МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

Копінг-стратегії молоді в умовах війни: гендерний аспект

Виконала студентка IV курсу, 42 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Низова Дар'я Василівна

Науковий керівник –
Викладачка кафедри психології,
доктор філософії
Горенко Мар'яна Вячеславівна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1 8
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ 8
1.1. Поняття стресу та копінг-поведінки у психологічній науці 8
1.2. Особливості психоемоційного стану молоді в умовах війни 12
1.3. Гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій 19
РОЗДІЛ 2 27
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ 27
2.1. Організація та вибірка емпіричного дослідження 27
2.2. Методики дослідження копінг-стратегій та психологічного стану молоді 31
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей копінг-стратегій студентської молоді 35
2.4. Практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій у студентської молоді 40
ВИСНОВКИ 42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 46
ДОДАТКИ 52

ВСТУП

В умовах сучасних соціальних трансформацій, які переживає українське суспільство, особливої актуальності набуває проблема психологічної адаптації людини до екстремальних життєвих обставин. Повномасштабна війна, що триває на території України, суттєво вплинула на всі сфери життя населення, зокрема на психологічний стан молодого покоління. Молодь є однією з найбільш вразливих соціально-демографічних груп, оскільки перебуває на етапі активного формування особистості, життєвих цінностей, професійних орієнтацій та соціальних ролей. У таких умовах важливого значення набуває здатність молодих людей долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та ефективно справлятися з психологічними труднощами. Саме тому дослідження копінг-стратегій молоді в умовах війни є надзвичайно актуальним і важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Війна створює численні психологічні виклики для суспільства, серед яких — постійний стрес, тривожність, страх, невизначеність майбутнього, переживання втрат та зміни звичного способу життя. Молоді люди змушені адаптуватися до нових умов існування, що включають переміщення, зміну соціального середовища, дистанційне навчання, втрату близьких або друзів, економічну нестабільність та інші негативні фактори. У таких умовах особливо важливою стає здатність особистості використовувати ефективні стратегії подолання стресу, або копінг-стратегії, які дозволяють зберігати психологічну рівновагу, підтримувати психічне здоров’я та успішно функціонувати у складних соціальних обставинах.

Поняття копінгу у сучасній психології розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. Копінг-стратегії дозволяють особистості ефективно реагувати на життєві труднощі, знижувати рівень психологічної напруги та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. У наукових

дослідженнях зазначається, що ефективність копінг-поведінки значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини, її життєвого досвіду, рівня соціальної підтримки, а також від соціокультурних умов, у яких вона перебуває.

Особливу увагу у дослідженні копінг-поведінки привертає гендерний аспект, оскільки чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на стресові ситуації та використовувати різні стратегії їх подолання. Гендерні відмінності у копінг-поведінці обумовлені як біологічними, так і соціально-культурними факторами, що формують особливості емоційної регуляції, стилів поведінки та способів вирішення проблем. Дослідження показують, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу, такі як пошук соціальної підтримки або емоційне переживання ситуації, тоді як чоловіки частіше застосовують проблемно-орієнтовані або поведінкові стратегії, спрямовані на активне вирішення проблеми. У контексті війни ці відмінності можуть проявлятися ще більш виражено, що робить гендерний аспект особливо важливим для наукового аналізу.

Актуальність дослідження копінг-стратегій молоді в умовах війни також обумовлена необхідністю розробки ефективних психологічних програм підтримки та допомоги молодим людям. Розуміння того, які саме стратегії подолання стресу використовує молодь, дозволяє фахівцям у галузі психології, педагогіки та соціальної роботи розробляти цілеспрямовані заходи для підтримки психічного здоров’я молодого покоління. Це особливо важливо в умовах тривалого військового конфлікту, коли психологічне навантаження на населення значно зростає.

Крім того, дослідження копінг-стратегій молоді має важливе соціальне значення, оскільки від рівня психологічної стійкості молодого покоління значною мірою залежить майбутній розвиток суспільства. Молодь є рушійною силою соціальних змін, активним учасником громадського життя та важливим ресурсом відновлення країни після війни. Формування ефективних копінг-

стратегій сприяє підвищенню життєстійкості молодих людей, розвитку їх адаптивних можливостей та здатності протистояти життєвим труднощам.

Проблема копінг-стратегій активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Значний внесок у розробку теорії копінгу зробили такі вчені, як Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Ендлер, Дж. Паркер, Б. Компас та інші. У працях цих дослідників розкрито основні механізми подолання стресу, класифікацію копінг-стратегій та їх роль у психологічній адаптації особистості. Українські науковці також активно досліджують проблеми психологічної адаптації людини до стресових ситуацій, зокрема в умовах соціальних криз та військових конфліктів.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень у цій сфері, проблема копінг-стратегій молоді в умовах війни, особливо з урахуванням гендерних особливостей, потребує подальшого вивчення. Сучасні соціально-політичні реалії України створюють нові умови для психологічного розвитку молоді, що потребує переосмислення існуючих теоретичних підходів та проведення емпіричних досліджень у цій галузі.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів подолання стресу молоддю в умовах війни, а також потребою у виявленні гендерних особливостей використання копінг-стратегій. Результати такого дослідження можуть бути використані для розробки ефективних психологічних програм підтримки молоді та сприяти підвищенню рівня її психологічної стійкості.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні копінг-стратегій молоді в умовах війни з урахуванням гендерного аспекту.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

– проаналізувати поняття стресу та копінг-поведінки у сучасній психологічній науці;

– дослідити особливості психоемоційного стану молоді в умовах війни;

– описати організацію та вибірку емпіричного дослідження;

– охарактеризувати методики дослідження копінг-стратегій та психологічного стану молоді;

– провести аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження;

– розробити практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій у молоді.

Об’єктом дослідження є психологічні особливості подолання стресу молоддю в умовах війни.

Предметом дослідження є копінг-стратегії молоді та їх гендерні особливості в умовах воєнного стану.

Методами дослідження є комплекс теоретичних та емпіричних методів, серед яких: аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняння, класифікація, індукція та дедукція.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленому аналізі гендерних особливостей копінг-стратегій молоді в умовах війни, а також у визначенні психологічних факторів, що впливають на вибір стратегій подолання стресу. У роботі систематизовано сучасні теоретичні підходи до вивчення копінг-поведінки та розширено уявлення про психологічні механізми адаптації молоді до екстремальних соціальних умов.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практиці психологічної допомоги молоді, у діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які працюють із молодими людьми. Запропоновані рекомендації можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на формування ефективних стратегій подолання стресу та підвищення психологічної стійкості молоді.

Логіка проведеного дослідження зумовила структуру роботи, яка складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел. У першому розділі розглядаються

теоретичні основи дослідження копінг-стратегій молоді в умовах війни. Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню копінг-стратегій молоді, аналізу отриманих результатів та розробці практичних рекомендацій щодо формування ефективних стратегій подолання стресу.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття стресу та копінг-поведінки у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема стресу та способів його подолання є однією з найбільш актуальних, оскільки інтенсивність соціальних змін, швидкість розвитку інформаційного суспільства та складність сучасних життєвих умов значно підвищують психологічне навантаження на особистість. Особливо це стосується молоді, яка перебуває на етапі активного формування особистісних характеристик, життєвих установок та соціальних ролей. У зв'язку з цим важливим завданням психології є вивчення механізмів адаптації людини до стресових ситуацій, серед яких важливе місце займають копінг-стратегії.

Поняття стресу було введено у науковий обіг канадським ученим Гансом Сельє, який розглядав його як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що пред'являються до нього зовнішнім середовищем. На думку дослідника, стрес є природною реакцією організму, яка виникає у відповідь на різноманітні подразники та спрямована на мобілізацію внутрішніх ресурсів людини для подолання складних ситуацій. Сельє зазначав, що стрес має біологічну основу та включає три основні стадії: стадію тривоги, стадію опору та стадію виснаження. Під час першої стадії організм активізує свої захисні механізми, під час другої - намагається адаптуватися до впливу стресора, а на третій стадії можливе виснаження ресурсів організму, що може призвести до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я людини [34, с. 21-30].

У подальшому концепція стресу була розширена та доповнена багатьма дослідниками. Зокрема, американські психологи Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман розробили когнітивну теорію стресу, відповідно до якої стрес

розглядається не лише як фізіологічна реакція організму, а як складний психологічний процес, пов'язаний з оцінкою людиною ситуації та власних можливостей її подолання. На думку цих учених, стрес виникає тоді, коли людина оцінює ситуацію як таку, що перевищує її ресурси або можливості контролю. У цьому контексті важливу роль відіграє процес когнітивної оцінки ситуації, який включає первинну оцінку (визначення значущості події) та вторинну оцінку (визначення можливостей її подолання) [50, p. 141-150].

У межах цієї теорії було введено поняття копінгу, яке означає систему когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Копінг-поведінка включає різні способи реагування людини на складні життєві обставини, які можуть бути спрямовані як на зміну самої ситуації, так і на зміну ставлення людини до неї. Лазарус і Фолкман виділили два основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований копінг. Перший тип спрямований на активне вирішення проблеми, що викликала стрес, тоді як другий пов'язаний із регуляцією емоційного стану людини [50, с. 155-160].

Подальший розвиток досліджень копінг-поведінки пов'язаний із працями багатьох зарубіжних та вітчизняних учених. Наприклад, Б. Компас підкреслює, що копінг-поведінка є складною системою психологічних процесів, які включають когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

У сучасній психологічній науці поняття стресу та копінг-поведінки займають важливе місце у дослідженнях механізмів адаптації особистості до складних життєвих обставин. Стрес розглядається як специфічна реакція організму на зовнішні або внутрішні впливи, що порушують його психологічну рівновагу. У свою чергу копінг-поведінка визначається як система когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Різні науковці по-різному інтерпретують сутність цих понять, підкреслюючи їх багатовимірний характер та значення для психічного здоров'я особистості. Узагальнення наукових підходів до трактування поняття стресу та копінг-поведінки представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Теоретичні підходи до визначення поняття стресу та копінг-поведінки

Автор	Розширена характеристика наукового підходу
Ганс Сельє	Вчений розглядає стрес як універсальну неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища. Він підкреслює, що стрес є природною частиною життя людини та включає три основні стадії: тривоги, опору та виснаження. Сельє наголошує, що адаптація до стресових факторів залежить від внутрішніх ресурсів організму та здатності особистості мобілізувати психологічні механізми захисту [34, с. 21-34].
Р. Лазарус, С. Фолкман	Дослідники визначають копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини. Вони виділяють проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг як основні типи стратегій подолання стресу [50, p. 141-150].
Б. Компас	Автор підкреслює, що копінг-поведінка є складним психологічним процесом, який включає емоційні, когнітивні та поведінкові реакції особистості на стрес. Особливу увагу дослідник приділяє розвитку копінг-стратегій у молодому віці та їх ролі у формуванні психологічної стійкості [48, p. 90-95].
Л. Карамушка, Ю. Снігур	Українські дослідники трактують копінг-стратегії як систему психологічних механізмів подолання стресових ситуацій, що забезпечують адаптацію особистості до складних соціальних умов. Автори підкреслюють значення копінгу для підтримання психологічного здоров'я людини [20, с. 24-27].
В. Олефір	Дослідник розглядає копінг як інтегральний компонент життєстійкості особистості, що пов'язаний із психологічним благополуччям та здатністю людини ефективно реагувати на стресові ситуації [29, с. 169-170].
Г. Діденко, В. Шебанова	Автори наголошують, що копінг-поведінка формується під впливом соціальних, психологічних та культурних факторів і відіграє ключову роль у процесі психологічної адаптації людини до життєвих труднощів [13, с. 370-372].

Дані таблиці 1.1 свідчать, що поняття стресу та копінг-поведінки мають багатогранний характер і розглядаються вченими як важливі механізми психологічної адаптації особистості. Узагальнюючи наукові підходи, можна зробити висновок, що копінг-стратегії виступають важливим інструментом подолання стресу та забезпечення психологічної стійкості людини.

Значний внесок у розвиток теорії копінгу зробили також Н. Ендлер і Дж. Паркер, які запропонували багатовимірну модель копінг-поведінки. Згідно з їхньою концепцією, існує три основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та уникнення.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми, емоційно-орієнтовані - на регуляцію емоційного стану, а стратегії уникнення передбачають спроби дистанціюватися від проблемної ситуації або уникнути її [49, с 52-55].

Важливим напрямом дослідження копінг-поведінки є аналіз її зв'язку з психологічним благополуччям людини. Зокрема, В. Олефір зазначає, що ефективне використання копінг-стратегій сприяє підвищенню рівня життєстійкості особистості та її здатності протистояти стресовим ситуаціям. Дослідник підкреслює, що люди, які використовують адаптивні копінг-стратегії, мають більш високий рівень психологічного благополуччя та краще справляються з життєвими труднощами [29, с. 169-170].

У вітчизняній психології проблема копінг-поведінки також є предметом активних наукових досліджень. Зокрема, Л. Карамушка та Ю. Снігур розглядають копінг-стратегії як систему психологічних механізмів, які забезпечують адаптацію особистості до складних життєвих обставин. Автори зазначають, що копінг-поведінка включає широкий спектр реакцій людини на стресові ситуації, серед яких можуть бути як конструктивні, так і деструктивні способи подолання труднощів [20, с. 24-28].

На думку Г. Діденка та В. Шебанової, копінг-поведінка формується під впливом багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграють соціальні умови життя людини, її культурне середовище, рівень освіти та особистісні характеристики. Дослідники зазначають, що копінг-стратегії можуть змінюватися протягом життя людини залежно від її досвіду та життєвих обставин [13, с. 370-372].

Особливу увагу у сучасних дослідженнях приділяють ролі копінг-стратегій у процесі психологічної адаптації людини до кризових ситуацій. Наприклад, Н. Сирота зазначає, що копінг-поведінка є важливим компонентом психологічної адаптації, який дозволяє людині ефективно реагувати на стресові фактори та зберігати психічну рівновагу. Дослідниця підкреслює, що

ефективність копінг-стратегій залежить від рівня психологічних ресурсів особистості та її здатності до саморегуляції [38, с. 120-123].

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить, що поняття стресу та копінг-поведінки мають складний і багатовимірний характер. Різні наукові підходи до їх трактування підкреслюють важливість психологічних механізмів адаптації людини до складних життєвих обставин. Копінг-стратегії виступають важливим інструментом подолання стресу, забезпечуючи можливість збереження психологічної стабільності та ефективної взаємодії людини з навколишнім середовищем.

1.2. Особливості психоемоційного стану молоді в умовах війни

Сучасні соціально-політичні події значною мірою впливають на психологічний стан населення, особливо на молодь, яка перебуває на етапі формування особистісної ідентичності, системи цінностей та життєвих орієнтирів. Війна є одним із найбільш потужних стресових факторів, що здатний викликати глибокі психологічні зміни у свідомості людини. Умови воєнного конфлікту супроводжуються постійною небезпекою, невизначеністю майбутнього, соціальною нестабільністю та значним емоційним навантаженням. Саме тому вивчення психоемоційного стану молоді в умовах війни є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Молодь є соціальною групою, яка особливо чутливо реагує на кризові події. У період юності та ранньої дорослості людина переживає складний процес становлення особистості, формування світогляду, професійного самовизначення та соціальних ролей. Війна, як надзвичайно складна соціальна ситуація, порушує звичний ритм життя, руйнує відчуття безпеки та стабільності, що значною мірою впливає на психоемоційний стан молодих людей. У результаті цього можуть виникати різні психологічні реакції, серед

яких тривожність, страх, депресивні переживання, почуття безпорадності та невизначеності.

На думку Т. М. Титаренко, війна є сильним травматичним фактором, який здатний суттєво змінювати життєвий світ особистості. Дослідниця зазначає, що людина у ситуації воєнного конфлікту змушена адаптуватися до нових умов існування, що потребує значної мобілізації психологічних ресурсів. У процесі такої адаптації можуть виникати як негативні психологічні реакції, так і позитивні зміни, пов'язані з розвитком життєстійкості та внутрішньої сили особистості [41, с. 47-50].

Однією з характерних особливостей психоемоційного стану молоді в умовах війни є підвищений рівень тривожності. Тривожність виступає природною реакцією людини на небезпеку та невизначеність, однак у ситуації тривалого стресу вона може набувати хронічного характеру. Дослідження показують, що молоді люди, які проживають у зоні воєнного конфлікту або безпосередньо стикаються з його наслідками, демонструють значно вищий рівень тривожності порівняно з тими, хто живе у більш стабільних умовах [25, с. 189-190].

Військові конфлікти суттєво впливають на психологічний стан населення, особливо на молодь, яка перебуває на етапі активного формування особистості. Психоемоційний стан молодих людей в умовах війни характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційної нестабільності, страху та невизначеності щодо майбутнього. Водночас війна може сприяти розвитку психологічної стійкості, мобілізації внутрішніх ресурсів та формуванню нових стратегій адаптації. Основні наукові підходи до дослідження психоемоційного стану молоді в умовах війни представлені у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Наукові підходи до дослідження психоемоційного стану молоді в умовах війни

Автор	Розширена характеристика наукового підходу

Т. Титаренко	Дослідниця зазначає, що війна є потужним травматичним фактором, який може спричиняти тривожність, депресивні стани та психологічні кризи. Водночас особистість здатна формувати нові механізми адаптації, що сприяють відновленню психологічної рівноваги [41, с. 45-52].
О. Медведєва	Авторка досліджує психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб та зазначає, що в умовах війни молодь часто стикається з високим рівнем емоційної напруги, соціальної ізоляції та невизначеності майбутнього [25, с. 189-191].
О. Завгородняя	Дослідниця наголошує, що психоемоційний стан людей під час війни характеризується підвищеним рівнем тривожності, страху та психологічної нестабільності, що потребує спеціальних програм психологічної підтримки [15, с. 76-78].
Г. Мяленко	Автор підкреслює, що в умовах воєнного конфлікту важливу роль відіграють психологічні механізми адаптації, які допомагають молоді долати стрес та формувати стійкість до негативних соціальних факторів [27, с. 86-88].
О. Котух	Дослідниця зазначає, що успішна адаптація молоді до умов війни залежить від рівня соціальної підтримки, психологічних ресурсів та здатності використовувати ефективні копінг-стратегії [21, с. 58-60].
Г. Пирог, Т. Бондаренко	Автори підкреслюють, що психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб значною мірою пов’язаний з рівнем життєстійкості та використанням адаптивних копінг-стратегій [30, с. 194-196].

Таким чином, дані таблиці 1.2 свідчать, що психоемоційний стан молоді в умовах війни характеризується складними психологічними процесами, пов’язаними зі стресом, тривожністю та адаптацією до нових соціальних умов. Водночас ефективні копінг-стратегії можуть сприяти зниженню негативного впливу стресових факторів.

Крім тривожності, важливим компонентом психоемоційного стану молоді в умовах війни є страх. Страх може виникати у зв’язку з безпосередньою загрозою життю, втратою близьких людей, руйнуванням соціальних зв’язків або економічною нестабільністю. У психологічній літературі зазначається, що тривалий вплив страху може призводити до розвитку різних психоемоційних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу. Водночас страх може виконувати і адаптивну функцію, оскільки стимулює людину до активного пошуку шляхів забезпечення власної безпеки [15, с. 76-78].

Ще однією важливою особливістю психоемоційного стану молоді в умовах війни є емоційна нестабільність. Молоді люди можуть переживати

різкі коливання емоційного стану — від відчаю та безнадійності до підвищеної мобілізації та активності. Такі зміни пояснюються складністю ситуації, у якій перебуває людина, а також необхідністю постійно адаптуватися до нових умов життя. Емоційна нестабільність може проявлятися у вигляді підвищеної дратівливості, агресивності або навпаки апатії та емоційного виснаження.

Важливим аспектом психоемоційного стану молоді є також проблема невизначеності майбутнього. Війна порушує довгострокові життєві плани молодих людей, змушує їх змінювати освітні та професійні орієнтації, а іноді навіть місце проживання. У таких умовах молодь часто стикається з почуттям нестабільності та відсутності контролю над власним життям. Дослідники зазначають, що саме відчуття невизначеності є одним із найсильніших стресових факторів, який може негативно впливати на психологічне благополуччя людини [27, с. 86-88].

Окрім негативних психологічних реакцій, війна може також сприяти формуванню нових адаптивних механізмів. У багатьох випадках молоді люди демонструють високий рівень психологічної стійкості та здатності до адаптації. Життєстійкість розглядається як комплексна психологічна характеристика, що включає здатність людини протистояти стресу, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях. Наявність високого рівня життєстійкості дозволяє молодим людям більш успішно адаптуватися до умов воєнного конфлікту [30, с. 194-195].

Важливу роль у формуванні психоемоційного стану молоді відіграє соціальна підтримка. Соціальна підтримка може надходити від родини, друзів, освітніх установ або громадських організацій. Наявність підтримки з боку близьких людей значно знижує рівень стресу та допомагає молоді ефективніше справлятися з психологічними труднощами. У свою чергу відсутність соціальної підтримки може посилювати негативні психологічні переживання та сприяти розвитку емоційних проблем.

Не менш важливим фактором є роль інформаційного середовища у формуванні психоемоційного стану молоді. У сучасному світі молоді люди

отримують значну частину інформації через соціальні мережі та цифрові медіа. Постійний потік новин про воєнні події може підсилювати почуття тривоги та емоційного напруження. З іншого боку, інформаційні ресурси можуть виконувати і позитивну функцію, забезпечуючи доступ до психологічної допомоги, освітніх ресурсів та соціальної підтримки.

Слід також зазначити, що психоемоційний стан молоді в умовах війни значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості. До таких особливостей належать темперамент, рівень емоційної регуляції, життєвий досвід та здатність до саморефлексії. Молоді люди з високим рівнем емоційної саморегуляції та оптимістичним світоглядом зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями та демонструють більш стабільний психоемоційний стан.

Крім того, важливим фактором є участь молоді у суспільно корисній діяльності, зокрема у волонтерському русі. Дослідження показують, що активна участь у волонтерській діяльності може позитивно впливати на психоемоційний стан молодих людей, оскільки сприяє формуванню почуття значущості, соціальної відповідальності та особистісної самореалізації [10, с. 53-55].

Окрім індивідуальних психологічних факторів, на психоемоційний стан молоді значною мірою впливають соціальні та культурні умови, у яких вона перебуває. У період воєнних конфліктів соціальна структура суспільства зазнає значних змін: порушуються звичні соціальні зв’язки, змінюється система цінностей, зростає рівень соціальної напруженості. Для молодих людей такі зміни можуть бути особливо складними, оскільки вони перебувають на етапі активного соціального становлення. Війна часто змушує молодь достроково брати на себе відповідальність за власне життя, приймати складні рішення та адаптуватися до нових умов існування.

У наукових дослідженнях зазначається, що молодь у період воєнних конфліктів може демонструвати різні моделі психологічної реакції. Частина молодих людей переживає значне емоційне напруження та труднощі адаптації,

тоді як інші демонструють високий рівень психологічної мобілізації та готовності до активної діяльності. Така різниця пояснюється як індивідуальними психологічними особливостями, так і наявністю соціальної підтримки та життєвих ресурсів.

Однією з характерних рис психоемоційного стану молоді під час війни є формування особливого типу соціальної солідарності. Молоді люди часто об’єднуються навколо спільних цілей, беруть участь у волонтерській діяльності, допомагають постраждалим або підтримують військових. Такі форми соціальної активності можуть позитивно впливати на психологічний стан молоді, оскільки сприяють відчуттю значущості власних дій та формуванню позитивної соціальної ідентичності.

Водночас не можна ігнорувати і негативні наслідки тривалого перебування у стані стресу. Тривалий вплив воєнних подій може призводити до розвитку хронічної втоми, емоційного вигорання та психологічного виснаження. Особливо це характерно для молодих людей, які активно залучені до волонтерської діяльності або постійно перебувають у середовищі інформаційного напруження. Постійне споживання новин про воєнні події, руйнування та людські втрати може посилювати почуття тривоги та безпорадності.

Дослідники також звертають увагу на проблему посттравматичного стресового розладу, який може виникати у людей, що пережили травматичні події. Симптоми такого розладу можуть включати нав’язливі спогади про травматичну ситуацію, порушення сну, підвищену дратівливість, труднощі концентрації уваги та уникнення ситуацій, що нагадують про пережитий досвід. У контексті війни ризик виникнення таких станів значно зростає, особливо серед молоді, яка безпосередньо стикається з наслідками воєнних дій.

Ще одним важливим аспектом психоемоційного стану молоді є зміна системи життєвих цінностей. У період війни багато молодих людей переосмислюють власні життєві пріоритети, починають більше цінувати

міжособистісні стосунки, безпеку та можливість самореалізації. Такі зміни можуть сприяти формуванню більш зрілої життєвої позиції та розвитку відповідальності за власне життя.

Психологічні дослідження також свідчать про те, що в умовах війни у молоді може формуватися підвищений рівень громадянської ідентичності та патріотичних почуттів. Молоді люди починають більш активно усвідомлювати свою роль у суспільстві та відповідальність за майбутнє країни. Такі процеси можуть сприяти розвитку соціальної активності, волонтерства та громадянської участі.

Разом із тим важливо враховувати, що психоемоційний стан молоді значною мірою залежить від доступу до психологічної допомоги. У сучасних умовах особливо важливою є діяльність психологів, соціальних працівників та освітніх установ, які можуть надавати молоді необхідну підтримку. Психологічні консультації, групові тренінги, освітні програми з розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції можуть значно покращити психологічний стан молодих людей.

Особливе значення у цьому процесі має розвиток психологічної культури суспільства. Підвищення обізнаності молоді щодо психологічних механізмів стресу та способів його подолання сприяє формуванню більш ефективних копінг-стратегій. Освітні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та комунікації, можуть стати важливим інструментом підтримки психічного здоров’я молодого покоління.

Не менш важливим фактором є роль освітнього середовища у формуванні психологічної стійкості молоді. Навчальні заклади можуть виступати не лише місцем отримання знань, але й простором соціальної підтримки та психологічного розвитку. Створення сприятливого психологічного клімату в освітніх установах, організація психологічної допомоги та підтримка студентських ініціатив можуть значно знизити рівень стресу серед молоді.

У контексті сучасних досліджень особливу увагу приділяють також ролі цифрового середовища у формуванні психоемоційного стану молоді. Соціальні мережі та онлайн-комунікації можуть виконувати як позитивну, так і негативну функцію. З одного боку, вони забезпечують можливість підтримувати зв'язок із близькими людьми та отримувати необхідну інформацію. З іншого боку, надмірне використання соціальних мереж може сприяти поширенню негативних емоцій та підсилювати відчуття тривоги.

1.3. Гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій

У сучасній психологічній науці значна увага приділяється дослідженню гендерних особливостей поведінки людини, зокрема способів подолання стресових ситуацій. Гендер розглядається як соціально-психологічна категорія, що відображає систему соціальних ролей, очікувань та норм поведінки, пов'язаних із приналежністю людини до певної статі. Ці соціальні установки значною мірою впливають на формування психологічних реакцій людини на складні життєві обставини, у тому числі на вибір копінг-стратегій.

Копінг-стратегії, як уже зазначалося, є системою когнітивних, емоційних та поведінкових способів подолання стресових ситуацій. У науковій літературі підкреслюється, що чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на стресові фактори, що зумовлює існування певних гендерних відмінностей у копінг-поведінці. Ці відмінності формуються під впливом як біологічних, так і соціально-культурних чинників.

Одним із перших науковців, які досліджували особливості копінг-поведінки, були Р. Лазарус і С. Фолкман. У своїй теорії стресу і копінгу вони зазначали, що вибір стратегії подолання труднощів значною мірою залежить від індивідуальної оцінки ситуації, а також від соціальних норм і ролей, які формують поведінку людини. У межах цієї теорії було визначено два основні типи копінгу: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активне вирішення проблеми,

тоді як емоційно-орієнтований спрямований на регуляцію емоційного стану людини [50, с. 155-158].

Подальші дослідження показали, що чоловіки та жінки можуть віддавати перевагу різним типам копінг-стратегій. Зокрема, жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, які включають пошук соціальної підтримки, обговорення проблеми з близькими людьми або вираження емоцій. У свою чергу чоловіки частіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне вирішення ситуації або зміну умов, що викликали стрес.

Дослідники Н. Ендлер та Дж. Паркер, які розробили модель багатовимірного копінгу, також звертали увагу на гендерні особливості копінг-поведінки. У своїх роботах вони виділили три основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та уникнення. Згідно з результатами їхніх досліджень, жінки частіше використовують емоційні стратегії подолання стресу, тоді як чоловіки більш схильні до поведінкових стратегій, спрямованих на активну зміну ситуації [49, с. 52-55].

Гендерні відмінності у копінг-поведінці пояснюються також особливостями соціалізації. У багатьох культурах чоловіків з дитинства навчають проявляти стриманість у вираженні емоцій та демонструвати незалежність і самостійність. У той час як жінок, навпаки, заохочують до відкритого вираження почуттів і пошуку підтримки у соціальному оточенні. Такі соціальні установки можуть суттєво впливати на вибір копінг-стратегій у дорослому віці.

Одним із важливих напрямів дослідження копінг-поведінки є аналіз гендерних відмінностей у використанні стратегій подолання стресу. Гендерні особливості копінг-поведінки формуються під впливом біологічних, соціальних та культурних факторів, що визначають різні моделі реагування чоловіків та жінок на стресові ситуації. У науковій літературі зазначається, що чоловіки частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання

стресу, тоді як жінки більш схильні до емоційно-орієнтованих стратегій та пошуку соціальної підтримки. Основні наукові підходи до дослідження гендерних відмінностей копінг-стратегій наведено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Наукові підходи до дослідження гендерних відмінностей копінг-стратегій

Автор	Розширена характеристика наукового підходу
Н. Ендлер, Дж. Паркер	Дослідники розробили модель багатовимірного копінгу, яка включає три основні типи стратегій: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникнення. Вони зазначають, що жінки частіше використовують емоційні стратегії, тоді як чоловіки схильні до активного вирішення проблем [49, p. 52-55].
С. Карвер	Автор підкреслює, що копінг-стратегії пов'язані з особистісними характеристиками та соціальними ролями, які формують гендерні відмінності у способах подолання стресу [47, p. 270-273].
П. Крамер	Дослідник зазначає, що чоловіки та жінки по-різному використовують психологічні механізми захисту, що впливає на вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях [51, p. 639-642].
В. Дубчак	Авторка наголошує, що гендерні відмінності копінг-стратегій проявляються у різному рівні емоційної реактивності та способах психологічної адаптації до життєвих труднощів [14, с. 33-36].
О. Ігумнова	Дослідниця зазначає, що жінки частіше використовують стратегії пошуку соціальної підтримки, тоді як чоловіки більш схильні до поведінкових форм подолання стресу [19, с. 30-31].
Н. Сирота	Авторка підкреслює, що гендерні особливості копінг-поведінки формуються під впливом соціальних норм та очікувань суспільства [38, с. 121-123].

Отже, результати аналізу, представлені у таблиці 1.3, демонструють наявність суттєвих гендерних відмінностей у використанні копінг-стратегій. Розуміння цих особливостей має важливе значення для розробки ефективних психологічних програм підтримки молоді в умовах війни.

Г. Дубчак зазначає, що чоловіки та жінки відрізняються не лише типами копінг-стратегій, які вони використовують, але й рівнем емоційної реактивності. За результатами досліджень, жінки частіше демонструють більш виражені емоційні реакції на стресові події, тоді як чоловіки намагаються зберігати зовнішню стриманість та контролювати прояви емоцій [14, с. 33-35].

Подібні висновки робить і О. Ігумнова, яка досліджувала особливості копінг-стратегій у різних соціальних групах. На думку дослідниці, жінки частіше використовують такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, емоційне переживання ситуації та обговорення проблеми. Чоловіки ж частіше

обирають активні дії, спрямовані на вирішення проблеми, або намагаються дистанціюватися від ситуації [19, с. 30-31].

Важливим фактором, що впливає на гендерні особливості копінг-поведінки, є рівень психологічних ресурсів особистості. До таких ресурсів належать життєстійкість, оптимізм, здатність до саморегуляції, а також рівень соціальної підтримки. Дослідження показують, що люди з високим рівнем психологічних ресурсів здатні використовувати більш ефективні копінг-стратегії незалежно від статі.

У контексті воєнного конфлікту гендерні відмінності у копінг-поведінці можуть проявлятися ще більш виражено. Це пояснюється тим, що війна створює особливі соціальні умови, у яких чоловіки та жінки виконують різні соціальні ролі. Наприклад, чоловіки частіше беруть участь у бойових діях або виконують завдання, пов’язані із забезпеченням безпеки, тоді як жінки частіше беруть на себе роль підтримки сім’ї, догляду за дітьми або участі у волонтерській діяльності.

Такі відмінності у соціальних ролях можуть впливати на способи подолання стресу. Наприклад, чоловіки можуть віддавати перевагу активним діям, спрямованим на вирішення проблеми або захист близьких людей. Жінки ж частіше використовують стратегії емоційної підтримки, спілкування та взаємодопомоги.

Дослідження також показують, що жінки частіше звертаються по психологічну допомогу та відкритіше говорять про свої емоційні переживання. Чоловіки, навпаки, можуть рідше звертатися по допомогу через соціальні стереотипи, пов’язані з уявленням про мужність та необхідність демонструвати психологічну стійкість.

Водночас сучасні дослідження свідчать про те, що гендерні відмінності у копінг-поведінці не є абсолютними. У багатьох випадках чоловіки та жінки можуть використовувати подібні стратегії подолання стресу, особливо якщо вони мають схожий життєвий досвід або перебувають у подібних соціальних умовах. Таким чином, гендерні відмінності слід розглядати не як жорсткі

правила, а як тенденції, що формуються під впливом соціальних та культурних факторів.

З метою узагальнення наукових підходів до розуміння гендерних відмінностей копінг-поведінки представимо основні особливості використання копінг-стратегій чоловіками та жінками у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій

Критерій порівняння	Особливості копінг-поведінки жінок	Особливості копінг-поведінки чоловіків
Переважний тип копінгу	Частіше використовують емоційно-орієнтований копінг, спрямований на регуляцію емоційного стану	Частіше використовують проблемно-орієнтований копінг, спрямований на активне вирішення проблеми
Реакція на стресову ситуацію	Виявляють більшу емоційну чутливість, відкрито виражають переживання	Схильні стримувати емоції та демонструвати зовнішню психологічну стійкість
Пошук соціальної підтримки	Частіше звертаються за допомогою до близьких людей, друзів або психологів	Рідше звертаються за підтримкою, частіше намагаються вирішувати проблему самостійно
Поведінкові стратегії	Частіше використовують комунікативні та підтримувальні форми взаємодії	Частіше застосовують активні дії, спрямовані на зміну ситуації
Емоційна регуляція	Більш схильні до вербалізації емоцій та обговорення проблем	Частіше використовують внутрішній контроль емоцій або дистанціювання
Стратегії уникнення	Можуть використовувати уникнення через емоційне дистанціювання або переключення уваги	Частіше використовують уникнення через відволікання на діяльність або фізичну активність
Ставлення до психологічної допомоги	Більш відкриті до звернення за психологічною підтримкою	Частіше уникають звернення до психологів через соціальні стереотипи
Поведінка в умовах війни	Частіше беруть участь у волонтерстві, соціальній підтримці інших	Частіше демонструють активні дії, спрямовані на захист, допомогу або вирішення проблем

Отже, дані Таблиці 1.4 демонструють наявність певних гендерних відмінностей у використанні копінг-стратегій. Жінки частіше використовують емоційно спрямовані та соціальні способи подолання стресу, тоді як чоловіки більш схильні до активних та поведінкових стратегій. Разом із тим сучасні дослідження показують, що ці відмінності не є абсолютними, оскільки вибір

копінг-стратегії залежить не лише від статі, а й від індивідуальних психологічних характеристик, життєвого досвіду та соціальних умов, у яких перебуває людина.

Після теоретичного аналізу гендерних особливостей копінг-поведінки доцільно узагальнити основні відмінності між чоловіками та жінками у використанні стратегій подолання стресу. У психологічній науковій літературі підкреслюється, що ці відмінності зумовлені як біологічними особливостями, так і соціальними ролями, які формуються у процесі соціалізації. Дослідження показують, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціально спрямовані стратегії подолання стресу, тоді як чоловіки більш схильні до проблемно-орієнтованих або поведінкових способів реагування на складні життєві ситуації [49, с. 53-55; 14, с. 34-35; 19, с. 30-31].

Насамперед було встановлено, що поняття стресу є одним із центральних у сучасній психологічній науці. Стрес розглядається як складний психофізіологічний процес, що виникає у відповідь на вплив різноманітних зовнішніх або внутрішніх факторів, які порушують психологічну рівновагу людини. У науковій літературі підкреслюється, що стрес може мати як негативні, так і позитивні наслідки для особистості. З одного боку, тривалий вплив стресових факторів може призводити до емоційного виснаження, зниження працездатності та розвитку різних психологічних розладів. З іншого боку, стрес може виконувати мобілізуючу функцію, сприяючи активізації внутрішніх ресурсів людини та розвитку її адаптаційних можливостей.

Важливим елементом процесу психологічної адаптації до стресових ситуацій є копінг-поведінка. Копінг-стратегії розглядаються як система когнітивних, емоційних і поведінкових способів подолання складних життєвих обставин. У сучасній психологічній науці копінг-поведінка розуміється як активний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, спрямований на зниження негативного впливу стресових факторів та відновлення психологічної рівноваги. Аналіз наукових досліджень показав, що ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від

індивідуальних особливостей людини, її життєвого досвіду, рівня соціальної підтримки та наявності психологічних ресурсів.

У межах теоретичного аналізу було встановлено, що копінг-стратегії можуть мати різну спрямованість. Найбільш поширеною є класифікація, яка виділяє проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникальні стратегії подолання стресу. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії, спрямовані на вирішення ситуації, що викликала стрес. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану людини та зниження психологічного напруження. У свою чергу стратегії уникнення пов'язані зі спробами дистанціюватися від проблемної ситуації або відкласти її вирішення.

Особливу увагу в першому розділі було приділено аналізу психоемоційного стану молоді в умовах війни. Встановлено, що воєнні конфлікти є одним із найпотужніших стресових факторів, які здатні суттєво впливати на психологічний стан людини. Молодь у таких умовах стикається з низкою складних психологічних викликів, серед яких підвищена тривожність, страх, невизначеність майбутнього, емоційна нестабільність та психологічне виснаження. Війна порушує звичний спосіб життя молодих людей, змінює їхні життєві плани та створює додаткове психологічне навантаження.

Разом із тим було встановлено, що молодь демонструє значний потенціал до адаптації та подолання труднощів. У багатьох випадках молоді люди здатні мобілізувати власні психологічні ресурси, проявляти соціальну активність та брати участь у волонтерській діяльності. Такі форми активності сприяють формуванню життєстійкості та підвищують здатність молоді ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

У ході теоретичного аналізу також було розглянуто гендерні особливості використання копінг-стратегій. Результати досліджень свідчать, що чоловіки та жінки можуть використовувати різні способи подолання стресу. Жінки частіше застосовують емоційно-орієнтовані та соціально спрямовані стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки, обговорення

проблеми та вираження емоцій. Чоловіки, у свою чергу, більш схильні до використання проблемно-орієнтованих стратегій, які передбачають активні дії, спрямовані на вирішення складної ситуації або зміну умов, що спричинили стрес.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що копінг-стратегії є важливим механізмом психологічної адаптації особистості до складних життєвих умов. Вони забезпечують можливість ефективного подолання стресових ситуацій, сприяють підтриманню психологічної рівноваги та формуванню життєстійкості. Особливу актуальність дослідження копінг-стратегій набуває в умовах воєнного конфлікту, коли психологічне навантаження на молоде покоління значно зростає.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують необхідність подальшого емпіричного дослідження копінг-стратегій молоді в умовах війни, а також вивчення гендерних особливостей використання стратегій подолання стресу. Саме цим питанням присвячено наступний розділ роботи, у якому буде представлено організацію емпіричного дослідження, використані психодіагностичні методики та аналіз отриманих результатів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та вибірка емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження є важливим етапом наукового вивчення копінг-стратегій молоді, оскільки дозволяє не лише теоретично обґрунтувати сутність стресодолання, а й перевірити особливості прояву копінг-поведінки у реальних соціальних умовах. Особливої актуальності таке дослідження набуває в умовах війни, коли молодь стикається з підвищеним психологічним навантаженням, невизначеністю майбутнього, загрозою безпеці та змінами у соціальному середовищі. У таких умовах важливо дослідити, які саме стратегії подолання стресу використовують молоді люди, а також як ці стратегії пов’язані з рівнем їхньої тривожності та психологічного стану.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей копінг-стратегій молоді в умовах війни та визначення взаємозв’язку між способами подолання стресу і рівнем тривожності студентів.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

– сформувати вибірку дослідження серед студентської молоді;
– організувати проведення психодіагностичного обстеження;
– дослідити рівень тривожності студентів;
– визначити переважаючі копінг-стратегії молоді;
– підготувати основу для подальшого аналізу результатів дослідження.

Дослідження проводилося на базі Університету митної справи та фінансів у місті Дніпро. Вибір саме студентської молоді як об’єкта дослідження зумовлений тим, що період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом соціалізації особистості, формування професійної

ідентичності, а також розвитку психологічної стійкості до життєвих труднощів. У сучасних умовах війни студенти стикаються з додатковими викликами, такими як зміни у форматі навчання, інформаційне перевантаження, переживання за безпеку близьких, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього.

Саме тому дослідження копінг-стратегій студентів є важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації молоді до складних соціальних умов.

У дослідженні взяли участь 40 студентів Університету митної справи та фінансів, які навчаються на різних курсах та спеціальностях. Усі учасники дослідження добровільно погодилися взяти участь у психодіагностичному опитуванні. Перед проведенням дослідження студентам було пояснено мету роботи, умови участі та принцип конфіденційності отриманих результатів.

Вік респондентів становив від 18 до 23 років, що відповідає віковому періоду ранньої дорослості. Саме в цей період особистість активно формує власні життєві цінності, професійні орієнтири та способи подолання життєвих труднощів. Психологи зазначають, що молодь у цьому віці є більш чутливою до соціальних змін і кризових ситуацій, що робить дослідження копінг-стратегій особливо актуальним.

Для більш детального представлення вибірки дослідження розглянемо її структуру за статтю та віком.

Таблиця 2.1

Структура вибірки дослідження

Показник	Кількість	%
Жінки	21	52,5
Чоловіки	19	47,5
Вік 18-19 років	12	30
Вік 20-21 років	17	42,5
Вік 22-23 років	11	27,5
Загальна кількість	40	100

Як видно з таблиці 2.1, найбільшу частку вибірки становлять студенти віком 20-21 років, що пояснюється специфікою навчання у закладі вищої

освіти, оскільки саме на другому та третьому курсах навчається найбільша кількість студентів.

Гендерний склад вибірки включав представників обох статей, що дозволило більш об’єктивно дослідити особливості копінг-поведінки студентської молоді. До складу вибірки увійшли 21 студентка (52,5%) та 19 студентів (47,5%). Такий розподіл дозволяє проводити подальший аналіз гендерних відмінностей у використанні стратегій подолання стресу.

Організація емпіричного дослідження проводилася у декілька етапів.

На першому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми копінг-стратегій, стресу та психоемоційного стану молоді в умовах війни. Було визначено основні методики дослідження, сформовано вибірку учасників та підготовлено інструментарій психодіагностичного обстеження.

На другому етапі було організовано проведення психодіагностичного тестування студентів. Учасникам дослідження було запропоновано пройти комплекс психологічних методик, спрямованих на вивчення копінг-поведінки та рівня тривожності.

Під час проведення дослідження було дотримано таких принципів:

– добровільність участі у дослідженні;
– анонімність отриманих результатів;
– конфіденційність персональних даних;
– наукова обґрунтованість методик.

На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих результатів дослідження. Було проведено підрахунок балів за кожною методикою, систематизацію даних та їх статистичний аналіз. Отримані результати стали основою для подальшої інтерпретації особливостей копінг-стратегій студентської молоді.

У дослідженні було використано три основні психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити особливості подолання стресу та психологічний стан молоді.

Першою методикою став тест CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), розроблений канадськими психологами Норманом Ендлером та Джеймсом Паркером. Ця методика є однією з найпоширеніших у сучасній психології та дозволяє визначити три основні типи копінг-стратегій:

- проблемно-орієнтований копінг;
- емоційно-орієнтований копінг;
- копінг, спрямований на уникнення.

Друга методика - шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI). Цей тест використовується для визначення двох видів тривожності: ситуативної та особистісної. Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу, тоді як особистісна тривожність характеризує стабільну схильність людини до переживання тривоги.

Третьою методикою стала методика «Типи копінг-поведінки», яка дозволяє визначити переважаючі стратегії подолання стресових ситуацій та оцінити особливості поведінки людини у складних життєвих обставинах.

Застосування саме цих методик обумовлено їх високою надійністю, валідністю та широким використанням у психологічних дослідженнях. Використання комплексу тестів дозволяє отримати більш повну картину психологічного стану молоді та особливостей їхньої поведінки у стресових умовах.

Таким чином, організація емпіричного дослідження включала формування вибірки студентської молоді, проведення психодіагностичного тестування та подальшу обробку отриманих результатів. Обрана вибірка та використані методики дозволяють отримати достовірні дані щодо особливостей копінг-стратегій молоді в умовах війни.

Отримані результати дослідження стануть основою для подальшого аналізу та інтерпретації даних, що буде представлено у наступному підрозділі роботи. У ньому буде детально розглянуто використані психодіагностичні методики та особливості їх застосування у дослідженні копінг-стратегій студентської молоді.

2.2. Методики дослідження копінг-стратегій та психологічного стану молоді

Для досягнення мети емпіричного дослідження та отримання об’єктивної інформації щодо особливостей копінг-стратегій студентської молоді в умовах війни було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити способи подолання стресу, рівень тривожності та поведінкові реакції молоді на складні життєві ситуації. Використання декількох методик забезпечує більш комплексне дослідження психологічних особливостей особистості та дозволяє отримати більш достовірні результати.

Психологічна діагностика у дослідженні здійснювалася за допомогою трьох основних методик:

– тест CISS — Coping Inventory for Stressful Situations (Н. Ендлер, Дж. Паркер);

– шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI);

Використання саме цих психодіагностичних інструментів зумовлене тим, що вони є валідними, надійними та широко застосовуються у сучасних психологічних дослідженнях, пов’язаних із вивченням стресу, тривожності та копінг-стратегій.

Емоційно-орієнтований копінг пов’язаний із переживанням емоцій та спрямований на регуляцію внутрішнього психологічного стану. У цьому випадку людина може зосереджуватися на власних переживаннях, відчувати тривогу, роздратування або сум. Така стратегія не завжди допомагає ефективно вирішувати проблему, проте вона може виконувати функцію психологічного захисту.

Копінг, спрямований на уникнення, передбачає спробу дистанціюватися від проблемної ситуації. Людина може уникати думок про проблему,

відволікатися на інші види діяльності або намагатися не звертати увагу на стресову ситуацію.

Тест CISS складається з 48 тверджень, які описують різні варіанти поведінки людини у стресових ситуаціях. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його поведінці, використовуючи шкалу оцінювання.

Результати тестування дозволяють визначити, яка з копінг-стратегій є домінуючою у поведінці людини.

Для кращого розуміння структури методики CISS представимо її основні шкали у таблиці.

Таблиця 2.2

Основні шкали методики CISS

Шкала	Характеристика
Проблемно-орієнтований копінг	Активні дії, спрямовані на вирішення проблеми
Емоційно-орієнтований копінг	Зосередження на емоційних переживаннях
Уникнення	Спроба дистанціюватися від проблеми
Соціальне відволікання	Пошук підтримки у соціальному оточенні
Поведінкове відволікання	Переключення уваги на інші види діяльності

Методика CISS є ефективним інструментом для дослідження копінг-поведінки студентської молоді, оскільки дозволяє визначити, які саме стратегії подолання стресу використовують молоді люди у складних життєвих умовах.

Другою важливою методикою, використаною у дослідженні, є шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI). Ця методика є однією з найбільш поширених у психології для оцінки рівня тривожності особистості.

Методика була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером, а її адаптацію для використання у вітчизняній психології здійснив Юрій Ханін.

Методика STAI (State-Trait Anxiety Inventory) Спілбергера — Ханіна є однією з найбільш поширених психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності особистості. Вона була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером та адаптована Ю. Л. Ханіним для

використання у психологічних дослідженнях. Методика дозволяє оцінити два взаємопов'язані види тривожності:

1. ситуативну тривожність;
2. особистісну тривожність.

Ситуативна тривожність характеризує тимчасовий емоційний стан людини, який виникає під впливом конкретних обставин або стресових ситуацій. Її рівень може змінюватися залежно від умов середовища, емоційного навантаження та інтенсивності переживань.

Особистісна тривожність є відносно стійкою психологічною характеристикою особистості та відображає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі або небезпечні. Особи з високим рівнем особистісної тривожності частіше переживають емоційне напруження, невпевненість та внутрішній дискомфорт.

Методика складається із 40 тверджень, поділених на дві частини:

– перша частина спрямована на визначення рівня ситуативної тривожності;

– друга частина призначена для оцінки рівня особистісної тривожності.

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження відповідно до власного психологічного стану та особливостей переживань. Отримані результати дають можливість визначити рівень тривожності та проаналізувати особливості емоційного реагування особистості.

Для інтерпретації результатів використовуються такі рівні тривожності (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівні тривожності за методикою STAI

Рівень	Кількість балів	Характеристика
Низький	до 30	Стабільний емоційний стан, низька схильність до переживання тривоги
Середній	31–45	Помірний рівень тривожності, характерний для більшості людей
Високий	понад 45	Виражений рівень тривожності, підвищене емоційне напруження

Використання методики STAI у дослідженні дозволяє оцінити рівень тривожності студентів, визначити особливості їхнього емоційного стану та встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності й обраними копінг-стратегіями.

Третьою методикою, використаною у дослідженні, є методика діагностики копінг-поведінки CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), розроблена Н. Ендлером і Дж. Паркером. Методика спрямована на визначення основних стратегій подолання стресових ситуацій та особливостей поведінки людини в умовах психологічного напруження.

Методика дає змогу визначити, які способи реагування на труднощі та стресові обставини переважають у поведінці респондентів. В її основі лежить уявлення про те, що люди використовують різні моделі подолання стресу залежно від індивідуально-психологічних особливостей та життєвого досвіду.

Основними типами копінг-поведінки, які визначає методика, є:

– проблемно-орієнтований копінг;

– емоційно-орієнтований копінг;

– копінг, орієнтований на уникнення.

Окремо в межах копінгу уникнення можуть аналізуватися такі форми поведінки, як:

– відволікання;

– соціальне відволікання.

Методика містить перелік тверджень, що описують різні варіанти поведінки у стресових ситуаціях. Респондентам необхідно оцінити, наскільки часто вони використовують кожен із запропонованих способів реагування. Результати дослідження дозволяють визначити домінуючі копінг-стратегії особистості та проаналізувати їхній зв'язок із рівнем тривожності.

Результати тестування дозволяють визначити домінуючі поведінкові стратегії подолання стресу.

Таблиця 2.4

Типи копінг-поведінки

Тип копінгу	Характеристика
Активний	Спрямований на вирішення проблеми
Соціальний	Пошук підтримки у інших людей
Емоційний	Переживання та вираження емоцій
Уникнення	Уникнення проблемної ситуації

Застосування цієї методики дозволяє доповнити результати тесту CISS та отримати більш повне уявлення про копінг-стратегії студентської молоді.

Загальна характеристика методичного комплексу

Таким чином, використаний у дослідженні комплекс психодіагностичних методик дозволяє всебічно оцінити особливості копінг-поведінки молоді. Кожна з методик спрямована на дослідження різних аспектів психологічного реагування на стрес:

– тест CISS визначає загальні стратегії подолання стресу;

– шкала STAI оцінює рівень тривожності;

– методика «Типи копінг-поведінки» дозволяє визначити поведінкові реакції людини у стресових ситуаціях.

Використання цих методик у комплексі забезпечує більш глибоке розуміння психологічних механізмів адаптації молоді до умов війни.

Отримані результати психодіагностичного обстеження будуть проаналізовані у наступному підрозділі роботи, де буде представлено інтерпретацію результатів дослідження та розроблено практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій у студентської молоді.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей копінг-стратегій студентської молоді

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів з метою виявлення особливостей копінг-стратегій студентської молоді в умовах воєнного часу, визначення рівня тривожності респондентів, а також встановлення гендерних особливостей реагування на стресові ситуації. Особливу увагу було приділено взаємозв’язку між рівнем тривожності та

вибором копінг-стратегій, оскільки саме ці показники дозволяють оцінити рівень психологічної адаптації молоді до умов соціальної нестабільності.

У дослідженні взяли участь 40 студентів Університету митної справи та фінансів м. Дніпро віком від 18 до 23 років. Вибірка включала представників обох статей, що дало змогу проаналізувати саме гендерні особливості копінг-поведінки. У межах даного дослідження поняття «стать» розглядається як біологічна характеристика людини, тоді як поняття «гендер» охоплює соціально-психологічні особливості поведінки, ролей та моделей реагування, які формуються під впливом суспільства, культури та соціального досвіду. Саме тому у роботі аналізуються не лише біологічні відмінності між чоловіками та жінками, а й особливості психологічного реагування, які можуть бути зумовлені соціальними очікуваннями та гендерними моделями поведінки.

Для проведення дослідження було використано три взаємодоповнюючі психодіагностичні методики: шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI), тест CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) та методику діагностики типів копінг-поведінки. Комплексне використання саме цих методик дозволило забезпечити більш високий рівень валідності дослідження, оскільки кожна з них спрямована на вивчення різних аспектів психологічного реагування особистості на стрес. Методика STAI дала можливість визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності студентів; тест CISS дозволив встановити домінуючі стратегії подолання стресу; методика типів копінг-поведінки — деталізувати поведінкові моделі реагування у складних життєвих ситуаціях. Поєднання цих методик дозволило не лише описати окремі психологічні характеристики, а й встановити взаємозв’язок між емоційним станом студентів та їхніми способами подолання стресу.

Першим етапом аналізу стало визначення рівня тривожності студентів за методикою STAI. В умовах війни тривожність є одним із ключових показників психологічного стану молоді, оскільки постійна небезпека,

інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього та соціальна нестабільність значно впливають на емоційний стан особистості.

Таблиця 2.5

Рівень тривожності студентів

Рівень тривожності	Кількість студентів	%
Низький	7	17,5
Середній	18	45
Високий	15	37,5
Всього	40	100

Результати дослідження показали, що найбільша частка студентів (45%) має середній рівень тривожності. Це свідчить про те, що більшість респондентів відчуває психологічне напруження, однак зберігає здатність до контролю емоційного стану та адаптації до складних умов воєнного часу. Водночас 37,5% студентів продемонстрували високий рівень тривожності, що свідчить про значне психологічне навантаження, емоційне виснаження та внутрішнє напруження.

На думку автора, такий показник є закономірним в умовах тривалого воєнного конфлікту, оскільки молодь постійно перебуває під впливом стресогенних факторів: повітряних тривог, нестабільної соціально-економічної ситуації, інформаційного тиску та переживань за власну безпеку і безпеку близьких людей. Високий рівень тривожності також може бути пов’язаний із невизначеністю професійного майбутнього та порушенням звичного способу життя.

Лише 17,5% студентів мають низький рівень тривожності. Це може свідчити про високий рівень психологічної стійкості, ефективну саморегуляцію або наявність сформованих конструктивних механізмів подолання стресу.

Наступним етапом дослідження стало визначення домінуючих копінг-стратегій за тестом CISS.

Таблиця 2.6

Домінуючі копінг-стратегії студентів

Тип копінгу	Кількість студентів	%

Проблемно-орієнтований	16	40
Емоційно-орієнтований	14	35
Уникнення	10	25
Всього	40	100

Аналіз результатів показав, що найбільш поширеною стратегією серед студентів є проблемно-орієнтований копінг (40%). Це свідчить про прагнення значної частини молоді активно вирішувати проблеми, аналізувати ситуацію та шукати конструктивні шляхи подолання труднощів. Такий результат можна оцінити позитивно, оскільки проблемно-орієнтований копінг вважається найбільш адаптивною стратегією реагування на стрес.

Емоційно-орієнтований копінг використовують 35% студентів. Для таких респондентів характерним є підвищене емоційне реагування, переживання тривоги, внутрішнього напруження та емоційної нестабільності. На думку автора, поширеність цієї стратегії пояснюється високим рівнем психоемоційного навантаження в умовах війни.

Стратегія уникнення була виявлена у 25% студентів. Це свідчить про те, що частина молоді намагається дистанціюватися від стресових ситуацій або уникати їхнього усвідомлення. Хоча така стратегія може тимчасово знижувати рівень психологічного дискомфорту, у довгостроковій перспективі вона не сприяє ефективному подоланню проблем.

Для більш детального аналізу поведінкових моделей реагування було використано методику типів копінг-поведінки.

Таблиця 2.7

Типи копінг-поведінки студентів

Тип копінгу	Кількість	%
Активний	17	42,5
Соціальний	11	27,5
Емоційний	8	20
Уникнення	4	10
Всього	40	100

Результати підтвердили переважання активного копінгу (42,5%), що свідчить про достатньо високий рівень психологічної адаптації студентської молоді. Активний копінг передбачає прагнення особистості контролювати ситуацію, приймати рішення та діяти в умовах стресу.

Соціальний копінг використовують 27,5% студентів. Це свідчить про важливість соціальної підтримки як механізму психологічної адаптації. Молоді люди, які звертаються за допомогою до друзів, родини чи соціального оточення, зазвичай легше переживають стресові ситуації.

Під час аналізу результатів були також виявлені гендерні особливості використання копінг-стратегій.

Таблиця 2.8

Гендерні особливості копінг-стратегій студентів

Тип копінгу	Жінки (%)	Чоловіки (%)
Проблемно-орієнтований	38	42
Емоційно-орієнтований	41	28
Уникнення	21	30

Результати показали, що студентки частіше використовують емоційно-орієнтований копінг (41%), тоді як серед чоловіків переважає проблемно-орієнтована стратегія (42%). На думку автора, це може свідчити про різні психологічні моделі реагування на стресові ситуації. Жінки більш схильні до емоційного переживання та вербалізації власних почуттів, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на практичне вирішення проблем або дистанціювання від емоційних переживань.

Такі результати узгоджуються з сучасними психологічними дослідженнями у сфері гендерної психології, зокрема працями Р. Лазаруса, С. Фолкман, Н. Ендлера та Дж. Паркера, у яких зазначається, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу, тоді як чоловіки демонструють більшу схильність до проблемно-орієнтованого копінгу.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що студентська молодь загалом демонструє достатній рівень психологічної адаптації до умов війни. Водночас значний рівень тривожності та поширеність емоційно-орієнтованих стратегій серед частини респондентів свідчать про необхідність посилення психологічної підтримки студентів та розвитку навичок ефективного подолання стресу.

2.4. Практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій у студентської молоді

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили розробити практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій у студентської молоді в умовах воєнного часу. Необхідність таких рекомендацій зумовлена підвищеним рівнем тривожності студентів, значним психоемоційним навантаженням та потребою у формуванні стійких механізмів психологічної адаптації.

Насамперед важливим напрямом є розвиток психологічної стійкості студентів. Результати дослідження показали, що значна частина молоді перебуває у стані постійного психологічного напруження, тому у закладах вищої освіти доцільно впроваджувати програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції. Такі програми можуть включати тренінги з управління емоціями, практики самоконтролю, техніки релаксації та вправи для зниження рівня тривожності.

Особливу увагу необхідно приділяти студентам із високим рівнем тривожності, оскільки саме ця категорія молоді є найбільш уразливою до психологічного виснаження. Психологічні служби університетів повинні проводити індивідуальні консультації, групові зустрічі та психопросвітницькі заходи, спрямовані на формування конструктивних моделей реагування на стрес.

Важливим напрямом є розвиток активних та проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, які були визначені як найбільш ефективні у процесі дослідження. Для цього доцільно проводити тренінги з розвитку навичок прийняття рішень, планування діяльності, аналізу проблемних ситуацій та пошуку альтернативних способів їх вирішення.

Результати дослідження також підтвердили важливість соціальної підтримки у процесі подолання стресу. Саме тому у студентському середовищі

необхідно створювати умови для розвитку міжособистісної взаємодії, командної діяльності та взаємопідтримки. Ефективними можуть бути студентські групи психологічної підтримки, волонтерські ініціативи, молодіжні проєкти та різні форми колективної активності.

З урахуванням виявлених гендерних особливостей копінг-поведінки доцільно застосовувати диференційований підхід у психологічній роботі зі студентами. Для студенток більш ефективними можуть бути методики емоційного опрацювання переживань, розвиток навичок емоційної стабілізації та психологічної підтримки. Для студентів-чоловіків доцільно акцентувати увагу на розвитку конструктивних способів вирішення проблем та навичок контролю стресових реакцій.

Важливим напрямом профілактики емоційного виснаження є також формування інформаційної культури студентської молоді. В умовах постійного інформаційного потоку молодь часто стикається з надмірним психоемоційним навантаженням. Тому необхідно формувати навички критичного сприйняття інформації, контролю інформаційного споживання та психологічної саморегуляції в умовах інформаційного стресу.

Крім того, важливим ресурсом психологічної адаптації є фізична активність та дотримання здорового способу життя. Регулярні заняття спортом, дотримання режиму сну та активний відпочинок позитивно впливають на психоемоційний стан молоді та сприяють зниженню рівня тривожності.

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про необхідність комплексної психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни. Формування ефективних копінг-стратегій, розвиток психологічної стійкості та вдосконалення системи психологічної допомоги у закладах вищої освіти є важливими умовами збереження психічного здоров’я та успішної соціально-психологічної адаптації молоді.

ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні було розглянуто проблему копінг-стратегій молоді в умовах війни, яка є однією з актуальних тем сучасної психологічної науки. В умовах тривалого воєнного конфлікту молоде покоління стикається з великою кількістю стресових факторів, що впливають на психоемоційний стан, життєві орієнтації та поведінкові стратегії особистості. Саме тому вивчення способів подолання стресу, механізмів психологічної адаптації та формування ефективних копінг-стратегій є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

У ході теоретичного аналізу було розглянуто сутність поняття стресу та копінг-поведінки у сучасній психологічній науці. Стрес розглядається як складний психофізіологічний процес, який виникає у відповідь на вплив різноманітних зовнішніх або внутрішніх факторів, що порушують психологічну рівновагу людини. У сучасній психології стрес не лише розглядається як негативне явище, але й як адаптаційний механізм, який дозволяє організму мобілізувати внутрішні ресурси для подолання складних життєвих обставин. Дослідження показують, що тривалий вплив стресових факторів може призводити до емоційного виснаження, зниження працездатності, розвитку тривожності та інших психологічних проблем.

У контексті дослідження особливу увагу було приділено поняттю копінг-поведінки. Копінг-стратегії розглядаються як система когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів, за допомогою яких людина намагається подолати складні життєві ситуації. У сучасній психології копінг-поведінка визначається як активний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, спрямований на зниження негативного впливу стресових факторів та підтримання психологічної рівноваги. Найбільш поширеною є класифікація копінг-стратегій, відповідно до якої виділяють проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та стратегії уникнення.

Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії людини, спрямовані на вирішення проблемної ситуації. Емоційно-орієнтований копінг пов’язаний із переживанням емоцій та прагненням знизити рівень емоційного напруження. Стратегії уникнення передбачають дистанціювання від проблемної ситуації або відволікання від неї. Вибір тієї чи іншої копінг-стратегії залежить від індивідуальних особливостей людини, її життєвого досвіду, рівня психологічної стійкості та соціального середовища.

У процесі дослідження було також проаналізовано особливості психоемоційного стану молоді в умовах війни. Воєнні події є потужним стресовим фактором, який може суттєво впливати на психологічний стан людини. Молодь у таких умовах стикається з низкою психологічних викликів, серед яких підвищена тривожність, страх за власну безпеку та безпеку близьких людей, емоційне виснаження, невизначеність майбутнього та зміна життєвих планів. Війна значною мірою впливає на систему цінностей молодих людей, їхнє ставлення до життя, навчання та професійної діяльності.

Разом із тим дослідження показують, що молодь має значний потенціал до психологічної адаптації. Молоді люди здатні мобілізувати власні психологічні ресурси, використовувати різні стратегії подолання стресу та пристосовуватися до нових соціальних умов. Значну роль у процесі адаптації відіграють соціальна підтримка, волонтерська діяльність, активна громадянська позиція та розвиток життєстійкості.

У теоретичній частині роботи було також розглянуто гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій. Дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть використовувати різні способи подолання стресу. Жінки частіше застосовують емоційно-орієнтовані стратегії, що проявляється у схильності до обговорення проблем, вираження емоцій та пошуку соціальної підтримки. Чоловіки, у свою чергу, частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, які передбачають активні дії, спрямовані на вирішення складної ситуації.

У практичній частині роботи було проведено емпіричне дослідження копінг-стратегій студентської молоді. Дослідження проводилося на базі Університету митної справи та фінансів у місті Дніпро. У дослідженні взяли участь 40 студентів віком від 18 до 23 років. Гендерна структура вибірки складалася з 21 жінки (52,5%) та 19 чоловіків (47,5%).

Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, серед яких тест CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI) та методика «Типи копінг-поведінки». Застосування цих методик дозволило отримати комплексні дані щодо психологічного стану студентів та особливостей їхніх стратегій подолання стресу.

Результати дослідження показали, що рівень тривожності студентської молоді в умовах війни є досить високим. Зокрема, високий рівень тривожності було виявлено у 15 студентів, що становить 37,5% вибірки. Середній рівень тривожності було зафіксовано у 18 студентів (45%). Низький рівень тривожності було виявлено лише у 7 студентів (17,5%). Отримані результати свідчать про значний психологічний вплив воєнних подій на емоційний стан студентської молоді.

Аналіз результатів тесту CISS дозволив визначити домінуючі копінг-стратегії студентів. Було встановлено, що проблемно-орієнтований копінг використовують 16 студентів, що становить 40% вибірки. Емоційно-орієнтований копінг було виявлено у 14 студентів (35%). Стратегію уникнення використовують 10 студентів (25%).

Результати методики «Типи копінг-поведінки» підтвердили тенденцію до переважання активних стратегій подолання стресу. Активний копінг використовують 17 студентів (42,5%). Соціальний копінг було виявлено у 11 студентів (27,5%). Емоційний копінг використовують 8 студентів (20%). Стратегію уникнення використовують 4 студенти (10%).

Проведений аналіз також дозволив виявити гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій. Було встановлено, що жінки частіше

використовують емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу, тоді як чоловіки більш схильні до використання проблемно-орієнтованого копінгу.

Отримані результати свідчать про те, що студентська молодь використовує різні способи подолання стресу в умовах війни. Найбільш поширеними є активні та проблемно-орієнтовані стратегії, що свідчить про прагнення молоді активно долати життєві труднощі.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій у студентської молоді. Основними напрямами таких рекомендацій є розвиток психологічної стійкості молоді, формування навичок емоційної саморегуляції, забезпечення соціальної підтримки та розвиток системи психологічної допомоги у закладах вищої освіти.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що проблема копінг-стратегій молоді в умовах війни є надзвичайно актуальною. Отримані результати свідчать про необхідність подальших досліджень у цьому напрямі, а також про важливість розробки програм психологічної підтримки студентської молоді.

Результати роботи можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та фахівців у сфері освіти для формування ефективних стратегій подолання стресу та підвищення психологічного благополуччя молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2018. № 6. С. 4–8.

2. Арефнія С. В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 7–15.

3. Баринова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2018. № 1 (46). С. 5–9.

4. Бєспалова К. О. Мотиваційні аспекти волонтерства: досвід західних країн. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2012. № 2. С. 67–71.

5. Богучарова О. І. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. 2016. № 22. С. 27–36.

6. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.

7. Вишневська О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. *Педагогічний дискурс*. 2018. № 23. С. 107–114.

8. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyahy-problemy-ta-sposoby-yikh (дата звернення: 16.03.2026).

9. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.

10. Глаголич С. Ю. Аналіз копінг-поведінки волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням військових у зоні АТО. *Медична психологія*. 2016. Т. 11, № 4. С. 51–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2016_11_4_10 (дата звернення: 16.03.2026).

11. Горностай П. П. Колективна травма і групова ідентичність. *Психологічні перспективи*. 2012. Т. 2. С. 89–95.

12. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.

13. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

14. 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.

15. Завгородняя О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 73 (3). С. 73–82.

16. Заглодіна Т. А. Копінг-стратегії як різновид креативних практик. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. С. 139–142.

17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

18. Закалик Г. М., Коропатов О. М., Шувар Н. М. Волонтерська діяльність в Україні: історія, сьогодення та євроінтеграція. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2022. Вип. 4, Ч. 1. С. 104–110.

19. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1, Т. 2. С. 28–33.

20. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1, Вип. 55. С. 23–30.

21. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 56–61.

22. Коханова О. П., Паренко А. Ю. Вивчення життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Actual trends of modern scientific research : proceedings of the 5th International scientific and practical conference*. Munich : MDPC Publishing, 2020. P. 336–340.

23. Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. Психологічна підтримка волонтерів, що працюють з постраждалими. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій*. Київ : Логос, 2018. С. 121–144.

24. Лазаренко В. та ін. Перші дні повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії. URL: https://cedos.org.ua/researches/pershi-dni-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini-dumky-perezhyvannya-diyi (дата звернення: 16.03.2026).

25. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 188–192.

26. Моросанова В. І., Коноз Е. М. Стильова саморегуляція поведінки людини. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2017. № 981, Вип. 47. С. 118–127.

27. Мяленко В. В. Психологічні стратегії адаптації спільноти волонтерів до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 6 (20). С. 84–93.

28. Набіуліна Р. Р. Механізми психологічного захисту та опанування стресу. *Електронний науковий журнал*. 2018. № 9. С. 16–34.

29. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 981, Вип. 47. С. 168–172.

30. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 193–197.

31. Прокоф'єва О. О., Смірнов Б. І., Прокоф'єва О. А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7, Issue 1 (45). С. 82–98.

32. Расказова Е. І., Гордєєва Т. О. Копінг-стратегії в психології стресу: підходи, методи та перспективи. URL: http://psystudy.org.ua (дата звернення: 16.03.2026).

33. Резнік О. Залученість українців до волонтерської діяльності під час повномасштабної війни. URL: https://dif.org.ua/article/oleksandr-reznik-zaluchenist-ukraintsiv (дата звернення: 16.03.2026).

34. Сельє Г. *Стрес без дистресу*. Київ : Ніка-центр, 2007. 336 с.

35. Сенгєєва О. Л. Сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя та опановуючої поведінки. *Електронний науковий журнал*. 2012. № 5. С. 28–31.

36. Сібгатулін І. Ф. Особливості копінг-поведінки під час реалізації інтелектуальної діяльності суб'єктами вищої школи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 5–6. С. 105.

37. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2017. Вип. 22. С. 159–169.

38. Сирота Н. А. Копінг-поведінка та психопрофілактика психосоціальних розладів у підлітків. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2018. № 991, Вип. 47. С. 118–127.

39. 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. Харків, 2012. 220 с.

40. Склень О. І. Прогнозування копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 1. С. 282–290.

41. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

42. Ткачук Т. А. *Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації*. Ірпінь : УДФСУ, 2011. 286 с.

43. Фалько Н. М., Остополець І. Ю., Шарапова Ю. В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 57–61.

44. Ханецька Н. В., Нахаріза Н. М. Особистісні ресурси в профілактиці професійного вигорання психологів-волонтерів. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 187–193.

45. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 39. С. 368–379.

46. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. № 58. С. 60–64.

47. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283.

48. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and

potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127, № 1. P. 87–127.

49. Endler N., Parker J. Assessment of multidimensional coping: task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*. 1994. Vol. 6. P. 50–60.

50. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 444 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «CISS — Coping Inventory for Stressful Situations»

(Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) була розроблена канадськими психологами Норманом Ендлером та Джеймсом Паркером і використовується для визначення індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій. Опитувальник дозволяє визначити три основні типи копінг-стратегій:

проблемно-орієнтований копінг;

емоційно-орієнтований копінг;

копінг, спрямований на уникнення.

Опитувальник містить 48 тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою частоти використання поведінки у стресових ситуаціях.

Інструкція для респондента:

«Прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки часто ви поводитеся подібним чином у складних або стресових ситуаціях».

Приклади тверджень методики CISS

1. Я намагаюся ретельно проаналізувати проблему.
2. Я зосереджуюся на своїх переживаннях.
3. Я намагаюся знайти практичне рішення проблеми.
4. Я уникаю думок про проблему.
5. Я намагаюся розібратися, що саме спричинило проблему.
6. Я хвилююся і переживаю через ситуацію.
7. Я намагаюся діяти, щоб змінити ситуацію.
8. Я намагаюся відволіктися від проблеми.
9. Я шукаю підтримки у друзів або знайомих.
10. Я намагаюся заспокоїти себе.

11.Я аналізую різні можливі способи вирішення проблеми.

12.Я відчуваю роздратування або злість.

13.Я намагаюся зосередитися на чомусь іншому.

14.Я шукаю поради у інших людей.

15.Я намагаюся зрозуміти свої почуття.

16.Я намагаюся знайти логічне пояснення ситуації.

17.Я намагаюся уникнути ситуації.

18.Я шукаю підтримки у близьких людей.

19.Я намагаюся відпочити або розслабитися.

20.Я намагаюся скласти план вирішення проблеми.

21.Я відчуваю тривогу через ситуацію.

22.Я намагаюся зайняти себе іншою діяльністю.

23.Я шукаю інформацію, яка може допомогти вирішити проблему.

24.Я відчуваю сильне емоційне напруження.

25.Я намагаюся відкласти вирішення проблеми.

26.Я звертаюся до друзів за допомогою.

27.Я намагаюся контролювати свої емоції.

28.Я намагаюся активно вирішити проблему.

29.Я думаю про ситуацію знову і знову.

30.Я намагаюся переключитися на інші справи.

31.Я шукаю підтримку у близьких людей.

32.Я намагаюся зменшити значущість проблеми.

33.Я намагаюся знайти нові способи вирішення ситуації.

34.Я відчуваю внутрішнє напруження.

35.Я намагаюся відволіктися за допомогою розваг.

36.Я звертаюся до інших людей за порадою.

37.Я намагаюся обдумати ситуацію спокійно.

38.Я відчуваю пригніченість через проблему.

39.Я намагаюся відкласти вирішення ситуації на пізніше.

40.Я проводжу більше часу з друзями.

41.Я намагаюся знайти позитивні сторони ситуації.

42.Я відчуваю сильне занепокоєння.

43.Я намагаюся уникати людей або ситуацій, які нагадують про проблему.

44.Я шукаю підтримку у родини.

45.Я намагаюся зберігати спокій.

46.Я намагаюся знайти раціональне пояснення ситуації.

47.Я відчуваю емоційне виснаження.

48.Я намагаюся знайти спосіб вирішення проблеми.

Додаток Б

Шкала тривожності Спілбергера - Ханіна (STAI)

Методика STAI (State-Trait Anxiety Inventory) була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером і адаптована для використання у психологічних дослідженнях Юрієм Ханіним. Дана методика

широко застосовується у психології для визначення рівня тривожності особистості та дозволяє оцінити як поточний емоційний стан людини, так і її стійку схильність до переживання тривоги.

Основною метою методики є визначення двох типів тривожності:

Ситуативна тривожність (реактивна) - характеризує емоційний стан людини у конкретний момент часу та залежить від ситуації, у якій перебуває людина.

Особистісна тривожність - відображає стабільну характеристику особистості, яка проявляється у схильності людини часто переживати тривогу в різних життєвих ситуаціях.

Методика складається з 40 тверджень, які поділяються на дві шкали:

20 тверджень - ситуативна тривожність

20 тверджень - особистісна тривожність

Інструкція для респондента

Уважно прочитайте кожне твердження і визначте, наскільки воно відповідає вашому стану або вашій поведінці. Оберіть відповідний варіант відповіді.

Частина 1

Шкала ситуативної тривожності (State Anxiety)

Визначає емоційний стан людини у даний момент часу.

1. Я почуваюся спокійно.
2. Я відчуваю напруження.
3. Я відчуваю внутрішню тривогу.
4. Я почуваюся розслаблено.
5. Я почуваюся впевнено.
6. Я відчуваю занепокоєння.
7. Я хвилююся через можливі труднощі.
8. Я почуваюся задоволеним.

9. Я відчуваю страх.
10. Я почуваюся врівноваженим.
11. Я почуваюся неспокійно.
12. Я відчуваю напруження у тілі.
13. Я відчуваю себе розгубленим.
14. Я почуваюся впевнено у собі.
15. Я відчуваю внутрішній спокій.
16. Я почуваюся стурбованим.
17. Я відчуваю сильне хвилювання.
18. Я почуваюся врівноваженим і спокійним.
19. Я відчуваю нервозність.
20. Я почуваюся впевнено та стабільно.

Частина 2

Шкала особистісної тривожності (Trait Anxiety)

Визначає стійку схильність людини до тривожності.

1. Я часто відчуваю занепокоєння.
2. Я легко хвилююся.
3. Я часто відчуваю напруження.
4. Я рідко відчуваю тривогу.
5. Я схильний переживати через дрібниці.
6. Я часто думаю про можливі невдачі.
7. Я легко втрачаю спокій.
8. Я відчуваю себе впевненою людиною.
9. Я швидко починаю хвилюватися.
10. Я рідко відчуваю внутрішнє напруження.
11. Я часто відчуваю нервозність.
12. Я легко засмучуюся.
13. Я часто думаю про проблеми.
14. Я відчуваю тривогу без особливої причини.

15.Я швидко заспокоююся після переживань.

16.Я схильний хвилюватися за майбутнє.

17.Я відчуваю напруження навіть у спокійних ситуаціях.

18.Я легко зберігаю спокій.

19.Я часто переживаю через можливі труднощі.

20.Я відчуваю впевненість у складних ситуаціях.

Оцінювання результатів

Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою.

Для шкали ситуативної тривожності:

1 - зовсім ні

2 - трохи

3 - помірно

4 - дуже

Для шкали особистісної тривожності:

1 - майже ніколи

2 - іноді

3 - часто

4 - майже завжди

Після підрахунку балів визначається рівень тривожності.

Рівень тривожності	Кількість балів
Низький	до 30
Середній	31-45
Високий	понад 45

Додаток В

Методика «Типи копінг-поведінки»

Методика «Типи копінг-поведінки» використовується для дослідження індивідуальних способів подолання стресових ситуацій та складних життєвих обставин. Даний психодіагностичний інструмент дозволяє визначити, які

поведінкові стратегії використовує людина для подолання труднощів, а також оцінити рівень її психологічної адаптації до стресових умов.

Методика базується на уявленні про те, що у стресових ситуаціях люди можуть використовувати різні типи поведінки, спрямовані на подолання або зменшення негативного впливу стресу. Найбільш поширеними типами копінг-поведінки є:

активний копінг - прагнення людини активно вирішити проблему;

соціальний копінг - звернення до інших людей за підтримкою або допомогою;

емоційний копінг - переживання емоцій, пов’язаних із ситуацією;

копінг уникнення - дистанціювання від проблемної ситуації або ігнорування її.

Методика дозволяє визначити, які з цих стратегій є найбільш характерними для досліджуваної особи.

Інструкція для респондента

Прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки часто ви використовуєте такі способи поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Використайте наступну шкалу відповідей:

1 - майже ніколи

2 - іноді

3 - часто

4 - майже завжди

Твердження опитувальника

1. Я намагаюся активно вирішити проблему.
2. Я звертаюся за порадою до друзів або родичів.
3. Я намагаюся не думати про проблему.
4. Я намагаюся знайти позитивні сторони ситуації.
5. Я шукаю допомогу у інших людей.

6. Я переживаю через ситуацію.
7. Я намагаюся переключитися на інші справи.
8. Я обговорюю проблему з близькими людьми.
9. Я намагаюся зрозуміти причини проблеми.
10. Я намагаюся уникнути неприємної ситуації.
11. Я намагаюся діяти, щоб змінити ситуацію.
12. Я звертаюся за підтримкою до друзів.
13. Я довго переживаю через проблему.
14. Я намагаюся зайняти себе іншими справами.
15. Я шукаю інформацію, яка допоможе вирішити проблему.
16. Я звертаюся до родини за порадою.
17. Я відчуваю сильне емоційне напруження.
18. Я намагаюся уникати людей або ситуацій, які нагадують про проблему.
19. Я намагаюся знайти різні способи вирішення проблеми.
20. Я шукаю підтримки у друзів.
21. Я відчуваю тривогу через ситуацію.
22. Я намагаюся відволіктися від проблеми.
23. Я намагаюся скласти план вирішення проблеми.
24. Я обговорюю проблему з близькими людьми.
25. Я відчуваю емоційне виснаження.
26. Я намагаюся не думати про проблему.
27. Я намагаюся знайти практичне рішення проблеми.
28. Я шукаю допомоги у інших людей.
29. Я переживаю через можливі наслідки ситуації.
30. Я намагаюся відкласти вирішення проблеми.
31. Я намагаюся діяти активно, щоб вирішити проблему.
32. Я звертаюся за підтримкою до друзів або знайомих.
33. Я відчуваю сильне хвилювання.
34. Я намагаюся відволіктися за допомогою інших занять.

35.Я намагаюся проаналізувати ситуацію.

36.Я шукаю поради у інших людей.

37.Я переживаю через ситуацію навіть після її завершення.

38.Я намагаюся уникати думок про проблему.

39.Я намагаюся знайти різні варіанти вирішення ситуації.

40.Я звертаюся до друзів або родини за допомогою.

Ключ до методики

Активний копінг

1, 4, 9, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Соціальний копінг

2, 5, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Емоційний копінг

6, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

Копінг уникнення

3, 7, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

Інтерпретація результатів

Після підрахунку балів визначається домінуючий тип копінг-поведінки. Чим вищий бал за певною шкалою, тим більш характерною для людини є відповідна стратегія подолання стресу.

Активний копінг свідчить про прагнення людини активно вирішувати проблеми та контролювати ситуацію.

Соціальний копінг характеризується зверненням до соціальної підтримки.

Емоційний копінг проявляється у переживанні емоцій та емоційному реагуванні на ситуацію.

Копінг уникнення пов’язаний із прагненням дистанціюватися від проблеми.