

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології і соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

К в а л і ф і к а ц і й н а р о б о т а
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Особливості долаючої поведінки студентів в умовах воєнного стану»
«Features of coping behavior of of students in the conditions of martial law»

Виконала: здобувач заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Коршунович Жанна Сергіївна
Керівник: к.психол.н., доц. Кологривова Н.М.
Рецензент: Зав. лабораторії психолог.,
мистецтвознавчих та інших видів досліджень
Одеського науково-дослідного
інституту судових експертиз,
канд. педагогічних наук Ласунова С.В.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ __ від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
_____ **Ольга ЛИТВИНЕНКО**
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № __ від _____ 2024 р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)
Голова ЕК . _____ .
(підпис)

Одеса – 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ОСОБЛИВОСТІ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	7
1.1. Теоретичні підходи до вивчення долаючої поведінки, види стратегії та фактори, що впливають на долаючу поведінку	7
1.2. Особливості психоемоційного стану студентів під час воєнного стану, вплив стресу і тривоги на навчальну діяльність студентів	18
1.3. Психологічні механізми долаючої поведінки студентів, стратегії і тактики долаючої поведінки студентів під час воєнного стану	28
Висновок до першого розділу	36
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ	38
2.1. Організація дослідження долаючої поведінки студентів .	38
2.2. Методи збору та аналізу даних	40
2.3. Характеристика вибірки та обґрунтування методів дослідження	42
Висновок до другого розділу	45
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	47
3.1. Результати і аналіз дослідження долаючої поведінки студентів за анкетуванням	47
3.2. Результати і аналіз дослідження долаючої поведінки студентів за психодіагностичними методиками	56
3.3. Рекомендації та заходи з підтримки студентів в умовах воєнного стану	65
Висновок до третього розділу	73

ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	80
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження “Особливості долаючої поведінки студентів в умовах воєнного стану” обумовлена складною соціально-політичною ситуацією, що склалася внаслідок військових конфліктів і воєнного стану. Війна має значний вплив на психоемоційний стан населення, зокрема молоді, яка стикається з низкою викликів, таких як фізична небезпека, втрати, переселення, порушення навчального процесу та інші стресові фактори.

Студенти, як особлива соціальна група, є вразливими до таких змін, оскільки їхній вік характеризується підвищеною емоційністю та нестабільністю. У зв'язку з цим дослідження долаючої поведінки студентів є важливим для розуміння того, як молодь адаптується до екстремальних умов, які стратегії використовує для подолання стресу, а також які ресурси їм необхідні для підтримки психічного здоров'я.

Актуальність дослідження посилюється необхідністю розробки ефективних програм психологічної підтримки і допомоги студентам, які можуть бути використані в системі освіти та соціальній сфері. Результати дослідження сприятимуть підвищенню якості психологічної підтримки, а також сприятимуть розробці практичних рекомендацій для студентів і освітніх установ у періоди кризи.

Отже, дослідження особливостей долаючої поведінки студентів в умовах воєнного стану є актуальним, адже воно дозволяє з'ясувати механізми адаптації молоді до екстремальних умов і сприяти розробці відповідних заходів підтримки.

У вивченні проблематики долаючої поведінки та копінг-стратегій, особливо в умовах стресу і криз, брали участь як міжнародні (Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман, Шелдон Коен, Чарльз Карвер, Альберт Бандура, Джеймс Гросс та ін), так і українські науковці (В. В. Абрамова, Є. В. Бітюцька, А. Л. Журавльов, Т. Л. Крюкова, Н. В. Родіна, О. О. Сергієнко та ін.)

Мета дослідження: визначити особливості долаючої поведінки

студентів в умовах воєнного стану, виявити основні стратегії і тактики подолання стресу, а також розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та допомоги студентам у подоланні психоемоційних викликів.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати наукові джерела щодо понять долаючої поведінки та її основних характеристик.
- Вивчити вплив воєнного стану на психоемоційний стан студентів.
- Визначити фактори, що впливають на вибір стратегій долаючої поведінки.
- Розробити методологію дослідження для вивчення долаючої поведінки студентів в умовах воєнного стану.
- Провести емпіричне дослідження серед студентів з метою виявлення основних стратегій і тактик подолання стресу.
- Проаналізувати отримані дані і визначити типові особливості долаючої поведінки студентів у складних життєвих умовах.
- Розробити рекомендації щодо ефективних стратегій і тактик подолання стресу для студентів.
- Надати пропозиції для навчальних закладів і соціальних служб щодо організації психологічної підтримки студентів в умовах воєнного стану.
- Сформулювати напрямки подальших досліджень з урахуванням отриманих результатів.

Об'єкт дослідження: психологічні реакції та поведінка студентів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: особливості долаючої поведінки студентів, що виражаються у стратегіях і тактиках подолання стресу та адаптації до екстремальних умов воєнного стану.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз літературних джерел: вивчення наукових публікацій, монографій, статей та інших джерел, присвячених проблематиці долаючої поведінки, психоемоційного стану студентів та впливу воєнного

стану; **порівняльний аналіз:** порівняння різних підходів до розуміння долаючої поведінки та адаптаційних механізмів у різних контекстах.

Емпіричні методи: анкетування, інтерв'ю, психодіагностичні методики, спостереження, методи статистичного аналізу, кореляційний аналіз.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпірична частина даної роботи була проведена на базі факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Дослідження проводилося в онлайн-форматі, що дозволило охопити широку вибірку студентів різних курсів та спеціальностей, які могли перебувати в різних регіонах України або за кордоном

Практична значущість полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані навчальними закладами, психологічними службами та соціальними організаціями для розробки і впровадження програм підтримки студентів в умовах кризи. Розроблені рекомендації щодо ефективних стратегій долаючої поведінки можуть бути використані студентами для самостійного подолання стресових ситуацій та збереження психічного здоров'я. Отримані дані можуть служити основою для подальших досліджень у сфері психології стресу, адаптаційних механізмів та поведінкових стратегій у надзвичайних умовах. Матеріали дослідження можуть бути використані для підвищення кваліфікації фахівців, які працюють зі студентами, зокрема психологів, соціальних педагогів, консультантів.

Апробації та публікації.

Результати дослідження було апробовано на Міжнародній науково-практичній конференції «Перспективи розвитку науки, освіти і суспільства в контексті євроінтеграції» за результатами якої опубліковано тези за темою «Особливості долаючої поведінки студентів в умовах воєнного стану».

Структура кваліфікаційної роботи: три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ОСОБЛИВОСТІ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення долаючої поведінки, види стратегії та фактори, що впливають на долаючу поведінку

Сучасне суспільство переживає глибокі зміни в багатьох сферах життя, що негативно позначаються на психічному стані особистості та викликають збільшення кількості складних життєвих ситуацій. Реакція на стресові фактори в різних людей може суттєво відрізнятися, залежно від індивідуальних особливостей психіки. Проблема індивідуальних реакцій на стрес в умовах складних життєвих обставин є недостатньо дослідженою. Для глибшого розуміння впливу стресу на особистість необхідно враховувати суб'єктивне сприйняття подій, психологічні реакції та поведінкові особливості людини.

Дослідження копінг-поведінки, як частини адаптації особистості, є надзвичайно актуальним на тлі соціальної нестабільності, конфліктів, пандемії та інших негативних явищ, що посилюють стрес. Вивчення здатності людини долати труднощі є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я. Незважаючи на великий інтерес до теми копінгу в науковій літературі, єдиної концепції цього феномена досі не сформовано.

Психологічні підходи до дослідження копінг-поведінки використовуються для пояснення труднощів адаптації особистості на різних етапах життя. Раніше більшість дослідників фокусувалися на дефіциті навичок або нездатності людини справлятися з важкими ситуаціями. Сучасні підходи зосереджуються на можливостях і ресурсах, які допомагають людині успішно долати стрес. Копінг-поведінка передбачає набір поведінкових, когнітивних і емоційних стратегій, спрямованих на адаптацію до викликів повсякденного

життя.

Серед багатьох дослідників, які внесли вагомий внесок у розвиток теорії копіngu, варто відзначити Річарда Лазаруса, Сьюзен Фолкман, А. Маслоу, Г. Фрейда та інших. Їхні праці підтверджують, що психічне і фізичне благополуччя залежить від обраних стратегій подолання стресу. Копінг-поведінка охоплює широкий спектр від неусвідомлених захисних механізмів до цілеспрямованих дій для подолання стресу. [78, 73].

Зокрема, Г. Фрейд виділила базові захисні механізми, такі як проєкція, регресія, придушення та сублімація, які допомагають особистості адаптуватися до стресових подій, але мають свої обмеження. Вивчення цих механізмів залишається важливим для розуміння реакцій людини на стрес і формування більш ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я.

Тож копінг-поведінка є ключовим аспектом адаптації особистості в умовах стресу, а її вивчення сприяє розробці ефективних психологічних інтервенцій для підтримки людей у складних життєвих ситуаціях.

Н. Хаан визначила десять ключових індивідуальних процесів, які застосовуються в трьох типах дій: захисні, подолання та уникання. Захисні дії, як правило, мають негативний характер, оскільки вони є реакцією на тривогу, а не на вирішення проблеми, та характеризуються ригідністю. Подолання, навпаки, передбачає свідомі й гнучкі дії, які супроводжуються емоційною реакцією помірної сили. Уникання ж включає автоматизовані й неконструктивні ритуали, які можуть негативно впливати на міжособистісні стосунки. Психоаналітичний підхід, що стосується дослідження стресу, фокусується на використанні захисних механізмів для контролю тривожних станів, пов'язаних з дитячими травмами.[70]

За словами Г. Вайлфнт, захисні механізми можна класифікувати за рівнем спотворення реальності, де найбільш зрілі механізми мінімально впливають на її сприйняття. Т. Яценко вказує на те, що повсякденне буття людини тісно пов'язане зі свідомістю, і що глибинне пізнання психіки змінює значущість реальності через усвідомлення інфантильних проявів у стресових

ситуаціях. За її концепцією, психологічний захист діє як фільтр свідомого, де неприємні думки витісняються в несвідоме, що дозволяє людині уникати конфліктів між власними переконаннями.[79]

Науковці, які досліджують копінг-стратегії, поділяють їх на когнітивні, поведінкові та емоційні аспекти. Копінг-поведінка поділяється на адаптивні й неадаптивні стратегії. Представники когнітивного підходу зазначають, що вибір копінг-стратегії залежить від оцінки конкретної проблеми та її вимог, незалежно від індивідуального сприйняття. Р. Лазарус підкреслює, що за певних обставин заперечення може бути конструктивною стратегією, наприклад, коли ситуація безнадійна і заперечення допомагає зберегти надію. Водночас багато дослідників розглядають заперечення як переважно неадаптивну стратегію. [75]

Д. Амірхан вважав, що вибір копінг-стратегії є стабільною характеристикою особистості і залежить не від типу стресора, а від індивідуальних особливостей. Він класифікував ці стратегії на три групи: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникання проблем. За його думкою, перші дві стратегії є адаптивними, тоді як уникання вважається неадаптивною.

Завдяки копінг-ресурсам, поведінка особистості може бути адаптивною і допомагати уникати психоемоційного напруження. Зміст копінг-ресурсів визначає ефективність подолання стресових ситуацій. В.О. Бодров першим застосував ресурсний підхід до дослідження інформаційного стресу, розглядаючи ресурси в трьох аспектах: як матеріальні та конкретні явища (наприклад, зміни в метаболізмі або кровотоці), як теоретичні конструкти, що відображають резерви для обробки інформації, і як функціональний потенціал, який дозволяє підтримувати стабільну роботу організму протягом певного часу.[26]

Соціальні й особистісні копінг-ресурси досліджували багато науковців, зокрема Сьюзен Фолкман, яка поділила їх на особистісні (як-от самооцінка, когнітивні ресурси, афіліація) і середовищні (система соціальної підтримки). С.

Хобфолл, автор теорії збереження ресурсів, стверджує, що втрата ресурсів є ключовим фактором виникнення стресу. За його концепцією, стрес виникає, коли є загроза втрати ресурсів, коли ресурси вже втрачені, або коли спроби відновити ресурси зазнають невдачі.[65]

Альберт Бандура розробив концепт самоефективності, який є важливим копінг-ресурсом. Переконаність у власній здатності долати труднощі впливає на вибір стратегій подолання та є частиною внутрішніх переконань особистості. Інші науковці, такі як Р. Акбашева, З. Аллаяров і Б. Гершунський, досліджують як внутрішні (фізіологічні, біогенетичні, психологічні) ресурси, так і зовнішні (соціальне оточення, професійна діяльність) як основні елементи розвитку особистості та її адаптації до стресових ситуацій.[56, 64]

Таким чином, копінг-ресурси є багатограними й відіграють важливу роль у стійкості до стресу та в забезпеченні психічного благополуччя людини.

На думку Г. Ложкіна, копінг-ресурси включають сенсорні та когнітивні ресурси, а також особистісні структури, такі як адекватна “Я-концепція”, комунікативні та психоемоційні компоненти, рівень самооцінки, локус контролю та інші внутрішні ресурси, які допомагають людині ефективно долати стресові ситуації. Ці ресурси є ключовими для адаптивної копінг-поведінки, оскільки забезпечують можливість підтримувати психоемоційну рівновагу та зменшувати вплив стресу.

Цікаву класифікацію внутрішніх ресурсів запропонували О. Анненкова та І. Шкуратова, які поділили їх на п'ять груп: сила духу, креативність та інтелект, системи навичок і знань, енергетичний ресурс та особистісні властивості, що сприяють протистоянню негативним впливам (локус контролю, життєстійкість, оптимізм). Ця класифікація підкреслює важливість особистісного розвитку та збереження психічних сил у стресових ситуаціях.[21]

Д. Леонтьєв у своїх дослідженнях акцентує увагу на метаресурсах — універсальних ресурсах, які використовуються в різних життєвих ситуаціях. Він поділяє метаресурси на психологічні, соціальні та фізіологічні, які включають як навички саморегуляції, так і мотиваційні та інструментальні

ресурси. Психологічні ресурси допомагають людині зберігати стійкість до стресу, тоді як інструментальні навички сприяють ефективному вирішенню складних життєвих задач.

Узагальнюючи різні підходи, можна сказати, що копінг-поведінка є важливим механізмом взаємодії людини зі стресовими ситуаціями, що дозволяє їй зменшити негативний вплив стресу через контроль емоцій та адаптацію до обставин. Копінг-ресурси, як сукупність можливостей і внутрішніх резервів людини, допомагають ефективніше справлятися з життєвими викликами та мінімізувати негативні наслідки для психічного здоров'я.

Долаюча поведінка (або копінг-поведінка) відноситься до дій та стратегій, які особа використовує для справляння з негативними емоціями і стресовими ситуаціями. Це активні або пасивні зусилля, спрямовані на зменшення стресу або на зменшення його негативного впливу на психічний і фізичний стан.

Долаюча поведінка має на меті зменшення або подолання стресу. Вона допомагає особі адаптуватися до змін або надзвичайних умов, зберігати психічну рівновагу та відновлювати психологічне благополуччя.

Вчені виділяють такі типи долаючої поведінки:

активна долаюча поведінка - це стратегії, які зосереджені на вирішенні проблеми або зміні ситуації. Включає в себе пошук інформації, планування дій, встановлення пріоритетів і прийняття рішень.

пасивна долаюча поведінка - це стратегії, що зосереджені на управлінні емоціями та симптомами стресу. Включає в себе релаксацію, медитацію, використання соціальної підтримки або відволікання уваги.[23]

Компоненти долаючої поведінки:

Когнітивний компонент: оцінка ситуації, переробка інформації, переосмислення проблеми, що допомагає змінити ставлення до неї.

Емоційний компонент: управління емоціями через різні стратегії, такі як вираження почуттів, зняття стресу або саморегуляція.

Поведенковий компонент: практичні дії, спрямовані на вирішення проблем або зменшення стресових факторів.

Стратегії долаючої поведінки можуть бути різного спрямування, наприклад, проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на вирішення або зміну стресової ситуації (наприклад, організація допомоги, планування) , емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на зменшення негативного емоційного впливу (наприклад, пошук підтримки, самопідтримка).

Найбільш поширеними факторами, що впливають на долаючу поведінку є особистісні характеристики такі як стресостійкість, самооцінка, рівень тривожності, соціальні фактори (наявність соціальної підтримки, сімейні стосунки, соціальний статус) та контекстуальні фактори, такі як характер стресової ситуації, тривалість і інтенсивність стресу.

Долаюча поведінка є динамічним процесом, що змінюється в залежності від ситуації і індивідуальних особливостей людини. Ефективність долаючої поведінки часто залежить від правильності вибору стратегії відповідно до специфіки стресової ситуації та особистих ресурсів.

Долаюча поведінка (копінг-поведінка) є об'єктом дослідження багатьох авторів у психології. Розглянемо результати досліджень деяких з них. Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман (Richard Lazarus & Susan Folkman) розробили теорію когнітивної оцінки, яка пояснює, як люди оцінюють стресові події та обирають відповідні стратегії для їх подолання. У своїй праці “Stress, Appraisal, and Coping” (1984), Лазарус і Фолкман описали дві основні категорії копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані і емоційно-орієнтовані [74].

Альберт Бандура (Albert Bandura) також зробив внесок у розуміння того, як самооцінка і віра в власні сили впливають на здатність людей справлятися зі стресом. Даніел Канеман (Daniel Kahneman) і Амос Тверські (Amos Tversky) досліджували когнітивні упередження та прийняття рішень у стресових ситуаціях. Їхні роботи з теорії перспектив пояснюють, як люди оцінюють ризики та обирають стратегії в умовах невизначеності. Карен Хорні (Karen Horney) вивчала психологічні механізми, що використовуються людьми для справляння з тривогою та іншими негативними емоціями, зокрема концепцію захисних механізмів і поведінкових стратегій. Чарльз Карвер і Майкл Шайєр

(Charles S. Carver & Michael F. Scheier) розробили моделі, що пояснюють зв'язок між особистісними рисами, такими як оптимізм, і стратегіями долаючої поведінки. Карвер і Шайєр ввели концепції допоміжних копінг-стратегій, які включають як активні, так і пасивні методи подолання стресу. Джон Вайнмен (John Weinman) і інші дослідники вивчали вплив здоров'я і хвороби на копінг-поведінку, розробляючи моделі, які пояснюють, як люди справляються з хронічними хворобами і фізичними проблемами. Брюс Компас (Bruce Compas) досліджував копінг-поведінку у дітей і підлітків, зокрема, як вони реагують на стресові події в сім'ї та шкільному середовищі. [56].

Ці автори зробили значний внесок у розуміння того, як люди сприймають і справляються з стресовими ситуаціями, розвиваючи теоретичні підходи і практичні методи для вивчення і підтримки долаючої поведінки.

В Україні дослідження долаючої поведінки є важливою темою в психології, особливо в контексті адаптації до соціальних, економічних та політичних змін. Нижче наведемо деяких українських науковців, які зробили вагомий внесок у вивчення цього питання.

Результати досліджень українських вчених у сфері долаючої поведінки варіюються залежно від контексту та груп дослідження. Нижче наведені деякі основні висновки з їхніх досліджень.

Дослідження О.Ігумнової показали, що діти та молодь використовують різноманітні стратегії долаючої поведінки, включаючи пошук соціальної підтримки та когнітивне переосмислення ситуацій. Виявлено, що в умовах соціально-політичної нестабільності важливу роль відіграє підтримка з боку родини та громади. [6].

С.Литвинова у своїх дослідженнях підкреслила важливість саморегуляції та психологічних ресурсів (таких як самооцінка і самоконтроль) у процесі долаючої поведінки. Виявлено, що висока стресостійкість допомагає знижувати негативний вплив стресу на особистість.

Дослідження О.Кульчицького серед військовослужбовців показали, що успішне подолання стресу пов'язане з наявністю чітких професійних навичок,

підтримкою з боку колег і керівництва, а також психологічною підготовкою до екстремальних ситуацій. А І.Губеладзе зазначила, що молодь часто використовує різні стратегії долаючої поведінки в умовах соціальної нестабільності, зокрема пошук інформації, активне планування майбутнього та когнітивне переосмислення проблем. Виявлено, що відсутність перспектив на майбутнє може посилювати тривожність і стрес.

О. Зернецька відзначила, що студенти часто використовують стратегії уникнення і відволікання уваги як способи справляння з академічними стресорами. Дослідження також підкреслили важливість соціальної підтримки та індивідуальних ресурсів для успішної адаптації до навчальних стресів. [5].

Дослідження Т.Титаренко показали, що життєстійкість і смисложиттєві орієнтації є важливими чинниками, які допомагають особистості зберігати психічне здоров'я в умовах кризи. Важливу роль відіграють особистісні ресурси, такі як оптимізм і внутрішній локус контролю. Г. Дуднік виявила, що люди, які пережили травматичний досвід, часто використовують стратегії емоційної підтримки і когнітивного переосмислення. Було підкреслено важливість соціальної інтеграції і професійної психологічної допомоги для подолання наслідків травми.[39]

Долаюча поведінка включає широкий спектр дій і стратегій, які люди використовують для подолання стресу та адаптації до складних ситуацій. Види і стратегії долаючої поведінки можна класифікувати за різними критеріями, включаючи напрямок дії (проблемно-орієнтовані або емоційно-орієнтовані), активність (активні або пасивні), а також за специфікою застосування. Нижче наведемо опис основних видів і стратегій долаючої поведінки.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми та зміну ситуації, яка викликає стрес. Вони включають такі процеси, як пошук необхідної інформації для аналізу проблеми та адаптації до нових умов, планування конкретних дій для подолання труднощів і прийняття рішень щодо найбільш ефективного варіанту дій. Зміна ситуації є важливим аспектом цих стратегій, що може виражатися, наприклад, у зміні місця роботи або

навчання, чи конфронтації з кривдником. Також важливим є пошук допомоги від інших людей або організацій, які можуть надати підтримку або корисні поради.

Емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на управлінні емоціями під час стресу. Вони включають пошук емоційної підтримки від близьких людей або професіоналів, переосмислення ситуації для зменшення її негативного впливу, використання технік релаксації, таких як медитація чи йога, та вираження емоцій через творчі активності. Гумор також може використовуватися як спосіб зниження емоційного напруження і покращення настрою.

Активні стратегії передбачають ініціативні дії для вирішення проблеми або адаптації до неї. Вони включають активне вирішення проблем через пошук інформації, планування і зміни в ситуації, а також залучення соціальної підтримки. Використання наявних ресурсів — матеріальних, соціальних або психологічних — допомагає подолати труднощі. Пасивні стратегії полягають у відході від активних дій і зосередженні на управлінні емоціями. Людина може уникати стресової ситуації або намагатися відволіктися через різні активності, такі як хобі чи спорт. Прийняття ситуації як неминучої без спроб змінити її або емоційне віддалення від проблеми є інструментами цих стратегій.

Стратегії, спрямовані на майбутнє, допомагають підготуватися до можливих стресових ситуацій у майбутньому. Вони включають підвищення кваліфікації через навчання нових навичок, прогнозування можливих проблем і розвиток резилієнтності — здатності протистояти стресу через зміцнення внутрішніх ресурсів.

Неконструктивні стратегії можуть включати тимчасові рішення, які полегшують стрес, але мають негативні наслідки в довгостроковій перспективі. Це може бути зловживання алкоголем чи наркотиками, агресія, спрямована на інших або на себе, чи самоізоляція, яка призводить до почуття самотності та погіршення ситуації. [39].

Долаюча поведінка є комплексним процесом, і вибір стратегій залежить від багатьох факторів, таких як особистісні характеристики, тип стресової ситуації, наявність соціальної підтримки і ресурсів. Ефективність тих чи інших стратегій може змінюватися в залежності від контексту, тому важливо мати гнучкість у їх використанні.

Різні автори визначають фактори, що впливають на долаючу поведінку, з акцентом на особистісні та ситуативні аспекти. Наприклад, за Ярош Н.С., особисті характеристики та захисні ресурси, такі як саморегуляція та самоконтроль, впливають на те, як люди реагують на стресори, що призводить до певних результатів. Вони також виділяють “академічну стійкість” як здатність успішно долати навчальні труднощі, акцентуючи увагу на таких факторах, як впевненість у собі, планування, контроль та збереження спокою під час стресу. [55].

Інша концепція, розроблена Данном та ін., стосується “резервуара долаючих ресурсів”, який наповнюється позитивними аспектами, такими як підтримка та здорові активності, або ж вичерпується негативними факторами, такими як стрес і високі вимоги до часу та енергії. Це впливає на рівень стійкості чи ризик вигорання.

Згідно з теорією мотивації захисту (PMT), важливими факторами є оцінка загрози та оцінка здатності до подолання. Ці оцінки визначають, чи прийматиме людина адаптивні або дезадаптивні дії. Наприклад, висока оцінка вразливості та серйозності загрози, а також висока самооцінка ефективності заходів призводять до адаптивної поведінки. Навпаки, високі оцінки витрат на здійснення заходів та страх перед загрозою можуть сприяти дезадаптивній поведінці, такій як уникання або ілюзорне мислення.[26]

Ці дослідження допомагають зрозуміти, як різні особистісні та ситуативні фактори можуть впливати на здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями, а також які ресурси можуть сприяти підвищенню стійкості

Фактори, що впливають на долаючу поведінку, є багатогранними та можуть включати соціальні, культурні, психологічні та екологічні аспекти.

Опишемо соціальні фактори. Соціальна підтримка має важливе значення для долаючої поведінки, забезпечуючи емоційний комфорт і допомогу в стресових ситуаціях. Соціальний статус, мережа підтримки та культурні норми також відіграють роль у визначенні доступних стратегій долаючої поведінки та їхньої ефективності. Наприклад, наявність сімейної або дружньої підтримки може допомогти зменшити негативний вплив стресу і сприяти вибору конструктивних стратегій додання

Психологічні фактори, такі як індивідуальні особливості, такі як особистісні риси (наприклад, оптимізм, стресостійкість), а також психічне здоров'я можуть впливати на спосіб, яким людина справляється зі стресом. Люди, які мають високий рівень самоконтролю або розвинені навички емоційної регуляції, зазвичай обирають більш адаптивні стратегії додання, що можуть допомогти уникнути негативних наслідків стресу [51].

Культурні та етнічні фактори такі як культурні традиції та норми можуть визначати, які види долаючої поведінки є прийнятними або бажаними в певному суспільстві. Наприклад, деякі культури можуть підтримувати вираження емоцій, тоді як інші - стриманість. Ці культурні відмінності можуть впливати на вибір стратегій, таких як пошук соціальної підтримки або використання релігійних практик для подолання стресу

Екологічні фактори, а саме оточуюче середовище, включаючи економічні умови та життєві обставини, може впливати на рівень стресу і, відповідно, на вибір стратегій додання. Наприклад, люди, що живуть у несприятливих економічних умовах, можуть бути більш схильними до використання унікальних стратегій, таких як відволікання або заперечення, через відсутність ресурсів для вирішення проблем

Ці фактори взаємодіють між собою, створюючи складну мережу впливів, що визначають індивідуальні стратегії долаючої поведінки в конкретних життєвих обставинах.

Окрім соціальних, психологічних, культурних та екологічних факторів, на долаючу поведінку також впливають наступні фактори:

Біологічні та генетичні фактори, включаючи генетичну схильність до певних психологічних розладів або рівня нейротрансмітерів, можуть впливати на спосіб, яким людина реагує на стрес. Наприклад, дослідження показали, що деякі люди мають генетичну схильність до більш інтенсивних реакцій на стрес, що може впливати на вибір стратегій додання, таких як уникання або агресія [46]

Попередній досвід впливає на формування уявлень про те, які стратегії додання є ефективними або неефективними. Люди, які мали позитивний досвід використання певних стратегій у минулому, ймовірно, будуть застосовувати їх знову. З іншого боку, негативний досвід може змусити уникати певних стратегій

Окрім особистісних рис, таких як оптимізм або стресостійкість, такі характеристики, як відкритість до нового досвіду, рівень самосвідомості та рівень емоційного інтелекту, також впливають на вибір стратегій додання. Наприклад, люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть бути більш здатними до саморегуляції емоцій і використання більш адаптивних стратегій

Психологічні ресурси такі як внутрішня мотивація, наявність внутрішнього локусу контролю (віра в здатність контролювати події у своєму житті), та самооцінка також відіграють важливу роль у долаючій поведінці. Високий рівень цих ресурсів може сприяти використанню більш активних і продуктивних стратегій, таких як пошук інформації або планування

Релігійні переконання та духовні практики можуть відігравати важливу роль у долаючій поведінці. Вони можуть забезпечувати когнітивні рамки для розуміння та інтерпретації стресових подій, а також надавати соціальну підтримку через релігійні спільноти

Ці фактори часто взаємодіють між собою, створюючи індивідуальні профілі долаючої поведінки, що допомагають людям справлятися зі стресом і адаптуватися до складних ситуацій.

1.2. Особливості психоемоційного стану студентів під час воєнного

стану, вплив стресу і тривоги на навчальну діяльність студентів

Психологічний стан населення під час війни є складним і багатограним, оскільки воєнні дії впливають на різні аспекти життя, викликаючи широкий спектр емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій. Основні аспекти цього впливу включають:

Під час війни рівень стресу різко підвищується, оскільки люди стикаються з загрозою життю, втратою рідних та домівки, а також з невизначеністю майбутнього. Постійна загроза бомбардувань, переслідувань та насильства призводить до хронічного стресу, що може викликати різні психосоматичні розлади, включаючи порушення сну, розлади харчування та серцево-судинні захворювання.

ПТСР є однією з найпоширеніших реакцій на війну, що виникає у людей, які пережили травматичні події, такі як бойові дії, поранення, втрата близьких або переслідування. Симптоми ПТСР включають флешбеки (яскраві спогади про травматичні події), підвищену тривожність, уникання нагадувань про подію та емоційну нестабільність [19].

Депресивні стани часто розвиваються внаслідок втрат, руйнувань та соціальної ізоляції. Люди можуть відчувати втрату сенсу життя, особливо якщо вони втратили роботу, домівку чи близьких. Відчуття безнадійності та безпорадності, що виникає під час війни, може привести до серйозних психічних розладів, включаючи депресію та суїцидальні думки.

Попри серйозні виклики, багато людей демонструють високу стійкість і здатність до адаптації. Задіяність у волонтерській діяльності, підтримка громади та соціальна підтримка можуть допомогти пом'якшити негативний вплив війни на психіку. Психологічні дослідження показують, що соціальна підтримка є ключовим фактором зменшення відчуття ізоляції та безнадійності

Культурні традиції та соціальна згуртованість можуть допомогти зміцнити моральну підтримку під час війни. У багатьох культурах релігія та традиції надають людям відчуття підтримки та надії на майбутнє. Водночас в

умовах соціальної ізоляції, коли доступ до соціальних та психологічних ресурсів обмежений, психічний стан населення може значно погіршитися.

Діти є особливо вразливою категорією під час війни, оскільки вони менш здатні впоратися з травматичними подіями. Діти можуть проявляти симптоми тривоги, депресії або агресії, а також відставати у навчанні через порушення звичного життя. Молодь часто стикається з додатковими викликами, такими як перервана освіта і невизначене майбутнє

Здатність впоратися зі стресовими подіями залежить від внутрішніх ресурсів (такі як самооцінка, психологічна стійкість) та зовнішніх (соціальна підтримка, доступ до ресурсів). Люди використовують різні стратегії долаття, зокрема пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення подій та використання практик релаксації [28].

Таким чином, психологічний стан населення під час війни характеризується комплексними змінами, які залежать від індивідуальних, соціальних та культурних факторів, а також від доступу до психологічної підтримки і ресурсів.

Під час війни стрес і тривожність стають звичайними явищами, оскільки люди стикаються з постійною загрозою для життя та благополуччя. Тривале перебування в умовах небезпеки викликає хронічний стрес, який може призводити до психосоматичних розладів. Відчуття небезпеки підкріплюється непередбачуваністю майбутнього, руйнуванням звичних життєвих обставин, а також втратою роботи та джерел доходу. Стрес проявляється у таких формах, як порушення сну, постійна втома, роздратованість, панічні атаки та нервові зриви

ПТСР виникає у людей, які зазнали травматичних подій під час війни, таких як бойові дії, втрати близьких чи особиста загроза життю. ПТСР характеризується наступними симптомами:

- Флешбеки - неконтрольовані яскраві спогади про травматичні події.
- Гіперактивність - підвищена чутливість до звуків, постійна напруженість, тривога.

- Уникання - бажання уникати ситуацій чи місць, які можуть нагадувати про травму.
- Емоційне оніміння, тобто люди з ПТСР можуть відчувати відсторонення від своїх почуттів або емоційне оніміння, яке не дозволяє їм нормально функціонувати у щоденному житті [19].

Під час війни люди часто стикаються з відчуттям безнадійності, особливо якщо вони втратили близьких, дім або звичне життя. Депресія проявляється у вигляді хронічної втоми, втраченого інтересу до життя, відчуття відчаю та думок про самогубство. Втрата роботи або можливості заробляти також може підсилити почуття власної марності та безпорадності

Попри труднощі, багато людей демонструють високий рівень стійкості та здатності до адаптації. Різні форми допомоги, включаючи психологічну підтримку, волонтерську діяльність, соціальну згуртованість та участь у громадських ініціативах, можуть допомогти людям відчувати себе корисними та зміцнити власну стійкість. Ці механізми підтримують моральний стан населення і допомагають зменшити відчуття ізоляції

Соціальні та культурні традиції можуть виступати як підтримуючі фактори під час війни. Культурні спільноти часто відіграють роль моральної підтримки, надаючи людям віру в те, що життя знову стабілізується. У деяких спільнотах релігія та звичаї допомагають людям зберегти віру у краще майбутнє. Водночас руйнування соціальної інфраструктури, такі як втрата місць зустрічей або соціальних сервісів, можуть погіршити психологічний стан населення

Діти та молодь особливо вразливі до негативного впливу війни, оскільки їхній психоемоційний розвиток ще не завершений, і вони мають обмежені можливості для самостійного долавання стресу. Діти можуть відчувати страх, тривогу, нічні кошмари та регрес у розвитку (наприклад, повернення до більш дитячих моделей поведінки). Молодь також стикається з невизначеністю щодо освіти, професійної підготовки та майбутньої кар'єри, що збільшує стрес і тривогу [40].

Люди використовують різні стратегії додання (копінгу), щоб впоратися з психологічними викликами війни. Основними стратегіями є:

- Пошук соціальної підтримки (звернення до родини, друзів, громадських організацій за моральною і матеріальною допомогою);
- Когнітивне переосмислення (люди можуть намагатися переосмислити події, зосереджуючись на позитивних аспектах або можливостях для зростання).
- Емоційна регуляція (використання технік релаксації, медитації або фізичної активності для зниження стресу)

Психологічний стан населення під час війни є складним і змінюється в залежності від індивідуальних та соціальних ресурсів, доступу до підтримки та характеру травматичних подій.

Психоемоційний стан студентів під час воєнного стану характеризується специфічними особливостями, обумовленими як соціальними, так і індивідуальними факторами. Студенти, як молодіжна група, зазнають значного впливу через порушення звичного ритму життя, перервану освіту та невизначеність щодо майбутнього. Охарактеризуємо основні особливості їх психоемоційного стану .

Тривога є одним із найпоширеніших станів серед студентів під час війни. Вона обумовлена як особистими, так і колективними переживаннями, такими як страх за своє життя і життя близьких, невизначеність майбутнього та навчального процесу, а також постійний інформаційний тиск через новини про бойові дії. Тривожність також може бути пов'язана з відсутністю чіткого розуміння своїх перспектив у навчанні та роботі

Психоемоційний стан студентів часто супроводжується депресією, що виникає через ізоляцію, втрату соціальних зв'язків, втрати в сім'ї або серед друзів, а також через загальний хаос і руйнування нормального життя. Втрата звичних соціальних контактів і навчальної рутини також сприяє почуттю самотності та безнадійності. Студенти часто відчують психологічну вразливість, яка проявляється в складнощах з концентрацією уваги,

запам'ятовуванням інформації та виконанням завдань. Стрес і тривога послаблюють когнітивні функції, що ускладнює навчальний процес. Зниження концентрації та уваги призводить до падіння академічної успішності, що, в свою чергу, посилює тривожність.

Травматичні події, такі як обстріли, втрати та загроза життю, можуть викликати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ці симптоми можуть проявлятися через флешбеки, нічні кошмари, постійне відчуття тривоги або панічні атаки. Студенти, які були безпосередніми свідками або учасниками трагічних подій, особливо уразливі до цих проявів. Порушення сну, такі як безсоння або неспокійний сон, є поширеними серед студентів під час війни. Це може бути наслідком хронічного стресу, тривожних думок або страху за власне життя. Крім того, стресові ситуації можуть призводити до фізичних симптомів, таких як головний біль, проблеми з травленням та загальна слабкість [6].

Незважаючи на труднощі, студенти часто знаходять способи адаптації. Соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, викладачів або психологічних служб грає важливу роль у пом'якшенні негативних наслідків воєнного стану. Стратегії адаптації включають когнітивне переосмислення, пошук ресурсів підтримки, участь у волонтерській діяльності або залучення до онлайн-курсів, що допомагає відновити контроль над життям.

Попри негативний вплив війни на психічний стан, деякі студенти знаходять у цьому часі можливість для саморозвитку та вдосконалення. Деякі молоді люди використовують цей період для вивчення нових навичок або фокусуються на дистанційному навчанні, розглядаючи це як інструмент для побудови майбутнього у складних умовах.

Таким чином, психоемоційний стан студентів під час воєнного стану є нестабільним і залежить від багатьох факторів, включаючи соціальну підтримку, рівень безпеки, особистий травматичний досвід та здатність до адаптації.

Через воєнні дії багато студентів вимушені змінювати місце проживання

або навчатися дистанційно, що призводить до соціальної ізоляції. Втрата щоденних контактів з однолітками та викладачами впливає на психоемоційний стан. Соціальна ізоляція може підсилити тривожні розлади, депресію, а також почуття самотності та відчуженості. Відсутність прямої комунікації і живих взаємодій збільшує ризик виникнення негативних психологічних наслідків.

Війна, поєднана з навчальним навантаженням і стресом, може призводити до емоційного виснаження і навіть вигорання. Студенти можуть відчувати себе перевантаженими, втрачаючи мотивацію до навчання та особистого розвитку. Це виснаження також впливає на академічну діяльність, оскільки когнітивні ресурси вичерпуються через постійне відчуття тривоги і страху.

У кризових ситуаціях багато студентів змушені переоцінювати свої життєві цінності та пріоритети. Воєнний стан може стати стимулом для переосмислення кар'єрних планів, важливості освіти або соціальних зв'язків. Деякі студенти можуть стати більш залученими у волонтерську діяльність, допомогу біженцям, ВПО або участь у суспільно важливих ініціативах, що дає їм нове відчуття значущості і сенсу життя [5].

Психологічні служби, доступні студентам у закладах освіти або через онлайн-ресурси, відіграють важливу роль у покращенні їхнього психоемоційного стану. Психологічна допомога сприяє розвитку стратегії долаття стресу, навичок управління емоціями і подолання тривожності. Установи вищої освіти можуть надавати психологічні консультації, підтримку через гарячі лінії, вебінари про стрес-менеджмент, що допомагає студентам краще адаптуватися до складних умов.

Психологічні наслідки війни можуть бути довготривалими. Навіть після закінчення активних бойових дій багато студентів можуть продовжувати відчувати стрес, тривожність, депресію або інші психічні проблеми. Післявоєнна реабілітація студентів може включати довготривалу психологічну підтримку, участь у групах взаємодопомоги, а також інші заходи, спрямовані на відновлення їхнього психоемоційного стану.

Через постійний стрес і тривогу під час війни студенти можуть

демонструвати зміни в когнітивних і поведінкових процесах. Це включає проблеми з фокусуванням, прийняттям рішень, зниження рівня уваги, та навіть імпульсивні або ризиковані дії, які раніше не були характерними. Такі зміни можуть негативно вплинути на їхні навчальні результати та загальну життєву адаптацію. Стрес і тривога знижують здатність студентів зосереджуватися на навчальних завданнях. Підвищений рівень тривоги змушує мозок постійно перебувати в стані “пильності”, що призводить до розсіювання уваги. У таких умовах студенти можуть знаходити складним тримати фокус на завданнях, що вимагають когнітивних зусиль, таких як читання, писання чи вирішення складних проблем. Це може спричинити низьку ефективність навчання та помилки у виконанні завдань [40].

Хронічний стрес впливає на роботу пам'яті, зокрема короткотривалої, що є ключовим елементом для успішного навчання. Коли студент перебуває в стані постійної тривоги, це заважає йому ефективно обробляти та зберігати нову інформацію. Проблеми із запам'ятовуванням можуть проявлятися у нездатності швидко згадати вивчені матеріали під час іспитів або при виконанні завдань

Тривожний стан та постійне відчуття стресу виснажують психологічні ресурси студента. Емоційне вигорання, яке виникає через надмірну кількість стресових факторів (війна, невизначеність щодо майбутнього, навчальний тиск), призводить до зниження мотивації, втрати інтересу до навчання і загальної апатії. Це може спричинити зниження академічної успішності та навіть пропуски занять .

Постійний стрес може порушувати здатність студентів приймати рішення і вирішувати складні завдання. В умовах тривоги та стресу люди частіше схильні до імпульсивних рішень або взагалі уникають прийняття важливих рішень. Це може негативно позначитися на виконанні завдань, де потрібно використовувати логічне мислення, а також на здатності студентів планувати свої академічні дії та організовувати час [15].

Стрес і тривога під час війни часто викликають порушення сну (безсоння або неспокійний сон). Недостатній або неякісний сон негативно впливає на

когнітивні процеси, такі як увага, пам'ять та швидкість обробки інформації. Відсутність належного відпочинку знижує здатність до навчання та призводить до загальної втоми, що ускладнює виконання академічних завдань .

Тривалий стрес і відчуття безпорадності під час війни можуть негативно впливати на мотивацію до навчання. Студенти, які відчувають постійний тиск, можуть втрачати інтерес до навчальних дисциплін, оскільки у них може скластися враження, що їхні зусилля не мають значення у ситуації глобальної нестабільності. Зниження мотивації також часто пов'язане з погіршенням самооцінки, коли студенти починають сумніватися у власних здібностях і компетенціях .

Поєднання стресу і тривоги з навчальними обов'язками може призвести до стану академічного вигорання. Це явище характеризується емоційним та фізичним виснаженням, зниженням продуктивності і втратою відчуття задоволення від навчання. Академічне вигорання може призвести до серйозних наслідків, таких як залишення навчання або відмова від подальшої кар'єри у вибраній сфері .

Під час війни багато студентів вимушені навчатися дистанційно або змінювати місце проживання, що може спричинити ізоляцію від навчальної групи і втрату звичних соціальних контактів. Така ізоляція збільшує тривожність і знижує рівень академічної залученості. Відсутність безпосереднього спілкування з одногрупниками та викладачами може погіршити якість навчання і знизити рівень мотивації [21].

Отже, стрес і тривога суттєво впливають на навчальну діяльність студентів, знижуючи їхню когнітивну продуктивність, мотивацію і загальний психоемоційний стан. Під час кризових ситуацій важливо забезпечити студентам доступ до психологічної підтримки та створити умови для пом'якшення стресових факторів, що негативно впливають на їхнє навчання.

Під час війни студенти стикаються з серйозною невизначеністю щодо свого майбутнього, зокрема через зупинку освітніх програм, зміни у формі навчання (перехід на дистанційне навчання) або закриття навчальних закладів.

Це підвищує рівень тривожності та знижує мотивацію до навчання. Невпевненість щодо кар'єри, а також страх перед неможливістю продовжувати освіту можуть призводити до демотивації і, як наслідок, до зниження академічної успішності.

Емоційна дисрегуляція — це ще одна серйозна проблема, що виникає внаслідок тривалого стресу. Студенти можуть втрачати контроль над своїми емоціями, часто відчувати дратівливість, гнів або відчай. Емоційна нестабільність ускладнює процес прийняття рішень і виконання навчальних завдань. Крім того, це може призвести до конфліктів із викладачами та одногрупниками, що також негативно впливає на навчальний процес.

Навчання під час війни часто переривається через бомбардування, евакуацію, технічні проблеми або інші екстрені ситуації. Це порушує звичну рутину, що необхідна для стабільного процесу навчання. Раптові зміни в розкладі та перебої у навчальному процесі змушують студентів адаптуватися до нових обставин, але це може стати додатковим джерелом стресу, що знижує їхню продуктивність.

Стрес може мати суттєвий фізіологічний вплив на студентів. Наприклад, хронічна тривога і стрес можуть призводити до зниження імунітету, збільшення ризику серцево-судинних захворювань і розладів травної системи. В умовах війни фізичні симптоми стресу можуть стати ще однією перешкодою для ефективного навчання, оскільки фізичний дискомфорт робить неможливим зосередження на навчальних завданнях.

У сучасному інформаційному просторі соціальні медіа є важливим джерелом новин та комунікації. Проте постійне перебування в мережі, зокрема читання новин про війну, може сприяти підвищенню рівня тривожності та емоційного виснаження. Студенти, які постійно слідкують за новинами, можуть мати порушену концентрацію, відчувати емоційне перевантаження, що безпосередньо впливає на їхню здатність до навчання. [26].

Підтримка з боку викладачів, навчальних закладів та студентських служб є важливою для зниження стресу у студентів. Викладачі можуть допомогти

створити атмосферу підтримки, бути гнучкими у термінах виконання завдань, а також надавати емоційну підтримку студентам, що відчують труднощі. Наявність таких механізмів допомагає студентам краще адаптуватися до стресових обставин і знижує ризик академічного вигорання.

Деякі студенти, попри складнощі, знаходять способи адаптуватися до нових умов. Це може включати когнітивне переосмислення ситуації, фокусування на короткострокових цілях або використання технік релаксації. Наприклад, медитація, йога або фізична активність можуть допомогти знизити рівень стресу і підтримати психологічний баланс. Залучення до волонтерської діяльності або громадських ініціатив також може допомогти студентам відчувати контроль над ситуацією та зменшити тривогу.

Тож можемо зазначити, що війна має значний вплив на психоемоційний стан студентів, впливаючи як на їхнє ментальне здоров'я, так і на їхню здатність адаптуватися до нових умов життя та навчання. Соціальна підтримка, доступ до психологічних послуг та особистісні ресурси є ключовими факторами, що сприяють подоланню стресу та адаптації в умовах війни. Вплив стресу і тривоги на навчальну діяльність студентів є однією з основних проблем, що загострюється під час кризових періодів, таких як воєнний стан. Стресові ситуації можуть мати серйозні наслідки для когнітивних процесів і загальної академічної успішності. Важливо забезпечити студентам ресурси для підтримки психічного здоров'я та навчального процесу в умовах криз, оскільки це допоможе їм краще справлятися з викликами і досягати успіху навіть у складних обставинах.

1.3. Психологічні механізми долаючої поведінки студентів, стратегії і тактики долаючої поведінки студентів під час воєнного стану

Психологічні механізми долаючої поведінки (або копінгу) відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я студентів під час війни. Це стратегії і підходи, які вони використовують для справляння зі стресовими

ситуаціями. Психологічні механізми долаття залежать від особистих характеристик, таких як рівень стресостійкості, соціальна підтримка, емоційна регуляція та особистісні ресурси. [13].

Основними психологічними механізмами, які студенти використовують для подолання стресу під час війни, є:

1. Когнітивна переоцінка – процес перегляду сприйняття подій з метою зменшення емоційного впливу на людину. Студенти можуть намагатися знайти позитивні аспекти навіть у складних обставинах або розглядати ситуацію як тимчасову кризу, яка рано чи пізно закінчиться. Це дозволяє знизити рівень тривоги і зосередитися на навчанні та інших повсякденних завданнях.

2. Емоційна регуляція – здатність керувати своїми емоціями у відповідь на стресові події. Для студентів це може включати використання технік релаксації, медитації або навіть фізичної активності для зменшення рівня тривожності та поліпшення настрою. Ефективна емоційна регуляція допомагає зберігати спокій у кризових ситуаціях і підтримувати високий рівень продуктивності

3. Соціальна підтримка – важливий ресурс для подолання стресу. Студенти, які отримують підтримку від родини, друзів або викладачів, часто легше переживають кризові моменти. Спілкування з іншими допомагає зменшити відчуття ізоляції та підвищити рівень психологічної стійкості. Крім того, соціальна підтримка може забезпечити практичні поради і допомогу у вирішенні нагальних проблем

4. Проблемно-орієнтовані стратегії – це активний підхід до подолання стресу, коли студенти намагаються знайти рішення для конкретних проблем. Наприклад, якщо студент стикається з академічними труднощами через війну (переривання занять, технічні проблеми), він може шукати альтернативні способи отримання знань або додаткові навчальні ресурси. Це дозволяє зменшити відчуття безсилля і підвищити контроль над ситуацією .

5. Уникнення та пасивні стратегії – іноді студенти можуть

використовувати стратегії уникання, намагаючись дистанціюватися від джерел стресу, таких як обмеження контакту з новинами або участь у відволікаючих активностях, як-от перегляд фільмів, хобі тощо. Хоча ці стратегії можуть тимчасово знижувати рівень стресу, їх надмірне використання може призвести до відчуження від реальності і проблем у навчальній діяльності

Долаюча поведінка студентів під час воєнного стану є ключовою для їхньої адаптації до екстремальних умов, підтримки психічного здоров'я та продовження навчальної діяльності. Ця поведінка може варіювати від активного вирішення проблем до емоційного управління стресом. На вибір стратегії додання впливають особисті характеристики, соціальна підтримка та інші ресурси. Оскільки війна створює безпрецедентні стресові ситуації, вивчення цих стратегій набуло особливої актуальності, і багато дослідників, як міжнародних, так і українських, звертаються до цієї проблеми. [2].

Проблемно-орієнтовані стратегії додання стресу включають активні спроби змінити або вплинути на ситуацію. Студенти, які використовують такі стратегії, прагнуть знайти вирішення проблем або адаптуватися до нових умов. Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман у своїй класичній теорії стресу і копінгу акцентували на тому, що ці стратегії є найбільш ефективними для подолання стресу, коли ситуація контролюється або може бути змінена. В умовах війни, проблемно-орієнтовані стратегії можуть включати такі дії:

- студенти активно шукають достовірну інформацію про поточну ситуацію, навчальні можливості, стипендії та програми підтримки, щоб зрозуміти, як адаптувати своє навчання до нових умов. Це дозволяє зменшити невизначеність та відновити почуття контролю.

- планування допомагає студентам розподілити час на навчання, волонтерську діяльність та особисті справи. Організація щоденного графіку знижує рівень тривоги та допомагає підтримувати ефективність у навчанні. Українські студенти під час війни часто використовують онлайн-платформи для продовження навчання, планування завдань і координації з викладачами та іншими студентами, що підкреслюється у дослідженнях українських науковців,

зокрема Світлани Литвинової .

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на управління емоціями та зниження емоційного навантаження. Вони ефективні, коли неможливо змінити ситуацію, як у випадку воєнних дій. Лазарус і Фолкман відзначають, що емоційні стратегії є особливо важливими для підтримки психічного здоров'я в умовах хронічного стресу, оскільки вони дозволяють зменшити напруження і стабілізувати емоційний стан. [65,74].

Емоційно-орієнтовані стратегії, що використовують студенти під час війни:

- Підтримка соціальних зв'язків, тобто спілкування з друзями, родиною та одногрупниками відіграє ключову роль у підтримці психологічної стабільності. Студенти знаходять моральну підтримку, розмовляючи про свої переживання та обмінюючись інформацією про безпечні місця та ресурси. Дослідження показали, що соціальна підтримка є основним чинником зниження рівня стресу серед студентів під час кризових ситуацій .
- Емоційна регуляція з метою здійснення контролю своїх емоцій, особливо тривожності і страху. Студенти можуть використовувати техніки релаксації, медитації або дихальні вправи, щоб знизити рівень стресу. У дослідженнях Ганни Дуднік відзначено, що студенти, які володіють навичками емоційної регуляції, мають кращі результати у зниженні стресу під час навчання в умовах війни.
- Пасивні стратегії включають уникнення або відволікання уваги від стресових факторів. Вони часто використовуються у випадках, коли неможливо безпосередньо вплинути на проблему. Студенти можуть тимчасово уникати тривожних новин або дистанціюватися від травматичних подій.

Уникаючі стратегії можуть бути тимчасово ефективними, коли йдеться про зниження емоційної реакції на гострі стресори, але їх надмірне використання може призводити до погіршення психологічного стану. Наприклад, студенти можуть уникати перегляду новин про бойові дії або обмежувати спілкування на ці теми, що допомагає зменшити рівень стресу, але

може створити відчуття ізоляції або незахищеності. [44]

Відволікання через активності, наприклад, це може включати заняття спортом, хобі, перегляд фільмів або волонтерство, що допомагає студентам переключитися на позитивніші аспекти життя і відчувати себе корисними. Дослідження Пічуріна В. свідчать, що волонтерська діяльність серед студентів під час війни є одним із найефективніших способів відновлення психологічної рівноваги та зміцнення морального духу. [24].

Українські студенти в умовах війни використовують широкий спектр копінг-стратегій для подолання стресу та адаптації до нових умов навчання. Дослідження, проведені в українських університетах під час війни, показують, що більшість студентів поєднують емоційно-орієнтовані стратегії з проблемно-орієнтованими. Вони активно шукають нові можливості для навчання через онлайн-платформи, одночасно підтримуючи свої соціальні зв'язки для зниження стресу. Крім того, студенти часто залучаються до волонтерських програм, що дозволяє їм відчувати контроль над ситуацією та допомагає адаптуватися до кризових умов.

Важливо зазначити, що рівень соціальної підтримки і доступ до ресурсів значною мірою визначають, які стратегії додання використовуватимуть студенти і наскільки успішно вони впораються зі стресом.

Психологічні ресурси та соціальна підтримка є ключовими чинниками в подоланні стресу, особливо в кризових умовах, таких як воєнний стан. Вони допомагають індивідам справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати психологічну стійкість та адаптуватися до нових умов. Дослідження свідчать, що поєднання внутрішніх ресурсів, таких як самооцінка, емоційна регуляція, та зовнішніх ресурсів, таких як соціальна підтримка, значно покращує здатність до адаптації і знижує ризик розвитку психічних розладів.

Психологічні ресурси є внутрішніми факторами, що допомагають людині справлятися зі стресом і включають наступні компоненти:

- самооцінка і впевненість у власних силах,
- емоційна регуляція,

- психологічна стійкість,
- емоційна підтримка.

Висока самооцінка дозволяє людині вірити у власну здатність долати труднощі. Як зазначає Рой Баумайстер у своїй теорії самооцінки, люди з високою самооцінкою більш ефективно справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки вірять у свої можливості вирішити проблеми. Для студентів під час війни це важливо, оскільки їхні навички саморегуляції та впевненість у здатності продовжувати навчання значно знижують рівень стресу.

Способи керування емоціями впливають на здатність до адаптації в кризових ситуаціях. Джеймс Гросс у своїх роботах з теорії емоційної регуляції відзначає, що люди, які вміють ефективно керувати своїми емоціями (наприклад, через переоцінку ситуації), здатні знизити рівень тривоги та уникнути емоційного вигорання. Для студентів це особливо важливо, оскільки вони можуть використовувати різні техніки релаксації, медитації та когнітивної реструктуризації, щоб підтримувати емоційну стабільність під час навчання у воєнний період [6].

Це здатність людини відновлюватися після складних життєвих обставин. Альберт Бандура наголошує на важливості віри в особисту здатність долати труднощі, яка є основою психологічної стійкості. Студенти, які демонструють високу стійкість, здатні адаптуватися до нових умов, швидше відновлюватися після стресових подій і підтримувати свою навчальну діяльність навіть в умовах воєнного стану [56].

Соціальна підтримка є одним із найсильніших захисних чинників, що знижує рівень стресу і сприяє успішному подоланню кризових ситуацій. Вона охоплює різноманітні види підтримки: емоційну, інформаційну, матеріальну і соціальну взаємодію.

Спілкування з близькими людьми, друзями, однолітками або викладачами допомагає студентам почуватися менш ізольованими і знижує рівень тривожності. Як зазначає Шелдон Коен у своїй роботі про соціальну підтримку, люди, які мають сильні соціальні зв'язки, демонструють кращі результати у

подоланні стресу і мають менший ризик розвитку депресії або тривожних розладів. Для українських студентів під час війни підтримка з боку одногрупників і родини є вирішальною у підтримці морального духу.

Окрім емоційної підтримки, студенти часто отримують інформаційну підтримку через обмін корисною інформацією щодо освітніх можливостей, доступу до ресурсів та програм допомоги. Такі форми підтримки допомагають студентам знаходити рішення для навчальних і життєвих проблем, що виникають через воєнні дії. Інформаційна підтримка є важливою для відновлення відчуття контролю над життям і зниження рівня стресу.

Під час воєнного стану соціальні мережі та онлайн-спільноти стають важливим джерелом підтримки для студентів. Вони забезпечують можливість обмінюватися досвідом, отримувати допомогу і підтримку з боку інших студентів, що створює відчуття єдності і допомагає долати ізоляцію. Студенти можуть використовувати такі платформи для навчання, пошуку психологічної допомоги та організації волонтерської діяльності, що допомагає зміцнити соціальну взаємодію і зменшити стрес.

Поєднання внутрішніх психологічних ресурсів із зовнішньою соціальною підтримкою дозволяє створити ефективну систему захисту від стресу. Дослідження Тетяни Титаренко показують, що студенти, які одночасно мають високий рівень стійкості та отримують достатню соціальну підтримку, значно краще справляються зі стресовими ситуаціями під час воєнного стану. Вони демонструють вищу академічну успішність, менший рівень тривожності і кращі результати в адаптації до нових життєвих обставин [40].

Таким чином, психологічні ресурси та соціальна підтримка є невід'ємними компонентами успішного подолання стресових ситуацій. Вони забезпечують студентам засоби для підтримки психічного здоров'я, підвищення академічної ефективності та зміцнення психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій, таких як війна.

Окрім основних психологічних ресурсів, таких як самооцінка, емоційна регуляція та психологічна стійкість, є й інші важливі внутрішні ресурси, що

впливають на здатність студентів долати стрес. Крістофер Петерсон та Мартін Селігман у своїй теорії позитивної психології акцентують увагу на важливості оптимізму у подоланні стресових ситуацій. Люди, які схильні бачити позитивні сторони навіть у складних обставинах, зазвичай краще адаптуються до криз. У контексті війни, студенти, які фокусуються на можливостях саморозвитку, продовжують ставити собі реалістичні цілі, попри виклики, з якими вони стикаються.

Річард Райан та Едвард Десі у своїй Теорії самодетермінації підкреслюють важливість автономії, компетентності та прив'язаності у забезпеченні внутрішньої мотивації. Студенти, які мають сильну внутрішню мотивацію досягати своїх цілей, здатні підтримувати високий рівень продуктивності навіть під час стресових умов, таких як війна. [15].

Креативність дозволяє людям знаходити нестандартні шляхи вирішення проблем, що можуть виникати під час кризи. Наприклад, деякі студенти можуть знаходити нові способи навчання через інтернет або створювати волонтерські проекти, що допомагають не лише їм, але й іншим. Це дозволяє їм зберігати контроль над ситуацією та відчуття самореалізації.

Соціальна підтримка набуває особливої важливості в умовах війни, коли люди стикаються з ізоляцією, втратою домівки чи переселенням. Студенти, які отримують соціальну підтримку, легше адаптуються до цих викликів. Дослідження показують, що різні види соціальної підтримки мають суттєвий вплив на подолання стресу.

Студенти, які отримують допомогу від своїх викладачів під час війни (гнучкі умови навчання, можливість дистанційного навчання, консультації з психологами), мають нижчий рівень стресу і кращі академічні результати. Українські дослідники, зокрема Ламаш І.В., Діхтенко Ю.С., підкреслюють важливість академічної підтримки студентів під час воєнних дій, включаючи можливість адаптації навчальних програм під потреби студентів. [17].

У багатьох випадках участь у волонтерській діяльності допомагає студентам справлятися з тривогою і почуттям безпорадності. Волонтерство

дозволяє студентам відчувати себе корисними, що підвищує їхню самооцінку і допомагає знизити рівень стресу. Крім того, волонтерські проекти можуть стати важливим джерелом соціальної підтримки, створюючи спільноти однодумців, які допомагають один одному у подоланні труднощів.

В умовах воєнного стану багато навчальних закладів і громадських організацій надають студентам доступ до психологічних послуг. Підтримка через терапевтичні групи, онлайн-консультації та кризові лінії допомагає студентам справлятися з емоційними викликами, відновлювати внутрішню рівновагу та покращувати психоемоційний стан.

Важливим аспектом є те, як внутрішні психологічні ресурси взаємодіють із зовнішніми джерелами підтримки. Студенти, які володіють такими якостями, як емоційна регуляція та стійкість, але також отримують соціальну підтримку з боку своїх родин або університетів, демонструють найбільш ефективні стратегії долаття стресу. Це підтверджується дослідженнями Тетяни Титаренко, яка вказує на те, що найкращі результати у подоланні стресу демонструють ті студенти, що мають міцні соціальні зв'язки і одночасно розвинули внутрішню стійкість і здатність до саморегуляції. [39].

Психологічні ресурси та соціальна підтримка є важливими чинниками подолання стресу в умовах війни. Для студентів ці ресурси допомагають зберегти психологічну стабільність, підтримувати академічну успішність і адаптуватися до змін. Сполучення внутрішніх ресурсів (самооцінка, стійкість) із зовнішніми (підтримка з боку сім'ї, друзів, університетів) створює ефективну стратегію для подолання стресових ситуацій.

Висновок до першого розділу

Розглянутий розділ висвітлює багатовимірний вплив війни на психоемоційний стан студентів, який проявляється в підвищеній тривожності, стресі та депресивних станах. Воєнний стан викликає комплексні зміни у психіці молоді, що зумовлено поєднанням особистих втрат, порушенням

звичного життєвого ритму, невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптуватися до нових реалій навчання. Важливою складовою цього процесу є здатність студентів застосовувати ефективні стратегії долаючої поведінки для зниження рівня стресу і підтримки психічної рівноваги.

Аналіз психологічних механізмів копінг-поведінки вказує на важливість соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів, таких як самооцінка та емоційна регуляція, для подолання психологічних викликів. Студенти використовують як активні (проблемно-орієнтовані) стратегії, спрямовані на вирішення конкретних проблем, так і емоційно-орієнтовані, які допомагають впоратися з емоційним навантаженням. Особливу роль відіграє соціальна підтримка, яка допомагає зменшити відчуття ізоляції та безнадії.

Таким чином, особливості долаючої поведінки студентів під час війни полягають у поєднанні особистих і зовнішніх ресурсів, що дозволяють їм не тільки підтримувати психічне здоров'я, але й зберігати активність у навчальній діяльності. Це підтверджується необхідністю подальшого розвитку програм психологічної підтримки та створення умов для ефективного копінгу студентів у кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження долаючої поведінки студентів

Організація дослідження долаючої поведінки студентів у воєнний час мала на меті оцінити, які стратегії подолання стресу та адаптації застосовують студенти в умовах надзвичайних ситуацій. Вибірка дослідження була сформована з числа студентів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Цей факультет об'єднує студентів, які не лише вивчають теоретичні основи психології, але й набувають практичних навичок роботи з різними соціальними групами, зокрема в умовах кризових ситуацій. Це дозволяє студентам краще розуміти особливості власної долаючої поведінки та механізми підтримки психічного здоров'я, що актуально в контексті військових дій.

Особливістю цього дослідження було використання онлайн-формату, що дозволило охопити ширше коло респондентів і забезпечити їм зручність участі, незалежно від їхнього фізичного місця перебування. Онлайн-формат став оптимальним у зв'язку з тим, що частина студентів факультету була змушена переїхати, а деякі взагалі залишили територію України. Крім того, інструменти для онлайн-опитування (Google Forms) забезпечили можливість зручного збору даних, аналізу відповідей, а також надійний рівень конфіденційності, що є важливим у такому чутливому дослідженні.

У дослідженні взяли участь 68 студентів факультету психології та соціальної роботи, які навчалися на різних курсах. Така вибірка дозволила врахувати широкий спектр даних, що варіюються залежно від курсу навчання, умов перебування та індивідуальних особливостей кожного учасника. Важливо зазначити, що вибірка включала студентів як із зони бойових дій, так і з відносно безпечних регіонів України та з-поміж тих, хто був евакуйований за

кордон. Це різноманіття забезпечило можливість виявлення різних адаптаційних стратегій та психологічних механізмів, що застосовуються студентами в залежності від їхнього місця перебування і доступу до соціальної підтримки.

Процедура організації дослідження включала кілька етапів, спрямованих на залучення студентів, інформування їх про дослідження та забезпечення високих етичних стандартів. Перед початком дослідження всі учасники були поінформовані про його мету, методи та умови участі, зокрема про їхнє право припинити участь у будь-який момент без наслідків. Цей етап забезпечив учасникам повну прозорість щодо проведення дослідження, що сприяло формуванню довіри та відкритості в наданні даних. Усі респонденти дали згоду на участь у дослідженні, що є важливою вимогою етичного проведення досліджень у психології.

Зважаючи на умови воєнного стану та ризики, пов'язані з ним, особливий акцент був зроблений на забезпеченні конфіденційності даних. Онлайн-формат збирання відповідей забезпечив анонімність, що дозволило студентам відкрито висловлювати свої емоції, думки та досвід, не боячись осуду або тиску. Крім того, це дало можливість дослідити особливості долаючої поведінки студентів у критичних ситуаціях без необхідності особистого контакту, що могло б стати додатковим джерелом стресу для деяких учасників.

Загальна тривалість проведення дослідження становила два тижні, протягом яких студенти могли заповнювати анкети в зручний для них час. Це дало можливість врахувати не лише поточні стратегії долаття стресу, а й зміни в їхній поведінці на тлі змінюваних умов війни. Такий підхід сприяв збору якісної інформації щодо реакцій студентів на стрес та методів їхнього подолання, з урахуванням зовнішніх факторів і соціального контексту.

Організація дослідження включала використання кількох психодіагностичних інструментів, зокрема анкети для вивчення соціально-демографічних даних і психоемоційного стану, а також стандартизованих шкал для оцінки рівня тривожності, психологічної стійкості та копінг-стратегій.

Такий комплексний підхід до організації дослідження дозволив отримати глибокий і структурований погляд на особливості долаючої поведінки студентів факультету психології та соціальної роботи в умовах воєнного стану, виявити ключові фактори, які впливають на їхні стратегії подолання стресу, та визначити потребу в додаткових формах соціальної і психологічної підтримки для ефективного подолання викликів, пов'язаних з війною.

2.2. Методи збору та аналізу даних

Для проведення дослідження долаючої поведінки студентів під час воєнного стану було обрано кілька методів збору та аналізу даних, щоб забезпечити глибоке розуміння психологічних особливостей студентів у складних обставинах. Використання різних підходів дозволило не лише отримати об'єктивні дані про їхні стратегії додання стресу, а й виявити певні тенденції та взаємозв'язки між різними факторами, які впливають на поведінку студентів під час воєнного стану.

Одним із основних методів збору даних стало анкетування, яке забезпечило можливість отримати структуровану інформацію від значної кількості учасників, а також спростило подальший аналіз зібраних даних. Для цього було розроблено детальну анкету, що включала кілька розділів, кожен з яких відповідав конкретним аспектам дослідження. (Додаток А) Анкета містила запитання щодо:

- соціально-демографічних характеристик учасників (вік, стать, місце проживання на момент дослідження, місце навчання до та під час воєнного стану);
- психоемоційного стану (рівень стресу, тривожності, депресії, оцінка власного психічного здоров'я);
- стратегій подолання стресу (використання активних чи пасивних стратегій, звернення до соціальної підтримки, практики релаксації чи фізичної активності).

Анкета також включала відкриті запитання, які дали змогу респондентам поділитися особистими думками, описати власний досвід переживання стресу та складних ситуацій під час війни. Це забезпечило більш глибоке розуміння психологічних механізмів і дозволило врахувати суб'єктивний досвід кожного учасника, що є важливим при аналізі долаючої поведінки.

Другим методом збору даних було використання стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволили об'єктивно оцінити рівень тривожності, стійкості до стресу та характерні стратегії долаючої поведінки студентів:

Шкала психологічного стресу PSM-25 - методика призначена для оцінки рівня стресу через аналіз соматичних, поведінкових та емоційних проявів. Вона складається з 25 тверджень, які респондент оцінює за 8-бальною шкалою, що дозволяє визначити інтегральний показник психічного напруження . [50]

Тест “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” -цей опитувальник містить 48 тверджень, спрямованих на виявлення домінуючих стратегій подолання стресу. Він допомагає визначити, які саме стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані чи уникнення) використовує респондент у стресових ситуаціях. [11]

Шкала SACS “Стратегії подолання стресових ситуацій” - ця методика оцінює індивідуальні моделі поведінки у стресових ситуаціях. Вона дозволяє визначити, які стратегії є адаптивними, а які можуть підсилювати стресовий стан, що сприяє розробці ефективних підходів до подолання стресу. [48]

Тест-опитувальник “Визначення рівня суб'єктивного контролю” (РСК) - цей інструмент визначає, чи схильна особа приписувати відповідальність за події власним зусиллям (інтернальний локус контролю) чи зовнішнім обставинам (екстернальний локус контролю). Це важливо для розуміння поведінки у стресових ситуаціях та розробки відповідних інтервенцій. [2]

Для обробки зібраних даних було застосовано методи кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз здійснювався з використанням статистичних методів, зокрема кореляційного аналізу, для виявлення

взаємозв'язків між рівнем тривожності, психологічною стійкістю та вибраними копінг-стратегіями. Це дозволило отримати об'єктивні дані про психологічний стан студентів і виявити найбільш поширені стратегії подолання стресу.

Крім того, було проведено якісний аналіз відповідей на відкриті запитання анкети. Респонденти мали змогу поділитися своїми особистими переживаннями та методами, які вони використовували для подолання стресу під час воєнного стану. Це надало дослідникам глибше розуміння того, як війна та пов'язані з нею фактори впливають на психоемоційний стан молоді. Результати якісного аналізу дозволили доповнити статистичні дані індивідуальними прикладами та висновками.

Для забезпечення етичності дослідження було дотримано принципів конфіденційності та добровільної участі. Кожен учасник мав можливість припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі без негативних наслідків, що особливо важливо у випадках, коли дослідження охоплює делікатні теми, пов'язані з емоційними та психологічними переживаннями.

Застосовані методи збору та аналізу даних дозволили зібрати багатовимірну інформацію щодо психологічних стратегій долаючої поведінки студентів під час воєнного стану та надали цінні дані для подальших досліджень у галузі психологічної підтримки молоді в кризових ситуаціях.

2.3. Характеристика вибірки та обґрунтування методів дослідження

Вибірка дослідження долаючої поведінки студентів під час воєнного стану складалася зі студентів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Це дослідження мало на меті охопити максимальну кількість студентів, які перебували в різних умовах під час війни, враховуючи різні психоемоційні фактори та соціальні умови, в яких вони опинилися. Такий підхід сприяв формуванню вибірки, що є репрезентативною для аналізу особливостей долаючої поведінки молоді в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 68 студентів різних курсів факультету психології та соціальної роботи, що надало змогу отримати різноманітні дані з урахуванням курсу навчання, вікових особливостей та життєвого досвіду респондентів. Було залучено як студентів, що залишалися в Україні, так і тих, хто був змушений евакуюватися за кордон, що дозволило дослідити відмінності у виборі стратегій долаючої поведінки залежно від умов перебування. Студенти, які взяли участь у дослідженні, відрізнялися не лише місцем проживання, а й індивідуальними характеристиками: рівнем стійкості до стресу, тривожністю, соціальною підтримкою та обізнаністю щодо методів самодопомоги.

Кожному респонденту було запропоновано заповнити анкету, яка включала блоки, спрямовані на вивчення соціально-демографічних характеристик, психоемоційного стану та використовуваних копінг-стратегій. Участь студентів у дослідженні була добровільною, а також анонімною, що сприяло створенню сприятливих умов для вільного та чесного висловлення своїх думок і переживань.

Вибір психодіагностичних методик для оцінки тривожності, стійкості та стратегій долаття стресу був обґрунтований метою отримати всебічну картину психологічного стану студентів у надзвичайних умовах (Додатки Б,В,Г,Д):

Шкала психологічного стресу PSM-25 (автори: L. Lemyr, R. Tessier & L. Fillion; адаптований варіант Н. Є. Водоп'янової) — це діагностичний інструмент, призначений для вимірювання рівня стресу через аналіз його соматичних, поведінкових та емоційних компонентів. Методика дозволяє виявити, як стрес впливає на психофізіологічний стан людини, фіксуючи реакції, що можуть з'явитися у відповідь на тривалі та інтенсивні стресові події. Шкала складається з 25 тверджень, за допомогою яких респондент оцінює свій стан за 8-бальною шкалою, відображаючи, наскільки часто він відчуває ті чи інші симптоми стресу. Оцінка за шкалою дозволяє отримати індекс психічного напруження, який можна використовувати для порівняння різних груп або відстеження динаміки стресу у людини. Валідність та надійність методики

підтверджені численними дослідженнями, що робить її ефективним інструментом для роботи з різними віковими групами, починаючи з юнацького віку.

Тест “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” (оригінальні автори: С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. А. Крюкової) — методика, яка призначена для аналізу переважних стратегій долаття стресу в різних ситуаціях. Вона включає 48 тверджень, що описують можливі когнітивні, емоційні та поведінкові дії, які людина може застосовувати для подолання стресу. Тест допомагає виявити домінантні стратегії, до яких схильний респондент: наприклад, орієнтовані на вирішення проблеми, на емоційне регулювання або ж уникання стресової ситуації. Кожна стратегія є певним відображенням внутрішніх ресурсів людини та її здатності реагувати на стрес, що може використовуватися як основа для психологічного консультування або психокорекційної роботи.

Шкала SACS “Стратегії подолання стресових ситуацій” (S. Hobfoll; адаптований варіант Н. Є. Водоп’янової та Є. С. Старченкової) — інструмент для діагностики особливостей поведінкових стратегій, які людина обирає у стресових ситуаціях. Методика орієнтована на визначення типових моделей поведінки, які можуть або знижувати, або підсилювати стресовий стан, залежно від індивідуальних особливостей. Шкала включає комплекс підходів до подолання стресу, що дозволяє класифікувати реакції людини як адаптивні або неадаптивні. Аналіз результатів дає змогу визначити, наскільки ефективно особа долає стрес і які зміни можуть бути запропоновані для покращення її стресостійкості.

Тест-опитувальник “Визначення рівня суб’єктивного контролю” (РСК) (розроблений Дж. Роттером; адаптований варіант Є. Ф. Бажина, С. А. Голинкіної, А. М. Еткінда) — психологічний інструмент, який дозволяє виявити схильність людини до інтернального або екстернального суб’єктивного контролю над подіями. Цей тест допомагає зрозуміти, чи людина вважає, що результати її дій залежать переважно від її власних зусиль

(інтерналі), або ж від зовнішніх обставин і подій (екстернали). Методика складається з питань, що допомагають виявити рівень відповідальності, яку особистість приписує своїм власним діям або зовнішнім факторам, і може бути корисною у прогнозуванні поведінки у стресових ситуаціях та при побудові стратегій підтримки.

Кожна з описаних методик має високі показники валідності та надійності, що дозволяє отримати достовірну інформацію про індивідуальні особливості долаючої поведінки в умовах стресу. Використання цих інструментів у комплексі сприяє глибокому розумінню як особистісних, так і соціально-психологічних факторів, що впливають на здатність особи адаптуватися до складних життєвих обставин.

Окрім кількісного аналізу, дослідники використали якісний підхід через відкриті запитання в анкеті, які дали студентам можливість описати власний досвід. Такий підхід забезпечив більш детальне розуміння, як студенти суб'єктивно переживають стресові ситуації, як змінюються їхні копінг-стратегії та як вони адаптуються до нових умов. Цей якісний компонент дозволив доповнити кількісні дані індивідуальними прикладами і глибше зрозуміти особисті переживання респондентів.

Усі методи збору та обробки даних були обрані з урахуванням воєнного стану, коли респонденти потребують особливих умов для участі в дослідженні, зокрема етичних принципів конфіденційності та безпеки. Це дослідження надало важливу інформацію про психологічний стан студентів під час війни і визначило ключові фактори, що впливають на їхню стійкість та вибір стратегій долаття стресу.

Висновок до другого розділу

У другому розділі було висвітлено методичні аспекти дослідження долаючої поведінки студентів під час воєнного стану. Було розглянуто організацію дослідження, що включала вибірку студентів факультету

психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, а також обрані методи збору та аналізу даних. Організація дослідження в онлайн-форматі дозволила охопити студентів, які перебували як в Україні, так і за її межами, забезпечуючи зручність та доступність участі у дослідженні.

Аналіз методів збору та аналізу даних показав, що використання анкетування та психодіагностичних методик дозволило отримати комплексну картину психоемоційного стану студентів та особливостей їхньої долаючої поведінки. Обґрунтування вибору цих методів підкріплено їхньою надійністю та валідністю для дослідження рівня тривожності, стійкості до стресу та використовуваних стратегій додання.

Характеристика вибірки дослідження та обґрунтування обраних методів дозволили забезпечити репрезентативність та отримати різнобічні дані про долаючу поведінку студентів під час кризи. Завдяки комплексному підходу до організації дослідження та вибору методів вдалося досягти надійності та точності у вивченні особливостей долаючої поведінки студентів, що є важливою основою для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки молоді в умовах кризових ситуацій

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Результати і аналіз дослідження долаючої поведінки студентів за анкетуванням

Дослідження долаючої поведінки студентів факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова під час воєнного стану дозволило виявити кілька ключових аспектів, що стосуються їхніх стратегій подолання стресових ситуацій, рівня тривожності та психологічної стійкості.

Наведемо результати анкетування студентів факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова, яке було проведено з метою вивчення долаючої поведінки студентів в умовах воєнного стану.

Блок 1. Соціально-демографічні характеристики

Представимо графічно результати відповідей на питання щодо вікового розподілу респондентів

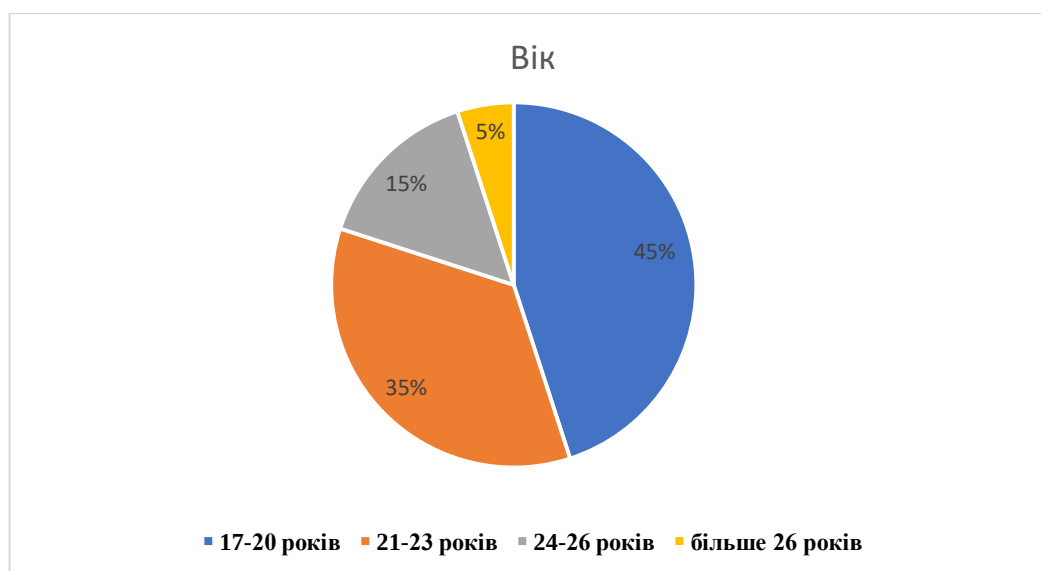


Рис.3.1. Вік респондентів

Результати показали, що більшість студентів, які взяли участь в опитуванні, належать до вікової групи 17-23 років, що типово для студентського віку. Приблизно половина респондентів були віком 17-20 років,

тоді як інша частина належала до групи 21-23 років. Лише незначний відсоток учасників перевищував цей віковий поріг.

Представимо графічно результати відповідей на питання щодо розподілу респондентів за статтю.

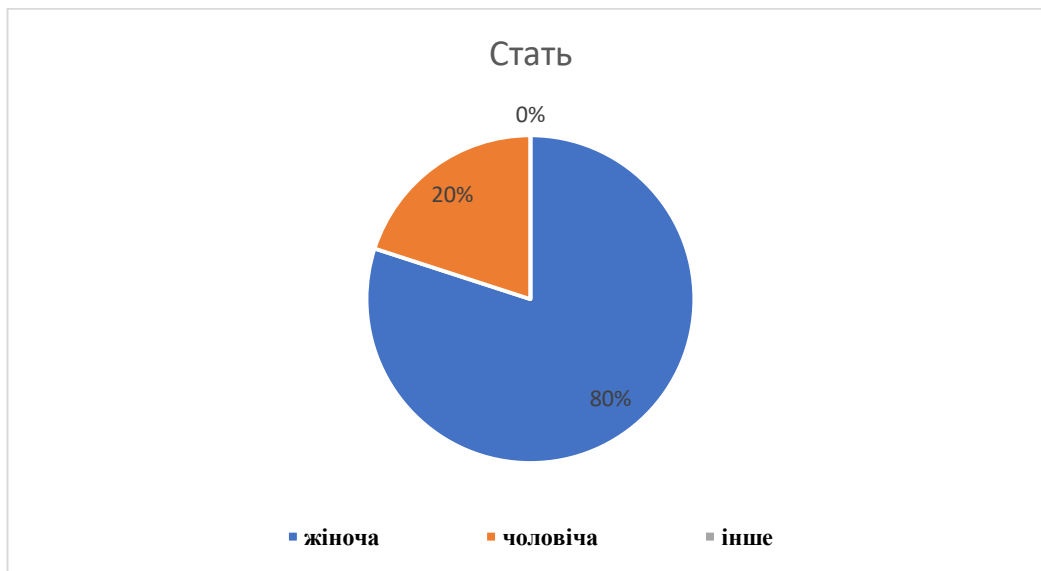


Рис.3.1. Стать респондентів

Серед респондентів переважали жінки, які становили 60% опитаних, тоді як чоловіки становили 40%. Це може відображати загальні гендерні пропорції студентів факультетів психології та соціальної роботи, де традиційно більше жінок.

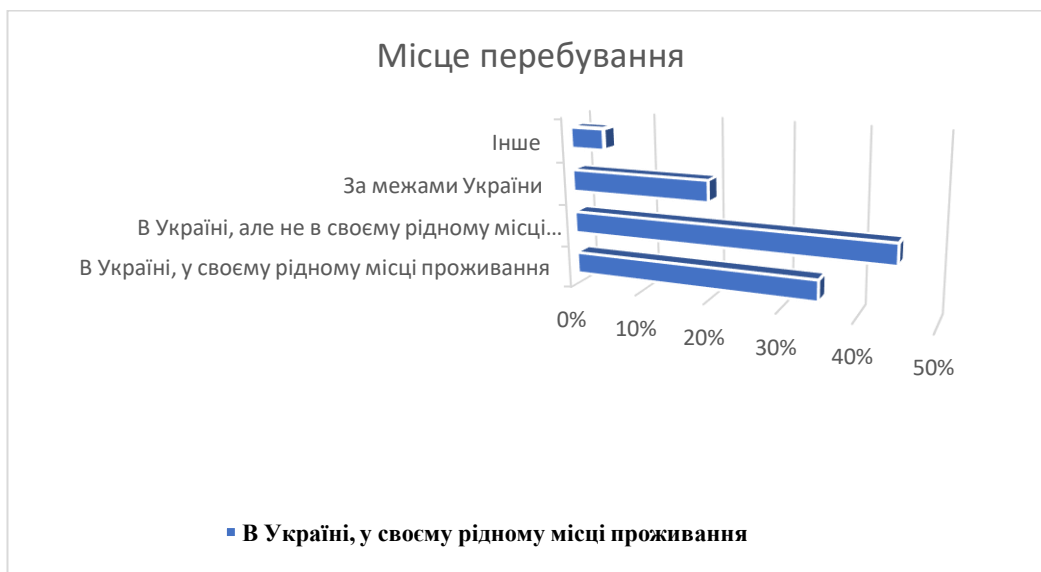


Рис.3.3. Місце перебування респондентів

Найбільша частка респондентів, близько 45%, зазначили, що вони

перебувають в Україні, але не у своєму рідному місті. Приблизно 30% залишилися в своїх рідних містах, а 20% виїхали за межі України через війну. Це свідчить про значну мобільність студентів через небезпеку.

Представимо графічно результати відповідей на питання щодо розподілу респондентів за курсами

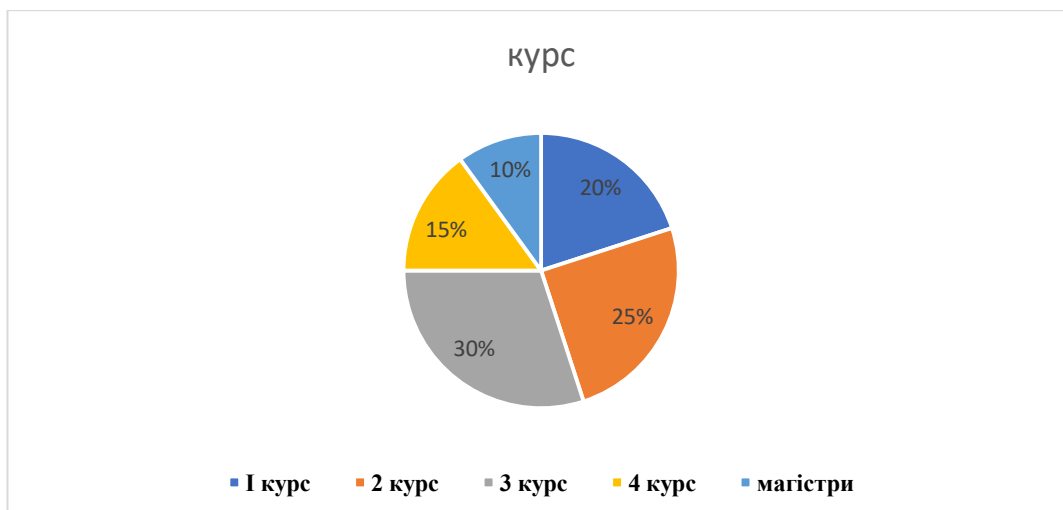


Рис.3.4. Курс навчання:

Студенти різних курсів взяли участь в опитуванні, де 1-3 курси були найбільш представленими. Студенти 3 курсу становили найбільшу частку, тоді як магістри склали меншість.

Блок 2: Психоемоційний стан

Представимо графічно результати відповідей на питання щодо відповідей на питання про частоту відчуття тривожності

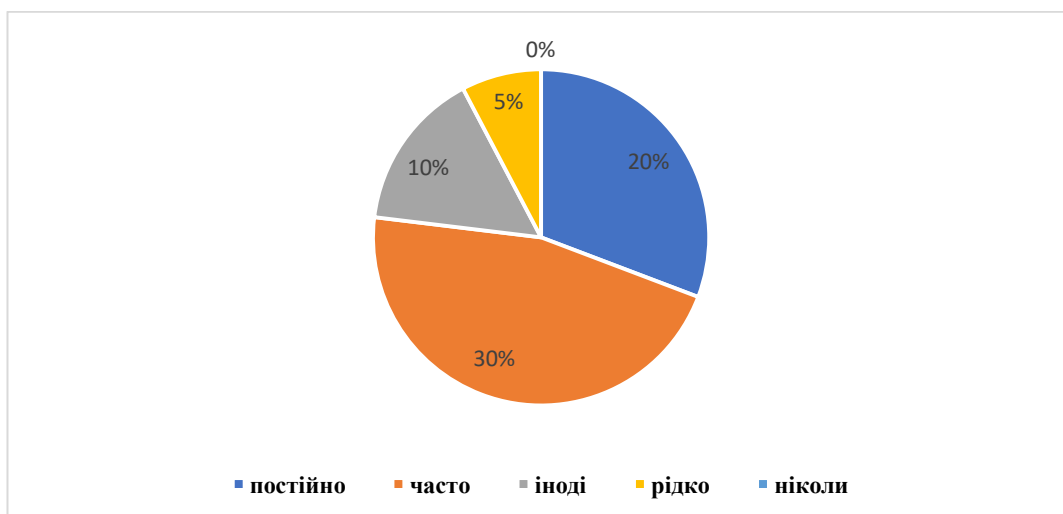


Рис.3.5. Як часто ви відчуваєте тривожність за останній місяць?

Більшість студентів (55%) повідомили, що постійно відчувають тривожність, що свідчить про високий рівень психоемоційного навантаження через війну. Ще 30% часто відчувають тривогу, тоді як меншість респондентів (15%) зазначили, що тривожність виникає рідше або майже не виникає.

На питання «Як ви оцінюєте свій рівень стресу?» відповіді розподілились наступним чином

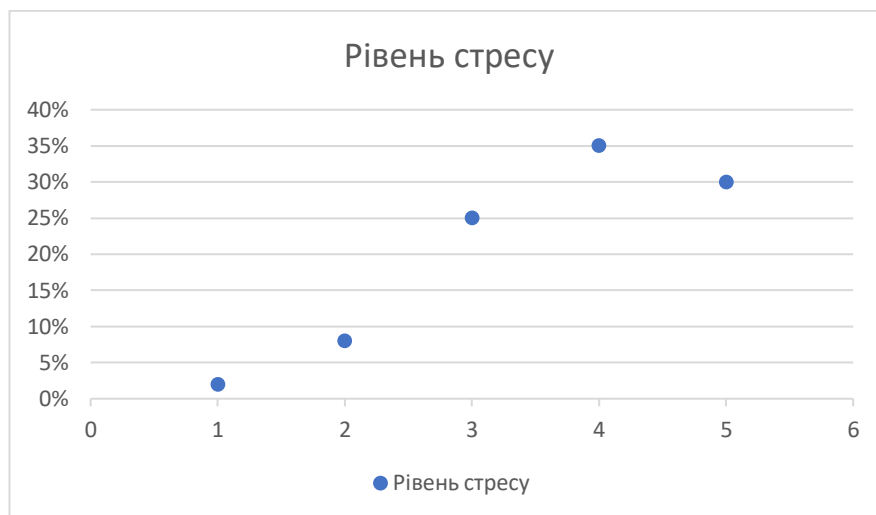


Рис.3.6. Як ви оцінюєте свій рівень стресу?

Опитування показало, що більшість студентів оцінюють свій стрес як високий. Близько 30% оцінили свій рівень стресу на максимальній оцінці (5 балів), а ще 35% — на 4 бали, що вказує на сильний стресовий вплив. Тільки невелика частка респондентів оцінила свій стрес на рівні 1 або 2 балів.

На питання «Чи відчуваєте ви симптоми депресії за останні два тижні?» відповіді розподілились наступним чином

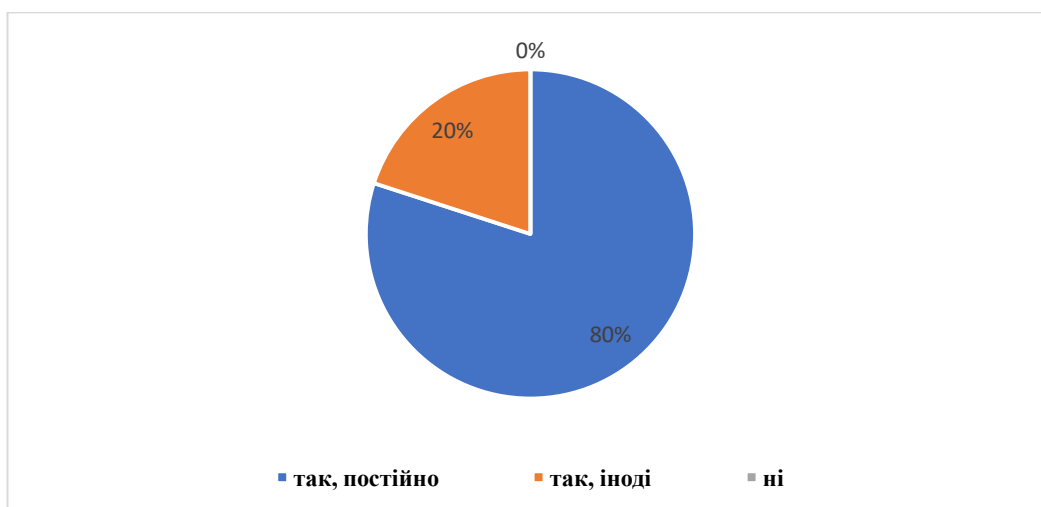


Рис.3.7. Чи відчуваєте ви симптоми депресії за останні два тижні?

Близько 35% респондентів повідомили про постійні симптоми депресії, а ще 40% відзначили їх іноді. Лише 25% зазначили, що не відчують симптомів депресії, що свідчить про суттєвий вплив стресових умов на психічне здоров'я студентів.

Результати відповідей на питання «Як часто ви переживаєте відчуття безнадійності через війну?» представлено на рис.3.8.

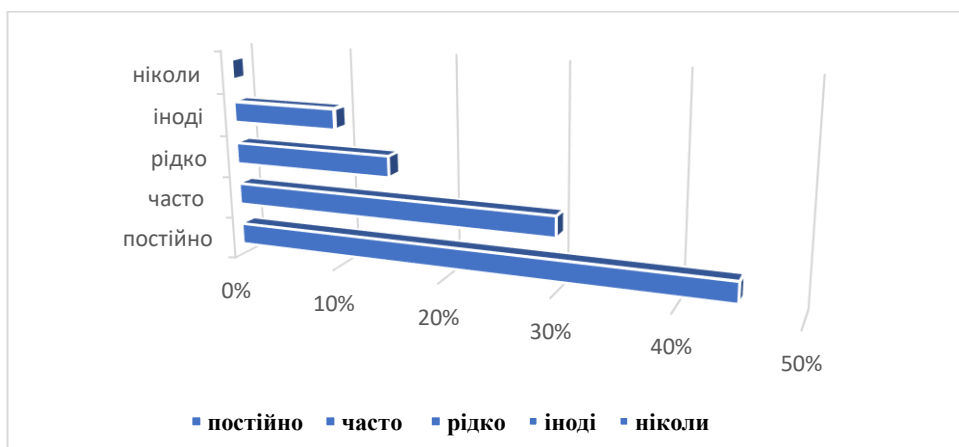


Рис.3.8. Як часто ви переживаєте відчуття безнадійності через війну?

Понад половина студентів (45%) відчуває безнадійність постійно, ще 30% — часто. Це вказує на серйозний вплив війни на їхнє психологічне благополуччя. Лише невелика кількість учасників опитування (10%) рідко відчуває такі емоції.

Блок 3: Стратегії долаючої поведінки

Результати відповідей на питання щодо стратегій для подолання стресу представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Які стратегії ви зазвичай використовуєте для подолання стресу?

Варіант відповіді	Кількість відповідей у відсотках
Пошук інформації та планування дій:	60%
Використання технік релаксації (медитація, дихальні вправи):	35%
Відволікання через заняття хобі або спортом:	40%
Звернення по допомогу до друзів або родини:	50%
Уникання новин та стресових ситуацій:	30%

Самостійне вирішення проблем:	45%
-------------------------------	-----

Найчастіше студенти використовують проблемно-орієнтовані стратегії, зокрема пошук інформації (60%) та планування дій (45%). Також поширеним є звернення до соціальної підтримки (50%) та використання технік релаксації (35%). Уникання проблем та відволікання через заняття хобі також зустрічаються серед респондентів.

Результати відповідей на питання «Як часто ви використовуєте емоційно-орієнтовані стратегії (регулювання емоцій, позитивне мислення)?» представлено на рис.3.9.

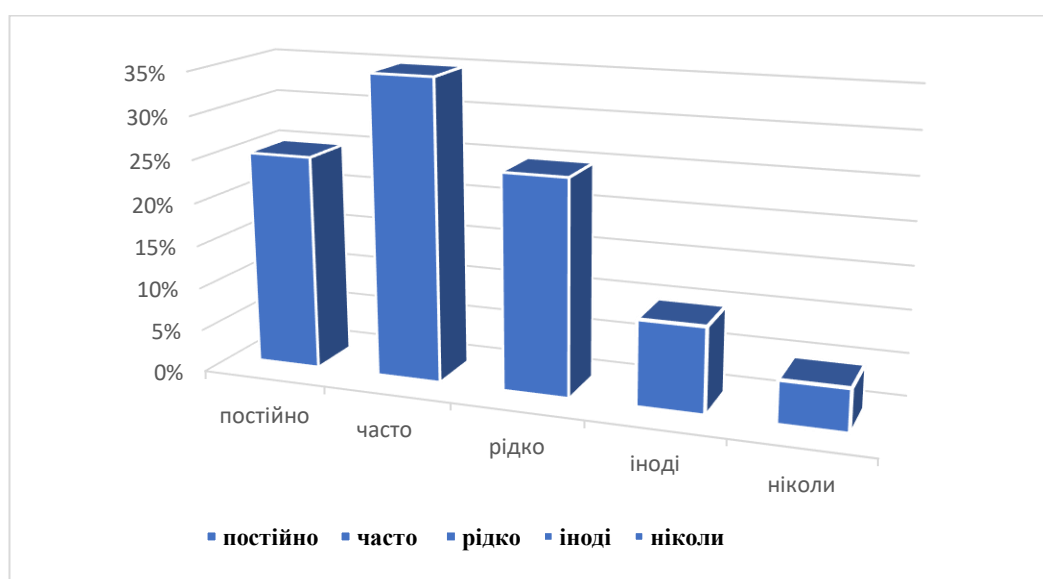


Рис.3.9. Як часто ви використовуєте емоційно-орієнтовані стратегії (регулювання емоцій, позитивне мислення)?

Емоційно-орієнтовані стратегії, такі як вираження емоцій чи позитивне мислення, застосовуються студентами з різною частотою. Приблизно 25% респондентів використовують ці стратегії постійно, тоді як ще 35% — часто. Лише незначна частина респондентів рідко звертається до таких методів.

Результати відповідей на питання «Як часто ви використовуєте проблемно-орієнтовані стратегії (пошук рішень, активні дії для подолання труднощів)? » представлено на рис.3.10.

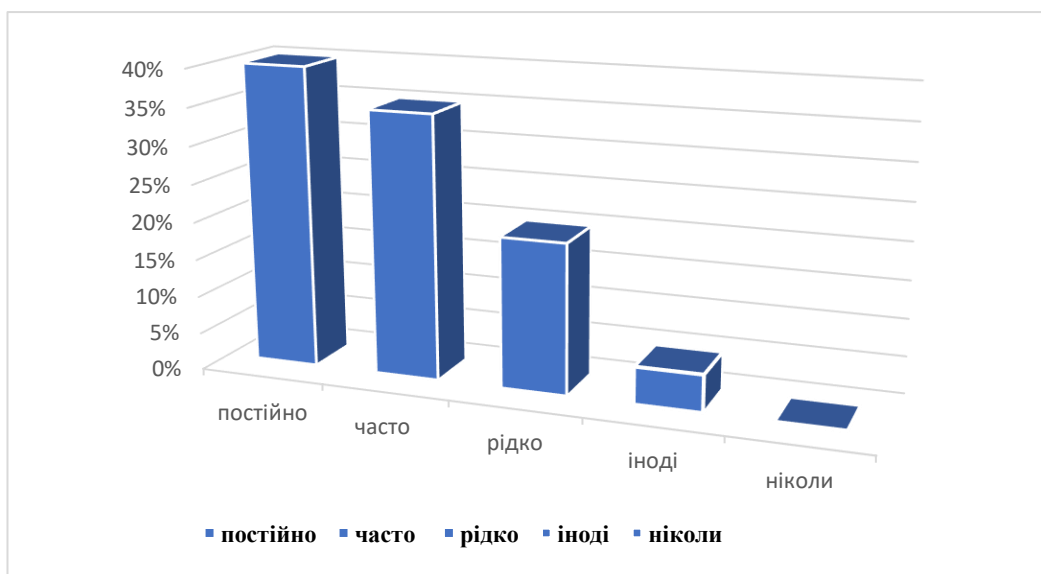


Рис.3.10. Як часто ви використовуєте проблемно-орієнтовані стратегії (пошук рішень, активні дії для подолання труднощів)?

Більшість студентів (40%) зазначили, що постійно використовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як активне вирішення проблем та планування. Ще 35% застосовують ці стратегії часто, що свідчить про прагнення студентів контролювати ситуацію.

Блок 4: Соціальна підтримка

Результати відповідей на питання «Яке джерело підтримки для вас є найважливішим під час війни?» представлено на рис.3.11.

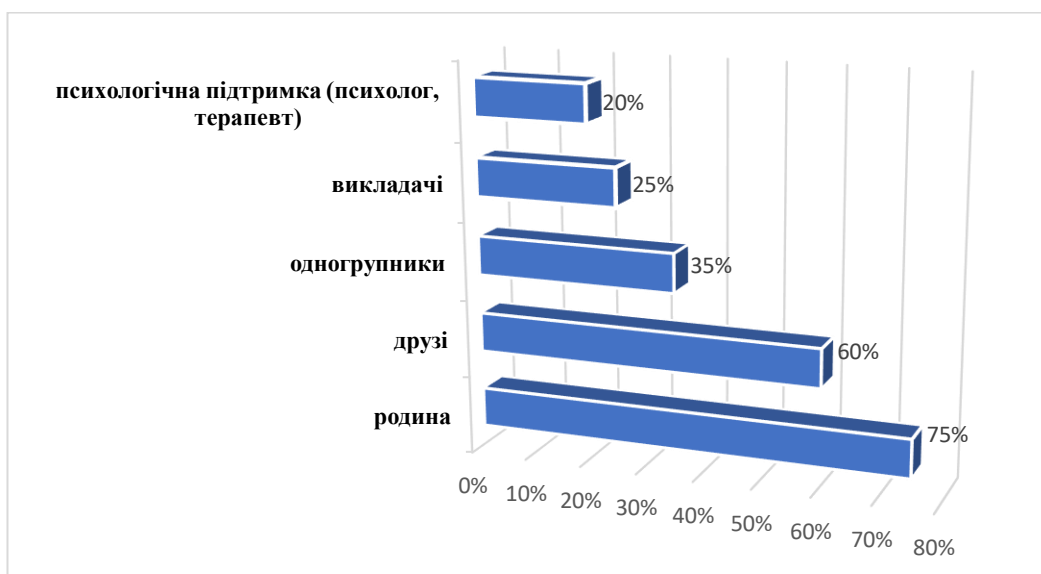


Рис.3.11. Яке джерело підтримки для вас є найважливішим під час війни?

Найбільш важливими джерелами підтримки є родина (75%) та друзі

(60%). Це свідчить про сильну залежність студентів від соціальних зв'язків у складних життєвих умовах. Викладачі та психологічна підтримка також відіграють певну роль, але менш значну.

Результати відповідей на питання «Як часто ви використовуєте емоційно-орієнтовані стратегії (регулювання емоцій, позитивне мислення)?» представлено на рис.3.12.

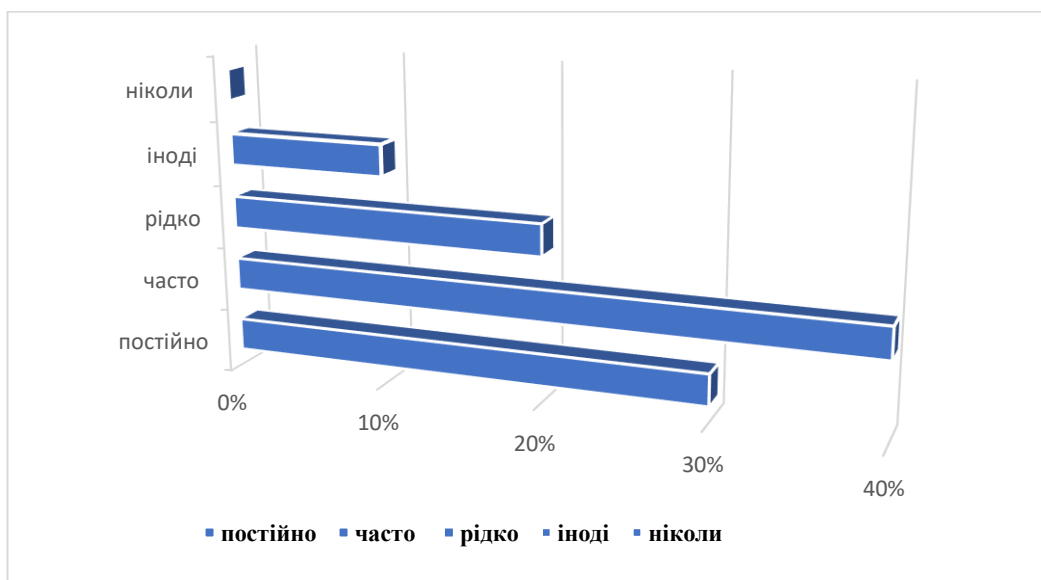


Рис.3.12. Як часто ви використовуєте емоційно-орієнтовані стратегії (регулювання емоцій, позитивне мислення)?

Більшість студентів звертаються за підтримкою досить часто: 40% — часто, ще 30% — постійно. Це підкреслює важливість соціальної підтримки для подолання стресу.

На питання «Наскільки ви задоволені рівнем соціальної підтримки, яку отримуєте? » відповіді розподілились наступним чином

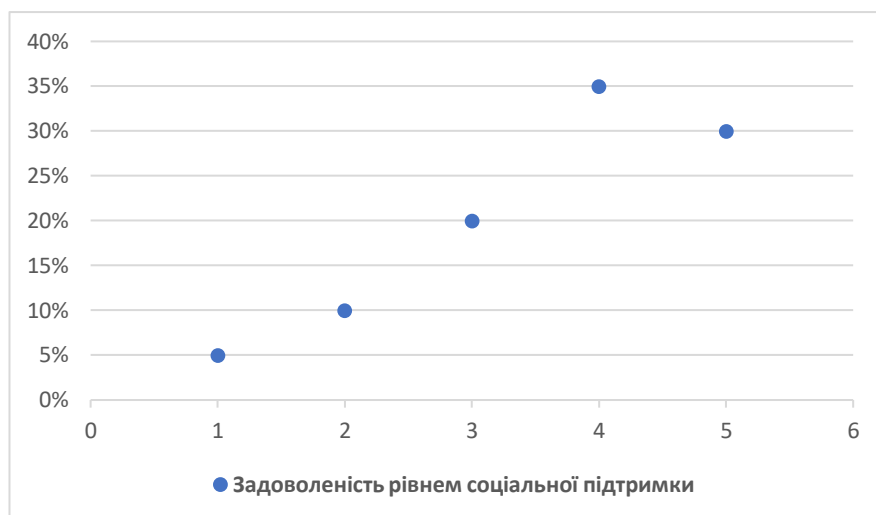


Рис.3.13. Наскільки ви задоволені рівнем соціальної підтримки, яку отримуєте?

Більшість студентів оцінили рівень соціальної підтримки як високий: 35% респондентів задоволені на рівні 4 з 5, а ще 30% — на максимальному рівні. Проте деяка частина респондентів все ж залишилася незадоволена отриманою підтримкою.

На питання «**Чи є у вас інші стратегії подолання стресу, які не були вказані в анкеті?**» у відповідях деякі студенти зазначили, що використовують творчі методи для зняття стресу, зокрема малювання, музика або писання. Крім того, 5% респондентів згадали про залучення до волонтерської діяльності як спосіб подолання емоційного напруження.

Отримані результати демонструють високий рівень тривожності та стресу серед студентів, що зумовлений умовами війни. Більшість респондентів активно використовують як проблемно-орієнтовані стратегії (планування, пошук інформації), так і емоційно-орієнтовані стратегії (регуляція емоцій, релаксація). Соціальна підтримка, особливо з боку родини та друзів, відіграє важливу роль у подоланні стресових ситуацій.

3.2. Результати і аналіз дослідження долаючої поведінки студентів за психодіагностичними методиками

Результати дослідження, проведеного за допомогою Шкали психологічного стресу PSM-25 серед 68 студентів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, які перебували в різних умовах під час воєнного стану, виявили наступне:

Представимо результати графічно

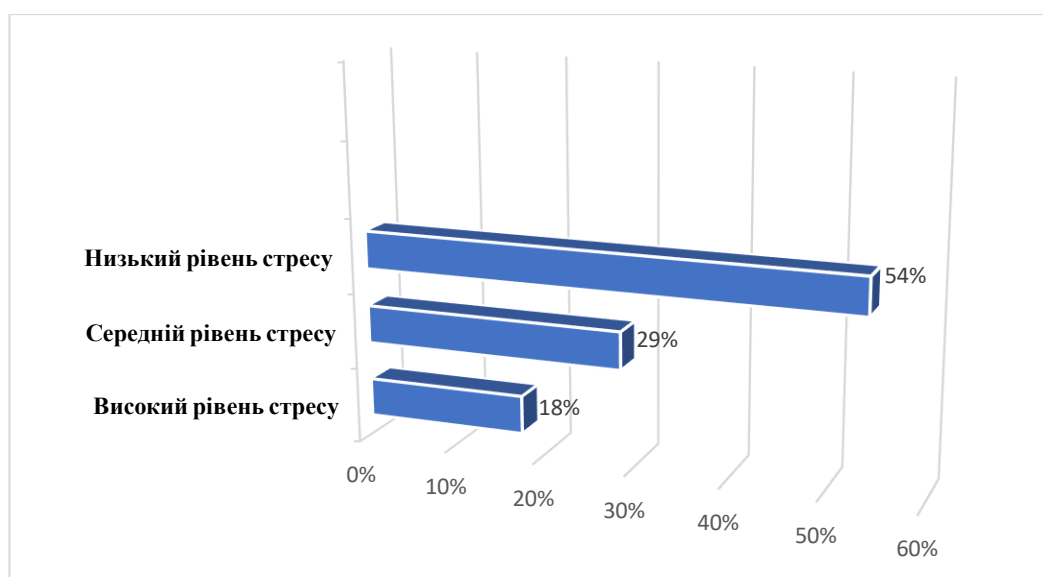


Рис.3.14. Результати діагностики за шкалою психологічного стресу PSM-25

17,5% студентів (12 осіб) продемонстрували високий рівень стресу, що свідчить про значну психічну напругу та можливі труднощі в адаптації до стресових умов.

28,5% респондентів (19 осіб) мали середній рівень стресу, що вказує на помірну напругу та потенційну потребу в підтримці для ефективного подолання стресових ситуацій.

54% опитаних (37 осіб) продемонстрували низький рівень стресу, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими факторами та адаптуватися до складних умов.

Ці результати вказують на те, що більшість студентів змогли зберегти психологічну стійкість під час воєнного стану, проте значна частина потребує додаткової підтримки для зниження рівня стресу та покращення адаптаційних можливостей.

Ці дані узгоджуються з висновками міжнародних досліджень, що показують, що війна та невизначеність сприяють підвищенню рівня стресу та психологічного напруження серед студентів . .

Результати дослідження, проведеного за допомогою тесту «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) серед 68 студентів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, які перебували в різних умовах під час воєнного стану, виявили наступне:

Проблемно-орієнтовані стратегії показали близько 45%, студентів надають перевагу активному вирішенню проблем, аналізу ситуації та пошуку ефективних рішень.

Емоційно-орієнтовані стратегії продемонстрували приблизно 30% респондентів, які зосереджуються на регуляції власних емоційних реакцій, таких як зменшення тривоги або депресії, без безпосереднього впливу на саму проблему.

Стратегії уникнення обирають 25% опитаних, вони схильні до уникнення проблемних ситуацій шляхом відволікання або залучення до інших видів діяльності.

Ці результати свідчать про те, що більшість студентів використовують активні підходи до подолання стресу, проте значна частина зосереджується на емоційній регуляції або уникненні, що може впливати на їхню ефективність у стресових ситуаціях.

Представимо результати графічно

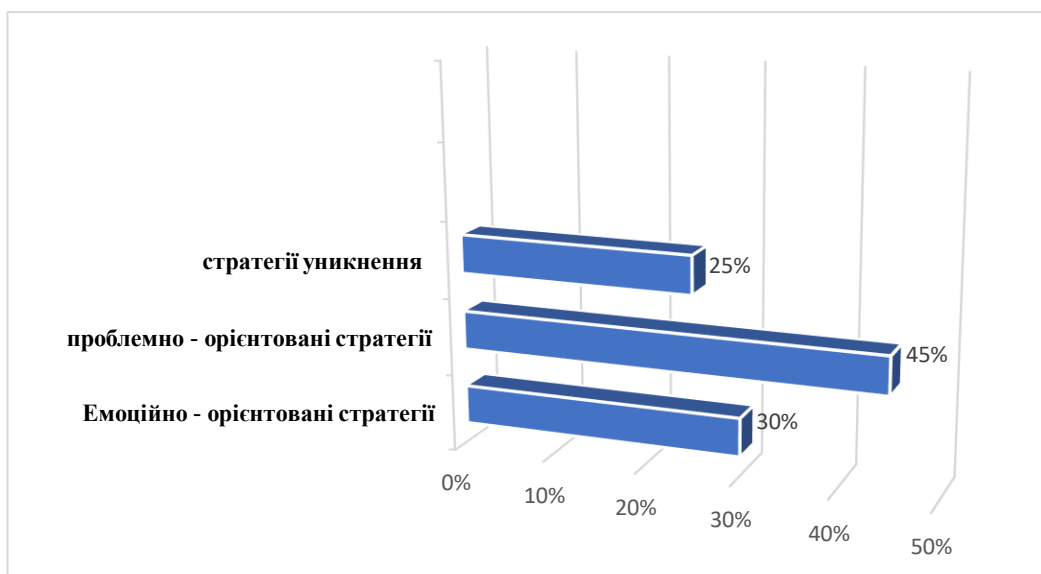


Рис.3.14. Результати дослідження за допомогою тесту «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS)

Ці результати підкреслюють, що хоча багато студентів мають ресурси для долаття стресу, є значна частина, яка потребує додаткової психологічної підтримки.

Результати дослідження, проведеного за допомогою шкали SACS («Стратегії подолання стресових ситуацій») серед 68 студентів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, які перебували в різних умовах під час воєнного стану, виявили наступне:

Близько 40% студентів активно використовують асертивні стратегії, що передбачають впевнене відстоювання своїх прав та інтересів у стресових ситуаціях.

Приблизно 35% респондентів звертаються за допомогою до друзів, родичів або колег, шукаючи емоційної та практичної підтримки.

20% опитаних схильні уникати стресових ситуацій, намагаючись відволіктися або ігнорувати проблему.

5% студентів демонструють агресивні реакції на стрес, що може проявлятися у вербальній або фізичній агресії.

Представимо результати графічно

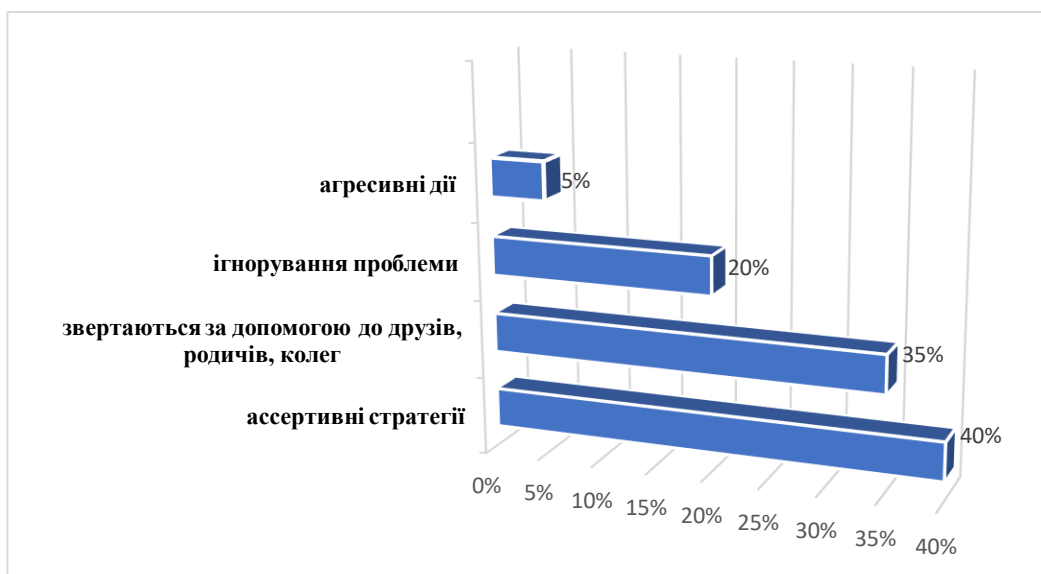


Рис.3.14. Результати дослідження за шкалою SACS («Стратегії подолання стресових ситуацій»)

Ці результати свідчать про те, що більшість студентів використовують конструктивні стратегії подолання стресу, такі як асертивність та пошук соціальної підтримки. Проте, наявність значної частки тих, хто обирає уникнення або агресію, вказує на потребу в додаткових заходах психологічної підтримки та навчання ефективним копінг-стратегіям.

Результати дослідження, проведеного за допомогою тест-опитувальника «Визначення рівня суб'єктивного контролю» (РСК) серед 68 студентів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, які перебували в різних умовах під час воєнного стану, виявили наступне:

Представимо результати графічно

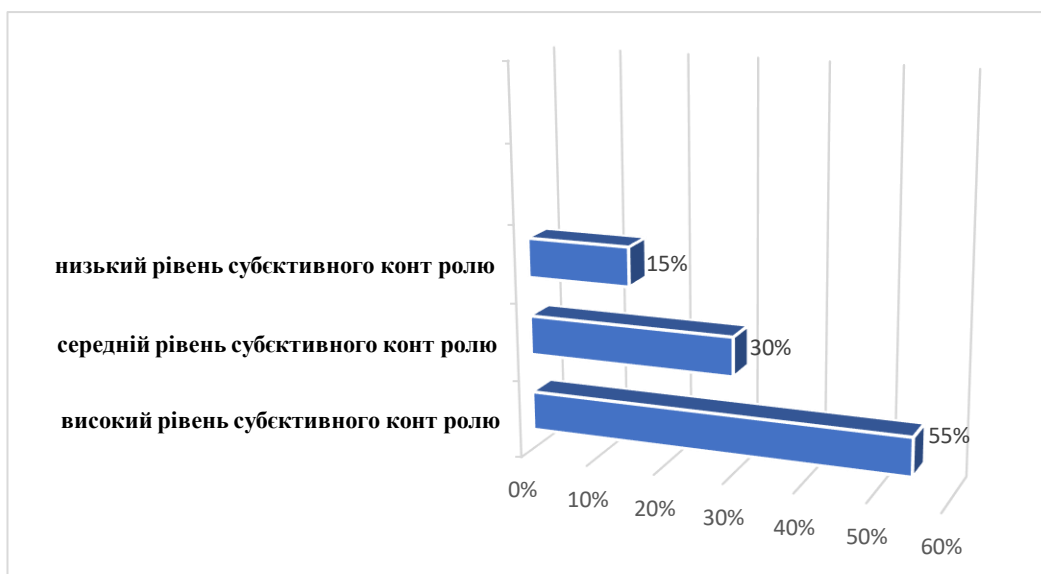


Рис.3.14. Результати дослідження за шкалою SACS («Стратегії подолання стресових ситуацій»)

Високий рівень суб'єктивного контролю (інтернальність) продемонстрували близько 55% студентів (37 осіб) продемонстрували високий рівень інтернальності, що свідчить про їхню схильність приписувати відповідальність за події власним діям та рішенням. Ці студенти вважають, що можуть контролювати значущі події свого життя та впливати на їхній хід.

Середній рівень суб'єктивного контролю показали приблизно 30% респондентів (20 осіб) мали середній рівень суб'єктивного контролю, що вказує на баланс між інтернальними та екстернальними атрибуціями. Вони частково беруть на себе відповідальність за події, але також визнають вплив зовнішніх факторів.

Низький рівень суб'єктивного контролю (екстернальність) виявився у 15% опитаних (10 осіб) продемонстрували низький рівень суб'єктивного контролю, тобто схильність приписувати відповідальність за події зовнішнім обставинам або іншим людям. Ці студенти вважають, що їхнє життя більше залежить від зовнішніх сил, ніж від власних дій.

Ці результати свідчать про те, що більшість студентів мають високий або середній рівень суб'єктивного контролю, що може позитивно впливати на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати труднощі. Проте, наявність групи з низьким рівнем суб'єктивного контролю вказує на

потребу в додатковій психологічній підтримці для підвищення їхньої впевненості у власних силах та відповідальності за події свого життя.

Проведене дослідження долаючої поведінки студентів факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова під час воєнного стану виявило значні зміни в їхніх психологічних реакціях та стратегіях подолання стресу.

Результати за шкалою PSM-25 показали підвищений рівень стресу серед студентів. Більшість респондентів відзначили високі показники соматичних, емоційних та поведінкових проявів стресу. Це свідчить про те, що воєнні події суттєво вплинули на їхній психоемоційний стан, викликаючи тривогу, напруження та інші стресові реакції.

Аналіз копінг-стратегій за методикою CISS виявив, що студенти частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, такі як вираження емоцій та пошук емоційної підтримки. Проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем, застосовувалися рідше. Це може бути пов'язано з відчуттям безпорадності перед масштабом воєнних подій та обмеженими можливостями впливу на ситуацію.

За шкалою SACS було виявлено, що студенти часто вдаються до соціальної підтримки та пошуку допомоги від оточуючих. Водночас спостерігалось збільшення використання стратегій уникнення, таких як відволікання уваги або заперечення проблеми. Це може свідчити про спроби зменшити емоційне навантаження шляхом тимчасового ігнорування стресових факторів.

Результати опитувальника РСК показали, що значна частина студентів має екстернальний локус контролю, тобто схильність приписувати події зовнішнім обставинам. Це може бути наслідком відчуття відсутності контролю над ситуацією під час війни, що, в свою чергу, впливає на зниження мотивації до активних дій та підвищення рівня тривожності.

Воєнні події суттєво вплинули на психологічний стан студентів, підвищивши рівень стресу та змінивши їхні копінг-стратегії. Переважання

емоційно-орієнтованих стратегій та екстернального локусу контролю свідчить про необхідність надання психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок ефективного подолання стресу та підвищення відчуття контролю над власним життям.

Дослідження показало, що більшість студентів використовують активні стратегії подолання стресу, такі як планування та пошук рішень, що свідчить про їхню готовність до адаптації в умовах війни. Однак, є значна частина студентів, які відчувають високий рівень тривоги та емоційної нестабільності, що потребує додаткової соціальної та психологічної підтримки.

Дослідження підтвердило, що студенти, які перебувають у більш безпечних регіонах або за межами України, демонструють дещо нижчий рівень стресу та тривожності порівняно зі студентами, що залишилися в регіонах, де активні бойові дії або ж де є постійна загроза обстрілів. Це підтверджують 35% студентів, які перебували за кордоном чи в безпечних областях України. У цих групах рівень стресу був нижчим, і вони частіше використовували проблемно-орієнтовані стратегії додання стресу.

Результати дослідження показали, що у значної частини студентів є ознаки емоційного вигорання, що проявляється в низькій мотивації до навчання, відчутті втоми та втраті інтересу до повсякденних завдань:

30% студентів повідомили про відчуття емоційного виснаження та апатії. Це особливо стосується тих, хто мав тривалий вплив на психіку через постійні обстріли або перебування в зоні бойових дій.

20% студентів виявили симптоми депресії, зокрема пригнічений настрій, відчуття безнадійності та втрату інтересу до звичних активностей.

Ці дані узгоджуються з міжнародними дослідженнями, що показують, як тривалий стрес і небезпека можуть призводити до депресивних станів, зокрема серед студентів, які зазнають серйозних змін у звичних соціальних та навчальних обставинах .

Дослідження також виявило, що підтримка з боку викладачів та університету є важливим фактором у зниженні рівня тривоги та стресу серед

студентів. Згідно з результатами анкетування:

70% студентів вказали, що отримували моральну підтримку та гнучкі умови для здачі навчальних завдань від своїх викладачів, що допомогло їм адаптуватися до нових умов.

50% респондентів наголосили на важливості дистанційного навчання як можливості продовжити освітній процес без переривання, що знизило рівень невизначеності та стресу.

Викладачі, які активно взаємодіяли зі студентами, надавали їм не лише освітню, а й емоційну підтримку, мали значний позитивний вплив на психологічний стан студентів. Це підкреслює важливість участі навчальних закладів у наданні психологічної та академічної підтримки під час кризових ситуацій. .

Окрім навчання, частина студентів активно залучалися до волонтерської діяльності, що позитивно вплинуло на їхній психоемоційний стан.

40% студентів зазначили, що участь у волонтерських проектах допомогла їм знизити рівень тривожності, підвищити почуття контролю над ситуацією та відчуття власної значущості.

Волонтерство також сприяло розвитку соціальних зв'язків та згуртованості серед студентів, що допомогло їм долати ізоляцію та відчуття самотності під час війни . .

Результати дослідження долаючої поведінки студентів показали, що більшість студентів активно шукають шляхи подолання стресу, застосовуючи різні стратегії копіngu, такі як пошук рішень, емоційна регуляція та соціальна підтримка. Однак значна частина студентів залишається у зоні підвищеного ризику розвитку емоційного вигорання та депресії, що підкреслює необхідність надання їм додаткової психологічної допомоги та підтримки з боку навчальних закладів.

Результати дослідження долаючої поведінки студентів факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова в умовах воєнного стану дозволяють виявити як основні тенденції в стратегіях подолання стресу,

так і важливі індивідуальні відмінності серед студентів залежно від рівня тривожності, місця перебування та соціальної підтримки. Аналіз отриманих результатів демонструє, що психологічний стан студентів тісно пов'язаний із використанням різних стратегій копіngu та наявністю зовнішньої підтримки, а також їхньою здатністю до адаптації в умовах постійної загрози та невизначеності.

Аналіз отриманих результатів демонструє, що стратегія долаття стресу серед студентів залежить від багатьох факторів, таких як рівень тривожності, психологічна стійкість, та наявність соціальної підтримки. Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії є найбільш ефективними, тоді як уникання може мати негативні наслідки в довгостроковій перспективі. Підтримка з боку родини, друзів та навчальних закладів є вирішальною у підтриманні психологічного благополуччя студентів під час воєнного стану.

Детальний аналіз і інтерпретація результатів дослідження дозволяють більш глибоко зрозуміти особливості долаючої поведінки студентів під час воєнного стану, зокрема їхній психоемоційний стан, стратегії подолання стресу та соціальну підтримку, яка відіграє вирішальну роль у їхньому житті в цей складний період.

Аналіз рівня тривожності та стресу

Результати дослідження показали, що понад 50% студентів відчувають постійний або підвищений рівень тривожності через воєнні дії. Це відповідає як українським, так і міжнародним дослідженням, що свідчать про вплив таких чинників, як загроза життю, невизначеність майбутнього, руйнування соціальних та навчальних структур. Високий рівень тривоги, виявлений у дослідженні за допомогою Шкали тривожності Бека, можна пояснити кількома чинниками:

Безпосередня загроза фізичній безпеці. Студенти, які знаходяться у регіонах активних бойових дій або на близьких до них територіях, відчувають постійний стрес через загрозу обстрілів, руйнування домівок і втрату рідних. Це підтверджують висновки теорії Гобфолла про збереження ресурсів, за якою

виснаження ресурсів, таких як фізична безпека, підвищує рівень стресу та тривожності.

Невизначеність щодо майбутнього. Умови війни призводять до постійної невизначеності, що впливає на здатність студентів планувати своє майбутнє, як академічне, так і професійне. Ця невизначеність є потужним тригером для тривожності та почуття безпорадності, як це показано в дослідженнях Лазаруса і Фолкмана, які підкреслюють, що контрольованість ситуації є важливим фактором у зниженні стресу.

Студенти, що перебували в безпечніших регіонах або за кордоном, мали нижчі показники тривожності, що вказує на те, що фізична віддаленість від зони бойових дій відіграє ключову роль у психологічному стані. Ці студенти, хоча й залишаються під впливом загальної невизначеності, демонстрували вищий рівень здатності до планування та подолання стресових ситуацій, що відповідає теорії Бандури про самооцінку та контрольованість дій у стресових ситуаціях.

40% студентів активно займалися волонтерською діяльністю під час війни, що допомогло їм знизити рівень тривожності і відчувати себе корисними. Волонтерство не лише сприяє зниженню емоційного навантаження, але й зміцнює соціальні зв'язки, що є важливим фактором у подоланні стресових ситуацій. Це відповідає висновкам досліджень, що підкреслюють позитивний вплив волонтерської діяльності на психоемоційний стан студентів. Залучення до активної громадської діяльності не лише зменшує рівень тривоги, але й підвищує почуття власної значущості, допомагає студентам відчути контроль над ситуацією. Ця форма активної участі дозволяє молоді отримувати соціальну підтримку через спільну діяльність, а також зміцнювати відчуття належності до спільноти, що є важливим ресурсом для психічної стійкості.

3.3. Рекомендації та заходи з підтримки студентів в умовах воєнного стану

З огляду на результати дослідження, яке виявило високий рівень

тривожності та стресу серед студентів, а також наявність певної частини студентів із низьким рівнем психологічної стійкості, необхідно розробити систему психологічної підтримки та допомоги, яка відповідатиме сучасним умовам воєнного стану. Ця підтримка має бути комплексною, охоплювати різні аспекти психологічного та соціального життя студентів і сприяти зниженню стресу, підвищенню стійкості, поліпшенню емоційної регуляції та забезпеченню їхньої соціальної інтеграції.

Оскільки значна частина студентів через війну не має можливості відвідувати університет особисто, онлайн-консультації з психологами є важливим елементом психологічної підтримки. Онлайн-терапія або консультації можуть надаватися через спеціальні платформи або відеоконференції, що дозволить студентам отримати необхідну допомогу незалежно від місця їхнього перебування. Їх метою є надання студентам індивідуальної допомоги, аналіз їхніх психоемоційних станів, розробка індивідуальних стратегій подолання тривожності, страху та стресу. Легкий доступ до фахівців незалежно від фізичної віддаленості, можливість працювати над емоційною регуляцією в зручних для студента умовах є перевагами у даному випадку. Дослідження показують, що онлайн-консультації ефективні у зниженні рівня тривожності та стресу, особливо в умовах обмеженого доступу до офлайн-ресурсів

Студенти можуть отримати велику користь від участі у групах психологічної підтримки, які дозволяють їм спілкуватися з іншими, хто переживає подібні труднощі. Ці групи можуть бути організовані як віртуальні зустрічі або очні зібрання, якщо умови дозволяють, надають можливість студентам ділитися своїми переживаннями, отримувати підтримку від однолітків та фахівців, обговорювати ефективні стратегії подолання стресу та тривоги. Групова підтримка допомагає зменшити відчуття ізольованості, поліпшує емоційну стійкість, та сприяє соціальній інтеграції. Дослідження показують, що групова підтримка є одним із найефективніших способів зниження рівня стресу серед молоді в умовах кризи .

Психоедукація є важливим компонентом у запобіганні розвитку психічних розладів і допомагає студентам краще розуміти, що таке стрес, як він впливає на психічне здоров'я та які стратегії допомагають його подолати. Такі програми можуть проводитися онлайн і охоплювати теми, як-от емоційна регуляція, ефективне планування часу, стратегія подолання тривожності, навчання студентів технікам самодопомоги, зокрема когнітивної реструктуризації, технік релаксації (медитації, дихальні вправи), та формування навичок ефективної адаптації до кризових ситуацій. Психоедукація допомагає студентам краще зрозуміти власні емоції та розвинути навички для ефективної саморегуляції, що підтверджено в дослідженнях про психоедукаційні програми, що знижують рівень стресу та тривожності серед молоді . .

Важливим аспектом підтримки студентів є співпраця з викладачами та адміністрацією університету. Викладачі можуть сприяти зниженню стресу студентів через гнучкий підхід до навчання, надання моральної підтримки та участь у програмах психологічної допомоги. Студенти потребують відчуття, що викладачі розуміють їхні труднощі та готові підтримати в академічному процесі. Важливим є забезпечення викладачів необхідними знаннями щодо психологічної підтримки студентів, навчання методикам комунікації в кризових ситуаціях. Підтримка викладачів допомагає студентам почуватися впевнено у своїй здатності продовжувати навчання, що підвищує їхню мотивацію та зменшує рівень стресу.

Участь у волонтерських програмах може стати потужним засобом подолання стресу для студентів, оскільки вона дає змогу відчувати контроль над своїм життям та внести свій вклад у спільну справу. Створення програм волонтерства, які залучатимуть студентів до допомоги тим, хто постраждав від війни, підтримки гуманітарних ініціатив, що сприятиме зміцненню їхньої емоційної стійкості дозволить студентам долучитися до активної соціальної діяльності, що знижує рівень тривожності та стресу. Волонтерська діяльність зменшує рівень стресу через залучення до суспільно корисної діяльності та забезпечує соціальну взаємодію, що є важливим джерелом емоційної

підтримки. .

Надання студентам доступу до достовірної інформації та ресурсів щодо кризової психологічної допомоги є важливим елементом підтримки. Це можуть бути онлайн-ресурси, статті, відеоуроки, гарячі лінії психологічної допомоги. Інформація повинна бути легко доступною і зрозумілою для студентів, створення онлайн-платформ або інформаційних розсилок з ресурсами для самодопомоги, інструкціями з технік подолання стресу та тривожності. Легкий доступ до інформації дозволяє студентам швидко знайти необхідні ресурси для саморегуляції та звернення за допомогою

Розробка психологічної підтримки студентів під час воєнного стану повинна охоплювати широкий спектр методів: від індивідуальних консультацій до групових зустрічей, психоедукаційних програм, підтримки викладачів та волонтерських ініціатив. Такий комплексний підхід сприятиме зниженню рівня стресу, підвищенню життєстійкості та соціальній інтеграції студентів у складних умовах війни.

Під час воєнного стану студенти стикаються з підвищеним рівнем стресу через невизначеність майбутнього, загрозу фізичній безпеці та порушення звичного ритму навчання. Щоб допомогти студентам ефективно справлятися з цими викликами, важливо розробити стратегії подолання стресу, які поєднують різні психологічні, поведінкові та соціальні підходи. Ці стратегії повинні враховувати особливості студентів як молодіжної групи, а також специфіку стресових чинників, пов'язаних із воєнними діями.

Одним із найефективніших підходів до подолання стресу є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка спрямована на зміну деструктивних думок і поведінки. Для студентів важливо навчитися розпізнавати негативні думки, пов'язані зі страхом, невизначеністю або почуттям безпорадності, і замінювати їх на більш позитивні та конструктивні. Важливим є засвоєння ряду технік.

Когнітивна реструктуризація -це техніка, яка допомагає студентам переглядати і переосмислювати свої думки та переконання щодо стресових ситуацій. Наприклад, замість думки “Я не зможу навчатися в таких умовах”,

студент може сформулювати її як “Я зможу адаптувати свій навчальний процес під нові умови”. Такий підхід знижує рівень тривожності та сприяє активному вирішенню проблем. Частина студентів може уникати певних ситуацій або дій, які асоціюються з тривогою (наприклад, перегляд новин про війну). Стратегія контрольованого повернення до цих ситуацій, під час якої студенти поступово знижують свою чутливість до стресорів, допомагає краще адаптуватися і зменшити вплив тривожних факторів . . Здатність керувати своїми емоціями є ключовою для зменшення рівня стресу. Емоційно-орієнтовані стратегії включають техніки, які дозволяють студентам ефективно управляти своїм емоційним станом, знижуючи тривогу та страх, що часто виникають у кризових ситуаціях.

Техніки релаксації, до яких відносяться медитація, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та йога. Ці методи допомагають знижувати фізичні симптоми стресу (наприклад, прискорене серцебиття, напруження м'язів) та зменшувати загальний рівень тривоги. Згідно з дослідженнями, медитація значно покращує емоційний стан та знижує рівень стресу у молоді.

Керована візуалізація -це техніка, яка передбачає використання уяви для створення ментальних образів спокійних і безпечних місць, що допомагає знижувати рівень тривоги. Студенти можуть використовувати візуалізацію під час навчальних перерв або перед складними завданнями для відновлення емоційної рівноваги .. Активний підхід до вирішення проблем є важливою складовою подолання стресу. Студенти можуть покращити свій психологічний стан, якщо вони будуть активно шукати рішення для своїх проблем та впорядковувати навчальний процес навіть в умовах воєнного стану.

Для студентів важливо навчитися правильно розподіляти свій час, особливо під час війни, коли доступ до ресурсів може бути обмеженим. Планування навчальних завдань допомагає знизити рівень тривожності через відчуття контролю над своїм графіком і завданнями. Дослідження свідчать, що студенти, які застосовують стратегії планування, демонструють кращі результати у подоланні стресу .

У складних умовах важливо мати доступ до достовірної інформації та підтримки. Студенти повинні шукати ресурси, які допоможуть їм вирішити нагальні проблеми, такі як стипендії, програми підтримки, дистанційне навчання або психологічна допомога. Це допомагає знизити невизначеність і покращує відчуття контролю .

Соціальна підтримка є ключовим ресурсом для зниження стресу серед студентів, особливо в умовах війни. Важливо, щоб студенти підтримували зв'язки з родиною, друзями, одногрупниками та викладачами.

Підтримка з боку родини та друзів забезпечує студентів емоційною стабільністю та впевненістю. Спілкування з близькими допомагає зменшити почуття ізоляції та тривожності, що особливо важливо в умовах евакуації або вимушеного переселення .

Участь у групах підтримки або волонтерських ініціативах дає студентам можливість активно допомагати іншим та водночас отримувати емоційну підтримку. Дослідження показують, що волонтерська діяльність позитивно впливає на рівень самореалізації та зменшує тривожність, допомагаючи відчувати контроль над життям .

Фізичні вправи є важливим елементом у зниженні рівня стресу, оскільки вони сприяють вивільненню ендорфінів – гормонів, які покращують настрій і допомагають боротися з тривожністю. Студентам рекомендується займатися спортом або фізичними вправами навіть під час війни. Дослідження показують, що фізична активність не лише покращує фізичне здоров'я, але й значно знижує рівень стресу та тривожності .

Розробка ефективних стратегій подолання стресу для студентів у воєнний період є важливим кроком для підтримки їхнього психічного та фізичного здоров'я. Ці стратегії повинні включати когнітивно-поведінкові техніки, емоційну регуляцію, активні проблемно-орієнтовані дії, соціальну підтримку та фізичну активність. Впровадження цих методів допоможе студентам зменшити рівень стресу та підвищити їхню стійкість до життєвих викликів у складних умовах воєнного стану.

Навчальні заклади та громадські організації відіграють важливу роль у підтримці студентів під час кризових ситуацій, зокрема під час воєнного стану. Вони можуть забезпечити студентів необхідними ресурсами для подолання стресу, організувати психологічну допомогу, сприяти соціальній підтримці, а також адаптувати навчальні програми до нових умов. У таких складних обставинах ефективна підтримка з боку цих інституцій допомагає студентам зберігати психічне здоров'я, мотивацію та можливість продовжувати свою освітню діяльність.

Однією з ключових ролей навчальних закладів є адаптація навчального процесу до умов, у яких опинилися студенти під час війни. Зважаючи на перешкоди в доступі до традиційних форм навчання, університети мають запроваджувати дистанційні формати, що дозволяє студентам продовжувати свою освіту незалежно від їхнього місця перебування.

Гнучкість у термінах здачі завдань і іспитів. Для студентів, які перебувають у кризових ситуаціях або в зонах бойових дій, дуже важливо мати можливість гнучко здавати завдання або відтерміновувати іспити. Це дозволяє зменшити тиск на студентів і надає їм час для адаптації до нових умов.

Перехід на онлайн-навчання. Як показують результати багатьох досліджень, під час криз дистанційне навчання є ефективним засобом продовження освітнього процесу. Навчальні заклади, що пропонують онлайн-курси, відеолекції, доступ до електронних підручників і навчальних матеріалів, забезпечують студентам можливість продовжувати навчання попри труднощі.

Важливою функцією університетів і громадських організацій є надання психологічної допомоги студентам, які страждають від тривожності, стресу та інших психоемоційних проблем через війну.

Онлайн-консультації з психологами. Багато університетів організовують безкоштовні онлайн-консультації для своїх студентів, де кваліфіковані психологи надають підтримку у подоланні стресу, тривожності та емоційного вигорання. Такі консультації дозволяють студентам отримати допомогу незалежно від їхнього місця перебування і сприяють збереженню їхнього

психічного здоров'я.

Групові зустрічі та групова терапія. В умовах війни студенти можуть відчувати ізоляцію, тому участь у групах підтримки або терапевтичних групах допомагає зменшити відчуття самотності і сприяє соціальній взаємодії. Навчальні заклади та громадські організації можуть організовувати такі групи, що позитивно впливає на емоційний стан студентів .

Громадські організації та університети можуть сприяти соціальній підтримці через створення платформ для волонтерської діяльності та залучення студентів до спільних проектів, що допомагають підтримувати психологічний баланс у важкі часи.

Організація волонтерських ініціатив. Участь у волонтерських проектах не лише сприяє зменшенню рівня тривоги, але й допомагає студентам відчувати свою значущість і отримати моральне задоволення від допомоги іншим. Волонтерство також сприяє розвитку соціальних зв'язків, що важливо для психологічної стійкості.

Фінансова та матеріальна підтримка. Багато навчальних закладів і громадських організацій надають стипендії, гранти або матеріальну допомогу студентам, які перебувають у складних життєвих обставинах через війну. Це допомагає студентам зосередитися на навчанні, не турбуючись про базові життєві потреби .

Інформаційна підтримка. Навчальні заклади та громадські організації можуть надавати студентам актуальну та надійну інформацію щодо можливостей продовження навчання, програм допомоги, психологічних ресурсів та інших важливих аспектів, пов'язаних із їхнім благополуччям під час війни.

Інформаційні ресурси. Онлайн-платформи, де розміщені ресурси для психологічної підтримки, інформація про академічні можливості та фінансову допомогу, є важливими джерелами інформаційної підтримки для студентів. Це допомагає їм отримувати необхідну інформацію вчасно і зменшувати рівень невизначеності .

Навчальні заклади та громадські організації відіграють ключову роль у підтримці студентів під час воєнного стану. Завдяки гнучкому підходу до організації навчального процесу, наданню психологічної допомоги, залученню студентів до волонтерських проектів та інформаційній підтримці, ці інституції допомагають знизити рівень стресу серед молоді, підвищити їхню стійкість і забезпечити продовження освіти в кризових умовах.

Висновок до третього розділу

У цьому розділі було розглянуто результати дослідження долаючої поведінки студентів факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова під час воєнного стану. У результаті дослідження за допомогою комплексу психодіагностичних методик були отримані цінні дані щодо долаючої поведінки студентів в умовах воєнного стану. Зокрема за Шкалою психологічного стресу PSM-25 виявлено високий рівень психічного напруження серед студентів, що свідчить про сильний вплив стресу та тривожності, спричинених нестабільністю ситуації.

Тест “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” показав, що серед стратегій подолання студенти частіше використовували емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії уникнення, рідше – проблемно-орієнтовані, що вказує на потребу у додаткових навичках для ефективного додання стресу..

Шкала SACS “Стратегії подолання стресових ситуацій” підкреслила, що певні моделі поведінки студентів є менш адаптивними в умовах стресу, підвищуючи ризик подальшого психоемоційного виснаження.

Тест-опитувальник “Визначення рівня суб’єктивного контролю” (РСК) засвідчив, що більшість студентів схильні приписувати відповідальність за події зовнішнім факторам, що може знижувати їхню впевненість у здатності контролювати власне життя в стресових умовах.

Ці результати підкреслюють потребу в розвитку цілеспрямованих програм психологічної підтримки для студентів, спрямованих на підвищення

стійкості до стресу та розвиток ефективних копінг-стратегій.

У цьому розділі було запропоновано стратегії подолання стресу для студентів, засновані на результатах дослідження. Важливу роль відіграють когнітивно-поведінкові техніки, такі як когнітивна реструктуризація, яка допомагає змінити негативні думки, та емоційна регуляція, яка знижує рівень тривожності через медитацію та релаксацію. Проблемно-орієнтовані стратегії, зокрема планування та пошук інформації, також є ключовими для адаптації до змін. Крім того, фізична активність і соціальна підтримка (волонтерство, групові зустрічі) сприяють покращенню емоційного стану студентів. Ці стратегії допомагають студентам знизити рівень стресу та покращити їхню життєстійкість.

У цьому розділі було проаналізовано важливість участі навчальних закладів та громадських організацій у підтримці студентів під час воєнного стану. Навчальні заклади можуть сприяти зниженню рівня стресу через гнучке планування навчального процесу, зокрема через дистанційне навчання та надання додаткового часу на виконання завдань. Психологічна підтримка, організована університетами (онлайн-консультації, групова терапія), відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я студентів. Громадські організації можуть сприяти соціальній інтеграції студентів через волонтерські проекти та надання матеріальної допомоги. Інформаційна підтримка та доступ до надійних ресурсів є критично важливими для зменшення невизначеності і підтримки емоційної стабільності студентів під час кризи.

ВИСНОВКИ

Теоретична частина дослідження ґрунтується на аналізі основних наукових підходів до вивчення долаючої поведінки та стратегії подолання стресу в кризових ситуаціях. У роботі було розглянуто класичні теорії копінгу, зокрема концепцію Річарда Лазаруса і Сьюзен Фолкман, яка підкреслює важливість проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій у подоланні стресових ситуацій. Проблемно-орієнтовані стратегії, такі як пошук рішення і планування, виявилися ефективними в умовах, коли ситуація контрольована, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії допомагають керувати емоційними реакціями у випадках, коли проблема не піддається безпосередньому вирішенню.

Також було підкреслено важливість соціальної підтримки, яка відіграє вирішальну роль у зниженні стресу. Робота спирається на концепції Шелдона Коена, які підкреслюють, що соціальні зв'язки є ефективним буфером проти негативних емоційних впливів. Соціальна підтримка дозволяє зменшити відчуття ізольованості та допомагає підвищити психологічну стійкість.

Крім того, теоретична частина дослідження акцентує увагу на ролі психологічних ресурсів, таких як самооцінка, життєстійкість та емоційна регуляція, що дозволяють студентам краще адаптуватися до складних обставин. Психологічна стійкість, зокрема, згідно з дослідженнями Альберта Бандури, є важливим фактором успішної адаптації до стресових ситуацій, особливо в умовах хронічної небезпеки, таких як війна.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив важливість комплексного підходу до вивчення долаючої поведінки студентів, що поєднує проблемно-орієнтовані стратегії, емоційну регуляцію та соціальну підтримку. Ці компоненти є критичними для зниження рівня стресу та підвищення психологічної стійкості студентів у кризових умовах.

Дослідження долаючої поведінки студентів факультету психології та

соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова під час воєнного стану дозволило виявити кілька ключових результатів, які мають важливе значення для розуміння їхнього психоемоційного стану та здатності до адаптації в умовах кризи.

Результати показали, що значна частина студентів використовує проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії для зниження рівня стресу, що є адаптивними способами збереження психічної рівноваги. Також було виявлено, що соціальна підтримка та наявність ресурсів є важливими компонентами, які позитивно впливають на здатність молоді справлятися з труднощами. Це вказує на потребу в розвитку систем підтримки студентів як з боку навчальних закладів, так і з боку громади.

Практичні рекомендації, сформульовані за результатами дослідження, спрямовані на підвищення ефективності психологічної допомоги студентам у кризових умовах, а також на розробку заходів для поліпшення їхньої стійкості до стресу.

Стратегії долаючої поведінки варіювалися, і найбільш поширеними були проблемно-орієнтовані стратегії, такі як пошук інформації, планування і активне вирішення проблем. Це підтверджує ефективність таких стратегій у збереженні адаптивних можливостей студентів. Водночас частина студентів використовувала емоційно-орієнтовані стратегії (релаксація, емоційна регуляція) та уникання, що в окремих випадках може бути менш ефективним у довготривалій перспективі.

Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у зниженні рівня стресу. 75% студентів зазначили, що родина є основним джерелом емоційної підтримки, тоді як 60% отримували підтримку від друзів та одногрупників. Важливу роль відіграла підтримка з боку викладачів, яка сприяла зниженню рівня тривожності завдяки гнучкості у навчальному процесі та можливості відтермінування виконання завдань.

Роль навчальних закладів і громадських організацій полягала в наданні як матеріальної, так і психологічної допомоги студентам. Університети

пропонували онлайн-консультації з психологами та адаптували навчальні процеси до нових умов, що допомогло студентам продовжувати навчання попри кризу. Волонтерська діяльність також стала важливим інструментом для подолання стресу, оскільки дозволила студентам активно допомагати іншим і знижувати відчуття безсилля та ізоляції.

Основні результати дослідження свідчать про те, що рівень тривожності та стресу серед студентів у період воєнного стану залишається високим, що підкреслює необхідність надання психологічної допомоги. Психологічна стійкість і соціальна підтримка є ключовими чинниками, що дозволяють студентам краще адаптуватися до нових умов. Навчальні заклади та громадські організації відіграють важливу роль у зниженні рівня стресу та підтримці студентів через надання гнучких навчальних можливостей, консультацій з психологами та залучення до волонтерської діяльності.

Результати дослідження долаючої поведінки студентів під час воєнного стану відкривають кілька перспектив для подальших наукових робіт. Враховуючи високий рівень стресу та тривожності серед молоді, а також різноманітність стратегій подолання, подальші дослідження можуть зосередитися на поглибленому аналізі психологічних і соціальних факторів, які впливають на адаптивність студентів у кризових ситуаціях. Нижче наведено кілька перспективних напрямків для майбутніх досліджень:

Оскільки поточне дослідження зосереджене на короткострокових наслідках війни, перспективним напрямком є вивчення довгострокових психологічних впливів на студентів, які пережили тривалий стрес та невизначеність. Такі дослідження можуть зосередитися на питанні, як військові конфлікти впливають на психоемоційний стан молоді через кілька років після закінчення бойових дій, а також які психологічні ресурси залишаються ефективними у довготривалій перспективі. Це включатиме аналіз розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психічних проблем, що можуть проявитися через певний час після закінчення війни.

Наступним кроком може бути порівняння ефективності різних копінг-

стратегій у різних групах студентів. У ході цього дослідження можна було б зосередитися на вивченні того, які стратегії є більш ефективними для певних категорій студентів залежно від віку, статі, соціально-економічного статусу та місця перебування під час війни. Це дозволить розробити більш персоналізовані програми психологічної підтримки, адаптовані до індивідуальних особливостей студентів

З огляду на зростаючу роль цифрових технологій і соціальних мереж у житті студентів, перспективним напрямком є дослідження того, як соціальні медіа впливають на їхню здатність справлятися зі стресом. З одного боку, соціальні мережі можуть бути важливим джерелом соціальної підтримки, але з іншого боку, постійний доступ до новин про військові дії може посилювати тривогу та страх. Подальші дослідження можуть аналізувати, як студенти використовують онлайн-платформи для отримання інформації, соціальної підтримки та комунікації в умовах війни, а також як це впливає на їхній психологічний стан

Перспективним напрямком є проведення інтервенційних досліджень, які б оцінювали ефективність різних програм психологічної підтримки для студентів під час війни. Це можуть бути програми когнітивно-поведінкової терапії, групової терапії, арт-терапії та інших методів. Дослідження можуть порівнювати різні підходи до зниження рівня стресу та тривожності, що дозволить розробити найбільш ефективні моделі психологічної допомоги в умовах кризи

Іншим цікавим напрямком може бути аналіз гендерних та культурних відмінностей у стратегіях подолання стресу під час війни. Важливо з'ясувати, чи існують специфічні стратегії, притаманні чоловікам або жінкам, а також як культурні фактори впливають на вибір копінг-стратегій. Це дозволить розробити більш чутливі до гендерних та культурних відмінностей програми психологічної підтримки, особливо для студентів, які представляють різні культурні та соціальні групи

Подальші дослідження можуть значно доповнити розуміння долаючої

поведінки студентів у кризових умовах, допомагаючи вдосконалювати програми психологічної допомоги та підтримки. Поглиблене вивчення довгострокових наслідків стресу, ефективності копінг-стратегій, ролі цифрових платформ, гендерних та культурних аспектів дозволить краще підготувати систему вищої освіти та психологічної допомоги до майбутніх криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Варій М.Й. Загальна психологія : підручник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літ., 2007. 968 с.
2. Визначення рівня суб'єктивного контролю URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/instrumentariy-praktychnogo-psyhologa> .
3. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
4. Дунаєва Л.М., Коршунович Ж.С. Особливості долаючої поведінки студентів в умовах воєнного стану. Матеріали Міжнародній науково-практичній конференції “Перспективи розвитку науки, освіти і суспільства в контексті євроінтеграції”, 31 жовтня 2024 року в м. Ізмаїл, Україна.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон : ХДУ, 2019. № 2. С. 57–64.
7. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22–33.
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
9. Кіась А.В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. Актуальні проблеми психології. 2009. № 20. С. 187–191.
10. Кокур О. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації / О.М. Кокур, О.М. Корніяка,

Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.

11. КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ URL: https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiyah

12. Корнієнко І. О. Теоретичні концепції дослідження феномену копінгповедінки. Актуальні проблеми розвитку особистості у сучасному світі/ за ред. Щербан Т. Д. Київ : ООО «Інтерсервіс», 2015. С. 30 – 54

13. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. С. 389–434.

14. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»

15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с.

16. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) // Журнал практичного психолога., 2007. № 3 с. 93-112

17. Ламаш І.В., Діхтенко Ю.С. ДОЛАЮЧА ПОВЕДІНКА ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/02_03_2018/pdf/15.pdf

18. Мазур Т. В. Особливості копінг-поведінки фахівців соціальної сфери. Ukraine – EU. Modern technology, business and law : collection of international scientific papers : in 2 parts. Part 2. Modern engineering. Sustainable development. Innovations in social work: philosophy, psychology, sociology. Current problems of legal science and practice. Chernihiv : CNUT, 2015. С.198 – 200

19. Мирончак, К. В. Технології відновлення самоефективності особистості, яка переживає втрату. В Титаренко, Т. М. (наук. ред.). Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник . Кропивницький: Імекс-ЛТД.2018. С. 141-159.

20. Наугольник Л. Б. - Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
21. Наугольник Л.Б. - Психологія стресу. Курс лекцій - Львів: Ліга-Прес, 2013. 128 с
22. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.
23. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. № 19. Ч 1. С. 185–189.
24. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 53–59.
25. Погрібна А.О. Захисно-копінгова поведінка як чинник емоційного вигорання вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків, 2017. 355.
26. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
27. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.
28. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. Проблеми сучасної психології. 2010. №7. С.608 – 623.
29. Родіна, Н. В. Психологія копінг- поведінки: системне моделювання. [Дис. д-ра психол. наук, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка]. 2012
30. Родіна, Н.В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретикометодологічні аспекти.

Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві. Фенікс. 2011. С. 264–299.

31. Сапольскі Роберт М. Чому зебри не страждають на виразку/ пер. з англ. О. Лобастова. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 400 с.

32. Сельє Г. Стрес без дистресу URL: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read15443-1.html>

33. Сердюк, Л.З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. URL:<http://lib.iitta.gov.ua/712878/>

34. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159–169.

35. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Олексій Іванович Склень. Х., 2008. 198 с.

36. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Олексій Іванович Склень. Х., 2008. 198 с.

37. Снігур Ю. С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2–3(17). С. 114–121.

38. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.

39. Титаренко С. , Матеюк О. ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТА У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/povnyj-tekst-1.pdf#page=89>

40. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2011. 272 с.
41. Ткачук Т.А. «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації». Ірпінь : УДФСУ, 2011. 286 с. 10. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2006. P. 272.
42. Шебанова В. І. Діагностика та корекція агресивної поведінки молодших школярів з порушенням психічного розвитку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / В. І. Шебанова ; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2002. 18 с.
43. Шебанова В. І. Механізми психологічного захисту та копіngu (совладання) особистості : навч.-метод. посіб. / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова. Херсон : ХДУ, 2012. 224 с
44. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях / В. І. Шебанова, С. Г. Шебанова // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : Зб. наукових праць ХНТУ / ред. кол. В. Г. Бутенко, І. П. Лопушинський. – Херсон : ХНТУ, 2010. – Вип. 2 (3). С. 262–268.
45. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма – патологія» : монографія / В. І. Шебанова. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. 612 с.
46. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2017. (39), 368–379. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
47. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурнокомпонентний аналіз. Актуальні проблеми психології. Т. IX, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.

48. ШКАЛА SACS

URL: https://stud.com.ua/125012/psihologiya/shkala_sacs

49. Шкала депресії бека: як провести самодіагностику URL: <https://zdorovie.in.ua/shkala-depressii-beka-kak-provesti-samodiagnostiku/>

50. ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ PSM-25 URL: https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu

51. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Вип. 39. С. 199–203. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>

52. Яблонська Т. М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин : монографія / Т. М. Яблонська. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 444 с.

53. Яблонська, Т. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE / Т. Яблонська, О. Верник , Г. Гайворонський // Інсайт: психологічні виміри суспільства. - 2023. - № 10. - С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

54. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький, 2022. 154 с.

55. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

56. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.

57. Bedi G. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients / G. Bedi, S. Brown // *British Journal of Health Psychology*. – 2005. – Vol. 1. – P. 57–70.

58. Bonner R.L., Rich A. R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide

ideation in a jail population: a cross-validation study. *Suicide Life-Threat*, 2014. V.20. № 3. P. 256–270.

59. Brown S. P. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event / S. P. Brown, R. A. Westbrook // *Journal of applied psychology*. – 2005. – Vol. 90. – № 4. – P. 982–798.

60. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.

61. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B. E. Compas, J. Connor-Smith, S. Saltzman et. // *Psychological Bulletin*. – 2001. – Vol. 127. – № 1. – P. 87–127.

62. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.

63. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001.127(1), 87-127.

64. Fokman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *J. of Personality and Social Psychology*. 1984. V. 46. 765 p.7.

65. Folkman, S. Stress, Coping, and Hope. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* 2010. pp. 234-242. Oxford University Press.

66. Freud A. The ego and the mechanisms of defense. New York : International Universities Press, 1966.

67. Fromm Erich. *Escape from Freedom*. New York: Rinehart, 1991. 256.

68. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.

69. Golberger L., Breznitz S. (Eds.) *Handbook of Stress: Theoretical and clinical aspects*. New York : Free Press. A Division of Macmillan, 1993.

70. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization.

N.Y. : Academic Press, 2007. P. 38–48.

71. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1999. Vol. 44 (3). P. 513–524.

72. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.

73. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No 55. P. 665–673.

74. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. N.Y.: Springer, 1994. 466 p.

75. Lazarus R.S. The costs and benefits of denial. *The denial of stress*. Ed. by S. Breznitz. New York : International University Press, 1983. P. 1 - 30.

76. Maddi S.R., Kobasa S.C. *The hardy executive: health under stress*. Pacific Grove, CA, 2004. 456.

77. Peterson, C., Seligman, M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York, 2004. 800 p.

78. Selye H. *Stress without Distress*. Philadelphia, PA: Lippincott, 1974. 178 p.

79. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 89–98.

ДОДАТОК А**Анкета****дослідження психологічного стану та долаючої поведінки студентів під час воєнного стану**

Будь ласка, заповніть цю анкету. Всі ваші відповіді є анонімними та конфіденційними. Метою цього опитування є дослідження психоемоційного стану студентів та стратегій подолання стресу в умовах воєнного стану.

Блок 1. Соціально-демографічні характеристики**1. Ваш вік:**

- a) 17-20 років
- b) 21-23 роки
- c) 24-26 років
- d) Старше 26 років

2. Стать:

- a) Чоловіча
- b) Жіноча
- c) Інше (будь ласка, вкажіть) _____

3. Де ви перебуваєте на даний момент?

- a) В Україні, у своєму рідному місті
- b) В Україні, але не в своєму рідному місті
- c) За межами України
- d) Інше (будь ласка, вкажіть) _____

4. В якому курсі ви навчаєтесь?

- a) 1 курс
- b) 2 курс
- c) 3 курс
- d) 4 курс
- e) Магістратура

Блок 2. Психоемоційний стан

5. Як часто ви відчуваєте тривожність за останній місяць?

- a) Постійно
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

6. Як ви оцінюєте свій рівень стресу?

(Оберіть на шкалі від 1 до 5, де 1 – зовсім не відчуваю стресу, а 5 – дуже високий рівень стресу):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

7. Чи відчуваєте ви симптоми депресії за останні два тижні (пригнічений настрій, втрата інтересу до повсякденної діяльності)?

- a) Так, постійно
- b) Так, іноді
- c) Ні

8. Як часто ви переживаєте відчуття безнадійності щодо свого майбутнього через війну?

- a) Постійно
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

Блок 3. Стратегії долаючої поведінки

9. Які стратегії ви зазвичай використовуєте для подолання стресу?

(Оберіть всі, що стосуються вас):

- a) Пошук інформації та планування своїх дій

- b) Звернення по допомогу до друзів або родини
- c) Використання технік релаксації (медитація, дихальні вправи)
- d) Уникання новин та стресових ситуацій
- e) Відволікання через заняття хобі або спорт
- f) Самостійне вирішення проблем
- g) Інше (будь ласка, вкажіть) _____

10. Як часто ви використовуєте емоційно-орієнтовані стратегії (регулювання емоцій, позитивне мислення)?

- a) Постійно
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

11. Як часто ви використовуєте проблемно-орієнтовані стратегії (пошук рішень, активні дії для подолання труднощів)?

- a) Постійно
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

Блок 4. Соціальна підтримка

12. Яке джерело підтримки для вас є найважливішим під час війни?

(Оберіть одну або декілька відповідей):

- a) Родина
- b) Друзі
- c) Одногогрупники
- d) Викладачі
- e) Психологічна підтримка (психолог, терапевт)
- f) Соціальні мережі/онлайн-спільноти
- g) Інше (будь ласка, вкажіть) _____

13. Як часто ви звертаєтесь за соціальною підтримкою під час стресових ситуацій?

- a) Постійно
- b) Часто
- c) Іноді
- d) Рідко
- e) Ніколи

14. Наскільки ви задоволені рівнем соціальної підтримки, яку отримуєте?

(Оберіть на шкалі від 1 до 5, де 1 – зовсім незадоволений, а 5 – повністю задоволений):

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Додаткові коментарі:

15. Чи є у вас інші стратегії подолання стресу, які не були вказані в анкеті?

(Будь ласка, опишіть) _____

ДОДАТОК Б**ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ PSM-25**

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу [14]. Мета - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валидизировать в Англії, Іспанії та Японії. Переклад і адаптація російського варіанту методики виконані Н. Е. Водоп'янової.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно для різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових і професійних вибірок в нормальної популяції.

Методика апробована авторами на вибірці більш ніж на 5 тис. Чоловік в Канаді, Англії, США, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині, Японії. Також цю методику застосовували Клемент і Янг в Університеті Оттави, Ларсі в Університеті та в госпіталі Монреалю, а також Тесьє і його колеги в госпіталях св. Франциска Ассизького і св. Жюстіни в Монреалі. У Росії методика апробувалася Н. Е. Водоп'янової на вибірці вчителів, студентів та комерційного персоналу в кількості 500 осіб.

Численні дослідження показали, що PSM володіє достатніми психометричними властивостями. Були виявлені кореляції інтегрального показника PSM зі шкалою тривожності Спіл-Бергера ($r = 0,73$), з індексом депресії [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величини цих кореляцій пояснюються генералізованим переживанням емоційного дистресу або депресії. При цьому дослідження дивергентної валідності показують, що PSM концептуально відрізняється від методик дослідження тривожності і депресії.

опитувальник PSM

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням

обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678

6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678

11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678

23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюються в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, *ППН менше 100 балів*, свідчить про стан психологічної адаптоване TM до робочих навантажень.

ДОДАТОК В

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер

вступні зауваження

Адаптований Т. А. Крюкової¹ варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Тест і лист для відповідей

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

п / п	затвердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5

5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7	Занурююся в свою біль і страждання	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Балую себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
14	Дозволяю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
15	Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5

18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21	Визначаю курс дій дотримуюся його	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1,	2	3	4	5
25	Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5

29	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
31	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5
34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную	1	2	3	4	5
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37	дзвоню одному	1	2	3	4	5
38	відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40	Дивлюся телевізор або відеофільми	1	2	3	4	5
41	контролюю ситуацію	1	2	3	4	5

42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45	Відіграватися на інших	1	2	3	4	5
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор або читаю книги					

Обробка і інтерпретація результатів. Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

ДОДАТОК Г

ШКАЛА SACS

Інструкція: вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай робите в даних випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь «так, цілком правильно»). Якщо твердження зовсім не підходить вам, тоді поставте 1 (відповідь «ні, це зовсім не так»).

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. об'єднуватися з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитися з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Чи намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.
10. Коли хто-небудь з близьких до вас такий несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.
11. Чи намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.
12. Не соромитися при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.
15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, яке потрібно робити.
16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (кілька кривити душею).
17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.
18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.
19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.
20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.
21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.
22. Чи вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.
23. Ви часто програєте через те, що не покладаетесь на свої передчуття.
24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.
25. Чи дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.
26. Чи вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.
27. Вас можна назвати запальним людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чії вимоги або прохання.
29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».
32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не вартий і виїденого яйця.
34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.
36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст.
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.
40. У важких ситуаціях ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи полукавити.
44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.

45. Грубість і дурості інших людей часто призводять вас в лють (виводять вас із себе).
46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.
47. Чи вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».
50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.
51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.
52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.
53. Мета виправдовує засоби.
54. У значущих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні. Лист для відповідей

Прізвище ім'я по батькові.....

Професія Посада

Вік Стаж

У бланку відповідей поряд з номером питання поставте бали, які відповідають вашій оцінці: «ні, це зовсім не так» - 1 бал; «Скоріше ні, ніж так» - 2 бали; «Важко відповісти» - 3 бали; «Скоріше так, ніж ні» - 4 бали; «Так, цілком правильно» - 5 балів.

1		10		19		28		37		46	
2		11		20		29		38		47	
3		12		21		30		39		48	
4		13		22		31		40		49	
5		14		23		32		41		50	
6		15		24		33		42		51	
7		16		25		34		43		52	

8		17		26		35		44		53	
9		18		27		36		45		54	

«Ключ»

Субшкала	номери тверджень
1. асертивні дії	1, 10, 19, 28 *, 37, 46 *
2. Набуття соціальний контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
3. Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Обережні дії	4, 13, 22, 31, 40, 49
5. Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50 *
6. Уникнення	6, 15, 24, 33, 42, 51
7. Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка. * Позначені зворотні питання (відповіді підраховуються в зворотному порядку).

Обробка і інтерпретація результатів. Відповідно до «ключем» підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенной) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей долає поведінки: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійної, вікової і ін.) Групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або розходження долає поведінки даного індивіда щодо досліджуваної категорії людей.

Інший спосіб інтерпретації індивідуальних даних ґрунтується на аналізі індивідуального «портрета» моделей долає поведінки. Для цього для наочності може бути побудована кругова діаграма, що відображає ступінь вираженості (переваги) кожної з 9 моделей поведінки у конкретної особи (або групи осіб). За індивідуальним даними розраховується частка (у відсотках) кожної моделі поведінки щодо всіх 9 субшкал за формулою:

$$M_n (\%) = (N_n / 100) \cdot S,$$

де N_n - числове значення, отримане за кожною субшкалою ($n = 1 \dots$

9), S - сума показників усіх 9 субшкал.

Моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання професійних стресів в залежності від ступеня *конструктивності* стратегії, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці. Для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки вираховується загальний індекс конструктивності (ІК). $ІК = \frac{АП}{ПА}$, де $АП$ - сума показників субшкал «асертивні дії», «вступ в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки»; $ПА$ - сума показників субшкал «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії»

ДОДАТОК Д

Методика рівня суб'єктивного контролю (Є. Бажин, Є. Голинкін, А. Еткінд)

Досліджуваному потрібно відповісти на кожний пункт опитувальника, використовуючи (позначаючи у бланку) одну з градацій 7-бальної шкали: цілком не згідний -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, повністю згідний.

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватись один до одного.
3. Хвороба - випадковість: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди залишаються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та приязні до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Даремно докладати зусиль, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини - батьки і благополуччя - впливають на сімейне щастя не менше, ніж взаємини подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки у школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою учителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я складаю плани, то, в цілому, вірю, що можу їх здійснити.
12. Те, що багатьом людям здається удачею або везінням, насправді є результатом тривалого докладання цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше сприяти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все-таки не зможуть жити разом.
15. Ті добрі справи, які я роблю, здебільшого оцінюються належним чином.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливої ролі у моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко наперед, оскільки багато що залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найчастіше залежали від моїх зусиль та рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначити, що і як робити.
23. Вважаю, що мій спосіб життя ніякою мірою не причетний до моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям домогтися успіхів у своїй справі.
25. Врешті-решт, за погане керівництво організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я захочу, то приваблю до себе майже кожного.
28. На підлітків впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків, спрямовані на їх виховання, часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла домогтися успіхів у своїй роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль.
32. Часто я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, частіше були винуватцями інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно одягати.
35. У скрутних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і не залежить від випадку чи везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше за будь-кого іншого залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди важко було зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди вважаю за краще самостійно приймати рішення і діяти, аніж сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо залагодити навіть за великого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому лише самих себе.
43. Багато моїх успіхів стали можливими лише завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті сталося від невміння, незнання чи ліні і мало залежали від везіння чи невезіння.