

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

**ЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ І РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота студента
групи ЗППм-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Олійника Тараса Вадимовича

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Остапчук О. Є.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Олійник Тарас Вадимович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності, робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Олійник Т. В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Копінг-поведінка особистості в умовах війни: теоретичний і прикладний аспект.....	8
1.2. Психологічне благополуччя у зв'язку з копінг-поведінкою особистості.....	19
Висновки до розділу 1.	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ І РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	28
2.1. Програма емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів комплексної діагностики.....	31
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА ЗІ СТУДЕНТАМИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ....	40
3.1. Програма корекційно-розвивальної роботи зі студентами.....	40
3.2. Аналіз результатів перевірки ефективності корекційно- розвивальної програми	46
Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	59

ВСТУП

Сучасна ситуація в українському суспільстві нестабільна, неблагополучна, критична. Зберегти свій людський потенціал можна завдяки адекватному реагуванню на виклики, застосовуючи ефективні способи подолання стресу.

Аналіз соціально-психологічних досліджень копінг-поведінки людей в умовах війни дозволяє зробити висновок про її захисні можливості і зв'язок з соціальними, особистісними і психологічними факторами.

Термін «копінг» вживається для позначення зусиль людини (емоційних, когнітивних, поведінкових) у подоланні стресу, керуванні стресом. Копінг-поведінка виконує важливу, корисну функцію у збереженні здоров'я і життя людини, соціальної адаптації, перешкоджає виникненню девіацій, психічних розладів, дисгармонії особистісного розвитку.

Вивчення копінг-поведінки базується на психології стресу, дослідженні психічних і особистісних ресурсів його подолання. Різномасштабно стрес і копінг-поведінку досліджували Г. Сельє [52; 53], Р. Лазарус [47], С. Фолкман [47], Р. Моос [48], Е. Девон [44], С. Перін [49] та ін. Науки про людину тлумачать поняття «стрес» як гостру реакцію організму на подразники різної природи; стрес виконує захисну функцію в процесі соціальної адаптації під впливом сильних ризиків; проявляється на фізичному і психоемоційному, когнітивному рівнях.

Дослідницький інтерес становить ймовірнісний зв'язок між копінг-стратегіями і психологічним благополуччям особистості. У вітчизняній науці такий зв'язок досліджували В. Олефір [20], Т. Данильченко [5], С. Жарікова [7], Л. Карамушка [9, 10], Т. Титаренко [33] та ін. У зарубіжній науці питання зв'язку копінг-стратегії і рівня благополуччя вивчали К. Ріфф [50, 51], Е. Дінер [45] та ін.

Психологічне благополуччя розглядається, як психічний стан, як сукупність рис особистості, домінуванням задоволеності життям, досягається

у процесі соціально-психологічних ставлення особистості до дійсності з урахуванням власних переконань, цінностей, установок. Виявлений прямий сильний зв'язок між високим рівнем суб'єктивного благополуччя і вибором активних копінг-стратегій: чим більш благополучна у психологічному плані людина, тим частіше вона використовує проактивні копінг-стратегії; чим нижче рівень суб'єктивного благополуччя, тим частіше людина обирає стратегію уникнення, дистанціювання (і навпаки).

Сучасна психологічна наука продовжує вивчати джерела стресу і способи подолання його негативного впливу і наслідків, способи керування стресом. Також, слід визнати необхідність розробки і впровадження просвітницьких програм стосовно самодопомоги, а також тренінгових заходів для практичної підготовки молоді використовувати різні прийоми підтримки психічного і суб'єктивного благополуччя.

З огляду на вище зазначене, сформульована **тема дослідження**: *«Зв'язок копінг-поведінки і рівня психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану»*.

Мета дослідження – комплексне вивчення проблеми копінг-поведінки і психологічного благополуччя студентів на теоретичному, емпіричному і практичному рівнях в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз і систематизацію наукових висновків в галузі психології стресу, психології здоров'я, копінг-поведінки особистості.
2. Розробити і впровадити програму комплексної діагностики рівня психологічного благополуччя і копінг-поведінки студентів.
3. Упорядкувати програму корекційно-розвивальної роботи для студентів, спрямованої на розвиток навичок управління стресом, психо-емоційним станом в критичних ситуаціях.
4. Проаналізувати та узагальнити результати повторної діагностики після проведення корекційно-розвивальних заходів.

5. Оформити висновки теоретичного, емпіричного і корекційно-розвивального етапів дослідження.

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка студентів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – зв'язок копінг-поведінки і рівня психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

Методи і методики дослідження:

1) теоретичні (класифікація, порівняння, аналіз, узагальнення, моделювання, систематизація);

2) емпіричні: копінг-тест для визначення способів подолання стрес-факторів (Р. Лазарус, С. Фолкман); «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); тест визначення рівня стресу (В. Щербатих).

3) методи описової статистики.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

- когнітивно-посередницька теорія емоцій (Р. Лазарус);
- теорія стресу Г. Сельє;
- евдемоністичний підхід К. Ріфф.

Практичне значення одержаних результатів дослідження.

Наукові висновки і результати діагностики психологічного благополуччя у зв'язку з копінг-стратегіями є доцільними у корекційно-розвивальній роботі зі студентською молоддю для орієнтування їх на адаптивні моделі копінг-поведінки, розвиток рефлексивного потенціалу особистості, критичного мислення як засобу протидії стереотипізації поведінки і мислення.

Апробація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження оприлюднені на VI Всеукраїнській міжгалузевій науково-практичній онлайн-конференції «Українське суспільство у перспективах розвитку: історичний, соціально-політичний, освітньо-педагогічний аспекти», проведеної в межах XVI Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти–

2025» (26–31 березня 2025 р.). СЕРТИФІКАТ № МК-0325/279.

Організація і база дослідження. Емпіричною базою обрано Криворізький державний педагогічний університет. Програма дослідження була реалізована на вибірці студентів психологічних спеціальностей денної і заочної форми навчання кількістю 22 особи (денна форма навчання – 12 осіб; заочна форма навчання – 10 осіб). З них, жіночої статі – 17 осіб, чоловічої статі – 5 осіб. Діагностичні процедури проведені з використанням Google Forms.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (54 найменування, з них 12 іноземною мовою), уміщує 5 таблиць, 4 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 58 сторінках. Загальний обсяг – 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Копінг-поведінка особистості в умовах війни: теоретичний і прикладний аспект

Важливість вивчення впливу війни, спричинених нею драматичних і загрозливих подій, тривалих за часом і емоційно сильно виражених, у контексті теми нашого дослідження пояснюється змінами в освітній системі. Дистанційна форма навчання, вперше уведена через пандемію ковіду, для студентської молоді залишалась єдиною придатною в загрозливому середовищі війни. Разом з тим, додалися інші, нові стрес-фактори – необхідність зміни місця проживання, навіть, виїзд за кордон, порушення цілісності сім'ї через неможливість всім її членам перебувати в одному місці, перебування на фронті близьких і рідних людей, інший режим життя через повітряні тривоги, нестабільна комунікація через відсутність світла та інші стресові фактори.

Отримання вищої освіти ускладнюється через гірший фінансовий стан студентів та їхніх родин, неможливість отримати пряму консультацію викладача через різне місце проживання суб'єктів освітньої діяльності, обмеження прямих контактів зі своїми сокурсниками, перехід на електронні джерела інформації на фоні згорання можливостей користуватись бібліотечними фондами в паперовому варіанті, дистанційний обернений зв'язок на етапі проведення контрольної-оціночної роботи тощо.

Проявляються також симптоми погіршення психо-фізичного стану: хронічний стрес, спустошеність, пригнічений емоційний стан, дратівливість, тривога, погіршення пам'яті і уваги, втрата інтересу, викривлене сприйняття реальності, ознаки інфантилізму, апатії і депресивного стану, не виключаються

випадки появи посттравматичного стресового розладу. На фізіологічному рівні через війну погіршується сон, з'являється слабкість, швидко настає перевтома, болі у м'язах, загострюються проблеми з серцево-судинною системою та інші симптоми.

Вираженою, ключовою ознакою руйнівного впливу війни, як сукупності несприятливих, загрозливих факторів, умов і ситуацій, на психіку людини являється тривожність. Психологічна наука глибоко і всебічно вивчає причини, прояви і наслідки тривожного стану особистості. Хронічна тривожність виникає внаслідок переживання людиною постійної небезпеки, перебування у ситуаціях, які загрожують здоров'ю і життю людини, з одночасною неможливістю вийти з таких ситуацій. Тривожність стає негативно стабільним станом психіки людини у випадках втрати близьких людей і житла, невизначеності близького і віддаленого майбутнього, фінансову і матеріальну неспроможність забезпечити існування себе і родини, розрив значимих міжособистісних зв'язків, через емоційно важкі спогади про травматичні події.

Через війну тривожність проявляється по-різному за своєю інтенсивністю, детермінованістю і наслідками:

- генералізована тривожність (тривала, надмірна, неконтрольована тривога як реакція на різноманітні проблеми і стрес-ситуації, навіть без явної причини; очікування негараздів, постійні переживання про майбутнє, сім'ю, роботу, здоров'я; кваліфікується спеціалістами, як генералізований тривожний розлад); основні ознаки (тривалість, надмірність, широкий спектр, труднощі контролю, погіршення психо-соматичного стану);
- посттравматичний стресовий розлад (хронічне погіршення психічного здоров'я, спричинене травматичними подіями, критичними ситуаціями, пережитим травматичним досвідом; індивідуальна переносимість загрозової ситуації визначає швидкість і глибину розвитку психологічних розладів; значні ризики появи ПТСР у людей, схильних до психологічної травматизації); основні ознаки (мимовільне звертання до травматичної події; постійна, циклічна рефлексія своїх емоцій і багаторазове переусвідомлення,

сприйняття по-новому драматизму пережитої ситуації; стиль життя «бути постійно готовим до жахливих подій»; одночасно може виникати бажання уникати повернення подумки до своїх психологічно-важких переживань у минулому, уникати контактів з іншими учасниками цієї події; емоційне спустошення, знецінення раніше важливих для людини речей, предметів, процедур);

- панічні атаки (інтенсивні емоції переживання страху, які супроводжуються порушеннями серцебиття, запаморочення, нудоти та іншими тривожними симптомами; панічна атака минає і не становить загрози життю);

- соціальна тривожність (постійне хвилювання через можливе погіршення здоров'я і появу загроз життя для близьких людей; можливе наближення критичної ситуації, з якою не вистачатиме ресурсів впоратись)

Карколомні зміни у суспільстві і, як наслідок, в освіті призвели до суттєвих змін у поведінці юнаків і дівчат; стрес-фактори війни залишили свій відбиток на психологічних ресурсах особистості, здатності захищати себе від руйнівного впливу стресу на психіку, закріпили певні моделі копінг-поведінки. І хоча можливі різні варіанти, різні поведінкові і особистісні прояви, безсумнівне одне, війна – це потужний стресогенний фактор близької і віддаленої дії в життєдіяльності молодого покоління. У зв'язку з цим, вибір студентами копінг-стратегії у психотравмуючих умовах війни стає актуальним об'єктом психологічних досліджень.

З. Кіреєва і З. Турлаков, досліджуючи зв'язок рівня стресостійкості і копінг-поведінки людини в умовах воєнного стану, зазначають, що провідною потребою стає протидія стрес-факторам для збереження життя і здоров'я. Для цього необхідно актуалізувати і оптимізувати всі ресурс психіки і особистості. Потреба в самозахисті реалізується на рівні поведінкової активності, у певному способі реагування на негативні стимули ззовні. У випадку вибору адекватної копінг-стратегії, особистість здатна підтримувати суб'єктивне

благополуччя в гарному стані, на рівні, на якому забезпечується психологічний комфорт і грамотність життєдіяльності. І навпаки, відсутність або обмеженість затребуваних внутрішньо-особистісного потенціалу для подолання стресу і збереження психологічного здоров'я, спричинює стресовий стан психіки людини, суттєве погіршення суб'єктивного благополуччя [11].

Стрес-долаюча поведінка, її різні моделі вивчаються у зв'язку з ситуаціями небезпеки, невизначеності, особливо тими, руйнівний вплив яких перевищує потенціал людини. Саме такими ситуаціями наповнюється соціальне життя під час війни. Разом з тим, копінг-поведінка поступово формується і у процесі вирішення проблем повсякденного життя, на побутовому рівні.

Вивчення різних наукових джерел, вітчизняних і зарубіжних, показує, що термін «копінг» вживається для позначення зусиль людини (емоційних, когнітивних, поведінкових) у подоланні стресу, керуванні стресом. Копінг-поведінка виконує важливу, корисну функцію у збереженні здоров'я і життя людини, соціальної адаптації [47]. Копінг-стратегії у різний спосіб перешкоджають виникненню девіацій, психічних розладів, дисгармонії особистісного розвитку.

Драматичні і трагічні події в країні через війну обумовили високу затребуваність психологічних досліджень впливу критичних, стресових ситуацій на психічне і психологічне здоров'я, способів протистояння негативним, руйнівним впливам на людину і психо-корекційних програм подолання негативних станів.

Оприлюдненні результатів пілотних досліджень психоемоційного стану українців у перші тижні війни і копінг-стратегії, які вони застосували. З'ясовано, що перевага віддавалась емоційно-орієнтованій моделі стрес-долаючої поведінки. Меншою мірою громадяни України були готові свідомо застосовувати проблемно-орієнтовану модель копінг-поведінки. Це можна пояснити тим, що у перші дні війни цивільній людині важко діяти

раціонально, прагматично, аналізуючи ситуацію і добираючи способи виходу з неї [8, 9].

Також з'ясовано, що люди на початку війни намагались долати гострий стрес, реалізуючи спосіб уникнення гострих переживань шляхом зосередження на поточному моменті, на тому, що можуть контролювати, також позитивне налаштування і прийняття ситуації, яку власними зусиллями змінити не можна. По інерції людина намагалась займатись звичними справами і підтримувати стабільні комунікативні зв'язки з іншими для збереження суб'єктивного благополуччя. Достатньо ефективною виявилась поведінкова модель пошуку соціальної підтримки і актуалізація потенціалу резильєнтності, тих знань і навичок, які допомагають людині долати труднощі і негативні стани [9].

Виявлено відмінності у поведінці в стресових ситуаціях осіб з різних вікових груп: (18 – 25 роки) і (26 – 40 років). За показниками емоційного реагування на стрес молодші за віком респонденти були менш готові до самостійної і впевненої протидії стрес-факторам, ніж більш старші досліджувані. Ймовірно, це зумовлене більшим досвідом і відпрацьованими способами поведінки у кризових ситуаціях [9].

Практичну значимість мають дослідження зв'язку копінг-поведінки з особистісними особливостями людини. Зокрема, підтверджена прихильність до пасивної поведінки у стресових ситуаціях у респондентів з низьким рівнем домагань і мотивацією уникнення невдач. Такі респонденти застосовують переважно стратегію уникнення і стратегію пошуку соціальної підтримки. І навпаки, респонденти з високим рівнем домагань прагнуть подолати стрес і усунути причини його виникнення, аналізуючи проблему і генеруючи способи її вирішення. Їхня поведінка раціональна, прагматична, цілеспрямована [5].

Молоде покоління під час війни застосовує такі прийоми зниження сили стресу, як прогулянки, читання, музика, спілкування, перегляд фільмів, фізичні види активності, прийом їжі та інші адаптивні стратегії.

Отже, аналіз соціально-психологічних досліджень копінг-поведінки людей в умовах війни дозволяє зробити висновок про її захисні можливості і зв'язок з соціальними, особистісними і психологічними факторами. Також слід визнати необхідність розробки і впровадження просвітницьких програм стосовно самодопомоги, а також тренінгових заходів для практичної підготовки населення використовувати різні прийоми збереження психічного здоров'я і суб'єктивного благополуччя.

Вивчення копінг-поведінки базується на психології стресу, дослідженні психічних і особистісних ресурсів його подолання.

Науки про людину тлумачать поняття «стрес» як гостру реакцію організму на подразники різної природи; стрес виконує захисну функцію в процесі соціальної адаптації під впливом сильних ризиків; проявляється на фізичному і психоемоційному рівнях. В стані стресу організм на фізіологічному рівні відчуває зміни в серцево-судинній системі, травленні, на гормональному рівні. Як науковий факт визнано, що короткотривалий стрес може бути корисним в деяких своїх наслідках, але довготривалий, хронічний здійснює лише психотравмуючий вплив.

Стрес, його природу і етапи розвитку досліджував Г. Сельє [52]. Видатний вчений сучасності розкриває біологічну сутність стресу у термінах адаптаційного синдрому, який виникає внаслідок впливу стрес-факторів кількістю не менше двох.

Г. Сельє виявив і описав типові прояви реакції тривоги, стресових реакцій. Вчений виділяє такі стадії стресу: тривога, резильєнтність, виснаження [53]. Стадія тривоги пов'язана з першими реакціями на стрес-фактор. Стадія резистентності характеризується намаганнями чинити опір стресорам. Стадія виснаження настає у випадку тривалої дії стрес-фактору, що може спричинити дезадаптацію.

Йдеться про те, що протягом життєдіяльності організм може стикатись з різними труднощами; долати труднощі можна лише двома способами – активно (боротьба) або пасивно (втеча від проблеми) [53].

Стрес не є шкідливим, на думку Г. Сельє, а навпаки, в певних випадках підвищує життєздатність. Він пояснює, що руйнівним є не сам стрес, а його сприйняття людиною. Робиться оптимістичний висновок, що зріла особистість здатна вольовими зусиллями від дистресу перейти до еустресу [53].

Перехід від стресу до еустресу можливий за наявності таких ресурсів: узгодженість активності індивіда з соціальними очікуваннями і вимогами; достатність відновлювального потенціалу особистості; домінуючий позитивний емоційний стан; наявність досвіду вирішення подібних проблем і саногенне мислення.

У разі порушенні вказаних умов еустрес може перейти у дистрес, найбільш шкідливий стан для здоров'я людини. Тут спрацьовують об'єктивні і суб'єктивні фактори:

- брак інформації, песимістичні очікування в майбутньому, невіра у власний потенціал для подолання труднощів;
- потужність стрес-фактору значно більша порівняно з адаптаційними можливостями людини;
- тривалість перебування у стресовій ситуації, що глибоко виснажує корисний потенціал людини.

Аналіз наукових джерел про стрес дозволяють зробити узагальнення:

- стрес виживається у кількох значеннях:
 - а) напруга/збудження через вплив зовнішніх подразників/стимулів (стрес-факторів);
 - б) суб'єктивна реакція на уявну зовнішню загрозу (опір, напруга);
 - в) фізіологічна реакція на загрозу;
- вирізняють три ступеня стресу: слабкий, середньої сили, сильний (гострий):
 - а) слабкий стрес – функціонування на фізіологічному, психічному і особистісному рівнях не зазнає суттєвих змін;
 - б) середній стрес – даються ознаки зміни психо-соматичного характеру, які можуть бути позитивними, мобілізаційними;

в) сильний стрес – супроводжується порушеннями функцій організму, психіки і поведінковими девіаціями (слабшає самоконтроль, психо-фізичний дискомфорт) [52, 53].

Наука тривалий час накопичувала знання про стрес, протягом якого оформились різні теоретичні підходи у його розумінні. Найбільш популярні підходи, моделі і концепції подані нижче у тексті.

Генетично-структуралізований підхід базується на гіпотезі про генетично обумовлену спроможність організму протистояти стресу, вроджений характер захисного потенціалу безвідносно від поточних ситуацій життя.

Модель «вразливості до стресу» бере за основу положення про існування комбінованого впливу факторів внутрішнього і зовнішнього походження, коли йдеться про виникнення стресових реакцій.

Психодинамічний підхід обґрунтовує існування два типи стресу (тривоги, занепокоєння): а) передчуття/тривога, що сигналізує про наближення реальної загрози; б) тривога психотравмуючого характеру розвивається у сфері несвідомого, породжується під впливом несвідомого фактору.

Теорія конфліктів аргументує появу і розгортання стресової ситуації існуванням деструктивних міжособистісних відносин у соціумі; напруга і тривожність зростають через конфлікт різноспрямованих процесів – самоактуалізації і соціальної адаптації (підпорядкування нормам, правилам, наслідування стереотипів); конфлікти є джерелом стресу.

Системний підхід розкриває природу і джерела стресу на рівні саморегуляції як системного механізму функціонування психічного; функція саморегуляції у стресовій ситуації відбувається шляхом співставлення теперішнього стану з нормативними показниками.

У новому тисячолітті сучасною наукою розробляються новітні технології подолання шкідливих наслідків стресу (біосенсори, безперервний моніторинг стану здоров'я людини із застосуванням смартфонів, антистресові

засоби на рівні персоналізованої медицини тощо). Разом з тим, основний, базовий захист від стресу – це копінг-поведінка.

У наукових обґрунтуваннях психофізичних і психо-соціальних явищ поняття «копінг» вперше було використане в авторських текстах Л. Мерфі [26]. Йшлося про здатність і готовність людини долати труднощі, вирішувати проблеми, справлятися зі стресом на фізичному і емоційному рівнях. Реакції людини на різні стрес-фактори може бути мимовільними і довільними. Мимовільні реакції обмовлені вродженими якостями (наприклад, темпераментом), а також набутими шляхом тренування, багаторазового повторення, доведеними до автоматизму (навички). Довільні реакції на стрес розгортаються за умови докладання волі, свідомого керування стресом, прийняття рішень.

Психологія копінг-поведінки базується на науковому підході, започаткованому К. Меннінгером [26]. Йшлося про психологічний механізм, за допомогою якого індивід долає внутрішнє напруження.

Свою ефективність підтвердили теорії, розроблені в парадигмі психоаналізу. Дослідження З. Фрейдом захисних механізмів психіки дотичні до проблеми копінг-поведінки. З. Фрейд вивчав, в основному, як людина долає стрес на несвідомому рівні. Копінг-поведінка більш широке поняття включає свідомі і несвідомі форми активності людини у подоланні внутрішньої напруги. З урахуванням цього, теорія З.Фрейда покладена в основу его-орієнтовані дослідження копінг-поведінки [34].

Вивчення копінг-поведінки на основі теорії рис особистості базується на положенні, що «копінг» визначається рисами особистості, саме від них залежать ті чи інші реакції людини на негативні, загрозливі фактори.

Р. Лазарус розробив науковий підхід, в межах якого долаюча поведінка залежить від того, як індивід оцінює стрес-фактор і яким є досвід керування стресом. Вчений виділяє двоступеневу структуру копінг-поведінки у стресовій ситуації: первісна і вторинна оцінка потенційної сили стрес-фактору і достатності наявного потенціалу його подолання [47].

Первісна оцінка пов'язана з сприйняттям стресу, джерела походження і ступеня його ймовірної травматичної для індивіда. На цьому рівні особа ідентифікує стрес-фактор, або як загрозу (увага на його потенційну руйнівну силу; посилюються негативні емоції, які зважають долати стрес), або як виклик (можливості для саморозвитку і самовдосконалення; активна позиція стосовно покращення свого психо-фізичного стану і життя), або як шкоду і втрату (оцінка вже нанесеної шкоди). Р. Лазарус уточнює, що переосмислення стрес-фактору не як загрози, а як проблеми, яку треба розв'язати, знижує вплив стресу і мобілізує резильєнтний потенціал особистості [47].

Вторинна оцінка стосується різних компонентів резильєнтного потенціалу людини. Від того, якою буде вторинна оцінка, залежить інтенсивність і глибина стресу. Якщо людина оцінює свій фізичний і психологічний потенціал достатнім, щоби справлятися з будь-якими труднощами, то переживання стресу не буде гострим і тривалим. Такими ресурсами можуть бути: риси характеру, рівень розвитку саногенного мислення, стабільність побуту, фінансова стабільність, міжособистісні відносини як допоміжний соціальний фактор, енергійність, свобода дії в просторі і часі та ін. Якщо ж людина визнає недостатність наявних ресурсів, то буде почувати себе невпевненою, переживати високу тривогу, жити в очікуванні драматичних наслідків, тобто у неї буде проявлятися низька стресостійкість. Людині важче пережити стрес, який може перерости у дистрес. У такому випадку особистий адаптаційний потенціал поступається силі стресу. В умовах війни все більше людей перебувають в стані дистресу. Постійний психологічний, моральний тиск трагічних подій, відсутність адекватної підтримки, високі нервові і фізичні навантаження, погіршення здоров'я роблять людину вразливою у стресовій ситуації. Для попередження і подолання дистресу необхідні своєчасні види допомоги з боку близьких людей, фахівців і соціуму у цілому.

Практичні психологи успішно застосовують типологію копінг-стратегій, розроблену у співавторстві Р. Лазарусом і С. Фолкманом:

- стратегія на зміну ситуації шляхом реалізації наперед запланованих дій;
- стратегія конфронтації являється активним реагуванням на негативний фактор, на фоні підвищеної агресії;
- стратегія подолання стрес-фактору шляхом визнання власної відповідальності за наявну ситуацію і самостійного пошуку виходу з неї;
- стратегія-самоконтроль реалізується на докладанні вольових зусиль, емоційній саморегуляції, цілеспрямованих і осмислених діях;
- стратегія позитивного переосмислення і переоцінки стрес-ситуації у напрямку виявлення корисного потенціалу цієї ситуації;
- стратегія пошуку підтримки ззовні орієнтує на збагачення власного потенціалу протидіяти стресу можливостями соціальних зв'язків і соціуму;
- стратегія дистанціювання спрямована на свідоме зниження значимості стрес-події і негативних переживань, акцентування уваги на інших сферах життя і видах активності;
- стратегія уникнення є пасивним способом реагування на стрес-фактори шляхом послаблення або розриву з неприємною реальністю [47].

На прикладному рівні свою ефективність підтвердила класифікація копінг-поведінки, яку запропонували Р. Моос і Д. Шеффер: 1) зосередження на поведінкових реакціях; 2) зосередження на проблемі; 3) зосередження на емоціях [48]. Такий поділ копінг-стратегій на групи базується на припущенні, що потенціал людини (когнітивний, емоційний, вольовий) перебуває у взаємо-зворотному зв'язку з стрес-факторами зовнішнього походження. Отже, йдеться про зв'язок резильєнтного потенціалу людини, обраною нею копінг-стратегією і життєві обставини.

Інші дослідники С. Перлін і Дж. Шулер копінг-стратегії поділили на три групи, беручи за основу стресову ситуацію/проблему і ставлення до неї:

- зміна когнітивної стратегії осмислення проблеми;
- переконструювання проблеми;
- саморегуляція стресом/дистресом [49].

Сучасна психологічна наука продовжує вивчати джерела стресу і способи подолання його негативного впливу і наслідків, способи керування стресом.

1.2. Психологічне благополуччя у зв'язку з копінг-поведінкою особистості

Життя сучасного українського суспільства наповнене драматичними подіями і важкими переживаннями, є нестабільним і економічно неблагополучним. Зберегти свій людський потенціал можна завдяки адекватному реагуванню на виклики, застосовуючи ефективні способи керування стресом. Копінг-поведінка формується і реалізується в сфері свідомості. На несвідомому рівні діють механізми психологічного захисту. Копінг-стратегія охоплює різні можливості людини реагування на стрес, забезпечуючи адаптацію до психологічно важких ситуацій. Треба брати до уваги, що копінг – це дуже динамічна система різних реакцій на стресову ситуацію, що пояснюється одночасним впливом стрес-факторів різного походження (соціального, внутрішньо-психологічного, особистісного).

Дослідницький інтерес становить ймовірнісний зв'язок між копінг-стратегіями і психологічним благополуччям особистості. З цього питання вже сформульовано різні позиції, гіпотези, виявлені наукові факти.

Для коректних умовиводів слід спочатку визначити поняття «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя». В психології оформились три позиції стосовно співвідношення цих понять:

- перша позиція – це різні поняття;

- друга позиція – це синоніми;
- третя позиція – підпорядкованість одного поняття іншому (психологічне благополуччя – компонент суб'єктивного благополуччя; існує протилежна думка – психологічне благополуччя включає у себе суб'єктивне благополуччя).

Терміни «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя» можуть використовуватись синонімічно (концепція К. Ріффа, [50]). Ми скеруємось науковою позицією, що психологічне благополуччя є компонентом суб'єктивного благополуччя, оскільки останнє поняття є більш ширшим за своїм змістом.

В психологічній науці використовуються різні визначення поняття «суб'єктивне благополуччя», що вказує на багатомірність феномену, багатофакторність його походження.

Суб'єктивне благополуччя розуміється, як:

- самоставлення, характеризується станом задоволення;
- складне переживання задоволеності життям, на актуальному і потенційному рівнях; націленість на позитивне, оптимістичне функціонування;
- інтегральне утворення, що базується на самооцінюванні себе і свого життя, позитивному самосприйнятті (позитивна Я-концепція), визнання значимості всіх аспектів власного буття і своєї «самості», ставлення до світу на основі довіри.

Отже, суб'єктивне благополуччя розглядається, як психічний стан, як сукупність рис особистості, домінуванням задоволеності життям, досягається у процесі соціально-психологічних ставлення особистості до дійсності з урахуванням власних переконань, цінностей, установок.

В сучасній психології оформились дві підходи, дві моделі щодо визначення поняття «суб'єктивне благополуччя»: гедоністичний і евдемоністичний. Ключовим для гедоністичного підходу являється поняття «задоволеність», суб'єктивне відчуття задоволеності або незадоволеності

власним життям. Гедоністична модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера включає позитивні і негативні емоційні переживання і стани. Від співвідношення позитивного і негативного афектів залежить рівень суб'єктивного благополуччя. В межах гедоністичного підходу структура суб'єктивного благополуччя поповнилась компонентом біологічної природи – «соматичні симптоми», від наявності або відсутності яких залежить рівень благополуччя. Е. Дінер уточнює, що суб'єктивне благополуччя тут являється одним з факторів психологічного благополуччя [45].

У методологічному полі евдемоністичного підходу вищий рівень суб'єктивного/психологічного благополуччя досягається за умови повноцінної самореалізації особистості, осмисленості життя, автономії і суб'єктності. В межах такого підходу суб'єктивне благополуччя вимірюється не ступенем задоволеності, а повноцінністю розкриття свого потенціалу, гармонічним існуванням, позитивним життєвим сценарієм. Головним представником такого підходу виступає К. Ріфф, який визначив компоненти суб'єктивного благополуччя: особистісний розвиток, автентичність і автономність, цілеспрямованість, самоприйняття, позитивне відношення до дійсності і соціуму. На основі своєї концепції К. Ріфф розробив науковий метод для вимірювання психологічного благополуччя особистості [51].

У науці поступово сформувалась компромісна позиція, яка вбирає в себе ключові позиції попередніх двох підходів. Психологічне включає три категорії:

- суб'єктивне розуміння задоволеності життям;
- ціннісні орієнтири у культурі певного суспільства;
- розуміння щастя.

Дослідниками визначені чинники і показники психологічного благополуччя: психофізіологічні, психологічні і соціальні (середовищні).

Середі різних чинників дослідники називають такі:

- позитивні емоції (радість, щастя, задоволення);
- смисл буття;
- виключність в дійсність (проактивна модель поведінки);

- досягнення (цілеспрямованість і продуктивність у досягненні цілей);
- взаємовідносини з оточуючим світом (природнім, соціальним, ідеальним тощо).

Для підтримки психологічного благополуччя важливими є такі фактори:

- соціальне благополуччя (позитивний соціальний статус);
- духовне благополуччя;
- фізичне благополуччя (відчуття фізичного здоров'я, задоволеність можливостями свого тіла);
- матеріальне благополуччя [9].

На зараз розроблені діагностичні методики. Головна мета діагностики психологічного благополуччя полягає в оцінюванні самосприйняття, меж автономії, самореалізації. Благополуччя вимірюється об'єктивними показниками (результати психодіагностичних вимірювань) і суб'єктивними показниками (самоопис, самооцінка).

Психологічне благополуччя - це динамічне утворення, оскільки змінюються протягом життя і соціалізації урізні соціальні групи, в різних соціальних умовах. Це пояснюється змінами у потребовій, мотиваційній, ціннісно-смысловій сферах особистості. На різних вікових етапах формується своєрідне розуміння психологічного/суб'єктивного благополуччя. Так, у студентські роки важливими критеріями благополуччя виступають особиста, професійна і соціальна самореалізація.

Сучасною психологічною наукою отримано достатньо підтверджень наявності залежності копінг-стратегій і рівня психологічного/суб'єктивного благополуччя. Наприклад, виявлений прямий сильний зв'язок між високим рівнем суб'єктивного благополуччя і вибором активних копінг-стратегій:

- чим більш благополучна у психологічному плані людина, тим частіше вона використовує проактивні моделі поведінки;
- чим гірше психологічне благополуччя, тим ймовірніше, що людина буде використовувати стратегії уникнення, дистанціювання і т.п.

Серед українських дослідників помітними є наукові роботи В. Олефіра, який вивчав зв'язок між копінг-поведінкою і психологічним благополуччям індивіда. Науковець дотримується існуючої типології копінг-стратегій і погоджується з тим, що всі їх можна умовно поділити на дві групи – проактивні (різноманітні зусилля, спрямовані на вирішення проблеми і подолання стресу) і пасивні (уникнення, дистанціювання від проблеми). Своїми емпіричними дослідженнями він підтвердив існування прямого сильного зв'язку між рівнем благополуччя і спрямованістю обраної копінг-поведінки: особи з високим рівнем благополуччя частіше обирають активні копінг-стратегії подолання стресу і вирішення проблем. Вірним є і зворотне твердження: ті особи, які обирають активні копінг-стратегію володіють кращим психологічним самопочуттям і більше задоволені життям, краще адаптовані до соціальних процесів. Психологічне і суб'єктивне самопочуття також залежить від розмаїття застосовуваних поведінкових стратегій та їх комбінації: чим більшу кількість сценаріїв передбачає і допускає особа у розвитку подій, тим більшим є рівень самоорганізації і варіативності копінг-поведінки, кращою є адаптованість людини [20].

Т. Данильченко вивчає структуру благополуччя як психологічну систему, аналізує її компоненти. Дослідниця акцентує увагу на ключовому, з її точки зору, параметрі благополуччя, яким є «соціальне порівняння». У процесі порівняння в соціальному вимірі особа оцінює свою адекватність ситуації на фізичному/біологічному рівні, поведінковому (наскільки модель поведінки відповідає наявним викликам) і когнітивному рівні (осмислення стратегії поведінкової активності, відповідності рівню складності проблеми). Завдяки соціальному порівнянню відбуваються зміни в адаптивних можливостях людини, які є високо затребуваними у стресових ситуаціях. З одного боку, соціальне порівняння є джерелом розвитку адаптивного потенціалу особистості, з іншого боку, соціальне порівняння може знижувати адаптаційні можливості людини, погіршувати стан суб'єктивного благополуччя.

Емпіричним шляхом дослідниця довела, що потреба у соціальному порівнянні погіршує суб'єктивного благополуччя [5].

Вітчизняна дослідниця С. Жарікова предметно вивчає зв'язок копінг-поведінки і рівня благополуччя у першокурсників, коли адаптація до освітнього процесу вищої школи супроводжується появою складних ситуацій, труднощів соціалізації. Виявлені розбіжності в інтенсивності і силі зв'язку копінг-стратегій з рівнем благополуччя: на середньому рівні психологічного благополуччя зв'язок з обраними копінг-стратегіями сильний, на низькому рівні благополуччя – слабкий. З цього робиться висновок про нелінійний характер зв'язку між моделлю копінг-поведінки і рівнем психологічного благополуччя [7].

Високо актуальними є дослідження Т. Титаренко про способи подолання стресу, спричиненого війною. Психотравму можна долати за допомогою:

- соціальної підтримки (сім'я, родина, друзі, професійний колектив);
- активне включення у діяльність, яка є особистісно значимою (у статусі повноцінного суб'єкта змінюється психо-емоційний стан індивіда, мобілізується його внутрішній потенціал);
- надання підтримки іншим, менш захищеним особам (відповідальність за іншу людину в якості наставника, опікуна, вихователя, тренера тощо активізує свій власний мотиваційно-вольовий потенціал, який становить основу адаптивних копінг-стратегій поведінки);
- саморозвиток і самовдосконалення, вивчення власного потенціалу (фізичного, психологічного і особистісного), його актуалізація і використання у стресових ситуаціях;
- хобі, фізична активність і відпочинок в рекреаційних зонах (релаксація, фізичне і психічне відновлення покращують психологічне благополуччя, посилюють оптимістичність, сприяють розвитку саногенного мислення);

- бібліотерапія, мистецтво, самонавчання тощо [33].

Одночасно, емпіричним шляхом отримано докази на користь альтернативної гіпотези про відсутність зв'язку між рівнем психологічного/суб'єктивного благополуччя і копінг-стратегією; визначальна роль у виборі моделі копінг-поведінки закріплюється за ситуативністю.

Варто брати до уваги ще одну позицію, яка встановлює підпорядкованість одного явища іншому: копінг-стратегія розуміється як поведінковий компонент благополуччя. До того ж, терміни «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя» використовуються синонімічно (наприклад, в концепції К. Ріффа). У нашому дослідженні ми скеруємось науковою позицією, що психологічне благополуччя включене у структуру суб'єктивного благополуччя, оскільки останнє поняття є більш ширшим за своїм змістом.

Попри наявність різних поглядів на існування і характер зв'язку психологічного благополуччя і копінг-стратегії, більшість фахівців у сфері психологічного здоров'я вважають, що копінг впливає на благополуччя особистості.

Адаптивні моделі копінг-поведінки сприяють адекватному реагуванню на стрес, психо-травмуючі ситуації, знижують її руйнівний вплив, стимулюють просоціальну активність, налаштовують на оптимістичне сприйняття складної проблеми, спрямовують на розвиток саногенного мислення.

Неадаптивні моделі копінг-поведінки, навпаки, спрямовують на уникнення проблеми, пригнічення стресу, зниження значимості негативних переживань, погіршення самоконтролю, все це заважає конструктивно розв'язувати проблему. Як наслідок, погіршення психо-соматичного здоров'я, рівня суб'єктивного благополуччя.

Висновки до розділу 1

Стрес-долаюча поведінка, її різні моделі вивчаються у ситуаціях небезпеки, невизначеності, особливо тими, руйнівний вплив яких перевищує потенціал людини. Під час війни і через війну тривожність проявляється по-різному за своєю інтенсивністю, детермінованістю і наслідками: генералізована тривожність, посттравматичний стресовий розлад, панічні атаки, соціальна тривожність.

Термін «копінг» вживається для позначення зусиль людини (емоційних, когнітивних, поведінкових) у подоланні стресу, керуванні стресом. Копінг-поведінка виконує важливу, корисну функцію у збереженні здоров'я і життя людини, соціальної адаптації, перешкоджає виникненню девіацій, психічних розладів, дисгармонії особистісного розвитку.

Вивчення копінг-поведінки базується на психології стресу, дослідженні психічних і особистісних ресурсів його подолання. Науки про людину тлумачать поняття «стрес» як гостру реакцію організму на подразники різної природи; стрес виконує захисну функцію в процесі соціальної адаптації під впливом сильних ризиків; проявляється на фізичному і психоемоційному, когнітивному рівнях.

Дослідницький інтерес становить ймовірнісний зв'язок між копінг-стратегіями і психологічним благополуччям особистості. У нашому дослідженні ми скеруємось науковою позицією, що психологічне благополуччя включене у структуру суб'єктивного благополуччя, оскільки останнє поняття є більш ширшим за своїм змістом.

Психологічне благополуччя розглядається, як певний стан психіки, як сукупність рис особистості, домінуванням задоволеності життям, досягається у процесі соціально-психологічних ставлення особистості до дійсності з урахуванням власних переконань, цінностей, установок.

Виявлений прямий сильний зв'язок між високим рівнем суб'єктивного благополуччя і вибором активних копінг-стратегій: чим більш благополучна у психологічному плані людина, тим частіше вона використовує проактивні

копінг-стратегії; чим нижче рівень суб'єктивного благополуччя, тим частіше людина обирає стратегію уникнення, дистанціювання і т.п.

Сучасна психологічна наука продовжує вивчати джерела стресу і способи подолання його негативного впливу і наслідків, способи керування стресом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ І РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Програма дослідно-експериментального дослідження була реалізована на вибірці студентів психологічних спеціальностей денної і заочної форми навчання кількістю 22 особи (денна форма навчання – 12 осіб; заочна форма навчання – 10 осіб). З них, жіночої статі – 17 осіб, чоловічої статі – 5 осіб. Емпірична база: Криворізький державний педагогічний університет. Діагностичні процедури проведені з використанням Google Forms.

Мета комплексної діагностики: вивчити рівень психологічного благополуччя студентів і визначити копінг-стратегії, які обирають студенти у стресових ситуаціях.

Діагностичні засоби:

- 1) Копінг-тест (Р. Лазарус, С. Фолкман) [12; <https://psymag.info/tests/koping-test-lazarusa-1674161674/>];
- 2) «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [16];
- 3) Тест визначення рівня стресу (В. Щербатих) [32; <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>].

Копінг-тест (Р. Лазарус, С. Фолкман). Діагностичний засіб розроблений для визначення способів подолання стрес-факторів і особистісно значимих проблем. Розробники за основу взяли думку про копінг як сукупність когнітивних і емоційних зусиль, поведінкових реакцій, які спрямовуються індивідом на подолання стресу і пошук виходу зі складних

ситуації. Опитувальник включає 50 тверджень, які стосуються різноманітних психологічно важких ситуацій, стресових і невизначених.

Для зручності вимірювальної процедури обчислюється частота певного типу поведінки, яка реалізується у важких ситуаціях. Пропонуються три позиції: ніколи, рідко, іноді, часто.

Аналізуються вісім копінг-стратегій поведінки: планування, самоконтроль, відповідальне ставлення, конфронтація, уникнення/втеча, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, пошук позитивних сторін (позитивна переоцінка).

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»

Методика вивчає стан благополуччя особистості за такими показниками:

- «психологічне благополуччя» (оптимістично ставитись до життя, контролювати його, включатись у саморозвиток на основі своїх переконань і досвіду);
- «фізичне здоров'я та благополуччя»;
- «стосунки» (адаптованість в соціумі, позитивні і глибокі відносини з іншими, тощо);

Респондентам пропонуються 24 запитання, на кожне з яких треба дати відповідь із запропонованих варіантів; кожен вибір оцінюється у п'ятибальній системі. Питання такого типу:

- Чи задоволені Ви своєю здатністю до повсякденної життєвої активності?
- Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
- Чи задоволені Ви тим, як виглядаєте? [16; <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>].

Обраховується сума балів по усіх пунктах; мінімальне значення благополуччя дорівнює 24 бали; найбільша кількість становить 120 балів. Наступний крок – порівняння емпіричних значень з нормативними і визначення рівня благополуччя (низький, середній, високий).

Тест визначення рівня стресу (В. Щербатих)

Методика розроблена у тестовому варіанті; респондентам пропонуються ознаки переживання стресу, які згруповані по трьох групах:

- інтелектуальні ознаки;
- поведінкові ознаки;
- емоційні ознаки;
- фізіологічні ознаки [<https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>].

Блок інтелектуальних ознак представлений такими позиціями:

- погіршення пам'яті;
- труднощі у прийнятті рішень;
- нелогічність розумових процесів тощо.

Блок поведінкових ознак представлений такими позиціями:

- конфліктна поведінка,
- зниження працездатності,
- труднощі мовленнєвої діяльності (пришвидшена а бо уповільнена) тощо.

Блок емоційних ознак представлений наступними позиціями:

- негативні емоції (роздратування, поганий настрій, ворожість),
- почуття самотності,
- апатія та ін.

Фізіологічні ознаки наступні:

- дискомфорт у м'язах;
- стомлюваність, млявість,
- нерівномірний пульс,
- різка зміна ваги тіла та інші психо-соматичні ускладнення.

Ознаки з різних підгруп оцінюються різною кількістю балів: інтелектуальні і поведінкова – по 1 балу; емоційні – 1,5 бали; фізіологічні – 2 бали. Найбільша кількість становить 66 балів. Відповідно до нарахованих балів встановлюється рівень стресу; низький, помірний, середній, високий і

дуже високий.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів комплексної діагностики

1) Копінг-тест (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Вимірювання рівня напруженості студентів у стресових ситуаціях показав такий відсотковий розподіл:

- низький рівень – 1 особа (4,5 %);
- середній рівень – 13 осіб (59,1 %);
- високий рівень – 8 осіб (36,4 %).

Відсотковий розподіл зображено на круговій діаграмі (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Розподіл студентів за рівнями напруженості (%)

Переважає кількість респондентів перебувають у помірно благополучному стані: частка осіб, які переживають напруження на низькому і середньому рівнях становить 63%. Їхня поведінка досить гнучка, адаптивна, вистачає когнітивного і емоційного потенціалу долати напруження. Проте, більша частина студентів (55 %) перебувають на середньому рівні напруження, що оцінюється, як граничний стан адаптаційного ресурсу.

Гостро переживають нервові напруження 37% опитаних. Така ситуація

свідчить про відчутний вплив на їхню психіку негативних соціальних факторів, провідним серед яких виступає воєнна ситуація. Студенти з високим рівнем напруженості менш адаптовані до стресових ситуацій, їм не вистачає гнучкості у динамічній взаємодії з стресорами, а також когнітивних і емоційних ресурсів справлятися з внутрішніми протиріччями і негативними переживаннями.

Копінг-тест дозволив визначити, як представлені різні копінг-стратегії у поведінці опитаних студентів (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Копінг-стратегії студентів (кількісний і відсотковий розподіл)

Шкали	Ніколи	Дуже рідко	Іноді	Часто
Планування	0 (0%)	5 (22,72%)	13 (59,10%)	4 (18,18%)
Самоконтроль	0 (0%)	1 (4,55%)	12 (54,55%)	9 (40,9%)
Відповідальне ставлення	0 (0%)	3 (13,6%)	14 (63,6%)	5 (22,72%))
Конфронтація	0 (0%)	6 (27,27%)	11 (50%)	5 (22,73%)
Дистанціювання	0 (0%)	4 (18,18%)	10 (45,45%)	8 (36,36%)
Уникнення/втеча	0 (0%)	8 (36,36%)	7 (31,81%)	7 (31,81%)
Пошук соціальної підтримки	0 (0%)	2 (9,09%)	12 (54,55%)	8 (36,36%)
Пошук позитивних сторін (позитивна переоцінка)	0 (0%)	2 (9,09%)	14 (63,62%)	6 (27,29%)

Більшість респондентів підтвердили помірну затребуваність всіх копінг-стратегій (позиція «ніколи» представлені відсотковими значеннями в діапазоні від 31% до 63%).

Випадок «ніколи» по всіх шкалах дорівнює 0%. Це підтверджує одну із закономірностей соціального буття – відсутність абсолютного нуля: залежно від соціальної ситуації і особистісного стану людини ймовірними є будь-які

випадки, а отже, і способи поведінки.

Стратегія *пошуку соціальної підтримки* обирається третиною респондентів (36,6%) часто. Це може свідчити про достатню соціалізованість, розвинену комунікативність і здатність до міжособистісної взаємодії індивіда задля усунення дефіциту інформації, отримання емоційного підкріплення і активності з боку інших суб'єктів. Разом з тим, не виключається ймовірність нестачі особистісного ресурсу, нездатності самотійно вирішувати свої проблеми, певного ступеня інфантилізму. Більшість опитаних підтвердили, що інколи потребують на підтримку ззовні, шукають такої підтримки (54,55%), залежно від соціальної ситуації і власних життєвих потреб. Дуже рідко звертаються по допомогу 9,09% респондентів, що може свідчити як про належний рівень самодостатності, так і про застосування інших стратегій поведінки у стресових, напружених ситуаціях (наприклад, уникнення/втеча).

Затребуваність копінг-стратегії *«уникнення/втеча»* розподілилась рівномірно – третина респондентів по кожній позиції. Студенти, які часто обирають таку стратегію у важких для них ситуаціях, намагаються уникнути складних переживань і необхідності борати на себе відповідальність. Вони заперечують існування проблеми, конфлікту, протиріччя, досягаючи тимчасового психологічного комфорту. У короткотривалих стресових ситуаціях така стратегія може бути доцільною, але не може виступати, як базова, основна в життєдіяльності людини, оскільки є дезадаптивною: через уникнення і втечу проблеми не зникають, стрес не долається, а психосоматичний стан погіршується.

Відповідальне ставлення для більшості студентів відповідає помірному («іноді») рівню застосування (63,6% респондентів). У якості основної таку стратегію поведінки застосовує 22,72% студентів. У сукупному своєму значенні готовність справлятися зі стресами, знаходити вихід із важких ситуацій і розв'язувати проблеми, беручи на себе відповідальність, дорівнює близько 86% студентів (позиції «іноді» і «часто»).

Меншість респондентів засвідчили, що брати на себе відповідальність у стресових, психологічно важких ситуаціях являється ефективним лише у деяких випадках, тому застосовують таку стратегію рідко (13,6%). Це може бути пов'язане з особистісною незрілістю, неготовністю визначати існування проблеми і приймати її складність, і, як наслідок, низька готовність бути повноцінним суб'єктом, активною дієвою особою у вирішенні проблем власного життя.

Стратегія «планування» потребує від людини свідомого ставлення до проблеми, визначення послідовних кроків у її вирішенні, цілеспрямованих дій у досягненні позитивного результату. Часто так вчиняє меншість студентів (18,18%). Більшість (59,10%) не володіють достатнім когнітивним, інтелектуальним і вольовим ресурсам, щоби реалізувати сповна свою суб'єктність у найбільш важких ситуаціях. Тому планування як стратегію застосовують інколи. Близько 22% опитаних підтвердили, що рідко планують свої дії для конструктивного розв'язання проблеми. Можливо, ці респонденти віддають перевагу іншим стратегіям, більш для них доступним.

Самоконтроль як копінг-стратегія потребує на достатню розвиненість механізмів саморегуляції і саморефлексії. Захист психічного здоров'я і збереження психологічного благополуччя залежить від здатності регулювати емоціями, поведінковими реакціями і діями. Обирають таку стратегію і визнають існування необхідного психічного і особистісного ресурсу 40,9% респондентів. Більшість (54,55%) респондентів лише іноді свідомо включаються в самооцінювання і самоконтроль у стресових, неочікуваних для себе ситуаціях. І хоча, у таких студентів може не вистачати психологічного ресурсу для постійного самоконтролю, але все ж таки вони іноді намагаються справлятися з стресами, застосовуючи самоконтроль. Лише один респондент (4,55%) дуже рідко застосовую стратегію самоконтролю.

Конфронтацію вважають доцільною у подоланні стрес-факторів 22, 73% респондентів. На їхню думку, рішучі, прямі, безкомпромісні дії скорочують

шлях до вирішення проблем, подолання стресу. Такі студенти готові ризикувати своїм статусом, погрішити відносинами з іншими людьми, проявити наполегливість і, навіть, ворожість заради успішного подолання негативного впливу чинників різної природи. Це агресивна стратегія, оскільки проявляється в дуже активному протистоянні негативним факторам. Половина вибірки (50%) лише інколи вдаються до гострих, рішучих дій, надаючи перевагу іншим стратегіями поведінки. Були виявлені і такі студенти, для яких конфронтація скоріше недоцільна, ніж конструктивна (27,7%).

Дистанціювання, як спосіб виходу із стресових ситуацій, часто застосовують 36,36% респондентів. Прагнення зменшити значимість актуальної проблеми на когнітивному і емоційному рівнях допомагає молодій людині відновити свій психологічний комфорт і зберегти свій ресурс, підтримати емоційну стабільність. Однак, на тривалому проміжку часу така копінг-поведінка не дозволяє своєчасно вирішувати проблеми, блокує емоції, що може призвести до емоційного вигорання. Дуже рідко застосовують стратегію дистанціювання 18,18% респондентів, віддаючи перевагу іншим способами захисної поведінки. Інколи приймають рішення дистанціюватись від проблем 45,45% респондентів.

Копінг-стратегія *пошуку позитивних сторін* (рефреймінг) прийнятна для 27,29% опитаних. Людина намагається виявити позитивний потенціал будь-якої проблемної ситуації, щоби підтримати оптимістичний стан, зберегти душевну рівновагу і з опорою на корисний ефект проблеми або стресової ситуації шукати вихід з неї з меншими психологічними витратами. Для цього особа свідомо змінює ракурс, точку спостереження, контекст проблеми. Переважна більшість опитаних (63,62%) не ігнорують таку стратегію поведінки і застосовують психологічні прийоми рефреймінгу, але лише інколи. Для цього потрібна гнучкість мислення, розвинене самогенне мислення. Лише в окремих випадках рефреймінг застосовується в життєдіяльності опитаних студентів (9,09%).

Копінг-тест показав переважання помірною рівня у використанні студентами різних копінг-стратегій. Ефективність кожної з пред'явлених моделей поведінки залежить від ситуації, адекватності дій індивіда. Переживання хронічного стресу долається самоконтролем, пошуком соціальної підтримки і дистанціюванням від проблеми.

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»

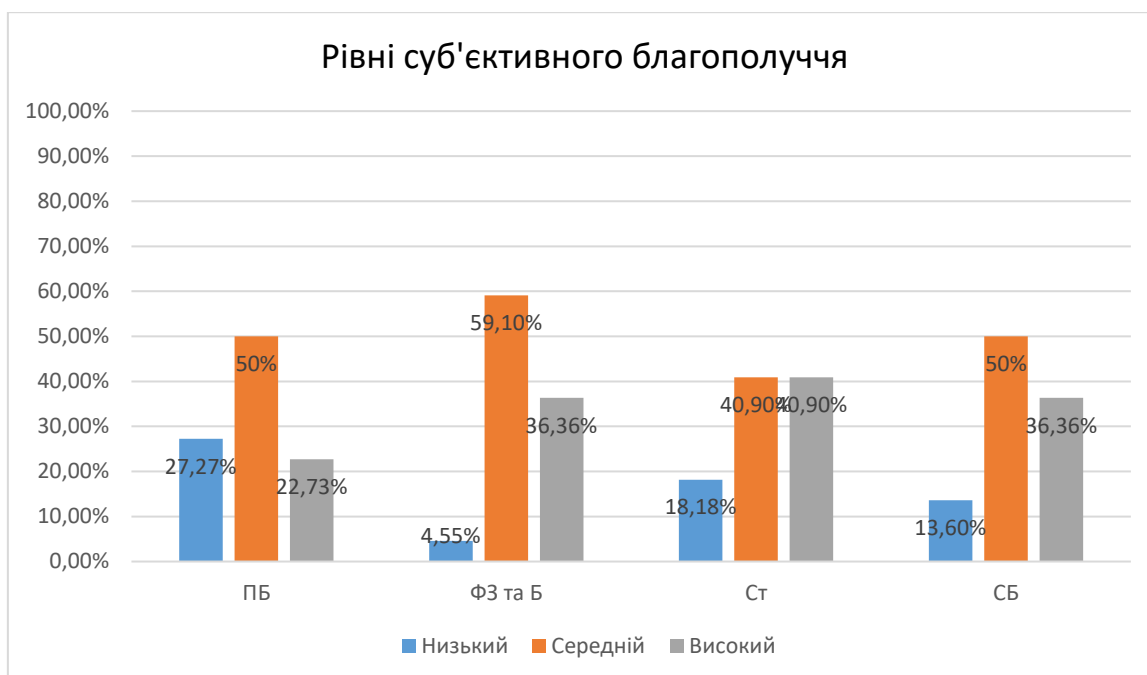
Результати діагностики суб'єктивного благополуччя студентів узагальнені у таблиці 2.2 і рис. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики благополуччя за методикою БІБІСІ

Шкали	Рівні вираженості показників благополуччя N = 22		
	Низький (абс, %)	Середній (абс, %)	Високий (абс, %)
«психологічне благополуччя»	6 (27,27%)	11 (50%)	5 (22,73%)
«фізичне здоров'я та благополуччя»	1 (4,55%)	13 (59,10%)	8 (36,36%)
«стосунки»	4 (18,18%)	9 (40,9%)	9 (40,9%)
Суб'єктивне благополуччя	3 (13,6%)	11 (50%)	8 (36,36%)

По всіх шкалах переважає середній рівень вираженості показників благополуччя. Респонденти вказали на достатньо гарний фізичний стан здоров'я (середній і високий рівні разом дорівнюють 95,46%). Аналогічна картина спостерігається і за шкалою «стосунки»: на середньому і високому рівнях по 40,9% респондентів. Привертає увагу кількість студентів, які визначили своє психологічне благополуччя на низькому рівні (27,27%). Це свідчить про наявність негативних переживань, тривожності, емоційної нестабільності, песимістичного ставлення до життя.



Примітка:

ПБ – психологічне благополуччя;

ФЗ та Б - фізичне здоров'я та благополуччя;

Ст – стосунки;

СБ – суб'єктивне благополуччя.

Рис. 2.2. Рівні суб'єктивного благополуччя особистості

Загалом, суб'єктивна оцінка власного благополуччя досить позитивна, що пояснюється віковими характеристиками юнацтва, а саме енергійність, оптимістичність, гарний фізичний стан, романтичні відносини, надії на краще.

Тест визначення рівня стресу (В. Щербатих)

За результатами вимірювання рівня стресу у студентів, включених у вибірку, отримано такий розподіл (таблиця 2.3, рис. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати визначення рівня стресу (В. Щербатих)

Рівні стресу	Кількість студентів (абс., %)	
	Абс.	%
Низький	4	18,18%

Помірний	7	31,81%
Середній	6	27,29%
Високий	3	13,6%
Дуже високий	2	9,09%

Більша кількість студентів підтвердила помірний і середній рівні стресу (59,1%); це достатньо благополучна ситуація.



Рис. 2.3. Результати визначення рівня стресу (В. Щербатих)

Однак, спеціальні заходи щодо підвищення стресостійкості не втрачають своєї актуальності.

Висновки до розділу 2

На етапі емпіричного дослідження перевірялись теоретичні позиції щодо психологічного благополуччя і копінг-поведінки в юнацькому віці.

Програма дослідно-експериментального дослідження була реалізована на вибірці студентів психологічних спеціальностей денної і заочної форми навчання кількістю 22 особи (денна форма навчання – 12 осіб; заочна форма навчання – 10 осіб). З них, жіночої статі – 17 осіб, чоловічої статі – 5 осіб. Емпірична база: Криворізький державний педагогічний університет. Діагностичні процедури проведені з використанням Google Forms.

Мета комплексної діагностики: вивчити рівень психологічного благополуччя студентів і визначити копінг-стратегії, які обирають студенти у стресових ситуаціях.

Були застосовані діагностичні засоби: копінг-тест (Р. Лазарус, С. Фолкман); «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); тест визначення рівня стресу (В. Щербатих).

Результати комплексної діагностики показали переважання середнього рівня показників психічного благополуччя, здоров'я, стресу і помірне використання різних копінг-стратегій. З одного боку, маємо досить розвинену психо-емоційну саморегуляцію і стресостійкість студентів. З іншого боку, середній (помірний) рівень стресу, а також середні показник психічного здоров'я і благополуччя свідчать про граничний стан психічних процесів і станів, який за умови погіршення умов може погіршитись. Такими є драматичні події в українському суспільстві під час війни, які провокують посилення тривожності, хронічний стрес, внутрішню спустошеність, песимізм. Беручи до уваги дію негативних факторів нагальною є системна і систематична робота, яка спрямована на оволодіння ефективними копінг-стратегіями, розвиток емоційно-вольової саморегуляції і розвиток особистісного потенціалу.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА ЗІ СТУДЕНТАМИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1. Програма корекційно-розвивальної роботи зі студентами

На основі теоретичних досліджень копінг-поведінки і наукових фактів про психологічне благополуччя людини, з урахуванням результатів емпіричного дослідження були визначені головні напрямки корекційно-розвивальної роботи зі студентською молоддю.

Мета корекційно-розвивальної роботи: переорієнтація студентів на адаптивні моделі копінг-поведінки, формування умінь і навичок управління своїм психо-емоційним станом в стресових ситуаціях, розвиток рефлексивного потенціалу особистості, критичного мислення як засобу протидії стереотипізації поведінки і мислення.

Завдання корекційно-розвивальної роботи:

- 1) формування фонду базових знань про психологію копінг-поведінки та її доцільність для збереження психічного здоров'я в умовах війни і кризових ситуацій;
- 2) оволодіння методами самодіагностики власного психоемоційного стану для своєчасного застосування копінг-стретій;
- 3) формування практичних навичок застосування прийомів в межах різних моделей копінг-поведінки для підтримки психологічного здоров'я у нормальному стані в умовах війни.

Очікувані результати: готовність юнаків і дівчат успішно долати стрес і вирішувати проблеми у несприятливих соціальних умовах, спричинених воєнним станом, використовувати адаптивні копінг-стратегії в кризових ситуаціях.

У корекційно-розвивальній роботі брали участь студенти психологічних спеціальностей денної і заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету у кількості 22 осіб. Дотримувався принцип добровільності. Згідно вимог тренінгової роботи студенти були поділені на дві підгрупи: 10 і 12 осіб. Тренінгова робота проводилась у різний час.

Перший напрям роботи: розвиток рефлексії. В основі вище названих процесів лежить рефлексивність особистості, її рефлексивний ресурс. Саме на рефлексивному рівні проявляються адаптивні і дезадаптивні форми активності індивіда. Тому розвиток рефлексивного механізму осмислення критичної ситуації і вибору адекватної поведінкової стратегії виходу з неї є першочерговим завданням профілактичної і корекційно-розвивальної роботи з молоддю заради підтримки і збереження психологічного благополуччя. Особистість з розвиненою рефлексивністю здатна до самоаналізу, самокорекції, саморегуляції своїх емоцій і керування стресом, проектування свого розвитку і життєдіяльності у цілому. В умовах війни рефлексивні механізми допомагають людині змінити неадаптивну модель поведінки на адаптивну. Цим зумовлене включення у зміст корекційно-розвивальної програми вправ на розвиток рефлексії. Базовим виступає метод самоспостереження (самоопис, внутрішній діалог, самонастанова).

Другий напрям роботи: майндфулнес. Це сукупність практичних прийомів, застосування яких допомагає людині краще усвідомлювати теперішню ситуацію, зосереджуватись «на моменті», своїх почуттях, думках шляхом самоспостереження без надмірної критики. Усвідомленість «моменту» (свого тіла, емоцій, активності) досягається шляхом проживання в теперішньому часі, свідомої концентрації на кожній своїй поведінковій реакції та інших видах активності. Така своєрідна медитація допомагає локалізувати стрес, керувати ним і знижувати руйнівний вплив на психіку. Систематичне використання майндфулнес-практики сприяє покращенню уваги, емоційної стабільності, формуванню корисних навичок самопізнання тощо. Майндфулнес-практика має також терапевтичний ефект. Висока

продуктивність майндфулнес-технології заключається у народженні нових нейронних зв'язків, які спричиняють нові форми поведінки. Цим обґрунтовується включення до змісту корекційно-розвивальної програми приймів долаття стресу (дихальні вправи, способи переключення уваги на своє тіло, поточні справи і події – прийом їжі і прогулянки; прийоми емоційної стабілізації, засоби долаття нав'язливих думок для зниження тривожності і стресу, тощо).

Третій напрям роботи: психоедукаційний. Для оволодіння адаптивними копінг-стратегіями і набуття умінь і навичок використання таких моделей поведінки у кризових ситуаціях ефективними засобами виступають пізнання, навчання, раціоналізація. Це забезпечується інформуванням про причини погіршення психологічного стану, причини появи негативних емоцій і переживань, поясненням способів їх подолання і покращення самопочуття фізичного і психологічного.

Психоедукація включає такі види роботи, як інформування (про психічне здоров'я та симптоми його порушення, умови збереження і покращення), фасилітацію (сприяння обміну думками, емоціями і досвідом, вирішенню проблем без авторитарного втручання), навчання прийомам самоаналізу свого стану і самодопомоги, керування стресом, підвищення рівня психологічного благополуччя, розвиток емоційного інтелекту. Найбільшу ефективність психоедукація підтвердила на контингенті людей, які мотивовані до навчання, самопізнання, готові до самозмін. Саме з урахування цього факту для участі у корекційно-розвивальних заняттях були запрошені студенти, які самі виявили таке бажання.

Психоедукація здійснювалась з використанням методу бесіди і лекції.

Метод бесіди: учасникам повідомляється, що виникнення негативних емоцій і почуттів є нормальним у ризикованих умовах. Такі психологічні симптоми (гнів, страх, настороженість, дратівливість, почуття провини і сорому, апатія, безпорадність, розгубленість, заперечення тощо) є нормальною реакцією на загрозову ситуацію, у такий спосіб спрацьовують захисні

механізми. Важливо усвідомлювати свої емоції і вміти знижувати тривожність і долати стрес.

Учасникам для групового обговорення ставились питання такого типу:

- «Як ви реагуєте на стрес?»;
- «Як намагаєтесь локалізувати стрес і керувати своїми емоціями?»;
- «Як змінюється ваше спілкування з іншими у ситуаціях небезпеки і хронічного стресу?»;
- «Як змінилась ваша поведінка в кризових умовах через війну?»;
- «Чи відчуваєте ізоляцію себе від соціуму і подій?»;
- «Чи змінилась продуктивність вашої діяльності?»;
- «Чи стали більш частими конфлікти?»;
- «Як часто ви помічаєте за собою імпульсивні реакції?»;
- «Чи спостерігаєте порушення сну, апетиту, серцебиття?» та ін.

Метод «міні-лекція»: психологічна освіта спрямовувалась на висвітлення базових знань про психічне здоров'я, чинники, які погіршують здоров'я, знання про різні емоції, способи розпізнавання емоцій і станів, техніки релаксації для зниження сили стресу і тривожності та інші техніки подолання психологічної напруги (заземлення, самовідволікання, самопереконавання). Зокрема, висвітлювались такі питання: «які зміни відбуваються в психіці і поведінці людини у разі, коли захисні механізми не спроможні стабілізувати внутрішньо психологічні процеси?»; «що являє собою посттравматичний стресовий розлад?», «які засоби самопомоги найбільш ефективні, коли людина переживає кризову ситуацію?» і т. п.

На міні-лекціях пояснювалось, що означає копінг-поведінка і якими бувають копінг-стратегії. Це особливий спосіб управління стресом, включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Існують проблемно-орієнтовані стратегії поведінки у критичних ситуаціях, емоційно-орієнтовані стратегії і стратегія уникнення. Пояснюється, що кожна з моделей копінг-поведінки є доцільною відповідно до змісту критичної ситуації, в якій

перебуває людина, а також від її внутрішньо психічних і особистісних ресурсів.

Проблемно-орієнтовані стратегії передбачають чітке формулювання проблеми і подальше визначення етапів її розв'язання, з урахуванням часу і необхідних засобів дій суб'єкта. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з довільною емоційною саморегуляцією засобами релаксації, медитації, саногенного мислення, самоопису своїх почуттів і емоцій. Копінг-поведінка відповідно моделі «уникнення» охоплює способи переключення її з психотравматичних переживань на відновлювальні види активності (фізичні вправи, хобі тощо).

Зазначені напрями роботи були реалізовані у межах корекційно-розвивальних занять. Кількість занять – 6; тривалість заняття – 30 хвилин; частота – один раз на тиждень.

Заняття були поділені на три модулі: перший – пояснювально-ілюстративний (інформативний, просвітницький); другий – діагностичний/тренінговий, третій – тренінговий (корекційно-розвивальний).

Перший модуль

Засоби: мультимедійна презентація, інтерактивні техніки.

Заняття 1

- міні-лекція «Виникнення стресу, його характеристика»;
- презентація «як стрес впливає на стан людини»;
- круглий стіл «стрес в житті сучасного студента».

Заняття 2

- групове обговорення «Як я долаю стрес»;
- самопрезентація «Як я розвиваю свою стресостійкість».

Другий модуль

Засоби: мультимедійна презентація, засоби самодіагностики (самоопис на основі самоспостереження за власними емоціями, поведінкою, мисленням; анкетування «Класифікація видів стресу в умовах війни», автор Л. Карамушка [9]).

Заняття 3.

- презентація і аналіз різних видів стресу і копінг-стратегій його подолання (адаптивні/активні і пасивні, проблемно-орієнтовані і емоційно-орієнтовані);
- огляд кожного типу копінг-поведінки в ситуаціях, наближених до реального життя;
- самодіагностика: анкетування на визначення домінуючого виду стресу у своєму психічному;
- обговорення в парах і групах результатів самодіагностики (на добровільній основі).

Заняття 4

- самодіагностика психологічних і особистісних ресурсів долати стресу;
- тренувальні вправи для розвитку умінь і навичок використання кожного виду копінг-стратегії;
- вправи на розвиток емоційного інтелекту і креативності, потрібних для копінг-поведінки.

Третій модуль

Заняття 5

- тренувальні вправи (рольові ігри, моделювання критичних ситуацій і способів подолання стресу);
- вправи на розвиток саногенного мислення, толерантності і бажання підтримувати інших;

Заняття 6

- проектування індивідуального плану подолання стресу і копінг-поведінки у кризовій ситуації; обговорення у парах і групах, обмін досвідом;
- самоопис (етап рефлексії; «як змінилось моє розуміння стресу», «моя готовність долати стрес у критичних ситуаціях війни»);

- психологічні рекомендації для самостійного керування стресом у різних кризових ситуаціях, підвищення стресостійкості.

Після корекційно-розвивальних заходів була проведена повторна діагностика з метою визначення ефективності такої роботи і коригування подальшої діяльності у напрямку вивчення копінг-поведінки в кризових умовах.

3.2. Аналіз результатів перевірки ефективності корекційно-розвивальної програми

Повторна діагностика була проведена з метою визначити напрямки динаміки показників психічного здоров'я і благополуччя, рівня стресу, а також можливих змін у використанні різних стратегій подолання стресу під впливом корекційно-розвивальних заходів.

Для цього були обрані діагностичні методики, якими вимірюються більш динамічні параметри, а саме рівень суб'єктивного благополуччя і рівень стресу. Вони можуть змінюватись залежно від ситуації. І хоча ситуативні зміни переважно короточасні, однак їх можна зафіксувати у процесі повторної діагностики. Це дає досліднику розуміння про ефективність корекційно-розвивальної роботи, її потенційні можливості за умови системного запровадження.

Стосовно копінг-стратегій, ситуація більш стабільна і статична, оскільки патерни поведінки сильно пов'язані з досвідом, установками особистості, рисами характеру та іншими базовими структурами і глибинними процесами.

З урахуванням вище сказаного були використані такі діагностичні інструменти:

- 1) «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»;
- 2) Тест визначення рівня стресу (В. Щербатих)
[<https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya->

stresu-za-v-yu-sherbatih].

Результати повторної діагностики

1) «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»

Результати повторної діагностики суб'єктивного благополуччя студентів узагальнені у таблиці 3.1 і рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Діагностика благополуччя за методикою БІБІСІ

Шкали	Рівні вираженості суб'єктивного показників благополуччя N = 22					
	Низький		Середній		Високий	
	До	Після	До	Після	До	Після
«психологічне благополуччя»	6 (27,27%)	4 (18,18)	11 (50%)	12 (54,55%)	5 (22,73%)	6 (27,27%)
«фізичне здоров'я та благополуччя»	1 (4,55%)	1 (4,55%)	13 (59,10%)	11 (50%)	8 (36,36%)	10 (45,45%)
«стосунки»	4 (18,18%)	2 (9,09%)	9 (40,9%)	8 (36,36)	9 (40,9%)	12 (54,55%)
Суб'єктивне благополуччя	3 (13,6%)	1 (4,55%)	11 (50%)	12 (54,55)	8 (36,36%)	9 (40,9%)

Контрольний етап діагностичного дослідження показав незначні, але позитивні зрушення за трьома шкалами.

«Психологічне благополуччя»: позитивна динаміка проявилась у зменшенні кількості респондентів на низькому рівні (зниження на 9,09%); на середньому і високому рівні кількість респондентів зросла на одну особу (динаміка (+4,55%) по кожному з цих рівнів). Ймовірно, що тренінгові заняття ситуативно покращили емоційний стан і на позитивних емоціях посилились оптимізм стосовно перспектив власного життя і впевненість у спроможності справлятися з проблемами.

«Фізичне здоров'я та благополуччя»: на низькому рівні змін не відбулось; незначні зрушення зафіксовані на середньому і високому рівнях (середній рівень – зменшення на 9,1%; на високому рівні – зростання на 9,1%). Досягти у короткий час значимих змін на фізичному рівні важко, але покращення самопочуття можна забезпечити під впливом позитивної

комунікації з учасниками тренінгу, за умови прийняття власного рішення займатись фізичними вправами і спортом. Проте, зберігається ймовірність, що такі позитивні зміни зумовлені впливом навіювання та емоційного зараження, а тому без докладання вольових зусиль можуть зійти нанівець.

«Стосунки»: результати повторної діагностики за цією шкалою показали позитивні зміни на низькому рівні (кількість респондентів зменшилась на дві особи; що становить 9,09%); на високому рівні зростання кількості респондентів на три особи відбулось за рахунок зменшення кількості на низькому і середньому рівнях (динаміка (+ 13.65%)). На середньому рівні кількість респондентів зменшилась на одну особу (- 4,55%). Загалом, зафіксовані зміни свідчать про позитивну динаміку у «стосунках» із соціумом, іншими суб'єктами діяльності і партнерами у спілкуванні, покращенні міжособистісних відносин. Позитивним змінам сприяє тренінгова форма роботи, яка активізує комунікативний, особистісний потенціал кожного учасника і налаштовує на щирі, емпатійні, толерантні стосунки. Однак і в цьому випадку слід допускати ситуативність позитивних змін, пов'язану з тимчасовою «ейфорією» від позитивної, дружньої комунікації під час тренінгових занять.

Інтегральний показник за шкалою «суб'єктивне благополуччя» також зазнав певної динаміки: на низькому рівні зменшення кількості респондентів на дві особи (динаміка (- 9,05%)); на середньому рівні зростання кількості респондентів на одну особу (динаміка (+ 4,55%)); на високому рівні зростання на одну особу (+ 4,55%).

У цілому, повторна діагностика після проведення корекційно-розвивальних форм роботи зафіксувала незначну позитивну динаміку, яка може зумовлюватись тимчасовим позитивним впливом тренінгового процесу на особистість і емоційним зараженням від взаємодії з іншими учасниками. Проте, за системної і систематичної роботи такі заходи можуть забезпечити більш сталі і глибокі внутрішньо психічні і внутрішньо особистісні позитивні зміни.

2) Тест визначення рівня стресу (В. Щербатих)

Повторна діагностика рівня стресу виявила таку динаміку у кількісному розподілу респондентів за рівнями стресу (таблиця 3.3, рис. 3.3).

Таблиця 3.2

Повторне тестування рівня стресу (методика В. Щербатих)

Рівні стресу	Кількість студентів	
	До	Після
Низький	4 (18,18%)	5 (22,72%)
Помірний	7 (31,81%)	9 (40,9%)
Середній	6 (27,29%)	7 (31,81%)
Високий	3 (13,64%)	1 (4,55%)
Дуже високий	2 (9,09%)	0 (0%)

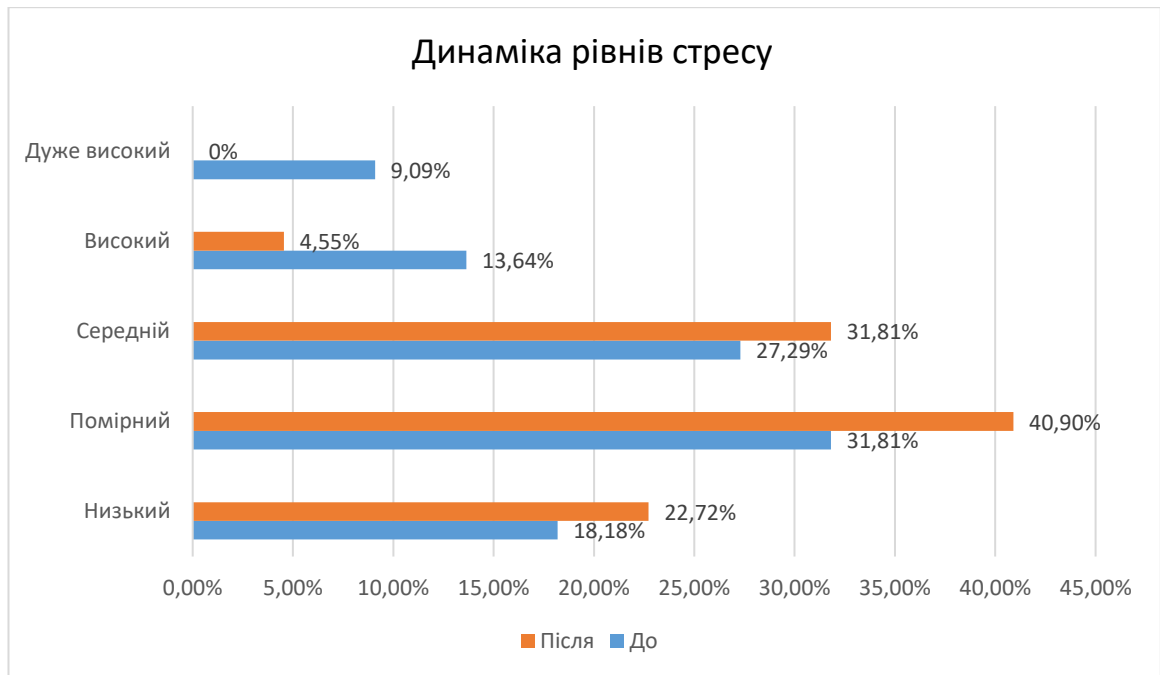
Позитивна динаміка стресу спостерігається переважно на усіх рівнях. Дуже високий рівень стресу не зафіксовано у жодного респондента (динаміка становить (- 9,09%)).

На високому рівні також відбулось зменшення на дві особи (- 9,09 %). Респонденти за своїм рівнем стресу змістились у на нижчі рівні.

На середньому рівні кількість респондентів зросла на одну особу (+4,55%).

На помірному рівні стресу – зростання кількості респондентів на дві особи (+9,09%).

На низькому рівні стресу – зростання на одну особу (+4,55%).



**Рис. 3.1. Динаміка рівні стресу за результатами повторної діагностики
(методика В. Щербатих)**

Результати повторної діагностики засвідчили, що на рівень стресу можна впливати ситуативно і покращувати психологічний стан людини у спеціально створених умовах. При правильній організації життєдіяльності і володінні прийомами збереження психічного здоров'я людина здатна керувати стресом і забезпечувати власний психологічний комфорт.

Висновки до розділу 3

Корекційно-розвивальна робота зі студентами була спланована і проведена з метою підготовки до використання адаптивних, активних моделей копінг-поведінки для подолання стресу, формування практичних навичок управління своїм психо-емоційним станом в стресових ситуаціях, розвитку рефлексивного потенціалу особистості, гнучкості мислення як засобу протидії стереотипізації поведінки і мислення.

У корекційно-розвивальній роботі брали участь студенти психологічних спеціальностей денної і заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету у кількості 22 осіб. Дотримувався принцип добровільності. Згідно вимог тренінгової роботи студенти були поділені на дві

підгрупи: 10 і 12 осіб. Тренінгова робота проводилась у різний час на добровільній основі.

Корекційно-розвивальна робота була проведена за трьома напрямками: розвиток рефлексії, майндфулнес, психоедукація.

Зміст програми структурований за трьома модулями: перший – пояснювально-ілюстративний (інформативний, просвітницький); другий – діагностичний/тренінговий, третій – тренінговий (корекційно-розвивальний).

На корекційно-розвивальних заняттях використовувались методи бесіди, міні-лекції (пояснення), тренувальні вправи, методи самодіагностики (анкетування, самоопис), інтерактивні техніки, мультимедійні презентації.

Після корекційно-розвивальних заходів була проведена повторна діагностика для перевірки ефективності такої роботи. Використовувались такі діагностичні засоби: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), тест визначення рівня стресу (В. Щербатих).

У цілому, повторна діагностика після проведення корекційно-розвивальних форм роботи зафіксувала незначну позитивну динаміку, яка може зумовлюватись тимчасовим позитивним впливом тренінгового процесу на особистість і емоційним зараженням від взаємодії з іншими учасниками. Проте, за системної і систематичної роботи такі заходи можуть забезпечити більш сталі і глибокі внутрішньо психічні і внутрішньо особистісні позитивні зміни.

ВИСНОВКИ

Стрес-долаюча поведінка, її різні моделі вивчаються у зв'язку з ситуаціями небезпеки, невизначеності, особливо тими, руйнівний вплив яких перевищує потенціал людини. Під час війни і через війну тривожність проявляється по-різному за своєю інтенсивністю, детермінованістю і наслідками: генералізована тривожність, посттравматичний стресовий розлад, панічні атаки, соціальна тривожність.

Термін «копінг» вживається для позначення зусиль людини (емоційних, когнітивних, поведінкових) у подоланні стресу, керуванні стресом. Копінг-поведінка виконує важливу, корисну функцію у збереженні здоров'я і життя людини, соціальної адаптації, перешкоджає виникненню девіацій, психічних розладів, дисгармонії особистісного розвитку.

Вивчення копінг-поведінки базується на психології стресу, дослідженні психічних і особистісних ресурсів його подолання. Науки про людину тлумачать поняття «стрес» як гостру реакцію організму на подразники різної природи; стрес виконує захисну функцію в процесі соціальної адаптації під впливом сильних ризиків; проявляється на фізичному і психоемоційному, когнітивному рівнях.

Дослідницький інтерес становить ймовірнісний зв'язок між копінг-стратегіями і психологічним благополуччям особистості. У нашому дослідженні ми скеруємось науковою позицією, що психологічне благополуччя є компонентом суб'єктивного благополуччя, оскільки останнє поняття є більш ширшим за своїм змістом.

Психологічне благополуччя розглядається, як психічний стан, як сукупність рис особистості, домінуванням задоволеності життям, досягається у процесі соціально-психологічних ставлення особистості до дійсності з урахуванням власних переконань, цінностей, установок.

Виявлений прямий сильний зв'язок між високим рівнем суб'єктивного благополуччя і вибором активних копінг-стратегій: чим більш благополучна у

психологічному плані людина, тим частіше вона використовує проактивні копінг-стратегії; чим нижче рівень суб'єктивного благополуччя, тим частіше людина обирає стратегію уникнення, дистанціювання і т.п.

Емпіричний етап дослідження спрямовувався на вивчення рівня психологічного благополуччя студентів, виявлення копінг-стратегій, які обирають студенти у стресових ситуаціях, визначення рівня стресу. Для цього використовувались діагностичні методи і методики: копінг-тест (Р. Лазарус, С. Фолкман); «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); тест визначення рівня стресу (В. Щербатих).

Програма дослідно-експериментального дослідження була реалізована на вибірці студентів психологічних спеціальностей денної і заочної форми навчання кількістю 22 особи (денна форма навчання – 12 осіб; заочна форма навчання – 10 осіб). З них, жіночої статі – 17 осіб, чоловічої статі – 5 осіб. Емпірична база: Криворізький державний педагогічний університет. Діагностичні процедури проведені з використанням Google Forms.

Діагностичний засіб *копінг-тест* (Р. Лазарус, С. Фолкман) був використаний для виявлення способів подолання стрес-факторів і особистісно значимих проблем. «Копінг» вивчався, як сукупність когнітивних і емоційних зусиль, поведінкових реакцій, які спрямовуються індивідом на подолання стресу і пошук виходу зі складних ситуації. Результати опитування показали, що переважна кількість респондентів перебувають у помірно благополучному стані: частка осіб, які переживають напруження на низькому і середньому рівнях становить 63%. Їхня поведінка досить гнучка, адаптивна, вистачає когнітивного і емоційного потенціалу долати напруження. Проте, більша частина студентів (55 %) перебувають на середньому рівні напруження, що оцінюється, як граничний стан адаптаційного ресурсу. Гостро переживають нервові напруження 37% опитаних. Така ситуація свідчить про відчутний вплив на їхню психіку негативних соціальних факторів, провідним серед яких виступає воєнна ситуація. Студенти з високим рівнем напруженості менш

адаптовані до стресових ситуацій, їм не вистачає гнучкості у динамічній взаємодії з стресорами, а також когнітивних і емоційних ресурсів справлятися з внутрішніми протиріччями і негативними переживаннями.

Копінг-тест дозволив визначити найбільш затребувані студентами копінг-стратегії. Більшість респондентів підтвердили помірну затребуваність всіх копінг-стратегій (позиція «інколи» представлені відсотковими значеннями в діапазоні від 31% до 63%).

Стратегія *пошуку соціальної підтримки* часто обирається третиною респондентів (36,6%). Це може свідчити про достатню соціалізованість, розвинену комунікативність і здатність до міжособистісної взаємодії індивіда задля усунення дефіциту інформації, отримання емоційного підкріплення і активності з боку інших суб'єктів. Більшість опитаних підтвердили, що інколи потребують на підтримку ззовні, шукають такої підтримки (54,55%), залежно від соціальної ситуації і власних життєвих потреб. Дуже рідко звертаються по допомогу 9,09% респондентів, що може свідчити як про належний рівень самодостатності, так і про застосування інших стратегій поведінки у стресових, напружених ситуаціях (наприклад, уникнення/втеча).

Затребуваність копінг-стратегії *«уникнення/втеча»* розподілилась рівномірно – третина респондентів по кожній позиції. Студенти, які часто обирають таку стратегію у важких для них ситуаціях, намагаються уникнути складних переживань і необхідності брати на себе відповідальність.

Відповідальне ставлення для більшості студентів відповідає помірному («іноді») рівню застосування (63,6% респондентів). У якості основної таку стратегію поведінки застосовує 22,72% студентів. У сукупному своєму значенні готовність справлятися зі стресами, знаходити вихід із важких ситуацій і розв'язувати проблеми, беручи на себе відповідальність, дорівнює близько 86% студентів (позиції «іноді» і «часто»). Меншість респондентів засвідчили, що брати на себе відповідальність у стресових, психологічно важких ситуаціях являється ефективним лише у деяких випадках, тому застосовують таку стратегію рідко (13,6%).

Стратегія «*планування*» потребує від людини свідомого ставлення до проблеми, визначення послідовних кроків у її вирішенні, цілеспрямованих дій у досягненні позитивного результату. Часто так вчиняє меншість студентів (18,18%). Більшість (59,10%) не володіють достатнім когнітивним, інтелектуальним і вольовим ресурсам, щоби реалізувати сповна свою суб'єктність у найбільш важких ситуаціях. Тому планування як стратегію застосовують інколи. Близько 22% опитаних підтвердили, що рідко планують свої дії, спрямовані на розв'язання проблем різного типу. Можна припустити, що вони віддають перевагу іншим стратегіям, більш для них доступним.

Самоконтроль як копінг-стратегія потребує на достатню розвиненість механізмів саморегуляції і саморефлексії. Захист психічного здоров'я і збереження психологічного благополуччя залежить від вміння керувати своїми емоціями, поведінковими реакціями і діями. Обирають таку стратегію і визнають існування необхідного психічного і особистісного ресурсу 40,9% респондентів. Більшість (54,55%) респондентів лише іноді свідомо включаються в самооцінювання і самоконтроль у стресових, неочікуваних для себе ситуаціях.

Конфронтацію вважають доцільною у подоланні стрес-факторів 22, 73% респондентів. На їхню думку, рішучі, прямі, безкомпромісні дії скорочують шлях до вирішення проблем, подолання стресу. Половина вибірки (50%) лише інколи вдаються до гострих, рішучих дій, надаючи перевагу іншим стратегіями поведінки. Були виявлені і такі студенти, для яких конфронтація скоріше недоцільна, ніж конструктивна (27,7%).

Дистанціювання, як спосіб виходу із стресових ситуацій, часто застосовують 36,36% респондентів. Прагнення зменшити значимість актуальної проблеми на когнітивному і емоційному рівнях допомагає молодій людині відновити свій психологічний комфорт і зберегти свій ресурс, підтримати емоційну стабільність. Дуже рідко застосовують стратегію дистанціювання 18,18% респондентів, віддаючи перевагу іншим способами

захисної поведінки. Інколи приймають рішення дистанціюватись від проблем 45,45% респондентів.

Копінг-стратегія *пошуку позитивних сторін* (рефреймінг) прийнятна для 27,29% опитаних. Переважна більшість опитаних (63,62%) не ігнорують таку стратегію поведінки і застосовують психологічні прийоми рефреймінгу, але лише інколи. Для цього потрібна гнучкість мислення, розвинене саногенне мислення. Лише в поодиноких випадках така копінг-стратегія застосовується в життєдіяльності опитаних студентів (9,09%).

Копінг-тест показав переважання помірною рівня у використанні студентами різних копінг-стратегій. Ефективність кожної з пред'явлених моделей поведінки залежить від ситуації, адекватності дій індивіда. Переживання хронічного стресу долається самоконтролем, пошуком соціальної підтримки і дистанціюванням від проблеми.

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» вивчає стан благополуччя особистості за показниками: «психологічне благополуччя»; «фізичне здоров'я та благополуччя»; «стосунки». По всіх шкалах переважає середній рівень вираженості показників благополуччя. Респонденти вказали на достатньо гарний фізичний стан здоров'я (середній і високий рівні разом дорівнюють 95,46%). Аналогічна картина спостерігається і за шкалою «стосунки»: на середньому і високому рівнях по 40,9% респондентів. Привертає увагу кількість студентів, які визначили своє психологічне благополуччя на низькому рівні (27,27%). Це свідчить про наявність негативних переживань, тривожності, емоційної нестабільності, песимістичного ставлення до життя. Загалом, суб'єктивна оцінка власного благополуччя досить позитивна, що пояснюється віковими характеристиками юнацтва, а саме енергійність, оптимістичність, гарний фізичний стан, романтичні відносини, надії на краще.

«Тест визначення рівня стресу (В. Щербатих)» дозволив виміряти рівень стресу за інтелектуальними, поведінковими, емоційними, фізіологічними ознаками. Більша кількість студентів підтвердила помірний і середній рівні

стресу (59,1%), що свідчить про достатньо благополучну ситуацію.

На основі висновків теоретичного дослідження і результатів комплексної діагностики була розроблена корекційно-розвивальна програма. Корекційно-розвивальна робота зі студентами була спланована і проведена з метою підготовки до використання адаптивних, активних моделей копінг-поведінки для подолання стресу, формування практичних навичок управління своїм психо-емоційним станом в стресових ситуаціях, розвитку рефлексивного потенціалу особистості, гнучкості мислення як засобу протидії стереотипізації поведінки і мислення. У корекційно-розвивальній роботі брали участь студенти психологічних спеціальностей денної і заочної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету у кількості 22 осіб. Дотримувався принцип добровільності. Згідно вимог тренінгової роботи студенти були поділені на дві підгрупи: 10 і 12 осіб. Тренінгова робота проводилась у різний час на добровільній основі.

Корекційно-розвивальна робота була проведена за трьома напрямками: розвиток рефлексії, майндфулнес, психоедукація. Зміст програми структурований за трьома модулями: перший – пояснювально-ілюстративний (інформативний, просвітницький); другий – діагностичний/тренінговий, третій – тренінговий (корекційно-розвивальний). На корекційно-розвивальних заняттях використовувались методи бесіди, міні-лекції (пояснення), тренувальні вправи, методи самодіагностики (анкетування, самоопис), інтерактивні техніки, мультимедійні презентації.

Після корекційно-розвивальних заходів була проведена повторна діагностика для перевірки ефективності такої роботи. Використовувались такі діагностичні засоби: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», тест визначення рівня стресу (В. Щербатих).

Результати повторної діагностики суб'єктивного благополуччя показали незначні, але позитивні зрушення за трьома шкалами: «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя», «Стосунки».

«Психологічне благополуччя»: позитивна динаміка проявилась у зменшенні кількості респондентів на низькому рівні (зменшення на 9,09%); на середньому і високому рівні кількість респондентів зросла на одну особу (динаміка (+4,55%) по кожному з цих рівнів). Ймовірно, що тренінгові заняття ситуативно покращили емоційний стан і на позитивних емоціях посились оптимізм стосовно перспектив власного життя і впевненість у спроможності справлятися з проблемами.

«Фізичне здоров'я та благополуччя»: на низькому рівні змін не відбулось; незначні зрушення зафіксовані на середньому і високому рівнях (середній рівень – зменшення на 9,1%; на високому рівні – зростання на 9,1%).

За шкалою «Стосунки» результати повторної діагностики показали позитивні зміни на низькому рівні (кількість респондентів зменшилась на дві особи; що становить 9,09%); на високому рівні зростання кількості респондентів на три особи відбулось за рахунок зменшення кількості на низькому і середньому рівнях (динаміка (+ 13.65%)). На середньому рівні кількість респондентів зменшилась на одну особу (- 4,55%). Загалом, зафіксовані зміни свідчать про позитивну динаміку у «стосунках» із соціумом, іншими суб'єктами діяльності і партнерами у спілкуванні, покращенні міжособистісних відносин.

У цілому, повторна діагностика після проведення корекційно-розвивальних форм роботи зафіксувала незначну позитивну динаміку, яка може зумовлюватись тимчасовим позитивним впливом тренінгового процесу на особистість і емоційним зараженням від взаємодії з іншими учасниками. Проте, за системної і систематичної роботи такі заходи можуть забезпечити більш сталі і глибокі внутрішньо психічні і внутрішньо особистісні позитивні зміни. Сучасна психологічна наука продовжує вивчати джерела стресу і способи подолання його негативного впливу і наслідків, способи керування стресом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 95-102.
2. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій осіб юнацького віку. 2020 р.
3. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. № 4, 2010.
4. Даниляк О., Маринець С-А, Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Medical sciences* 2016. Vol. XLV. Р. 27–40. <file:///C:/Users/user/Downloads/121-Article%20Text-206-1-10-20190706.pdf>
5. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія / Т. В. Данильченко ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Чернігів : Десна Поліграф, 2019. 543 с.
6. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. 2019. С. 120-129.
7. Жарікова С. Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників. *Теорія і практика сучасної психології*, 2020. № 1, Т. 1. С. 31-35.
8. Іллющенко С. Рефлексивний механізм подолання впливу критичних ситуацій. *Вісник Національного університета оборони України*. Вересень, 2021 р.
9. Карамушка Л. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (31) / (2024).

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740249/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_1.pdf

10. Карамушка, Л.М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології. Т. I. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 2020. №57, С.12-21.
11. Кіреєва, З. О., Турлаков, І. Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*, 2024, 2(44). С.1322-1332.
12. Копінг-тест (Р. Лазарус, С. Фолкман). Ресурс доступу: <https://psymag.info/tests/koping-test-lazarusa-1674161674/>
13. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. Електронний ресурс. Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf
14. Малімон Л. Зв'язок копінг-поведінки і психологічного благополуччя особистості. <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/97/786>
15. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Логос, 2017. Т.7, В. 10. С. 178–183.
16. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>.
17. Мишко Н.М., Тітова Т.Є., Тесленко М. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*, 2022. №2 (22), 116-127.
18. Найдьонов М. Рефлексивні механізми прийняття рішень груповим суб'єктом. https://iris-psy.org.ua/publ/st_0057.pdf

19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
20. Олефір В. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. № 47. 2011 р. С. 168–172.
21. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю. М. Олександров. Харків, 2021. 23 с.
22. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. № 1 (3), 2020. С. 80-104.
23. Підбуцька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців / Н. В. Підбуцька, А. Г. Зуєва // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, НАПН України, Нац. техн. ун-т «ХПІ» ; [редкол. : В. Г. Кремень (голова) та ін.] ; за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО і О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. Харків : НТУ ХПІ, 2019. Вип. 40-41 (44-45). С. 192–206.
24. Подкоритова Л. Самоаналіз як рефлексивний механізм професійного розвитку фахівців соціономічної сфери: термінологічний аналіз / Л. Подкоритова, А. Брезденюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : *Психологічні науки*. 2017. Вип. 5, т. 1. С. 114–118.
25. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергєєнкова/ За ред.. Н.А.Побірченко. 2018р.
26. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 423 с.

- 27.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Дис. д-ра психол. наук, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. 2012.
- 28.Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. *Scienceand Education a New Dimension. Pedagogyand Psychology*. 2014. С. 139 -142. Електронний ресурс. Режим доступу:
https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/rishko_g.m._the_main_methodological_approaches_and_theories_stress_the_study_of_personality.pdf.
- 29.Савелюк Н.М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*, Вип. 39. 2022 р. С.322–340.
- 30.Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. Проблеми сучасної психології. 2024. Вип. 23. С. 562-573.
- 31.Скидан С.М. Стратегії під час вирішування конфліктів: формування безконфліктного середовища. *Соціальний педагог*. 2019. № 5. С. 34-36.
- 32.Тест визначення рівня стресу (В. Щербатих) ресурс доступу:
<https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>.
- 33.Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, Вип. 1(1), 112–119.
34. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
- 35.Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Випуск 6. Том 2. С.160-165.
- 36.Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. *Актуальні проблеми психології* :

- Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка. Київ : Главник, 2021. Т. X, Ч. 8. С. 621 – 626.
[https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1268/1/E_CHALA_PO_2\(14\)_IS_IPS_P.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1268/1/E_CHALA_PO_2(14)_IS_IPS_P.pdf)
37. Чала О.А. Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник деструктивних форм поведінки юнаків Київ, 2020р.
38. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 1, 2023. С. 64 – 69.
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf
39. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки : стаття. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського*: зб. наук. праць. 2017. №16. С. 235–239.
40. Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2018. №35(38), С. 258–268.
41. Ярмольчик М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. *Психологія особистості*. Габітус. 2021 р., Вип. 22. С. 11-115.
42. Ярош, Н. С. (2018). Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості. [Дис. канд.психол. наук, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України].
43. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. In.: *Coping with chronic stress*. B. J. Gottlieb (Ed). (pp.105-130). Springer.

- 44.Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. P. 249.
45. Diener E., Lyubomirsky, S., King, L., The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? // Psychological Bulletin – 2005 – Vol. 131 – No. 6 – P. 826.
- 46.Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study // Personality and Individual Differences, 2000. Vol. 29. P. 729-748.
- 47.Lazarus R. and Folkman S. Stress appraisal and coping. New York : Springer publishing company, 1984. 44-128p.
- 48.Moos Rudolf H., Schaefer Jeanne A. Life Transitions and Crises (англ.) // Coping with Life Crises. — 1986. — P. 3—28. — ISBN 9780306421440. — doi:10.1007/978-1-4684-7021-5_1
- 49.Pearlin Leonard I., Schooler Carmi. The Structure of Coping (англ.) // Journal of Health and Social Behavior. — 1978. — March (vol. 19, no. 1). — P. 2.
- 50.Ryff C.D. Psychological Well-Being // Encyclopedia of Gerontology. 1996. Vol. 2. Pp. 367.
- 51.Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 4. – № 69. – P. 719–727.
- 52.Selye H. 1956. The stress of life. New York: McGraw-Hill Book Co.
- 53.Selye H. The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones.
- 54.Skinner E., Edge K. Reflections on Coping and Development across the lifespan // International Journal of Behavioral Development[англ.]. 1998. № 22(2). — P. 231—237.