00	26,00	14,3800	5,20945
Valid N (listwise)	50				

ДОДАТОК В

Середні значення показників за t-критерієм Стьюдента

VAR00001		Group Statistics			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
самоприйняття	1,00	29	50,0000	10,28869	1,91056
	2,00	21	51,9524	9,30847	2,03127
позитивні стосунки з іншими	1,00	29	49,6207	8,09503	1,50321
	2,00	21	56,0476	9,74411	2,12634
автономія	1,00	29	50,0000	9,02774	1,67641
	2,00	21	55,2381	8,91574	1,94557
управління середовищем	1,00	29	48,4138	7,24331	1,34505
	2,00	21	53,3810	10,39460	2,26829
цілі в житті	1,00	29	50,0000	7,08620	1,31588
	2,00	21	55,9524	12,39950	2,70579
особистісне зростання	1,00	29	51,8966	8,02383	1,48999
	2,00	21	58,1905	11,90638	2,59819
конфронтація	1,00	29	8,2414	2,27808	0,42303
	2,00	21	9,3333	2,15252	0,46972
дистанціювання	1,00	29	9,8966	3,00410	0,55785
	2,00	21	8,1429	1,85164	0,40406
самоконтроль	1,00	29	10,8276	3,00082	0,55724
	2,00	21	11,2381	4,28841	0,93581

пошук соц. підтримки	1,00	29	9,5862	2,67952	0,49757
	2,00	21	8,9524	2,65474	0,57931
прийняття відповідальності	1,00	29	6,5517	2,84839	0,52893
	2,00	21	6,3810	2,43877	0,53218
втеча-уникнення	1,00	29	12,3793	4,23770	0,78692
	2,00	21	11,3810	2,97449	0,64909
планування рішення проблем	1,00	29	10,2069	2,92012	0,54225
	2,00	21	10,7619	4,17019	0,91001
позитивна переоцінка	1,00	29	10,3103	2,55096	0,47370
	2,00	21	11,1905	3,09223	0,67478
віра	1,00	29	19,1034	4,96664	0,92228
	2,00	21	20,5238	4,03261	0,87999
емоції	1,00	29	20,4828	5,34269	0,99211
	2,00	21	16,9524	4,84227	1,05667
соціум	1,00	29	19,5862	4,71712	0,87595
	2,00	21	20,4762	6,06316	1,32309
уява	1,00	29	19,6207	5,75955	1,06952
	2,00	21	20,6190	5,63450	1,22955
розум	1,00	29	21,2414	5,95612	1,10602
	2,00	21	24,4286	5,96298	1,30123
тіло, фіз. діяльність	1,00	29	19,7931	4,45917	0,82805

	2,00	21	19,4762	4,87462	1,06373
адаптація	1,00	29	54,4138	7,33639	1,36233
	2,00	21	58,0952	9,66387	2,10883
самоприйняття	1,00	29	66,8966	10,71163	1,98910
	2,00	21	70,3810	12,49990	2,72770
прийняття інших	1,00	29	52,2414	10,27707	1,90840
	2,00	21	51,9524	14,66109	3,19931
ем. комфорт	1,00	29	52,9310	11,51065	2,13747
	2,00	21	53,2381	13,85245	3,02285
інтернальність	1,00	29	52,6207	8,50804	1,57990
	2,00	21	56,9048	9,78726	2,13576
прагнення до домінування	1,00	29	49,3448	13,45701	2,49890
	2,00	21	50,7619	13,06103	2,85015
есканізм	1,00	29	15,0345	5,28801	0,98196
	2,00	21	13,4762	5,08546	1,10974