

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра експериментальної та прикладної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
Динаміка актуалізації копінг-стратегій в умовах інтенсифікації
воєнної агресії
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу ОС «Бакалавр»
Спеціальності «053» Психологія
Федорової Софії Сергіївни

Науковий керівник:
Доктор психологічних наук,
професор кафедри експериментальної
та прикладної психології
Данилюк Іван Васильович

Допустити до захисту в ЕК
кафедра експериментальної та прикладної психології
Протокол No _____ від _____
Завідувач кафедри:
Кандидат психологічних наук, доцент
Малишева Каріне Олегівна _____

Анотація

У роботі досліджується динаміка актуалізації копінг-стратегій в умовах інтенсифікації воєнної агресії. Проведено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння феномену стресу, його психологічних особливостей, а також сутності та класифікації копінг-поведінки.

Наукова новизна дослідження полягає у лонгітюдному дослідженні динаміки копінг-стратегій у двох точках вимірювання — до та після інтенсифікації масованих обстрілів. Здійснено емпіричне дослідження із застосуванням психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня стресу, копінг-поведінки та психічного здоров'я.

У результаті дослідження встановлено, що в умовах інтенсифікації масованих обстрілів спостерігається зростання рівня суб'єктивного стресу, зниження проблемно-орієнтованого копінгу та зростання емоційно-орієнтованого копінгу і стратегії уникнення. Кореляційний аналіз засвідчив послаблення зв'язків між стресом і копінг-стратегіями після інтенсифікації обстрілів, зокрема зникнення значущого зв'язку між стресом і уникненням.

Ключові слова: стрес, суб'єктивний рівень стресу, копінг-стратегії, копінг-поведінка, психологічне благополуччя, воєнний стан, динаміка копінг-стратегій, лонгітюдне дослідження, інтенсифікація воєнної агресії.

Зміст

Вступ.....	4
1. Теоретичні основи дослідження стресу та копінг-поведінки.....	7
1.1. Поняття стресу та його психологічні особливості.....	7
1.2. Суб'єктивний рівень стресу та психічні стани особистості.....	14
1.3. Копінг-стратегії особистості у стресових ситуаціях.....	20
1.4. Психічне здоров'я особистості в умовах стресу.....	24
2. Емпіричне дослідження динаміки актуалізації копінг-стратегій в умовах інтенсифікації воєнної агресії.....	29
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	35
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	43
2.4. Кореляційний аналіз та інтерпретація результатів.....	48
ВИСНОВКИ.....	55
Перелік джерел.....	57
Додатки.....	63

Вступ

Проблема стресу як реакції людини на складні та несприятливі обставини вже тривалий час залишається у центрі уваги науковців. Спочатку її розглядали переважно у фізіологічному аспекті, однак із розвитком психології стало очевидно, що стрес охоплює значно ширший спектр явищ і безпосередньо пов'язаний із тим, як людина сприймає події та пристосовується до змін у своєму житті. Сучасні умови, зокрема високий темп життя, інформаційне перевантаження та соціальні кризи, лише посилили інтерес до вивчення цієї проблематики.

Сьогодні в Україні питання стресу набуває особливої ваги у зв'язку з воєнним станом. Постійне відчуття небезпеки, нестабільність, вимушені зміни способу життя впливають на психоемоційний стан людей і створюють тривале напруження. У таких умовах стрес перестає бути короткочасною реакцією на окремі події і фактично стає фоновим станом, що впливає на поведінку, емоції та загальне психічне здоров'я.

У психології сформувалося кілька підходів до розуміння цього явища. Зокрема, у класичних роботах Ганс Сельє стрес розглядається як універсальна реакція організму, тоді як у когнітивній концепції Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман акцент робиться на суб'єктивній оцінці ситуації та власних ресурсів людини. Окрему увагу дослідники приділяють копінг-поведінці — способам, за допомогою яких людина намагається впоратися зі стресом.

Сучасні дослідження у цій сфері охоплюють різні аспекти: від вивчення механізмів виникнення стресу до аналізу стратегій його подолання та їх зв'язку з психічним здоров'ям. Особливо важливими є роботи, що досліджують взаємозв'язок

між рівнем стресу та копінг-стратегіями, адже саме від цього залежить ефективність адаптації людини до складних життєвих умов.

Водночас аналіз наукових джерел показує, що питання взаємозв'язку суб'єктивного рівня стресу та копінг-стратегій у студентської молоді в умовах воєнного стану висвітлене недостатньо цілісно. Наявні дослідження часто зосереджені на окремих аспектах проблеми, що ускладнює формування комплексного уявлення про ці процеси. Це зумовлює потребу у проведенні додаткових емпіричних досліджень.

Метою цієї роботи є дослідження динаміки актуалізації копінг-стратегій особистості в умовах інтенсифікації воєнної агресії та їх зв'язок із суб'єктивним рівнем стресу і психічним здоров'ям. Особливу увагу приділено визначенню рівня переживання стресу, виявленню домінуючих стратегій подолання та аналізу зв'язків між цими показниками у двох точках вимірювання — до та після інтенсифікації масованих обстрілів.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного стресу, копінг-стратегіями та показниками психічного стану особистості у студентської молоді в умовах воєнного стану, а також що характер цих зв'язків змінюється між двома точками вимірювання

Об'єкт дослідження: психологічний стрес та копінг-поведінка особистості в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: динаміка копінг-стратегій та їх зв'язок із суб'єктивним рівнем стресу у студентської молоді в умовах інтенсифікації воєнної агресії.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу сприйнятого стресу (PSS) для оцінки суб'єктивного рівня стресу, опитувальник CISS для визначення типів копінг-стратегій, методику діагностики психічних станів Г.

Айзенка, шкалу депресії Т. Балашової та опитувальник психічного здоров'я МНС-SF-UA. Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики: описової статистики, парного t-критерію Стьюдента для порівняльного аналізу та кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта Пірсона.

У межах роботи поставлено такі дослідницькі питання:

1. Як змінюються копінг-стратегії студентської молоді в умовах інтенсифікації масованих обстрілів?
2. Які зміни спостерігаються у психічних станах та рівні психічного здоров'я між двома точками вимірювання?
3. Як змінюється структура зв'язків між суб'єктивним стресом і копінг-стратегіями після інтенсифікації воєнної агресії?

1. Теоретичні основи дослідження стресу та копінг-поведінки

1.1. Поняття стресу та його психологічні особливості

У сучасній психології стрес розглядається як один із провідних чинників, що впливають на функціонування особистості, особливо в умовах невизначеності, соціальної напруги та кризових подій. В останні роки інтерес до цієї проблеми суттєво зріс, що зумовлено реаліями воєнного стану, в яких значна частина населення перебуває під постійним впливом психотравмуючих факторів. За таких обставин особливої ваги набуває необхідність ґрунтовного теоретичного осмислення природи стресу, його психологічних проявів і механізмів впливу на особистість.

Поняття «стрес» має міждисциплінарний характер і використовується в біології, медицині та психології, однак у психологічному контексті воно набуває особливого змісту, пов'язаного з переживанням людиною складних життєвих ситуацій. Згідно з психологічним словником, стрес визначається як стан психічного напруження, що виникає у відповідь на дію значущих для особистості подразників і супроводжується мобілізацією її адаптаційних ресурсів (Психологічний словник, 2007, с. 412).

У наукових працях підкреслюється, що стрес не варто розглядати виключно як негативне явище. Він виконує важливу адаптаційну функцію, активізуючи внутрішні ресурси організму й психіки та допомагаючи людині реагувати на виклики середовища. Водночас тривалий або надмірний стрес пов'язаний із виснаженням цих ресурсів, що може негативно позначатися як на психічному, так і на фізичному стані людини (Пилипака & Романюк, 2016, с. 178).

Сутність стресу розкривається через його основні характеристики, до яких належать: інтенсивність, тривалість, суб'єктивна значущість ситуації та індивідуальні

особливості реагування. Важливою ознакою стресу є його суб'єктивність, оскільки одна й та сама ситуація може сприйматися різними людьми як стресова або нейтральна залежно від їхнього досвіду, особистісних рис та рівня стресостійкості (Каськов, 2020, с. 105).

З позицій сучасних психологічних підходів стрес розглядається як складний процес, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

- когнітивний (оцінка ситуації);
- емоційний (переживання напруження, тривоги, страху);
- поведінковий (реакції та способи подолання);
- фізіологічний (зміни у функціонуванні організму).

Такий підхід дозволяє розглядати стрес не лише як реакцію, а як динамічний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем (Наугольник, 2015).

Для кращого розуміння сутності стресу доцільно узагальнити його ключові характеристики у вигляді таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні психологічні характеристики стресу

Характеристика	Зміст
Суб'єктивність	Залежність від індивідуального сприйняття ситуації
Адаптивність	Мобілізація ресурсів для подолання труднощів
Динамічність	Змінюється залежно від умов та часу
Комплексність	Включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти
Потенційна деструктивність	За надмірності пов'язана з ризиком психічних розладів

Стрес доцільно розглядати як багатовимірне явище, у якому поєднуються як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. Його виникнення і перебіг зумовлюються не лише впливом зовнішніх обставин, а й внутрішніми ресурсами особистості, що визначають індивідуальний характер реагування на складні життєві ситуації.

Глибше розуміння цього феномену можливе через аналіз провідних теоретичних підходів, сформованих у психологічній науці. Вони дозволяють інтерпретувати стрес не просто як реакцію організму, а як складний процес взаємодії людини з середовищем.

Одним із найбільш впливових у цьому контексті є біологічний підхід, розроблений Гансом Сельє. У його межах стрес трактується як універсальна реакція організму на впливи, що порушують внутрішню рівновагу. У його межах стрес визначається як універсальна неспецифічна реакція організму на впливи, що порушують гомеостаз. Учений увів поняття загального адаптаційного синдрому, який охоплює три стадії: тривоги, резистентності та виснаження. На першій стадії відбувається мобілізація ресурсів організму, на другій — відносна стабілізація, на третій — виснаження адаптаційних можливостей, що може призводити до захворювань (Пилипака & Романюк, 2016, с. 178).

Обмеженість біологічного підходу, зокрема ігнорування індивідуально-психологічних відмінностей, зумовила розвиток інших концепцій. У межах когнітивного підходу стрес розглядається як результат суб'єктивної оцінки ситуації: визначальним є не сам вплив, а його інтерпретація. Якщо ситуація сприймається як загрозна або така, що перевищує ресурси особистості, виникає стресова реакція (Lazarus & Folkman, 1984).

Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували транзакційну модель стресу, згідно з якою він виникає внаслідок взаємодії між людиною та середовищем і включає

первинну (оцінка значущості події) та вторинну (оцінка власних можливостей подолання) оцінки. Стрес у цьому контексті постає результатом когнітивної інтерпретації ситуації (Lazarus & Folkman, 1984).

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на ролі соціального контексту: міжособистісні відносини та підтримка можуть як посилювати, так і зменшувати рівень стресу (Вольнова, 2012).

Особистісний підхід підкреслює значення індивідуально-психологічних характеристик — тривожності, стресостійкості, життестійкості та здатності до саморегуляції, які визначають ефективність адаптації до складних умов (Корольчук, 2010, с. 212).

Для узагальнення основних теоретичних підходів до вивчення стресу доцільно представити їх у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Основні підходи до вивчення стресу в психології

Підхід	Представники	Сутність
Біологічний	Г. Сельє	Стрес як неспецифічна реакція організму
Когнітивний	Р. Лазарус, С. Фолкман	Стрес як результат оцінки ситуації
Соціально-психологічний	сучасні дослідники	Вплив соціального середовища
Особистісний	вітчизняні та зарубіжні психологи	Роль індивідуальних характеристик
Ресурсний	С.Хобфолл	Стрес як наслідок втрати або загрози втрати особистісних ресурсів

Окремої уваги заслуговує ресурсний підхід, представлений теорією збереження ресурсів Стівена Хобфолла (1989). Згідно з нею, стрес виникає тоді, коли ресурси особистості — матеріальні, соціальні, енергетичні, особистісні — перебувають під загрозою втрати, фактично втрачаються або не поповнюються після попередніх втрат. На відміну від когнітивної моделі Лазаруса і Фолкман, яка акцентує на суб'єктивній оцінці ситуації, теорія Хобфолла підкреслює об'єктивний характер ресурсного виснаження. В умовах тривалого збройного конфлікту цей процес може мати поступовий і кумулятивний характер, що принципово відрізняє воєнний стрес від короточасних кризових ситуацій, на матеріалі яких переважно розроблялися класичні моделі стресу (Hobfoll, 1989).

Різні підходи до вивчення стресу відображають його складну й багатовимірну природу та дають змогу розглядати цей феномен комплексно. Поєднання біологічного, психологічного й соціального вимірів дозволяє трактувати стрес як процес, що безпосередньо пов'язаний з адаптацією людини до змінних умов життя.

Важливу роль у формуванні наукових уявлень про стрес відіграв канадський дослідник Ганс Сельє, якого вважають засновником теорії стресу. Запропонована ним концепція стала підґрунтям для подальших досліджень у психології та медицині, оскільки вперше системно пояснила механізми реагування організму на несприятливі впливи середовища.

Г. Сельє визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу. Центральним елементом його теорії є загальний адаптаційний синдром, який охоплює три стадії: тривоги, резистентності та виснаження (Пилипака & Романюк, 2016, с. 178).

На стадії тривоги відбувається мобілізація фізіологічних ресурсів, активізуються нервова та ендокринна системи, що супроводжується напруженням і тривогою. Стадія

резистентності характеризується відносною стабілізацією та адаптацією до впливу стресора, хоча внутрішні ресурси поступово виснажуються. Стадія виснаження настає за тривалого впливу стресових факторів і пов'язана зі зниженням адаптаційних можливостей організму та ризиком розвитку психосоматичних порушень і емоційного вигорання (Бурлака et al., 2010, с. 85).

Для наочності доцільно узагальнити стадії стресу за Г. Сельє у вигляді таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Стадії загального адаптаційного синдрому (за Г. Сельє)

Стадія	Характеристика	Психологічні прояви
Тривоги	Мобілізація ресурсів	Тривога, напруження, страх
Резистентності	Адаптація до стресора	Стабілізація, підвищена активність
Виснаження	Вичерпання ресурсів	Втома, апатія, емоційне вигорання

Незважаючи на значущість теорії Ганс Сельє, її обмеження є зосередженість переважно на фізіологічних механізмах стресу та недостатнє врахування психологічних чинників. У подальших дослідженнях це призвело до розширення уявлень про стрес як складне явище, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Особливої актуальності набуває вивчення стресу в умовах воєнного стану, який має свою специфіку і суттєво відрізняється від повсякденних труднощів. Воєнні події

виступають потужним джерелом стресу, поєднуючи загрозу життю, невизначеність майбутнього, соціальні втрати та порушення звичного способу життя.

Дослідження свідчать, що в умовах війни стрес часто набуває хронічного характеру, оскільки людина тривалий час перебуває у стані напруження та очікування небезпеки. Це, у свою чергу, пов'язано зі зростанням рівня тривожності, появою депресивних станів, порушеннями сну та загальним зниженням психологічного благополуччя (Грузинська, 2022, с. 100).

Крім того, воєнний стрес характеризується:

- високою інтенсивністю переживань;
- тривалістю впливу;
- масовістю (охоплює великі групи населення);
- поєднанням різних видів стресорів (фізичних, психологічних, соціальних).

У цьому контексті важливим є розуміння того, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить від наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, зокрема соціальної підтримки, рівня стресостійкості та сформованих копінг-стратегій (Карамушка, 2022, с. 27).

Отже, в сучасних умовах, особливо під час воєнного стану, стрес постає як складне багаторівневе явище, яке потребує комплексного підходу до його осмислення. Його аналіз дає змогу глибше зрозуміти особливості психологічного реагування людини та окреслити підходи до ефективного подолання стресових ситуацій.

Окремої уваги заслуговує динамічний характер стресу як психологічного явища. Рівень суб'єктивного стресу не є сталим — він змінюється залежно від інтенсивності та тривалості зовнішніх чинників, індивідуальних ресурсів особистості та характеру копінг-поведінки. В умовах воєнного стану ця динаміка набуває особливого значення,

оскільки інтенсифікація бойових дій та масованих обстрілів може суттєво змінювати як рівень переживаного стресу, так і способи його подолання. Саме тому вивчення змін у психологічному стані особистості у відповідь на загострення воєнної агресії є важливим науковим завданням, що визначає актуальність лонгітюдних досліджень у цій сфері (Грузинська, 2022).

1.2. Суб'єктивний рівень стресу та психічні стани особистості

У сучасній психології дедалі більше уваги приділяється не лише самим стресовим подіям, а тому, як людина їх переживає. Саме суб'єктивне відчуття стресу значною мірою визначає силу та характер психічних реакцій, а також впливає на те, які способи подолання обирає особистість. Це пояснюється тим, що одна й та сама ситуація може сприйматися по-різному — залежно від індивідуального досвіду, особистісних рис і способу її оцінки.

Суб'єктивний рівень стресу доцільно розглядати як індивідуальний ступінь переживання напруження, що формується під впливом особистісних характеристик, життєвого досвіду, системи цінностей і рівня психологічної стійкості. Вирішальне значення при цьому має когнітивна оцінка ситуації — тобто те, наскільки вона сприймається як значуща і чи достатні власні ресурси для її подолання (Lazarus & Folkman, 1984).

Дослідники наголошують, що суб'єктивне переживання стресу тісно пов'язане з емоційними та психічними станами, які можуть свідчити як про благополуччя, так і про дезадаптацію. Найчастіше у відповідь на стрес виникають такі стани, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність (Зливков та ін., 2016, с. 112).

Одним із найтипівіших проявів стресу є тривожність. Вона проявляється у внутрішньому напруженні, відчутті занепокоєння, очікуванні небезпеки чи невизначеності. У помірному рівні тривожність може бути корисною, оскільки мобілізує ресурси організму, однак її надмірне зростання зазвичай призводить до зниження ефективності діяльності та порушення поведінки (Наугольник, 2015).

Іншим важливим психічним станом є фрустрація, яка виникає в ситуаціях, коли на шляху до досягнення значущої мети з'являються перешкоди. Фрустрація супроводжується негативними емоціями, такими як розчарування, роздратування, безсилля, і може провокувати як конструктивні, так і деструктивні форми поведінки (Гребенюк, 2016, с. 33).

У структурі стресових реакцій значне місце займає також агресивність, яка проявляється у формі ворожості, дратівливості або схильності до конфліктної поведінки. Агресія може виступати як спосіб розрядки емоційного напруження, однак у більшості випадків вона ускладнює соціальну взаємодію та погіршує психологічний стан особистості (Богучарова & Ткаченко, 2016, с. 29).

Ще одним важливим компонентом є ригідність, яка проявляється у труднощах зміни поведінки відповідно до нових умов. Ригідна особистість схильна використовувати звичні способи реагування навіть тоді, коли вони виявляються неефективними, що значно ускладнює процес адаптації до стресових ситуацій (Корольчук, 2010, с. 213).

Для систематизації зазначених психічних станів доцільно подати їх узагальнену характеристику в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Основні психічні стани особистості в умовах стресу

Психічний	Характеристика	Прояви
Тривожність	Очікування небезпеки	Напруження, страх, занепокоєння
Фрустрація	Перешкоди у досягненні мети	Розчарування, роздратування
Агресивність	Реакція на напруження	Ворожість, конфліктність
Ригідність	Нездатність до гнучкої поведінки	Стереотипність, інертність

Суб'єктивний рівень стресу тісно пов'язаний із комплексом психічних станів, які визначають, як саме людина реагує на складні життєві обставини. Їх аналіз дає змогу глибше зрозуміти механізми як адаптації, так і дезадаптації особистості, що є важливим для подальшого вивчення копінг-поведінки.

У цьому контексті доцільно звернути увагу на індивідуальне сприйняття стресу як ключовий чинник формування внутрішнього напруження. Сучасні дослідження показують, що вирішальним є не стільки сама стресова ситуація, скільки те, як вона інтерпретується людиною, адже саме це визначає її емоційні та поведінкові реакції.

Відповідно до когнітивної концепції стресу, сприйняття ситуації формується через процес її оцінки: людина визначає, наскільки вона є загрозливою, і співвідносить вимоги ситуації зі своїми ресурсами. Якщо ці вимоги здаються такими, що перевищують можливості, виникає стан стресу, який супроводжується відповідними психічними реакціями (Lazarus & Folkman, 1984).

Індивідуальні відмінності у сприйнятті стресу зумовлюються рядом психологічних чинників, серед яких особливе значення мають:

- рівень тривожності та емоційної стабільності;
- життєвий досвід і попередні способи подолання труднощів;
- самооцінка та впевненість у власних силах;
- рівень стресостійкості та життєстійкості;
- соціальна підтримка та умови середовища (Крайнюк, 2007, с. 214).

Сприйняття стресу має змінний, динамічний характер і залежить від конкретної ситуації, часу та поточного психічного стану людини. В умовах тривалого впливу стресогенних чинників, зокрема під час воєнного стану, навіть відносно незначні події можуть набувати загрозливого значення, що підсилює загальний рівень внутрішнього напруження (Грузинська, 2022, с. 101).

Важливим чинником у цьому процесі є взаємодія різних психічних станів. Тривожність посилює відчуття небезпеки, фрустрація ускладнює пошук ефективних рішень, агресивність негативно впливає на міжособистісні взаємини, а ригідність знижує гнучкість поведінки. Сукупність цих станів формує індивідуальні особливості реагування на стрес і визначає характер адаптації особистості до складних умов.

У цьому контексті доцільно розглянути коротку узагальнену характеристику зазначених психічних станів як складових суб'єктивного переживання стресу (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Психічні стани як компоненти суб'єктивного переживання стресу

Компонент	Психологічний зміст	Вплив на поведінку
Тривожність	Сприйняття загрози	Підвищена настороженість, уникання
Фрустрація	Блокування потреб	Зниження мотивації,
Агресивність	Реакція напруження	Конфліктність, деструктивні дії
Ригідність	Негнучкість мислення	Труднощі адаптації

Варто враховувати, що психічні стани не існують окремо один від одного, а взаємодіють, утворюючи цілісну систему емоційних і поведінкових реакцій. Наприклад, підвищена тривожність може призводити до фрустрації, а вона, своєю чергою, підвищує ймовірність агресивних проявів. Така взаємопов'язаність ускладнює процес адаптації та потребує комплексного підходу до психологічної підтримки.

Суб'єктивний рівень стресу формується внаслідок поєднання індивідуально-психологічних особливостей людини та специфіки її психічних станів. Його аналіз дозволяє не лише оцінити рівень внутрішнього напруження, а й зрозуміти, які чинники впливають на ефективність подолання стресових ситуацій.

Психічні стани доцільно розглядати не тільки як реакцію на стрес, але і як чинник, пов'язаний із подальшою поведінкою. Вони виконують регулятивну функцію, що відображається у характері поведінки людини — конструктивному або деструктивному.

Дослідження показують, що інтенсивність і тривалість таких станів безпосередньо пов'язані з рівнем психологічного благополуччя. Зокрема, тривала

тривожність або фрустрація можуть асоціюватися з емоційним виснаженням, зниженням активності та втратою відчуття контролю над власним життям (Данильченко, 2022, с. 145).

Окремо слід відзначити зв'язок між суб'єктивним стресом і психічним здоров'ям. Високий рівень переживаного стресу асоціюється з більшим ризиком розвитку депресивних станів, тривожних розладів і психосоматичних порушень, що особливо проявляється в умовах тривалих криз, зокрема воєнного стану (Волошин & Марута, 2016, с. 56).

Водночас психічні стани можуть виконувати і позитивну функцію. Помірна тривожність підвищує обережність і мобілізує ресурси, а фрустрація іноді стимулює пошук нових способів досягнення мети. Важливим є не сам факт їх наявності, а інтенсивність, тривалість і здатність людини керувати власними переживаннями (Наугольник, 2015).

У цьому контексті суттєве значення має саморегуляція — здатність усвідомлювати, контролювати та змінювати власні психічні стани відповідно до вимог ситуації. Її високий рівень пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивного стресового навантаження та вищою ефективністю адаптації (Коробка, 2026).

З огляду на це доцільно узагальнити основні функції психічних станів у структурі стресу у таблиці 1.6.

Таблиця 1.6

Функції психічних станів у процесі переживання стресу

Функція	Зміст
Сигнальна	Інформує про наявність загрози або проблеми
Регулятивна	Визначає характер поведінки
Адаптаційна	Сприяє пристосуванню до умов
Дезадаптаційна	Порушує ефективність діяльності при надмірності

Психічні стани є важливим компонентом суб'єктивного переживання стресу та значною мірою визначають, як саме людина реагує на складні життєві обставини. Їх аналіз дає змогу не лише оцінити рівень психологічного напруження, а й виявити потенційні ресурси для подолання стресу.

Суб'єктивний рівень стресу формується під впливом індивідуального сприйняття ситуації та взаємодії різних психічних станів, серед яких провідну роль відіграють тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Розуміння цих особливостей є важливим для подальшого аналізу стратегій подолання стресу.

1.3. Копінг-стратегії особистості у стресових ситуаціях

У сучасній психології значна увага приділяється вивченню того, як людина справляється зі стресом у повсякденному житті. Після розгляду сутності стресу та особливостей його суб'єктивного переживання доцільно перейти до аналізу копінг-поведінки як системи способів подолання труднощів. Саме копінг-стратегії значною мірою визначають, наскільки ефективно особистість адаптується до складних життєвих обставин і зберігає психологічне благополуччя.

Поняття «копінг» (від англ. *coping* — подолання) у психології використовується для позначення свідомих зусиль особистості, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що оцінюються як такі, що перевищують її ресурси. Копінг включає як когнітивні, так і поведінкові стратегії, які застосовуються людиною з метою зниження рівня стресу або адаптації до нього (Карамушка & Снігур, 2020, с. 24).

Копінг-стратегії, на відміну від автоматичних психологічних захисних механізмів, мають усвідомлений характер і можуть змінюватися залежно від конкретної ситуації. Саме тому вони розглядаються як важливий об'єкт дослідження, адже відображають активну позицію особистості у взаємодії зі стресом (Горбенко, 2021).

Суттєвий внесок у розробку теорії копінгу зробили Р. Лазарус і С. Фолкман. Вони трактували копінг як динамічний процес когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або регуляцію вимог, що сприймаються як складні чи надмірні. У межах їхньої концепції вибір стратегії подолання безпосередньо залежить від того, як людина оцінює ситуацію та власні можливості впоратися з нею (Lazarus & Folkman, 1984).

Відповідно до цього підходу, копінг виконує дві основні функції:

- регуляцію емоційного стану;
- зміну ситуації або ставлення до неї.

Це дає підстави розглядати копінг як складний і багатовимірний процес, у якому поєднуються внутрішні психічні реакції та зовнішня поведінка людини у відповідь на стрес.

У сучасній психології існує кілька підходів до класифікації копінг-стратегій, однак однією з найбільш поширених є модель, реалізована в опитувальнику CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), розробленому Н. Ендлером і Дж. Паркером.

Вона передбачає виокремлення трьох основних типів копінг-поведінки, які відображають різні способи реагування на стресові ситуації (Endler & Parker, 1990). Для загального розуміння структури копінгу доцільно подати ці типи у вигляді узагальненої таблиці 1.7.

Таблиця 1.7

Основні типи копінг-стратегій (за моделлю CISS)

Тип копінгу	Спрямованість	Загальна характеристика
Проблемно-орієнтований	На ситуацію	Активне вирішення проблеми
Емоційно-орієнтований	На емоції	Регуляція внутрішнього стану
Уникнення	На відхід від проблеми	Ігнорування або уникнення

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі адаптації особистості до стресових умов. Їх різноманітність відображає складний характер взаємодії людини з навколишнім середовищем і підкреслює необхідність індивідуального підходу до аналізу поведінки у стресових ситуаціях.

Серед сучасних підходів однією з найбільш обґрунтованих і поширених є класифікація, запропонована Н. Ендлером і Дж. Паркером. У межах опитувальника CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) вони виділяють три основні типи копінгу, що відображають провідні способи реагування особистості на стрес (Endler & Parker, 1990). Для кращого розуміння їх структури доцільно представити узагальнену схему на рисунку 1.1.

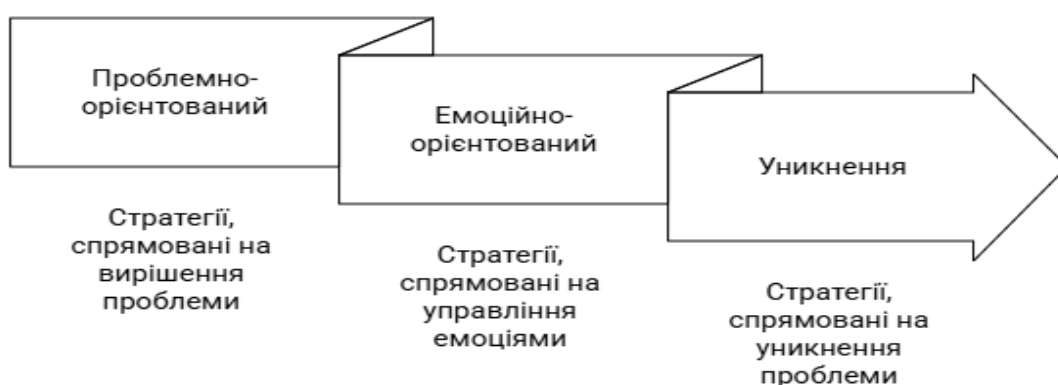


Рисунок 1.1. Основні типи копінг-стратегій (за моделлю CISS)

Щоб глибше зрозуміти зміст і психологічну специфіку різних копінг-стратегій, доцільно розглянути їх детальніше — з урахуванням особливостей прояву, функцій і ролі у подоланні стресу.

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на активне вирішення ситуації, яка викликала стрес. Він передбачає аналіз умов, пошук можливих варіантів дій, планування та реалізацію конкретних кроків. Люди, які частіше використовують цей підхід, зазвичай мають розвинену саморегуляцію, відчуття відповідальності та внутрішній локус контролю. Вони схильні сприймати стрес не як загрозу, а як задачу, яку потрібно вирішити (Карамушка & Снігур, 2020). Дослідження показують, що цей тип копінгу є найбільш ефективним у ситуаціях, які піддаються контролю, оскільки асоціюється зі зниженням рівня напруження в контрольованих умовах (Lazarus & Folkman, 1984).

Емоційно-орієнтований копінг пов'язаний передусім із регуляцією внутрішнього стану. Він проявляється у переживанні тривоги, страху, роздратування, а також у схильності до самозвинувачення або «занурення» в проблему. Такий тип копінгу не змінює саму ситуацію, але допомагає тимчасово зменшити емоційне напруження. Водночас його надмірне використання може мати негативні наслідки, оскільки пов'язане з фіксацією уваги на переживаннях та меншою здатністю до конструктивного вирішення проблем (Шебанова & Діденко, 2018). Разом із тим у неконтрольованих умовах він може виконувати захисну функцію, допомагаючи зберегти психологічну рівновагу.

З позицій теорії збереження ресурсів Хобфолла (1989) вибір копінг-стратегії безпосередньо пов'язаний із наявним ресурсним потенціалом особистості. Проблемно-орієнтований копінг вимагає значних когнітивних, вольових і енергетичних ресурсів, що може пояснювати тенденцію до переходу до менш ресурсозатратних стратегій — емоційного реагування або уникнення — в умовах їх виснаження. Це може слугувати теоретичним підґрунтям для розуміння тенденції до зниження активних стратегій подолання в умовах тривалої воєнної загрози.

Копінг уникнення характеризується прагненням дистанціюватися від проблеми або не взаємодіяти з нею напряду. Він може проявлятися через відволікання на інші види діяльності або через активне соціальне спілкування як спосіб «перемикання». Такий підхід здатний тимчасово знижувати напруження, однак у довгостроковій перспективі часто призводить до накопичення труднощів і посилення стресу (Endler & Parker, 1990). Водночас в умовах воєнного стану, коли частина ситуацій є неконтрольованою, уникнення може виконувати роль короткочасного психологічного захисту (Грузинська, 2022).

Отже, копінг-стратегії являють собою складну систему когнітивних і поведінкових механізмів, за допомогою яких людина пристосовується до стресових ситуацій. Їх вибір залежить від особистісних характеристик, рівня напруження та того, як саме людина оцінює ситуацію. Важливо враховувати, що ефективність копіngu визначається не лише його типом, а й відповідністю конкретним умовам: у контрольованих ситуаціях більш результативним є активне вирішення проблеми, тоді як у неконтрольованих — важливішою стає емоційна регуляція або часткове дистанціювання.

У межах цього дослідження аналіз копінг-стратегій дає змогу виявити зв'язок між рівнем суб'єктивного стресу та способами його подолання, що є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану.

1.4. Психічне здоров'я особистості в умовах стресу

У сучасній психології психічне здоров'я розглядають як складну, багатовимірну систему, що охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери функціонування особистості. Йдеться не лише про здатність адекватно сприймати реальність, а й про вміння зберігати внутрішню рівновагу, регулювати власні емоції та вибудовувати ефективну взаємодію з іншими людьми. У такому розумінні психічно здорова людина вирізняється цілісністю внутрішнього світу, узгодженістю психічних процесів, а також здатністю до особистісного розвитку й самореалізації (Данильченко, 2022).

Важливо підкреслити, що психічне здоров'я не є сталим або незмінним станом. Воно перебуває під постійним впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, серед яких особливу роль відіграє стрес. Як зазначають дослідники, рівень і тривалість стресового навантаження пов'язані зі ступенем збереження психічного здоров'я (Волошин & Марута, 2016). У звичайних умовах людина має достатній ресурс для подолання повсякденних труднощів, однак у ситуаціях хронічного або інтенсивного стресу ці ресурси поступово виснажуються.

Психологічне благополуччя як важлива складова психічного здоров'я відображає те, як людина оцінює власне життя, наскільки вона ним задоволена і який баланс відчуває між позитивними та негативними емоціями. Воно поєднує як гедоністичний аспект (переживання радості, задоволення), так і евдемоністичний (відчуття сенсу життя, самореалізація, особистісне зростання) (Сердюк, 2021). Саме

через цей показник можна оцінити, наскільки успішно людина адаптується до складних життєвих умов.

В умовах воєнного стану значення психологічного благополуччя істотно зростає, адже стрес набуває тривалого і фоново постійного характеру. Навіть стійкі особистості можуть відчувати його зниження, що може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням, зменшенням життєвої активності та втратою відчуття контролю над власним життям (Грузинська, 2022).

У межах позитивної психології широко використовується підхід континууму психічного здоров'я, який передбачає два протилежні стани — *flourishing* і *languishing*. Такий підхід дозволяє відійти від спрощеного поділу на «здоров'я» і «хворобу» та більш точно оцінювати якість психічного функціонування.

Стан *flourishing* характеризується високим рівнем благополуччя, активністю, наявністю життєвого сенсу, внутрішньою гармонією та здатністю ефективно справлятися з труднощами. Люди з таким рівнем функціонування зазвичай демонструють стресостійкість, оптимізм, розвинену саморегуляцію та продуктивність навіть у складних обставинах (Сердюк, 2021).

Натомість стан *languishing* пов'язаний із зниженням життєвої активності, емоційною пасивністю, втратою мотивації та відчуттям внутрішньої порожнечі. Хоча він не обов'язково свідчить про наявність психічного розладу, такий стан робить людину більш уразливою до стресу і негативно позначається на загальному рівні психічного здоров'я (Данильченко, 2022).

Для більш чіткого розмежування цих станів доцільно представити їх порівняльну характеристику в таблиці 1.8.

Таблиця 1.8

Порівняльна характеристика станів flourishing та languishing

Критерій	Flourishing (процвітання)	Languishing (згасання)
Емоційний стан	Переважають позитивних емоцій	Емоційна спустошеність
Життєва активність	Висока, цілеспрямована	Знижена, пасивна
Наявність сенсу життя	Чітко усвідомлений	Відсутній або розмитий
Самореалізація	Активна, продуктивна	Обмежена
Рівень стресостійкості	Високий	Низький
Соціальні зв'язки	Гармонійні, підтримуючі	Поверхневі або ослаблені

Взаємозв'язок між психічним здоров'ям і стресом має складний і неоднозначний характер. З одного боку, стрес може порушувати психічну рівновагу, а з іншого — за певних умов сприяти особистісному розвитку. Його вплив значною мірою залежить від інтенсивності та тривалості. Короткочасний помірний стрес здатний виконувати мобілізаційну функцію: він активізує адаптаційні механізми й може підвищувати ефективність діяльності (Наугольник, 2015).

Водночас тривалий або надмірний стрес діє протилежно. Він призводить до виснаження психічних ресурсів, порушення емоційної стабільності, зниження когнітивних можливостей і загального рівня психологічного благополуччя. Особливо гостро це проявляється в умовах воєнного стану, коли стрес набуває хронічного характеру і супроводжується постійним відчуттям невизначеності та загрози (Грузинська, 2022, с. 102).

Для наочного відображення впливу стресу на психічне здоров'я доцільно представити узагальнену схему на рисунку 1.2.



Рисунок 1.2. Взаємозв'язок стресу та показників психічного здоров'я особистості

Психічне здоров'я особистості в умовах стресу визначається не лише силою зовнішніх впливів, а й тим, як людина їх переживає та долає. Вирішальне значення мають внутрішні ресурси, рівень психологічного благополуччя та ті копінг-стратегії, які вона використовує. Саме від цього залежить, чи стане стрес поштовхом до розвитку, чи, навпаки, призведе до дезадаптації та поступового психологічного виснаження.

2. Емпіричне дослідження динаміки актуалізації копінг-стратегій в умовах інтенсифікації воєнної агресії

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження динаміки актуалізації копінг-стратегій в умовах інтенсифікації воєнної агресії було організоване з урахуванням сучасних вимог до проведення психологічних досліджень. Зокрема, увага приділялася дотриманню принципів наукової обґрунтованості, системності, валідності та надійності результатів. У дослідженні психічних явищ, пов'язаних зі стресом, особливо важливим є комплексний підхід, який дає змогу врахувати не лише об'єктивні умови життя людини, а й те, як вона їх сприймає та переживає.

Організація дослідження передбачала чітку структуру: було визначено емпіричну базу, сформовано вибірку, окреслено основні етапи роботи та підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій відповідно до мети й завдань дипломного дослідження. Така послідовність дозволила забезпечити логічність усього процесу та підвищити достовірність отриманих результатів.

Емпіричною базою дослідження став Київський національний університет імені Тараса Шевченка, що забезпечило доступ до відповідної соціально-демографічної групи — студентської молоді. Вибір саме цієї категорії респондентів є обґрунтованим, оскільки юнацький вік відзначається підвищеною емоційною чутливістю, певною нестабільністю психічних станів, а також активним формуванням індивідуальних способів подолання стресу. До того ж сучасні соціальні умови, зокрема воєнний стан, значно посилюють вплив стресогенних чинників на представників цієї вікової групи.

У дослідженні взяли участь 70 респондентів віком від 18 до 23 років. Така кількість вибірки є достатньою для проведення лонгітюдного дослідження з використанням парного t-критерію та кореляційного аналізу і дозволяє отримати статистично значущі результати. Вікові межі респондентів відповідають періоду ранньої дорослості (юнацького віку), який, згідно з психологічними дослідженнями, розглядається як важливий період формування стресостійкості та копінг-стратегій.

Вибірка формувалася за принципами добровільності та доступності. Учасників було поінформовано про мету й умови дослідження. Дотримано етичних норм: забезпечено анонімність, конфіденційність даних і право відмови від участі на будь-якому етапі, що підвищує достовірність результатів.

Гендерний склад вибірки був відносно збалансованим, що сприяє репрезентативності даних. Основна увага зосереджувалася на динаміці досліджуваних показників між двома точками вимірювання. Перше вимірювання проводилось у кінці квітня 2026 року (24–30 квітня). Друге вимірювання здійснювалось у період з 19 по 21 травня 2026 року — після масованого ракетного удару по Києву 14 травня 2026 року із застосуванням крилатих і балістичних ракет та ударних безпілотників, внаслідок якого загинули 24 особи. Цей удар став одним із найбільш масштабних за інтенсивністю впродовж 2026 року і слугує операціональним визначенням «інтенсифікації воєнної агресії» у межах даного дослідження. Для більшої наочності основні характеристики вибірки доцільно представити у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Показник	Характеристика
Кількість респондентів	70 осіб
Вік	18–23 роки
Соціальний статус	студенти
Місце проведення	Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Принцип відбору	добровільна участь

Сформована вибірка є достатньо однорідною за віковими та соціальними характеристиками, що дозволяє точніше дослідити особливості переживання стресу та копінг-поведінки студентської молоді. Це створює основу для подальшого аналізу емпіричних даних і формулювання обґрунтованих висновків.

Емпіричне дослідження було організоване поетапно, що забезпечило його послідовність, системність і наукову обґрунтованість. Такий підхід дав змогу логічно перейти від теоретичного аналізу до збору та інтерпретації даних.

На підготовчому етапі здійснено аналіз наукових джерел з проблеми стресу, копінг-поведінки та психологічного благополуччя, зокрема в умовах воєнного стану. Визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, підібрано психодіагностичний інструментарій та сформульовано гіпотези.

Діагностичний етап передбачав проведення психодіагностичного тестування респондентів із використанням стандартизованих методик в уніфікованих умовах. Це дозволило отримати первинні емпіричні дані щодо рівня суб'єктивного стресу та особливостей копінг-поведінки.

Аналітичний етап передбачав обробку отриманих результатів із використанням методів математичної статистики: описової статистики, парного t-критерію Стюдента для порівняння показників між двома точками вимірювання та кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта Пірсона. Це дозволило не лише описати дані, а й виявити динаміку змін та характер взаємозв'язків між досліджуваними змінними у двох точках вимірювання.

На інтерпретаційному етапі результати були узагальнені та проаналізовані у співвідношенні з даними сучасних наукових досліджень. Це дало змогу глибше зрозуміти отримані закономірності та сформулювати обґрунтовані висновки щодо особливостей взаємозв'язку між стресом і копінг-поведінкою особистості.

Для систематизації зазначених етапів доцільно представити їх у вигляді узагальненої таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Етапи емпіричного дослідження

Етап	Зміст	Результат
Підготовчий	Аналіз літератури, формулювання мети, завдань, підбір методик	Теоретичне обґрунтування дослідження
Діагностичний	Проведення психодіагностичного тестування	Отримання первинних емпіричних даних
Аналітичний	Обробка результатів, статистичний аналіз	Виявлення взаємозв'язків між
Інтерпретаційний	Узагальнення результатів, формулювання висновків	Наукові висновки та узагальнення

Поетапна організація дослідження забезпечила його цілісність і логічну завершеність. Кожен етап мав свою чітку функцію і послідовно наближав до досягнення основної мети — дослідження динаміки актуалізації копінг-стратегій та їх зв'язку з суб'єктивним рівнем стресу в умовах інтенсифікації воєнної агресії.

Загальна структура роботи відповідає класичній логіці психологічного дослідження, що підвищує надійність отриманих результатів. Використання комплексу взаємодоповнюючих методів — теоретичних, емпіричних і статистичних — дозволило глибше й більш всебічно проаналізувати досліджувану проблему.

До загальнонаукових методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, які забезпечили теоретичне підґрунтя дослідження. Провідним емпіричним методом виступало психодіагностичне тестування, що дало змогу здійснити кількісне вимірювання психологічних характеристик.

Для оцінки суб'єктивного рівня стресу застосовано «Шкалу сприйнятого стресу» (*Perceived Stress Scale, PSS*) Ш. Коена, яка дозволяє визначити рівень переживання напруженості, непередбачуваності та неконтрольованості життя (Cohen et al., 1983). Методика передбачає самооцінку частоти типових переживань і дає інтегральний показник рівня стресу.

Копінг-поведінку досліджували за допомогою опитувальника *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*, розробленого Н. Ендлером і Дж. Паркером (Endler & Parker, 1990). Ця методика дозволяє виділити три основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникнення. Застосування саме цього інструменту є обґрунтованим, оскільки він дає змогу не лише визначити, які стратегії подолання стресу переважають у респондентів, а й проаналізувати їх зв'язок із рівнем переживання стресу. Це набуває особливого значення в умовах воєнного

стану, де ефективність копінг-поведінки безпосередньо впливає на психологічне благополуччя особистості (Карамушка, 2022).

Для узагальнення використаного психодіагностичного інструментарію доцільно представити його у вигляді таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	Автор	Психологічний показник
Perceived Stress Scale (PSS)	Ш. Коен	Рівень суб'єктивного стресу
CISS	Н. Ендлер, Дж. Паркер	Типи копінг-стратегій
Методика діагностики психічних станів	Г. Айзенк	Тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність
Шкала депресії	Т. Балашова	Рівень депресивних проявів
MHC-SF-UA	Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак	Рівень психічного здоров'я

Окрім емпіричних методів, у дослідженні використано методи математичної статистики. Для порівняння показників між двома точками вимірювання застосовано парний t-критерій Стюдента, який дозволяє встановити статистичну значущість змін та розрахувати величину ефекту (d Коена). Для виявлення характеру взаємозв'язків між досліджуваними змінними використано кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона, який проводився окремо для двох точок вимірювання.

Використання кореляційного аналізу є важливим, оскільки він дає змогу не лише встановити факт взаємозв'язку, а й зрозуміти його характер — позитивний чи негативний. Це дозволяє зробити більш змістовні висновки щодо того, які саме копінг-стратегії пов'язані зі зростанням або, навпаки, зниженням рівня стресу.

Обробка результатів здійснювалася окремо для двох точок вимірювання із застосуванням стандартних статистичних процедур: обчислювалися середні значення та стандартні відхилення, розраховувалися значення парного t-критерію Стьюдента з величиною ефекту d Коена, а також кореляційні коефіцієнти Пірсона. Для кращого розуміння логіки дослідження його структуру доцільно подати у вигляді схеми (рис. 2.1).

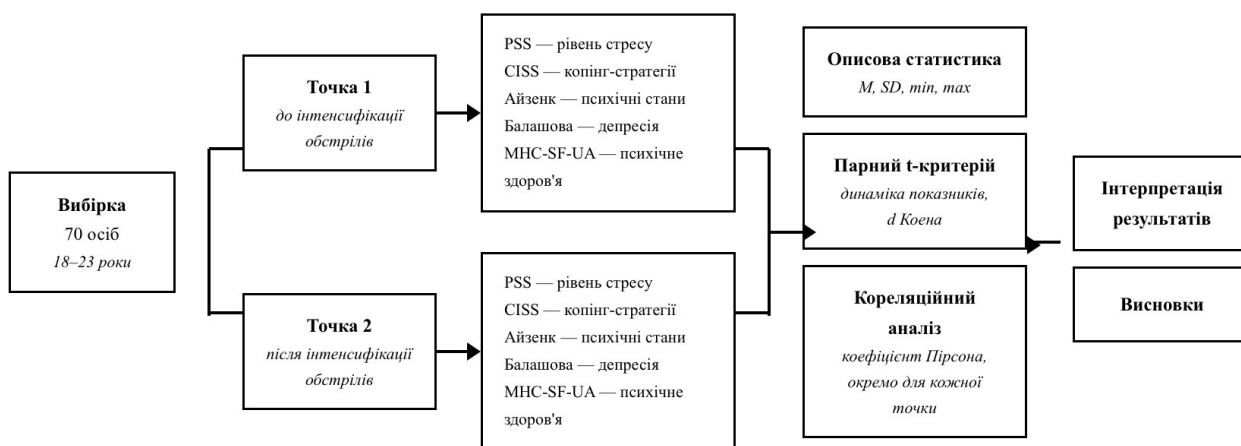


Рисунок 2.1. Загальна схема емпіричного дослідження

У підсумку використаний комплекс методів дозволив всебічно проаналізувати досліджувану проблему. Поєднання психодіагностичних інструментів і статистичних методів дало змогу не лише описати рівні досліджуваних показників, а й виявити їх динаміку між двома точками вимірювання та встановити характер взаємозв'язків між ними в умовах інтенсифікації воєнної агресії.

Водночас дослідження має певні методологічні обмеження, які слід враховувати при інтерпретації результатів. По-перше, між двома точками вимірювання минуло близько трьох тижнів, протягом яких могли відбуватися інші події, що впливають на психологічний стан респондентів: завершення навчального семестру, зміни в режимі

повітряних тривог, індивідуальні обставини учасників. Оскільки ці чинники не контролювалися, виявлені зміни не можуть бути пояснені виключно фактом інтенсифікації обстрілів. По-друге, вибірка представлена студентами одного університету, що обмежує можливості узагальнення результатів на інші вікові та соціальні групи. По-третє, шкала депресії Т. Балашової поступається сучасним стандартизованим інструментам — зокрема PHQ-9 або DASS-21 — за рівнем психометричної обґрунтованості, що є обмеженням при порівнянні результатів із міжнародними дослідженнями. Зазначені обмеження не знижують цінності отриманих результатів, однак зумовлюють необхідність обережності при узагальненні та інтерпретації виявлених закономірностей.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для досягнення мети емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дають змогу всебічно оцінити рівень суб'єктивного стресу, особливості копінг-поведінки та психічного стану особистості. Вибір інструментарію зумовлений його валідністю, надійністю та відповідністю поставленим завданням.

Загалом методики були спрямовані на вимірювання кількох взаємопов'язаних показників: копінг-стратегій, психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність), рівня депресивних проявів, а також загального рівня психічного здоров'я. Такий підхід дозволяє розглядати стрес у взаємозв'язку з емоційними, поведінковими та когнітивними характеристиками особистості.

Для вимірювання суб'єктивного рівня стресу було використано шкалу сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale), розроблену С. Коем, Т. Камарк, Р.

Мермельштейн. Методика спрямована на оцінку того, наскільки респондент сприймає власне життя як напружене, непередбачуване та неконтрольоване протягом останнього місяця. Шкала містить 10 тверджень, відповіді на які оцінюються за шкалою Лайкерта. Вищий сумарний бал свідчить про вищий рівень суб'єктивно переживаного стресу.

Методика PSS є однією з найбільш поширених шкал для оцінки сприйнятого стресу та активно застосовується у сучасних психологічних дослідженнях. Її перевагою є можливість оцінити не лише наявність стресових подій, а й особливості індивідуального переживання психоемоційного навантаження.

Основні характеристики методики доцільно подати у вигляді таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Характеристика методики Perceived Stress Scale (PSS)

Показник	Зміст
Автори	С. Кoen, Т. Камарк, Р. Мермельштейн
Мета	Оцінка суб'єктивного рівня сприйнятого стресу
Кількість тверджень	10
Шкала відповідей	Шкала Лікерта від 0 до 4
Реверсивні пункти	4, 5, 7, 8
Діапазон балів	0-40 балів
Тип результату	Кількісний сумарний показник рівня стресу
Інтерпретація	Вищий бал свідчить про вищий рівень суб'єктивного

У межах даного дослідження шкала PSS була використана для вимірювання рівня суб'єктивного стресу у двох точках вимірювання — до та після інтенсифікації масованих обстрілів — з метою подальшого порівняльного та кореляційного аналізу.

Ключове місце у дослідженні займає методика *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*, розроблена Н. Ендлером і Дж. Паркером. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях і дає можливість визначити основні способи реагування людини на стресові ситуації.

В основі методики лежить уявлення про те, що поведінка в умовах стресу може бути спрямована на вирішення проблеми, регуляцію емоцій або уникнення ситуації. Відповідно, вона дозволяє виокремити три базові типи копінг-стратегій:

- проблемно-орієнтований копінг, що передбачає активне вирішення проблеми, планування дій, аналіз ситуації;
- емоційно-орієнтований копінг, спрямований на зниження емоційної напруги, переживання власних емоцій, самозвинувачення або тривогу;
- копінг уникнення, який включає поведінкове або когнітивне уникнення проблемної ситуації, відволікання або соціальне відсторонення (Endler & Parker, 1990).

Використання цієї методики дає змогу не лише визначити, який тип копінг-поведінки є провідним, а й оцінити ступінь вираженості кожної зі стратегій. Це особливо важливо для дослідження, оскільки різні способи подолання стресу по-різному пов'язані як із рівнем його переживання, так і з психологічним благополуччям особистості (Карамушка & Снігур, 2020).

З метою кращої систематизації характеристик методики CISS доцільно представити її структуру у вигляді таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Характеристика методики CISS

Показник	Зміст
Автори	Н. Ендлер, Дж. Паркер
Мета	Визначення типів копінг-стратегій
Шкали	Проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, уникнення
Тип результату	Кількісні показники за кожною шкалою

Отже, опитувальник CISS дає можливість отримати більш цілісне й диференційоване уявлення про копінг-поведінку особистості, що є необхідним для подальшого аналізу її зв'язку з рівнем стресу та іншими психологічними показниками.

Водночас важливо враховувати і психічні стани, оскільки саме вони відображають безпосередню реакцію людини на стресові чинники. З цією метою у дослідженні було застосовано методику діагностики психічних станів за Гансом Айзенком.

Ця методика дає змогу оцінити чотири найбільш типові стани, що проявляються у стресових ситуаціях: тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність. Кожен із них відображає окремий аспект реагування особистості та має свої психологічні особливості.

Зокрема, тривожність проявляється через внутрішнє напруження, занепокоєння та очікування небезпеки; фрустрація виникає у ситуаціях, коли важливі потреби не можуть бути задоволені й супроводжується розчаруванням; агресивність пов'язана зі

схильністю до конфліктної поведінки; ригідність — із труднощами пристосування до змін і негнучкістю мислення (Зливков, Лукомська, & Федан, 2016).

Для узагальнення основних характеристик методики Айзенка доцільно подати їх у вигляді таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Методика діагностики психічних станів (Г. Айзенк)

Показник	Характеристика
Автор	Г. Айзенк
Мета	Оцінка психічних станів
Шкали	Тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність
Значення	Визначення емоційних реакцій на стрес

Застосування методики Айзенка дає можливість не просто зафіксувати наявність окремих психічних станів, а й краще зрозуміти загальний емоційний фон респондентів. Вона дозволяє виявити, які саме переживання супроводжують стрес, як вони поєднуються між собою та якою мірою впливають на поведінку й адаптацію особистості.

Продовжуючи характеристику психодіагностичного інструментарію, важливо зазначити, що дослідження психічних станів було доповнено оцінкою депресивних проявів, які є одним із ключових індикаторів дезадаптації особистості в умовах тривалого стресу. З цією метою було використано шкалу депресії Т. Балашової, яка є адаптованим інструментом для виявлення рівня депресивних станів у вітчизняній психологічній практиці (Балашова, 2000).

Методика спрямована на виявлення емоційних, когнітивних і поведінкових проявів депресії. Вона дозволяє оцінити ступінь вираженості депресивних симптомів — від мінімальних проявів до вираженого депресивного стану. Її важливою особливістю є орієнтація на суб'єктивне самопочуття респондента, що дає змогу виявити навіть приховані, латентні прояви депресії.

Використання цієї методики є виправданим у межах дослідження, оскільки депресивні стани тісно пов'язані як із підвищеним рівнем стресу, так і з неадаптивними копінг-стратегіями, зокрема емоційно-орієнтованим реагуванням і уникненням. Як показують дослідження, підвищений рівень депресії може бути не лише наслідком тривалого стресу, а й чинником, що ускладнює ефективне подолання складних життєвих ситуацій (Михайлов, 2013).

Основні характеристики методики доцільно подати у вигляді таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Характеристика шкали депресії Т. Балашової

Показник	Характеристика
Автор	Т. Балашова
Мета	Визначення рівня депресивних станів
Зміст	Емоційні, когнітивні та поведінкові прояви депресії
Результат	Рівень вираженості депресії

Окрім оцінки негативних психічних станів, важливим аспектом дослідження є аналіз позитивного функціонування особистості, що відображається у рівні її психічного здоров'я. З цією метою було використано адаптовану українську версію

опитувальника Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF-UA), розроблену Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак (Носенко & Четверик-Бурчак, 2014).

Ця методика ґрунтується на сучасному підході до розуміння психічного здоров'я як континууму, який охоплює не лише відсутність психічних порушень, а й наявність позитивного психологічного функціонування. У межах цього підходу психічне здоров'я розглядається через три взаємопов'язані компоненти:

- емоційне благополуччя (позитивні емоції, задоволеність життям);
- психологічне благополуччя (самореалізація, особистісне зростання, автономія);
- соціальне благополуччя (ефективне функціонування в соціумі, відчуття приналежності).

Методика дає змогу віднести респондентів до різних рівнів психічного здоров'я відповідно до концепції *flourishing* (високий рівень психологічного благополуччя) та *languishing* (низький рівень благополуччя). Такий підхід є важливим для розуміння того, як стрес впливає на загальний стан особистості та її здатність до адаптації (Носенко & Четверик-Бурчак, 2014).

Застосування MHC-SF-UA у дослідженні є методично обґрунтованим, оскільки воно дозволяє не лише оцінити негативні наслідки стресу, але й виявити ресурси психологічного благополуччя, які можуть виступати буфером у стресових ситуаціях. Для узагальнення характеристик методики подамо її у вигляді таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Характеристика методики МНС-SF-UA

Показник	Характеристика
Автори адаптації	Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак
Мета	Оцінка рівня психічного здоров'я
Компоненти	Емоційне, психологічне, соціальне благополуччя
Результат	Рівні flourishing / languishing

З метою систематизації всього використаного психодіагностичного інструментарію доцільно представити його у вигляді узагальнюючої таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Комплекс психодіагностичних методик дослідження

Методика	Що вимірює
CISS	Типи копінг-стратегій
Методика Айзенка	Психічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність)
Шкала депресії Балашової	Рівень депресивних проявів
МНС-SF-UA	Рівень психічного здоров'я
Perceived Stress Scale (PSS)	Рівень суб'єктивного стресу

Використаний психодіагностичний інструментарій дозволяє всебічно дослідити особистість у стані стресу. Поєднання методик, спрямованих на оцінку копінг-поведінки, психічних станів, депресивних проявів і загального рівня психічного здоров'я, дає змогу сформувати цілісне уявлення про психологічне функціонування респондентів. Це, у свою чергу, створює надійну основу для подальшого аналізу

результатів і виявлення закономірностей взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження динаміки актуалізації копінг-стратегій в умовах інтенсифікації воєнної агресії здійснювався із застосуванням методів описової статистики та подальшої інтерпретації отриманих даних.

Такий підхід дозволив упорядкувати емпіричний матеріал, виявити загальні тенденції у вибірці до інтенсифікації масованих обстрілів, а також більш детально охарактеризувати особливості прояву досліджуваних психологічних характеристик у студентської молоді. Крім того, це дало можливість окреслити загальну структуру показників та їх взаємозв'язки ще до проведення глибшого статистичного аналізу.

На початковому етапі було обчислено основні статистичні показники: середні значення (M), стандартні відхилення (SD), а також визначено мінімальні й максимальні значення за кожною з використаних методик. Це дало змогу отримати узагальнене уявлення про рівень вираженості досліджуваних змінних, оцінити їх варіативність у вибірці та виявити можливі відхилення від середніх значень. Додатково це дозволило побачити, наскільки однорідною є вибірка та чи спостерігаються значні індивідуальні відмінності між респондентами у показниках суб'єктивного стресу, копінг-стратегій та психічних станів (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Описова статистика показників дослідження до інтенсифікації масованих обстрілів

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум	Максимум
Суб'єктивний стрес (PSS)	21,63	3,90	14	30
Проблемно- орієнтований копінг	47,49	3,07	41	53
Емоційно-орієнтований копінг	37,24	3,86	27	47
Уникнення	30,56	3,09	23	37
Тривожність (Айзенк)	15,17	2,28	10	20
Фрустрація	13,37	1,99	8	20
Агресивність	11,86	1,88	7	15
Ригідність	14,21	1,89	11	20
Депресія (Балашова)	10,60	1,89	6	15
Психічне здоров'я (MHC-SF-UA)	42,31	4,90	33	52

Отримані результати свідчать про те, що у вибірці студентської молоді до інтенсифікації масованих обстрілів переважав помірний рівень суб'єктивного стресу ($M=21,63$; $SD=3,90$). Найбільш вираженою копінг-стратегією виявився проблемно-орієнтований копінг ($M=47,49$), що може свідчити про схильність респондентів до активного подолання труднощів та використання конструктивних способів адаптації.

Показники емоційно-орієнтованої копінг-стратегії та стратегії уникнення перебували в межах помірних значень, що свідчить про наявність емоційного напруження, характерного для умов воєнного стану. Показники тривожності,

фрустрації, агресивності та депресії не досягли критичних значень, проте демонстрували помірну варіативність у межах вибірки.

Рівень психологічного благополуччя (MHC-SF-UA) залишався відносно збереженим ($M=42,31$), що може свідчити про наявність певних адаптаційних ресурсів у більшості респондентів, однак не виключає ризиків їх виснаження в умовах тривалого стресового навантаження.

Таблиця 2.11

Описова статистика показників дослідження після інтенсифікації масованих обстрілів

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум	Максимум
Суб'єктивний стрес (PSS)	29,87	4,14	20	39
Проблемно-орієнтований копінг	43,44	5,43	31	55
Емоційно-орієнтований копінг	45,27	4,87	34	56
Уникнення	35,74	3,61	27	43
Тривожність (Айзенк)	17,64	3,20	10	24
Фрустрація	15,73	2,58	9	22
Агресивність	14,50	2,15	8	19
Ригідність	15,91	2,42	10	22
Депресія (Балашова)	12,56	2,88	6	18
Психічне здоров'я (MHC-SF-UA)	35,34	6,08	22	49

Результати отримані після інтенсифікації масованих обстрілів, свідчать про зростання рівня суб'єктивного стресу у вибірці студентської молоді ($M=29,87$; $SD=4,14$) порівняно з показниками, отриманими до посилення воєнної агресії. При цьому спостерігалось зниження вираженості проблемно-орієнтованого копінгу ($M=43,44$) на тлі зростання емоційно-орієнтованого копінгу ($M=45,27$) та стратегії уникнення ($M=35,74$).

Отримані результати можуть свідчити про особливості актуалізації копінг-стратегій у досліджуваній вибірці після масованих обстрілів, що проявляється у зростанні емоційно-орієнтованих стратегій та стратегії уникнення на тлі зниження проблемно-орієнтованого копінгу.

Водночас після інтенсифікації воєнної агресії спостерігалось підвищення показників тривожності ($M=17,64$), фрустрації ($M=15,73$), агресивності ($M=14,50$) та депресії ($M=12,56$), а також зниження рівня благополуччя (MHC-SF-UA) ($M=35,34$). Отримані показники можуть відображати особливості актуалізації копінг-стратегій у досліджуваній вибірці після масованих обстрілів.

Таблиця 2.12

Порівняльний аналіз (парний t-тест)

Показник	М до	SD до	М після	SD після	t	df	p	d Коена
Суб'єктивний стрес	21,63	3,90	29,87	4,14	-12,387	69	<0,001	1,481
Проблемно-орієнтований копінг	47,49	3,07	43,44	5,43	-5,552	69	<0,001	-0,664
Емоційно-орієнтований копінг	37,24	3,86	45,27	4,87	-11,635	69	<0,001	1,391
Уникнення	30,56	3,09	35,74	3,61	-9,291	69	<0,001	1,111
Тривожність	15,17	2,28	17,64	3,20	-5,247	69	<0,001	0,627
Фрустрація	13,37	1,99	15,73	2,58	-5,686	69	<0,001	0,680
Агресивність	11,86	1,88	14,50	2,15	-7,376	69	<0,001	0,882
Ригідність	14,21	1,89	15,91	2,42	-4,576	69	<0,001	0,547
Депресія	10,60	1,89	12,56	2,88	-4,647	69	<0,001	0,555
Психічне здоров'я (MHC-SF-UA)	42,31	4,90	35,34	6,08	6,623	69	<0,001	-0,792

Як видно з таблиці 2.12, результати парного t-критерію Стьюдента засвідчили статистично значущі зміни за всіма досліджуваними показниками ($p < 0,001$), що свідчить про суттєві зміни психологічного стану студентської молоді в умовах інтенсифікації воєнної агресії. Найбільш вираженою є динаміка суб'єктивного стресу: його рівень зріс на 8,24 бали — з помірного ($M=21,63$) до високого ($M=29,87$) за шкалою PSS. Величина ефекту є великою ($d=1,481$), що вказує на практично значущий характер цих змін.

Щодо копінг-стратегій, зафіксовано суттєве зниження проблемно-орієнтованого копінгу (з $M=47,49$ до $M=43,44$; $d=-0,664$) на тлі значного зростання емоційно-орієнтованого копінгу (з $M=37,24$ до $M=45,27$; $d=1,391$) та стратегії уникнення (з $M=30,56$ до $M=35,74$; $d=1,111$). Зафіксована тенденція до зниження проблемно-орієнтованого копінгу та зростання емоційно-орієнтованого копінгу й стратегії уникнення між двома точками вимірювання.

Серед психічних станів найбільший приріст зафіксовано за показником агресивності ($d=0,882$), дещо менший — за фрустрацією ($d=0,680$) та тривожністю ($d=0,627$). Показники ригідності та депресії також значуще зросли, хоча величина ефекту є помірною ($d=0,547$ і $d=0,555$ відповідно).

Рівень психічного здоров'я (MHC-SF-UA) знизився на 6,97 бали — з $M=42,31$ до $M=35,34$ ($d=-0,792$), що відображає погіршення загального психологічного благополуччя в умовах посилення воєнної агресії.

Отримані результати свідчать про статистично значущі зміни за всіма досліджуваними показниками в умовах інтенсифікації воєнної агресії, що створює підґрунтя для подальшого кореляційного аналізу з метою виявлення характеру взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

2.4. Кореляційний аналіз та інтерпретація результатів

Кореляційний аналіз здійснювався окремо для двох точок вимірювання, а саме до та після інтенсифікації масованих обстрілів — із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). При $n=70$ критичне значення коефіцієнта становить $r=0,235$ при $p<0,05$, $r=0,306$ при $p<0,01$ та $r=0,385$ при $p<0,001$. Такий підхід дозволяє не лише встановити наявність та характер зв'язків між досліджуваними змінними, а й

простежити їх динаміку в умовах інтенсифікації воєнної агресії. Повні кореляційні матриці представлено у Додатках Д та Е.

На першому етапі було проаналізовано кореляційні зв'язки між рівнем суб'єктивного стресу та іншими досліджуваними показниками до інтенсифікації масованих обстрілів (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Кореляційні зв'язки між рівнем суб'єктивного стресу та досліджуваними показниками до інтенсифікації масованих обстрілів

Показник	r	p
Проблемно-орієнтований копінг	-0,46	<0,001
Емоційно-орієнтований копінг	+0,55	<0,001
Уникнення	+0,60	<0,001
Тривожність	+0,55	<0,001
Фрустрація	+0,66	<0,001
Агресивність	+0,49	<0,001
Ригідність	+0,55	<0,001
Депресія	+0,57	<0,001
Психічне здоров'я (MHC-SF-UA)	-0,55	<0,001

Аналіз кореляційних зв'язків до інтенсифікації масованих обстрілів засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між рівнем суб'єктивного стресу та усіма досліджуваними показниками ($p < 0,001$).

Щодо копінг-стратегій, виявлено обернений зв'язок між рівнем стресу та проблемно-орієнтованим копінгом ($r = -0,46$), що свідчить про тенденцію до зниження використання активних стратегій подолання в умовах підвищеного стресового

навантаження. Натомість зафіксовано прямі зв'язки між рівнем стресу та емоційно-орієнтованим копінгом ($r=+0,55$) і стратегією уникнення ($r=+0,60$), що вказує на схильність до емоційного реагування та дистанціювання від проблемної ситуації зі зростанням рівня стресу.

Серед психічних станів найбільш тісний зв'язок із рівнем стресу виявлено для фрустрації ($r=+0,66$), дещо менший — для тривожності, ригідності та депресії ($r=+0,55$; $+0,55$; $+0,57$ відповідно). Зв'язок стресу з агресивністю є помірним ($r=+0,49$). Усі зафіксовані зв'язки є прямими, що свідчить про зростання вираженості негативних психічних станів у міру підвищення рівня суб'єктивного стресу.

Встановлено також обернений зв'язок між рівнем стресу та психічним здоров'ям ($r=-0,55$), що відображає тенденцію до зниження психологічного благополуччя в умовах підвищеного стресового навантаження.

На другому етапі було проаналізовано кореляційні зв'язки між рівнем суб'єктивного стресу та досліджуваними показниками після інтенсифікації масованих обстрілів (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Кореляційні зв'язки між рівнем суб'єктивного стресу та досліджуваними показниками після інтенсифікації масових обстрілів

Показник	r	p
Проблемно-орієнтований копінг	-0,35	0,003
Емоційно-орієнтований копінг	+0,36	0,002
Уникнення	+0,07	0,573
Тривожність	+0,47	<0,001
Фрустрація	+0,48	<0,001
Агресивність	+0,28	0,019
Ригідність	+0,40	<0,001
Депресія	+0,47	<0,001
Психічне здоров'я (MHC-SF-UA)	-0,31	0,009

Аналіз кореляційних зв'язків після інтенсифікації масованих обстрілів виявив суттєві зміни у характері взаємозв'язків між рівнем суб'єктивного стресу та досліджуваними показниками порівняно з першою точкою вимірювання.

Щодо копінг-стратегій, зв'язок між рівнем стресу та проблемно-орієнтованим копінгом залишився оберненим, проте послабився ($r=-0,35$; $p=0,003$). Зв'язок із емоційно-орієнтованим копінгом також залишився прямим, але знизився за силою ($r=+0,36$; $p=0,002$). Найбільш показовою є зміна зв'язку між рівнем стресу та стратегією уникнення: якщо до обстрілів цей зв'язок був значущим ($r=+0,60$; $p<0,001$), то після інтенсифікації воєнної агресії він виявився статистично незначущим ($r=+0,07$; $p=0,573$). Це може вказувати на те, що у другій точці вимірювання стратегія уникнення не була пов'язана з індивідуальним рівнем суб'єктивного стресу.

Серед психічних станів зв'язки з тривожністю, фрустрацією та депресією залишились значущими ($r=+0,47$; $+0,48$; $+0,47$ відповідно), хоча дещо послабились порівняно з першою точкою вимірювання. Зв'язок із ригідністю також залишився значущим ($r=+0,40$; $p<0,001$), тоді як зв'язок з агресивністю знизився до помірною рівня ($r=+0,28$; $p=0,019$).

Зв'язок між рівнем стресу та психічним здоров'ям залишився оберненим, проте послабився ($r=-0,31$; $p=0,009$), що може свідчити про певне розмежування між суб'єктивним переживанням стресу та загальним рівнем психологічного благополуччя в умовах тривалої кризової ситуації.

Порівняння кореляційних зв'язків між двома точками вимірювання дозволяє простежити характерні зміни у структурі взаємозв'язків між суб'єктивним стресом та досліджуваними показниками в умовах інтенсифікації воєнної агресії.

Отримані результати узгоджуються з теорією збереження ресурсів Хобфолла (1989): зниження проблемно-орієнтованого копінгу між двома точками вимірювання може бути теоретично інтерпретоване не лише в межах когнітивної моделі Лазаруса і Фолкман як зміна оцінки ситуації, а й у межах теорії збереження ресурсів Хобфолла як прояв ресурсного дефіциту. Зростання емоційно-орієнтованого копінгу та стратегії уникнення може розглядатися як можлива реакція в умовах ресурсного дефіциту, згідно з теоретичною моделлю Хобфолла.

Загальною тенденцією є послаблення більшості кореляційних зв'язків після обстрілів. Це може свідчити про те, що в умовах екстремального стресового навантаження психологічне функціонування особистості стає менш диференційованим — може спостерігатися тенденція до послаблення диференціації між індивідуальними копінг-реакціями та їх зв'язком із рівнем суб'єктивного стресу.

Найбільш показовою є динаміка зв'язку між стресом і стратегією уникнення: він знизився з сильного значущого ($r=+0,60$; $p<0,001$) до практично нульового незначущого ($r=+0,07$; $p=0,573$). Це свідчить про те, що після інтенсифікації обстрілів уникнення перестало бути стратегією, пов'язаною з рівнем стресу, і набуло характеру універсальної поведінкової реакції, яка застосовується незалежно від ступеня суб'єктивного напруження.

Зв'язки між стресом і копінг-стратегіями загалом послабились, тоді як зв'язки з психічними станами: тривожністю, фрустрацією, депресією — залишились відносно стабільними. Це може вказувати на те, що в умовах інтенсифікації воєнної агресії емоційні реакції на стрес зберігають свою закономірність, тоді як поведінкові стратегії подолання стають менш передбачуваними.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження динаміки актуалізації копінг-стратегій в умовах інтенсифікації воєнної агресії у студентської молоді. Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки.

Теоретичний аналіз засвідчив, що суб'єктивний рівень стресу є динамічним явищем, яке змінюється залежно від інтенсивності зовнішніх чинників та індивідуальних особливостей особистості. Копінг-стратегії розглядаються як усвідомлені способи подолання стресу, що також мають динамічний характер і змінюються відповідно до умов, у яких перебуває людина. В умовах воєнного стану ці процеси набувають особливої значущості, оскільки тривалий стресовий вплив змінює як рівень суб'єктивного напруження, так і характер копінг-поведінки особистості.

Порівняльний аналіз із застосуванням парного t-критерію Стьюдента виявив статистично значущі зміни за всіма досліджуваними показниками між двома точками вимірювання ($p < 0,001$). Рівень суб'єктивного стресу зріс з помірного до високого — з $M=21,63$ до $M=29,87$ ($d=1,481$), що є найбільшим ефектом серед усіх змінних. Зафіксовано зниження проблемно-орієнтованого копінгу ($d=-0,664$) та суттєве зростання емоційно-орієнтованого копінгу ($d=1,391$) і стратегії уникнення ($d=1,111$). Серед психічних станів найбільший приріст спостерігався за показниками агресивності ($d=0,882$), фрустрації ($d=0,680$) та тривожності ($d=0,627$). Рівень психічного здоров'я знизився з $M=42,31$ до $M=35,34$ ($d=-0,792$).

Кореляційний аналіз до інтенсифікації масованих обстрілів засвідчив наявність значущих зв'язків між суб'єктивним стресом та усіма досліджуваними показниками. Зафіксовано обернені зв'язки між стресом і проблемно-орієнтованим копінгом ($r=-0,46$) та психічним здоров'ям ($r=-0,55$), а також прямі зв'язки з емоційно-

орієнтованим копінгом ($r=+0,55$), уникненням ($r=+0,60$) та психічними станами — тривожністю ($r=+0,55$), фрустрацією ($r=+0,66$), агресивністю ($r=+0,49$), ригідністю ($r=+0,55$) і депресією ($r=+0,57$).

Після інтенсифікації масованих обстрілів структура кореляційних зв'язків суттєво змінилася. Більшість зв'язків між стресом і досліджуваними показниками послабилися. Найбільш показовою є динаміка зв'язку між стресом і стратегією уникнення — він знизився з сильного значущого ($r=+0,60$; $p<0,001$) до статистично незначущого ($r=+0,07$; $p=0,573$). Це може вказувати на відсутність значущого зв'язку між стратегією уникнення та індивідуальним рівнем суб'єктивного стресу у другій точці вимірювання.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про наявність статистично значущого зв'язку між суб'єктивним рівнем стресу та копінг-стратегіями особистості. При цьому встановлено, що цей зв'язок має динамічний характер і змінюється в умовах інтенсифікації воєнної агресії. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки студентської молоді, спрямованих на формування ефективних стратегій подолання стресу в умовах тривалої кризової ситуації.

Перелік джерел

1. Атаманчук, Н. М. (2022). Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects*, 1316–1322.
2. Балашова, Т. Б. (2000). *Шкала депресії: методичні рекомендації до застосування*. Київ.
3. Богданов, С. О. (2017). *Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей*. Київ: ПУЛЬСАРИ.
4. Богданов, С., & Залеська, О. (2015). *Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації*. Київ: ЮНІСЕФ.
5. Богучарова, О. І., & Ткаченко, Н. В. (2016). Копінг-стратегії як фактор позитивної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*, 201, 27–36.
6. Бурлака, О. В., Золотарьова, О. А., & Стебпук, В. В. (2010). *Професійно-соціальний стрес та стрес-індуковані розлади*. Одеса: Сталкер.
7. Волошин, П. В., & Марута, Н. О. (2016). *Соціально-стресові розлади: клініка, діагностика, профілактика*. Харків.
8. Волошин, П. В., Марута, Н. О., & Шестопалова, Л. Ф. (2014). *Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій*. Харків.

9. Вольнова, Л. М. (2012). *Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю*. Київ.
10. Горбенко, В. Ю. (2021). *Теоретичні аспекти визначення копінг-стратегій* (Дисертація доктора психологічних наук). Суми.
11. Гребенюк, О. О. (2016). Теоретичні аспекти вивчення поняття стресу. *Проблеми сучасної психології*, 2, 30–36.
12. Грузинська, І. (2022). Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка, Психологія*, 21, 97–107.
13. Данильченко, Т. В. (2022). *Основи психології благополуччя особистості*. Чернігів.
14. Забаровська, С. М. (2023). Дослідження психологічного благополуччя здобувачів освіти після деокупації. У: М. В. Папуча (ред.), *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності* (с. 42–46). Ніжин.
15. Забаровська, С. М., & Дубина, Л. О. (2022). Динаміка психологічного благополуччя учнівської молоді. *Психологічний часопис*, 8(4), 60–68.
16. Забаровська, С. М., & Кресан, О. Д. (2021). Методика дослідження психологічного благополуччя. *Психологічний часопис*, 7(9), 99–107.
17. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових ситуаціях*. Київ.
18. Карамушка, Л. М. (2022). Копінг-стратегії персоналу під час війни. *Journal of Modern Psychology*, 4, 27.
19. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність та класифікація. *Актуальні проблеми психології*, 1(55), 23–30.

20. Каськов, І. В. (2020). Формування стресостійкості студентів. *Вісник НУОУ*, 1(54), 104–110.
21. Кісарчук, З. Г. (2008). *Психологічна допомога постраждалим*. Київ: Логос.
22. Кисловський, І. А. (2022). *Особливості формування стресостійкості у підлітків* (Магістерська робота). Київ.
23. Коломієць, Л. І., & Степова, А. С. (2017). Самоактуалізація осіб юнацького віку. *Психологічний часопис*, 3(7), 77.
24. Корольчук, В. М. (2010). Модель дослідження стресостійкості. *Проблеми екстремальної психології*, 7, 210–218.
25. Коробка, І. М. (2026). *Толерантність до невизначеності як ресурс благополуччя*. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/748675/>
26. Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості*. Київ: Ніка-Центр.
27. Мороз, Л. І., & Сафін, О. Д. (2022). Модель розвитку стресостійкості. *Вчені записки ТНУ*, 34(73), 48–53.
28. Місячна, Н. М. (2019). Готовність до змін. *Психологічний часопис*, 5, 45–53.
29. Мирошник, О. Г. (2019). *Рефлексивність як модератор копінг-стратегій* (Дисертація). Харків.
30. Михайлов, Б. В. (2013). *Посттравматичні стресові розлади*. Харків.
31. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу*. Львів: ЛДУВС.
32. Напрєєнко, О. К., Сиропятов, О. Г., & Друзь, О. В. (2014). *Психологічна допомога у збройних конфліктах*. Київ.

33. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2014). Mental Health Continuum – Short Form. *Вісник ДНУ*, 22(20), 89–97.
34. Особистісно-професійне зростання: психологічні ресурси (2017). Київ.
35. Пилипака, Ю. І., & Романюк, В. Л. (2016). Стрес як адаптаційний синдром. *Психологія: реальність і перспективи*, 6, 177–182.
36. Практикум з психодіагностики (2007). Київ: КНУ.
37. Приходько, І. І. (2020). Регуляція процесу подолання стресу. *Психологія діяльності*, 2, 99–117.
38. Психологічний словник (2007). Київ: Вища школа.
39. Психологія особистості в умовах воєнного часу (2023). Львів.
40. Сакурова, О. В. (2022). Стресостійкість у молоді. *Вісник ХНУ*, 21, 157–165.
41. Санаго, Г. В., & Федоренко, О. І. (2021). *Розвиток стресостійкості*. Київ.
42. Семенова, Н. А. (2005). Вплив копінг-стратегій. *Журнал практичного психолога*, 3, 64–69.
43. Сердюк, В. І. (2022). *Психологічна стійкість студентів*. Київ.
44. Сердюк, Л. З. (2021). *Самодетермінація благополуччя*. Київ–Львів.
45. Славіна, Л. П. (2003). Теорія психологічної стійкості. *Вісник ОНУ*, 2, 14–22.
46. Тарабріна, Н. В. (2017). *Психологія посттравматичного стресу*. Київ.
47. Фішер, Ю., & Соловей, А. (2023). Стан учнів в умовах війни. *SCIENTIA*, 136–137.
48. Циганенко, Г. В. (2018). *Техніки відновлення*. Київ.
49. Чабан, О., Пинчук, І., & Боро, М. (2015). *Пережити потрясіння*. Харків.

50. Чуб, О. В., & Ільєнко, А. В. (2020). Адаптація молоді. *Психологічний журнал*, 6, 112–118.
51. Шайхлісламов, З. Р., & Горбенко, В. Ю. (2023). Копінг-стратегії. *Вчені записки ТНУ*, 34(73), 64–69.
52. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. (2018). Копінг-поведінка. *Проблеми сучасної психології*, 10, 97–104.
53. Швидкий, О. М., Мельник, Н. П., & Смирнов, Д. В. (2017). Регуляція стресу. *Наукові записки*, 34, 61–68.
54. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Brief-COPE адаптація. *Інсайт*, 10, 66–89.
55. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
56. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
57. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401.
58. Xu, W., et al. (2023). Mental health symptoms among Ukrainians. *Journal of Psychiatric Research*.
59. Lushchak, O., et al. (2023). Prevalence of stress among Ukrainians. *Journal of Psychosomatic Research*.
60. Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience and coping style. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77–95.
61. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *CISS manual*. Toronto.

62. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Multidimensional assessment of coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
63. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.

Додатки

ДОДАТОК А

Опитувальник «Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)»

(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової)

Інструкція:

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні, стресові або неприємні ситуації. Оцініть, як часто ви поведетеся подібним чином у таких ситуаціях, і поставте відповідну цифру:

- 1 – ніколи
- 2 – рідко
- 3 – іноді
- 4 – часто
- 5 – дуже часто

Бланк опитувальника

1. Намагаюсь ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
4. Намагаюсь бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у цій ситуації.
7. Занурююсь у свої переживання та страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився(лася) в цій ситуації.

9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене є найважливішим.
11. Намагаюся більше спати.
12. Пестую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував(ла) подібні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надмірно емоційне реагування.
18. Йду кудись перекусити або пообідати.
19. Переживаю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюсь його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, що робити.
23. Йду на вечірку.
24. Намагаюся глибше зрозуміти ситуацію.
25. Ніби «завмираю» і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів для вирішення ситуації.
27. Обдумую те, що сталося, і своє ставлення до цього.
28. Шкодную, що не можу змінити ситуацію або своє ставлення до неї.
29. Йду в гості до друга(подруги).
30. Турбуюся про те, що я буду робити.
31. Проводжу час із близькою людиною.
32. Йду на прогулянку.

33. Кажу собі, що це більше не повториться.
34. Зосереджуюсь на своїх недоліках.
35. Розробляю кілька варіантів вирішення проблеми.
36. Аналізую проблему перед тим, як діяти.
37. Дзвоню другу(подрузі).
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що зараз найважливіше зробити.
40. Дивлюся фільм або відео.
41. Намагаюся контролювати ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе виконати.
43. Беру відпустку або намагаюся дистанціюватися від ситуації.
44. Зриваю злість на інших.
45. Використовую ситуацію, щоб довести свою спроможність.
46. Намагаюся зібратися і подолати труднощі.
47. Дивлюся телевізор.
48. Уникаю думок про ситуацію.

Примітка: Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа методики, що передбачає визначення трьох основних типів копінг-стратегій: проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої та стратегії уникнення.

ДОДАТОК Б**Методика діагностики психічних станів (Г. Айзенк)**

Інструкція: Прочитайте наведені твердження та дайте відповідь «так» або «ні» залежно від того, чи відповідає кожне з них вашому звичайному стану.

Бланк опитувальника

1. Я часто відчуваю внутрішнє напруження.
2. Мені властиве відчуття тривоги без очевидної причини.
3. Я легко дратуюся.
4. Мені важко розслабитися.
5. Я часто відчуваю незадоволеність собою.
6. У складних ситуаціях я гублюся.
7. Я швидко втомлююся.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто відчуваю пригніченість.
10. Мені властиве відчуття безсилля.
11. Я іноді реагую різко або агресивно.
12. Мені складно адаптуватися до змін.
13. Я часто переживаю через дрібниці.
14. Мені важко приймати рішення.
15. Я довго не можу забути неприємні події.
16. Я часто відчуваю роздратування.
17. Я схильний(на) до песимістичних думок.
18. Я відчуваю труднощі у контролі емоцій.

19. Я часто відчуваю напруження в тілі.
20. Мені важко змінити свою думку навіть при нових обставинах.

Примітка: Методика дозволяє визначити рівень вираженості таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа.

ДОДАТОК В**Шкала депресії (Т. Балашова)**

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільш точно відображає ваш стан протягом останнього часу.

Бланк опитувальника

1. Я відчуваю пригніченість
2. Я втратив(ла) інтерес до звичних занять
3. Я швидко втомлююся
4. У мене знижений настрій
5. Я відчуваю тривогу
6. Мені важко зосередитися
7. Я відчуваю безнадійність
8. У мене порушився сон
9. Я став(ла) менш активним(ою)
10. Я відчуваю внутрішню порожнечу
11. Мені важко приймати рішення
12. Я відчуваю себе непотрібним(ою)
13. Я втратив(ла) впевненість у собі
14. Я часто сумую
15. Я відчуваю емоційну виснаженість

Варіанти відповідей:

0 – ніколи

1 – іноді

2 – часто

3 – постійно

Примітка: Методика призначена для визначення рівня депресивних проявів особистості. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до сумарного балу.

ДОДАТОК Г**Опитувальник «Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF-UA)»**

(Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак)

Інструкція: Оцініть, як часто протягом останнього місяця ви відчували наведені нижче стани.

Шкала відповідей:

- 0 – ніколи
- 1 – один-два рази
- 2 – приблизно раз на тиждень
- 3 – 2–3 рази на тиждень
- 4 – майже щодня
- 5 – щодня

Бланк опитувальника

- 1. Відчуття щастя
- 2. Відчуття задоволення життям
- 3. Почуття зацікавленості життям
- 4. Відчуття, що ваше життя має сенс
- 5. Відчуття, що ви реалізуєте свій потенціал
- 6. Відчуття впевненості у собі
- 7. Відчуття емоційної рівноваги
- 8. Відчуття належності до суспільства
- 9. Відчуття підтримки від інших людей

10. Відчуття, що ви корисні для суспільства
11. Відчуття розвитку як особистості
12. Відчуття, що ви контролюєте своє життя
13. Відчуття гармонії з оточенням
14. Відчуття позитивного ставлення до себе

Примітка: Методика дозволяє визначити рівень психічного здоров'я та віднести респондента до категорій flourishing, середнього рівня або languishing.

ДОДАТОК Г**Шкала сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale)**

Методика оцінки суб'єктивного рівня стресу

(С. Коен, Т. Камарк, Р. Мермельштейн)

Інструкція: Ознайомтесь із наведеними твердженнями та оцініть, як часто протягом останнього місяця Ви переживали описані ситуації.

Шкала відповідей:

- 0 — ніколи
- 1 — майже ніколи
- 2 — іноді
- 3 — досить часто
- 4 — дуже часто

Бланк опитувальника

1. Як часто Ви відчували, що не можете контролювати важливі події у своєму житті?
2. Як часто Ви відчували невпевненість у власній здатності справлятися з особистими проблемами?
3. Як часто Ви відчували нервові напруження та стрес?
4. Як часто Ви були впевнені у своїй здатності впоратися з особистими труднощами?
5. Як часто Ви відчували, що все відбувається саме так, як Ви хочете?
6. Як часто Ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які необхідно виконати?

7. Як часто Вам вдавалося контролювати ситуації, що викликали роздратування?
8. Як часто Ви відчували, що контролюєте події власного життя?
9. Як часто Ви сердилися через події, які не могли контролювати?
10. Як часто Ви відчували, що труднощів накопичилося настільки багато, що Ви не можете їх подолати?

Ключ до методики

Пункти 4, 5, 7, 8 оцінюються у зворотному порядку:

0 – 4

1 – 3

2 – 2

3 – 1

4 – 0

Після реверсування відповідей обчислюється сумарний показник рівня суб'єктивного стресу шляхом додавання всіх балів.

Інтерпретація результатів

Рівень стресу	Кількість балів
Низький	0 - 13
Середній	14 - 26
Високий	27 - 40

Обробка результатів

Вищий сумарний бал свідчить про вищий рівень суб'єктивно переживаного стресу. Методика дозволяє оцінити ступінь психологічного напруження та суб'єктивного переживання стресових ситуацій.

ДОДАТОК Д

**Повна кореляційна матриця показників дослідження до інтенсифікації масованих
обстрілів (n=70)**

	PSS	Пробл.	Емоц.	Уник.	Тривож.	Фруст.	Агрес.	Ригід.	Депрес.	МНС
PSS	1	-0,46	+0,55	+0,60	+0,55	+0,66	+0,49	+0,55	+0,57	-0,55
Пробл.	-0,46	1	-0,34	-0,31	-0,18	-0,34	-0,17	-0,42	-0,18	+0,41
Емоц.	+0,55	-0,34	1	+0,45	+0,40	+0,41	+0,42	+0,36	+0,45	-0,49
Уник.	+0,60	-0,31	+0,45	1	+0,36	+0,51	+0,31	0,46	+0,51	-0,42
Тривож.	+0,55	-0,18	+0,40	+0,36	1	+0,50	+0,19	+0,27	+0,30	-0,39
Фруст.	+0,66	-0,34	+0,41	+0,51	+0,50	1	+0,36	+0,43	+0,46	-0,43
Агрес.	+0,49	-0,17	+0,42	+0,31	+0,19	+0,36	1	+0,37	+0,36	-0,25
Ригід.	+0,55	-0,42	+0,36	+0,46	+0,27	+0,43	+0,37	1	+0,54	-0,29
Депрес.	+0,57	-0,18	+0,45	+0,51	+0,30	+0,46	+0,36	+0,54	1	-0,35
МНС	-0,55	+0,41	-0,49	-0,42	-0,39	-0,43	-0,25	-0,29	-0,35	1

Примітка: PSS — суб'єктивний стрес; Пробл. — проблемно-орієнтований копінг; Емоц. — емоційно-орієнтований копінг; Уник. — уникнення; Триво. — тривожність; Фруст. — фрустрація; Агрес. — агресивність; Ригід. — ригідність; Депр. — депресія; МНС — психічне здоров'я. Усі значення $r \geq 0,235$ є статистично значущими при $p < 0,05$.

ДОДАТОК Е

Повна кореляційна матриця показників дослідження після інтенсифікації масованих
обстрілів (n=70)

	PSS	Пробл.	Емоц.	Уник.	Тривож.	Фруст.	Агрес.	Ригід.	Депрес.	МНС
PSS	1	-0,35	+0,36	+0,07	+0,47	+0,48	+0,28	+0,40	+0,47	-0,31
Пробл.	-0,35	1	-0,27	-0,13	-0,25	-0,17	+0,05	-0,08	-0,19	+0,30
Емоц.	+0,36	-0,27	1	+0,21	+0,34	+0,31	+0,13	+0,19	+0,14	-0,16
Уник.	+0,07	-0,13	+0,21	1	+0,19	+0,08	+0,12	+0,08	+0,10	-0,28
Тривож.	+0,47	-0,25	+0,34	+0,19	1	+0,16	+0,32	+0,35	+0,23	-0,27
Фруст.	+0,48	-0,17	+0,31	+0,08	+0,16	1	+0,25	+0,24	+0,31	-0,22
Агрес.	+0,28	+0,05	+0,13	+0,12	+0,32	+0,25	1	+0,45	+0,22	0,00
Ригід.	+0,40	-0,08	+0,19	+0,08	+0,35	+0,24	+0,45	1	+0,23	-0,03
Депрес.	+0,47	-0,19	+0,14	+0,10	+0,23	+0,31	+0,22	+0,23	1	-0,26
МНС	-0,31	+0,30	-0,16	-0,28	-0,27	-0,22	0,00	-0,03	-0,26	1

Примітка: PSS — суб'єктивний стрес; Пробл. — проблемно-орієнтований копінг; Емоц. — емоційно-орієнтований копінг; Уник. — уникнення; Триво. — тривожність; Фруст. — фрустрація; Агрес. — агресивність; Ригід. — ригідність; Депр. — депресія; МНС — психічне здоров'я. Усі значення $r \geq 0,235$ є статистично значущими при $p < 0,05$.