

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

Дипломна робота

На здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

На тему: Психологічні особливості копінг-стратегій при тривожності у молоді
під час війни

Виконала: студентка 2 курсу, групи ПСм-21

Спеціальності 053 Психологія

Карпаш У.В.

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Сметаняк В.І.

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент Хабайлюк В.В.

Зміст

Вступ.....	3
Розділ I Теоритичні засади вивчення тривожності та копінг-стратегій	
1.1 Теоретичний аналіз феномену тривожності в психологічній літературі.....	6
1.2 Соціально-психологічні теорії походження тривожності.....	13
1.3 Теоретико-методологічний аналіз феномену копінг-поведінки: від захисних механізмів до свідомої регуляції.....	15
1.4 Сутність та класифікація копінг-стратегій у контексті психологічного здоров'я.....	23
Висновки до розділу I.....	26
Розділ II Емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій при тривожності у молоді під час війни	
2.1 Обґрунтування програми дослідження копінг-стратегій при тривожності у молоді під час війни.....	28
2.2 Обробка та інтерпретація результатів дослідження.....	34
Висновки до розділу II.....	48
Розділ III Психокорекційна програма для розвитку адаптивних копінг-стратегій при тривожності	
3.1 Теоретико-методологічні засади та принципи побудови програми.....	50
3.2 Структура та зміст соціально-психологічного тренінгу « Активация ресурсності».....	51
3.3 Методичні рекомендації щодо організації та проведення психокорекційної роботи з молоддю в умовах воєнного стану.....	58
3.4 Аналіз очікуваної ефективності впровадження програми.....	61
Висновки до розділу III.....	63
Висновки.....	65
Список використаних джерел.....	67
Додатки.....	73

Вступ

Повномасштабне вторгнення та тривалі бойові дії на території України створили безпрецедентний рівень психологічного навантаження на все населення, проте найбільш вразливою категорією виявилася молодь, яка перебуває на етапі професійного та особистісного становлення. Війна зруйнувала звичні алгоритми планування майбутнього, змусивши молодих людей адаптуватися до умов тотальної невизначеності та перманентної загрози життю. У цьому контексті проблема тривожності набуває нового звучання: вона перестає бути ситуативною реакцією і ризикує перерости у хронічний стан, що виснажує адаптаційні ресурси особистості.

Критичний аналіз наукових джерел свідчить, що класичні моделі подолання стресу, розроблені у мирний час, потребують переосмислення в умовах війни. Молодь стикається з парадоксом: з одного боку, обставини вимагають миттєвої мобілізації та активних дій, з іншого — високий рівень тривоги провокує реакції завмирання або самозвинувачення. Тому вивчення особливостей копінг-стратегій у взаємозв'язку з тривожністю та внутрішніми ресурсами, такими як резильєнтність і духовність, є не лише науково доцільним, але й критично необхідним для збереження ментального здоров'я нації. Розуміння цих механізмів дозволить розробити ефективні інструменти психологічної підтримки, актуальні для сучасної української практики.

Об'єкт дослідження — копінг-поведінка особистості в умовах тривалого стресогенного впливу, а саме війни.

Предмет дослідження — психологічні особливості використання копінг-стратегій молоддю з різним рівнем тривожності та резильєнтності в умовах воєнного стану.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні взаємозв'язку між рівнем генералізованої тривожності та вибором

стратегій подолання стресу, а також у з'ясуванні ролі резильєнтності та ціннісних орієнтацій у формуванні адаптивної поведінки молоді під час війни.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності та копінг-поведінки в сучасній психологічній науці, зокрема в контексті екстремальних умов життєдіяльності.
2. Визначити рівень генералізованої тривожності та специфіку психологічних ресурсів (резильєнтності, задоволеності життям) у досліджуваної групи молоді.
3. Емпірично виявити домінуючі копінг-стратегії та встановити кореляційні зв'язки між ними, рівнем тривоги та показниками життєстійкості.
4. Обґрунтувати роль релігійного копінгу та резильєнтності як протективних факторів проти дезадаптації в умовах війни.
5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-поведінки та зниження рівня тривожності для молоді.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що вибір копінг-стратегій молоддю під час війни значною мірою детермінується наявністю внутрішніх ресурсів та ціннісних орієнтацій особистості. А саме: висока особистісна резильєнтність у поєднанні зі зверненням до духовних ресурсів (релігії) виступають ключовими протективними факторами, які сприяють вибору активних стратегій подолання, мобілізують адаптаційний потенціал та ефективно знижують рівень психологічної напруги.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (шкала генералізованої тривожності GAD-7, методика Brief COPE, шкала резильєнтності CD-RISC-10, шкала задоволеності життям SWLS, шкала базових

потреб BPNS-9); методи математичної статистики (кореляційний аналіз за Пірсоном) для встановлення достовірності отриманих результатів.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що: вперше здійснено комплексний аналіз взаємозв'язку між резильєнтністю та специфічними копінг-стратегіями (активним копінгом і переформулюванням) у молоді в умовах повномасштабної війни в Україні; уточнено роль релігійності як вагомого ресурсу, що має обернений зв'язок із генералізованою тривожністю та виступає стабілізуючим фактором для психіки в кризових ситуаціях; набуло подальшого розвитку розуміння механізмів дезадаптації при високій тривожності, зокрема виявлено тенденцію до зростання самозвинувачення як реакції на неможливість контролювати стресові обставини.

Розділ 1

1.1 Теоретичний аналіз феномену тривожності в психологічній літературі

Феномен тривожності є складним і багатоаспектним психологічним утворенням, що включає фізіологічні, емоційні та когнітивні компоненти. У науковій літературі існують різні погляди на етіологію та структуру цього явища. Дослідники розглядають тривожність у різних площинах: як ситуативну реакцію на стрес, як стійку рису особистості та як рушійну силу розвитку або, навпаки, патологічного формування характеру. Для вивчення тривожності ми розглянемо підходи таких вчених як З.Фройд, Р. Лазарус та ін. Метою цього розділу є узагальнення існуючих теоретичних доробок задля визначення операційного поняття тривожності, яке буде покладено в основу нашого дослідження взаємозв'язку тривоги та копінг-стратегій.

Для початку розглянемо феномен тривожності, який посідає унікальну нішу в сучасній науці, поєднуючи в собі, здавалося б, суперечливі характеристики. З одного боку, її розглядають як специфічний функціональний механізм, а з іншого як фундаментальну характеристику буття сучасної людини. Ще у середині XX століття Р. Мей та Е. Еріксон охрестили тривожність головним викликом цивілізації, а пізніше дослідники (Ф. Готвалд, В. Ховланд) назвали її домінуючим переживанням нашого часу. Така значущість проблеми стимулює її вивчення на перетині різних дисциплін: інтерес до неї виявляють як гуманітарні науки (філософія, соціологія, психологія), так і природничі (фізіологія, біохімія, психіатрія).[7]

Розрізняють два поняття тривоги та тривожність. Зокрема, тривогу як комплексний феномен особистості, що охоплює численні компоненти. При цьому кожен дослідник акцентує увагу на тих аспектах чи складових, які логічно впливають з його теоретичних концепцій. Це призводить до різноманіття підходів. Деякі автори інтерпретують тривогу через поведінкові ознаки, доступні для спостереження. Інші пояснюють її через призму захисних механізмів психіки. Третя група схиляється до встановлення зв'язку тривоги з

минулими життєвими подіями. Ще інші визначають тривогу як фізіологічну відповідь або як специфічний різновид афекту.[3]

У психологічній науці одним із першопрохідців, який спробував розкрити природу тривоги, був Зигмунд Фройд. У своїй публікації 1895 року, яка мала назву «Про заснування для відділення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги», Фройд ще не робив чіткого розмежування між тривогою як реакцією на об'єктивну загрозу та тривогою як суб'єктивним внутрішнім відчуттям. [17]

Початкова увага Фройда була зосереджена на травматичних подіях та трансформації лібідо (сексуальної енергії) у стан тривожного очікування. У своїх ранніх працях він схематично представляв тривогу як фізіологічну відповідь на небезпечну ситуацію, стверджуючи, що вона є наслідком перетвореного лібідо.

Спершу він припускав, що функція тривоги полягає у попередженні Его про загрозу прориву заборонених імпульсів у свідомість. Проте у пізнішій теорії (1926 р.) Фройд переглянув цей погляд, розглядаючи тривогу з позиції "Я" (Его). Він визначив її як особливу реакцію на значущу для індивіда загрозу, по суті, як страх перед будь-якою втратою. У цей період він почав розмежовувати поняття страху та тривоги: страх формується під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як джерелом невротичної тривоги є внутрішні, суб'єктивні переживання. [8]

Фройд також ідентифікував типові небезпечні ситуації у дитинстві, що слугують джерелами тривоги на пізніших етапах розвитку. Страх втрати значущого об'єкта (найчастіше матері), від якого дитина є найбільш залежною. Пізніше, з усвідомленням лібідоносної цінності об'єкта, зростає страх втрати любові. Надалі домінує страх тілесного ушкодження (кастрації). Нарешті, для латентного періоду характерна моральна тривога. Фройд визнавав, що ці чинники, які формують якісно різні форми тривоги, можуть інтегруватися у свідомості дорослої людини. Наявність ранніх форм тривоги у зрілому віці

свідчить про невротичну фіксацію. Невротична особистість несвідомо боїться однієї з цих минулих небезпек, переживаючи тривогу у вигляді реакцій чи симптомів, які є або відображенням, або способом витіснення цього переживання.[17]

Альфред Адлер у межах своєї індивідуальної психології розглядав тривогу як прояв неврозу. Сам невроз він трактував досить широко як діагностично неоднозначний термін, що охоплює багато поведінкових розладів. На думку Адлера, невротики це люди, які обрали дезадаптивний життєвий стиль через те, що в ранньому віці вони пережили фізичні страждання, надмірну опіку або відчуження й ігнорування.[46]

У межах адлеріанської психології тривожність традиційно розглядається як стан, що виникає на службі певної цілі уникнення можливої поразки. Згідно з такою концепцією, тривога виконує функцію психологічного бар'єра, який затримує або блокує дії особистості, котрі потенційно можуть призвести до невдачі. Таким чином, людина уникає випробувань, не усвідомлюючи навіть для себе власного відчуття меншовартості. Як зазначали А. і Р. Ансбахери, «усі невротики уникають тих сфер життя, у яких вони не відчують себе достатньо сильними, щоб вийти переможцями» (Ansbacher & Ansbacher, 1967, с. 304). Звідси випливає, що більшість невротичних симптомів можна інтерпретувати як поведінкові спроби вберегти себе від ситуацій, які можуть виявити слабкість або негативно вплинути на самооцінку.[46]

Наприклад, нав'язливі думки можуть виконувати роль своєрідної психологічної дистанції, що дозволяє уникати реальної перевірки власної значущості. У такій інтерпретації прояви тривожності, на думку Адлера, нерідко мають маніпулятивний характер і становлять форму несвідомого самозахисту через приховування внутрішніх конфліктів.[46]

Разом з тим адлеріанська теорія, спираючись на холістичний підхід, дає змогу ширше розуміти природу тривожності. У цьому контексті тривогу можна визначити як первинну організмичну реакцію, що має адаптивний характер і виконує функцію попереджувального сигналу. Вона спонукає особистість

переосмислити або заново інтегрувати досвід, який на перший погляд сприймається як неприємний чи загрозливий. Прикладом конструктивного використання тривожності є підготовка психоаналітиків, які навчаються застосовувати власні емоційні реакції як інструмент професійного аналізу.

У більшості психотерапевтичних і психоаналітичних шкіл майбутніх аналітиків заохочують уважно ставитися до всіх емоцій, що виникають у них під час взаємодії з клієнтом. Почуття провини, ворожість, тривога або відчуття поразки не розглядаються лише як елементи контрпереносу чи патологічні реакції терапевта. Навпаки, такі переживання можуть вказувати на захисні або компенсаторні стратегії пацієнта, відтворюючи ті самі емоційні сценарії, що розгортаються у його повсякденних взаєминах з оточенням.[52]

Келман (1963) підкреслював важливість інтуїтивного сприйняття терапевтом внутрішнього світу пацієнта. Він зазначав, що інтуїтивні почуття потрібно не відкидати, а розвивати, оскільки вони походять із найглибших шарів особистісного досвіду терапевта. На його думку, кваліфікований аналітик має дозволяти своїм внутрішнім реакціям проявлятися, навчитися їх інтерпретувати та застосовувати у терапевтичному процесі. Це можуть бути різні стани — від співчуття чи ніжності до відрази, тривоги чи навіть жаху. Такі переживання, за Келманом, дають можливість глибше проникнути у психологічні механізми пацієнта і зрозуміти його світ.[46]

Продовжуючи цю думку, можна стверджувати, що й адлеріанська терапія повинна розглядати тривожність не лише як захисну реакцію уникнення, а як силу, що спрямовує особистість до переосмислення власних життєвих установок та емоційних патернів. Якщо аналітик використовує власні тривожні переживання як інструмент саморефлексії та глибшого розуміння терапевтичної взаємодії, то і тривога пацієнта має трактуватися не як деструктивний прояв, а як важливий внутрішній сигнал, який ще належить розшифрувати. Звідси випливає, що тривога, агресія чи інші емоції пацієнта заслуговують на повагу та уважний аналіз, оскільки вони можуть виконувати функцію своєрідного орієнтира у процесі особистісної реконструкції.[52]

У таких умовах у людей розвивається надмірний рівень занепокоєння, вони не відчують себе захищеними, і як наслідок, формують стратегії психологічного захисту для нейтралізації почуття неповноцінності. Таким чином, для Адлера переживання тривоги було індикатором невротичного розвитку, постійного відчуття загрози самооцінці, нестачі впевненості та підвищеної чутливості до небезпек різного роду.[8]

У свою чергу, Карен Хорні, на відміну від Фрейда, не вважала тривогу невід'ємним елементом особистісної структури. У її соціокультурній теорії джерело тривоги лежить у відсутності відчуття безпеки в міжособистісних взаєминах. Будь-які деструктивні стосунки з батьками, що руйнують відчуття безпеки дитини, призводять до виникнення базальної (корінної) тривоги.

Отже, коріння невротичної поведінки слід шукати у деструктивній взаємодії між дитиною та її батьками. Якщо дитина відчуває любов та прийняття від дорослих, вона відчувається у безпеці і розвивається нормально. Якщо ж дитина перебуває у складному середовищі і не відчувається захищеною, у неї виникає ворожість до батьків. Ця ворожість згодом трансформується в базальну тривогу, яка потім спрямовується на світ міжособистісних стосунків. Хорні також розрізняє страх і тривогу. Зокрема, страх — це адекватна реакція на реальну, очевидну та об'єктивну небезпеку, в той час як тривога - це відповідь на уявну, приховану та суб'єктивну загрозу. При цьому вона підкреслювала, що інтенсивність тривоги є пропорційною до того значення, яке конкретна ситуація має для індивідуума.[17]

У сучасному вітчизняному науковому дискурсі проблематика тривожності висвітлена певною мірою дискретно. Така фрагментарність досліджень детермінована комплексом факторів: від соціально-історичних передумов до суттєвого впливу західних парадигм, зокрема психоаналітичної школи та екзистенційної філософії, які задали специфічний вектор інтерпретації цього явища.[3]

Аналіз тривожності в контексті онтогенезу є критично важливим для розуміння закономірностей становлення емоційно-вольової сфери особистості.

Емпірично підтверджено, що саме підвищений рівень тривожності виступає патогенним підґрунтям для формування низки психологічних дисфункцій у дитячому та підлітковому віці, зокрема девіантних форм поведінки (деліквентності та адикцій).[7]

Попри значний масив наукових розвідок, у сучасній психології та психіатрії відсутній єдиний консенсус щодо категоріального визначення тривожності. Семантична невизначеність та полісемія цього терміна зумовлені його застосуванням для опису різнорідних феноменів. Узагальнюючи існуючі підходи, тривожність доцільно інтерпретувати як психофізіологічний стан, що характеризується емоційною напругою, дифузним побоюванням, гіперчутливістю до невизначеності та антиципацією (передчуттям) загрози для цілісності «Я»-концепції.[7]

Узагальнюючи наукові погляди, можна констатувати, що тривожність розглядається у кількох вимірах: як гіпотетична «проміжна змінна», як транзиторний психічний стан (реакція на стрес), та як стійка властивість особистості. Консенсусним моментом для більшості дослідників є розмежування тривожності як ситуативного стану та як особистісної риси. Розглянемо більш детально диференціацію понять страх і тривога. Проблема розмежування цих категорій має давню історію, починаючи з філософських праць С. К'єркегора (XIX ст.). Він протиставляв страх як реакцію на конкретний об'єкт («страх-боязнь») тривозі як екзистенційному, безпредметному переживанню («страх-туга»).

Функціональне значення тривожності. Тривожність виконує дві основні функції: сигнальну (захисну), що полягає в антиципації небезпеки, та мотиваційну. Співвідношення рівня тривожності та ефективності діяльності описується як нелінійна залежність:

Оптимальний рівень сприяє мобілізації ресурсів та успішній адаптації. Надмірно високий рівень викликає дезорганізацію поведінки та

дезадаптацію. Повна відсутність тривоги також розглядається як негативне явище, що знижує адаптаційний потенціал індивіда.

Таким чином, етіологія стійкої тривожності може бути пов'язана як із набутими особистісними утвореннями, так і з вродженими властивостями нейродинаміки (темпераменту).[9]

Етіологія та детермінанти виникнення тривожності: біологічний та соціальний аспекти

У сучасній психологічній науці під час аналізу причин виникнення тривожності прийнято враховувати біосоціальну природу людини. З одного боку, важливу роль відіграють конституціональні передумови, що базуються на властивостях нейрогуморальної регуляції. [23]

Проте, розглядаючи тривожність як стійку рису особистості, дослідники все частіше зміщують фокус на соціальні детермінанти та особливості комунікативної взаємодії, що сприяють закріпленню цього стану.

На сучасному етапі систематизація джерел стійкої тривожності дозволяє виділити дві ключові групи факторів:

Екзогенні (зовнішні): тривалий вплив стресогенного середовища, що провокує хронізацію стану тривоги (Ю. Ханін, Ч. Спілбергер).

Ендогенні (внутрішні): сукупність психологічних та психофізіологічних причин.

Найбільш продуктивним видається інтегративний підхід, що розглядає тривогу як результат когнітивної оцінки стресора. У цьому контексті тривожність виступає психологічним еквівалентом конфлікту: вона виникає, коли суб'єкт оцінює ситуацію як загрозливу, але не володіє достатніми ресурсами для її подолання. Тривала експозиція до стресу за умови такої суб'єктивної оцінки стає базисом для формування невротичних станів.

Окремим, екстремальним видом зовнішнього впливу є посттравматичний стрес. Тривожність визнається ядром «посттравматичного синдрому», що виникає внаслідок переживання життєво небезпечних подій (аварій, катастроф, медичних втручань, втрати батьків або жорстокого поводження в сім'ї). Емпіричні дані підтверджують, що при формуванні стійкої тривожності зовнішній травматичний вплив завжди опосередковується внутрішніми особистісними структурами.[23]

1.2 Соціально-психологічні теорії походження тривожності

Особлива увага в дослідженнях онтогенезу тривожності приділяється дитячо-батьківським стосункам. Фундаментальний внесок у розуміння міжособистісної природи цього феномену зробив Г. С. Салліван. Згідно з його інтерперсональною теорією, тривожність не є продуктом дисфункції окремих органів, а виникає внаслідок порушення міжособистісної надійності та емпатійного зв'язку зі значущим дорослим.[7]

Салліван стверджував, що напруга має два джерела: біологічне (незадоволення вітальних потреб) та соціальне (порушення потреби в безпеці). Ключовим тригером тривожності у дитини є несхвалення з боку значущих осіб. Функціонування «Я-системи» особистості першочергово спрямоване на мінімізацію цієї тривоги. Якщо потреба в міжособистісній безпеці задовольняється на ранніх етапах розвитку, передумови для формування патологічної тривожності відсутні. Таким чином, потреба в уникненні тривоги є тотожною потребі в міжособистісній надійності.[17]

Цю лінію досліджень продовжила представниця неофройдизму К. Хорні, яка розглядала прагнення до самореалізації як центральну рушійну силу розвитку, а тривогу — як головну перешкоду на цьому шляху. Вона ввела поняття «базальної тривоги» — глибинного почуття ненадійності та занепокоєння, яке формується у дитини через емоційну холодність, брак підтримки або невротичні реакції батьків.

За К. Хорні, механізм виникнення тривожності є таким:

У дитини існують фундаментальні потреби в любові та схваленні. Якщо близьке оточення через власні внутрішні конфлікти не здатне створити атмосферу безпеки, ці потреби фруструються. У результаті в дитини формується стійке відчуття ворожості світу та власної беззахисності (базальна тривога).

Отже, і Салліван, і Хорні погоджуються, що вирішальним фактором генези тривожності є дефіцит емоційної теплоти та надійності у ранніх соціальних контактах.[3]

Підхід К. Хорні: Акцент робиться на змісті переживань. Мета терапії — усвідомлення пацієнтом своїх внутрішніх конфліктів та хибності "Ідеалізованого Я". Стратегія полягає у прийнятті "Реального Я", що відкриває шлях до самореалізації.

Підхід Г. С. Саллівена: Увага фокусується не на змісті, а на процесі комунікації. Важливими є паравербальні характеристики (інтонація, темп, паузи), які слугують діагностичним матеріалом. Успіх терапії залежить від встановлення емоційного резонансу між терапевтом і пацієнтом.

Екзистенційний підхід Е. Фромма: Вчений вбачав джерело тривоги у переживанні відчуженості та окремішності індивіда перед силами природи й соціуму. Шляхом подолання цього стану є любов, яка розуміється як активна сила, що включає турботу, відповідальність, повагу та знання. Любов до іншого неможлива без любові до себе та світу в цілому [18].

Когнітивний підхід (Р. Лазарус, Дж. Аверіл): Профілактика та корекція тривожності базуються на когнітивній переоцінці (reappraisal) ситуації та зміні ставлення до неї: сприйняття події не як загрози, а як виклику або нейтрального факту.

Теоретичний аналіз демонструє, що сучасний стан проблеми характеризується полісемією та відсутністю єдиного визначення поняття «тривожність».[10]

1.3 Теоретико-методологічний аналіз феномену копінг-поведінки: від захисних механізмів до свідомої регуляції

У цьому розділі здійснюється теоретико-методологічний аналіз сутності копінг-поведінки як багатовимірного психологічного конструкту. Необхідність глибокого теоретичного осмислення зумовлена наявністю в науковій літературі розбіжностей у трактуванні цього поняття, зокрема складнощами у розмежуванні свідомих стратегій подолання та несвідомих механізмів психологічного захисту. Важливим завданням є систематизація існуючих підходів — від класичних психоаналітичних та его-орієнтованих концепцій до сучасних когнітивно-біхевіоральних, ресурсних та системних моделей. Такий огляд дозволяє простежити еволюцію наукової думки від розгляду копіngu як реактивного процесу до розуміння його як проактивної, творчої взаємодії особистості із середовищем.

Актуальність вивчення механізмів подолання стресу в сучасному українському контексті набуває екзистенційного значення, оскільки війна створює умови перманентного напруження, яке вимагає від особистості мобілізації усіх адаптаційних резервів. Розуміння природи стресу, започатковане фізіологічними дослідженнями У. Кеннона та Г. Сельє, трансформувалося у психологічну площину, де центральне місце посіла проблема свідомої взаємодії людини з кризою. Якщо на фізіологічному рівні реакція може бути мимовільною, зумовленою темпераментом чи рефлексамі, то на психологічному рівні йдеться про копінг — довільну, вольову активність, спрямовану на оволодіння ситуацією.[38]

У науковій літературі тривалий час точилася дискусія щодо розмежування понять «копінг-стратегії» та «механізми психологічного захисту». Представники его-психології, зокрема Н. Хаан та К. Меннінгер, запропонували ієрархічну модель функціонування психіки. Згідно з цим підходом, копінг

розглядається як найвищий, найбільш зрілий рівень реагування, що характеризується усвідомленістю, гнучкістю та орієнтацією на об'єктивну реальність. Людина, яка використовує копінг, здатна толерувати невизначеність та логічно аналізувати ситуацію. Натомість захисні механізми, описані ще в психоаналітичній традиції (З. Фройд, А. Фройд), діють на нижчому, часто неусвідомленому рівні. Їм притаманна ригідність, автоматизм та викривлення сприйняття дійсності заради тимчасового зниження тривоги. Н. Хаан виділяє також третій, найнижчий рівень реагування — фрагментацію, яка виникає при надмірному стресі та проявляється у дезорганізації поведінки і втраті контролю. Таким чином, перехід від захисних механізмів до копіngu є показником особистісного зростання та психічного здоров'я.[6]

Ключовим елементом, що запускає процес копіngu, є когнітивна оцінка, яку детально проаналізували Р. Лазарус та С. Фолькман. Проте не менш важливим є внесок А. Бандури, який ввів поняття самоефективності як віри людини у власну спроможність досягти бажаного результату. Саме очікування ефективності визначає, чи буде людина взагалі намагатися подолати труднощі, скільки зусиль вона докладе і як довго зможе протистояти перешкодам. Якщо вторинна оцінка ситуації свідчить про брак ресурсів або низьку самоефективність, це може призвести до формування копіngu уникнення або пасивного прийняття, навіть якщо об'єктивно ситуацію можна змінити.[18]

Класифікація стратегій подолання є складною та розгалуженою. Дослідники Р. Моос та Д. Шеффер пропонують структурувати їх за фокусом уваги: стратегії, сфокусовані на оцінці (спроба знайти смисл у тому, що відбувається), на проблемі (конкретні дії зі зміни обставин) та на емоціях (підтримання душевної рівноваги). Інші автори, такі як Л. Перлін та К. Шулер, додають до цього переліку стратегії управління дистресом. Узагальнюючи різні підходи, можна виділити чотири базові кластери поведінки: активне включення у ситуацію (планування, конфронтація), внутрішня переробка (позитивна переоцінка, самоконтроль), дистанціювання (уникнення, заперечення) та залучення соціального ресурсу. Останній тип стратегій є унікальним, оскільки

він поєднує в собі елементи активності (звернення по допомогу) та розподілу відповідальності, виступаючи потужним буфером проти травматизації.

Особливий науковий інтерес становить системний підхід до вивчення копіngu, який розглядає адаптацію не як ізольований процес, а як результат взаємодії індивіда з різними системами — сім'єю, освітнім середовищем, громадою. Згідно з цим поглядом, соціальна підтримка є не просто зовнішнім фактором, а невід'ємною частиною копіng-ресурсу. Ефективність копіngu часто залежить від того, наскільки середовище толерує ті чи інші способи поведінки. Наприклад, у культурі, що заохочує стриманість, емоційна експресія може бути менш адаптивною, ніж у середовищі, де цінується відкритість.[18]

Важливим предиктором вибору копіng-стратегій є локус контролю особистості. Інтернальність, тобто схильність брати відповідальність за події свого життя на себе, тісно корелює з використанням проблемно-орієнтованих стратегій та високою стресостійкістю. На протилежному полюсі знаходиться феномен вивченої безпорадності, описаний М. Селігманом. Це стан, який виникає внаслідок тривалого досвіду невідконтрольності подій і характеризується трьома дефіцитами: мотиваційним (відсутність бажання діяти), когнітивним (нездатність побачити зв'язок між діями та результатом) та емоційним (депресія, апатія). Особистість із вивченою безпорадністю схильна сприймати себе як жертву обставин, що блокує можливість використання активних копіng-стратегій навіть за наявності об'єктивних можливостей для порятунку.

Також варто згадати про інтегративні моделі, такі як циркулярна модель копіngu, яка намагається подолати дихотомію «хороших» і «поганих» стратегій. Вона розташовує різні стилі реагування на осях координат, демонструючи, що одна й та сама стратегія може бути адаптивною або дезадаптивною залежно від контексту та етапу розвитку стресової ситуації. Наприклад, проактивний копіng ефективний для запобігання проблемам, тоді як реактивний копіng необхідний для ліквідації наслідків події, що вже відбулася. Таким чином, зріла особистість

характеризується не використанням якогось одного «правильного» набору стратегій, а гнучкістю їх застосування відповідно до вимог реальності

Феномен подолання життєвих труднощів, який у сучасній науці визначається терміном «копінг», є складним багатовимірним конструктом, що відображає здатність особистості зберігати психологічну цілісність під тиском стресогенних факторів. Історичний екскурс у проблематику дозволяє стверджувати, що розуміння цього явища зазнало суттєвих трансформацій: від трактування його як рефлексивної реакції організму до визнання копінгу як вищої форми саморегуляції, що включає усвідомлені когнітивні та поведінкові стратегії. Фундаментальним для сучасної психології став трансакційний підхід, запропонований Р. Лазарусом та С. Фолькман, який розглядає стрес не як об'єктивну подію, а як результат специфічної взаємодії між людиною та середовищем, де вирішальну роль відіграє суб'єктивна оцінка ситуації.[25]

Процес копінгу розгортається через механізм подвійної когнітивної оцінки, який виступає своєрідним фільтром сприйняття реальності. Первинна оцінка полягає у визначенні особистісної значущості події: індивід аналізує, чи несе ситуація загрозу його благополуччю, самооцінці або цінностям. Якщо подія ідентифікується як стресова, активується процес вторинної оцінки, сутність якого полягає в інвентаризації власних адаптаційних ресурсів. Людина підсвідомо або свідомо шукає відповідь на питання про те, які інструменти доступні їй для вирішення проблеми. У цьому контексті важливого значення набуває концепція самоефективності А. Бандури. Згідно з нею, віра людини у власну спроможність впоратися з викликом є критичним фактором успіху: висока самоефективність мобілізує зусилля та сприяє наполегливості, тоді як сумніви у власній компетентності можуть призвести до пасивності навіть за наявності об'єктивних можливостей для подолання кризи.[25]

Наукова дискусія щодо класифікації способів реагування дозволила виокремити декілька векторів спрямованості копінг-поведінки. Традиційно розрізняють проблемно-орієнтований копінг, метою якого є зміна самої

стресової ситуації через активні дії, планування та пошук інформації, та емоційно-орієнтований копінг, спрямований на регуляцію власного емоційного стану. Останній може проявлятися через переоцінку ситуації, пошук співчуття або дистанціювання. Важливо зазначити, що ці стилі не є взаємовиключними; ефективна адаптація часто передбачає їх гнучке поєднання, коли людина спочатку знижує емоційну напругу, а потім переходить до вирішення проблеми. Окрему групу складають стратегії уникнення, які, хоча і вважаються менш конструктивними у довгостроковій перспективі, можуть виконувати важливу функцію «тайм-ауту» в ситуаціях, що не піддаються контролю.[25]

Сучасні українські та зарубіжні дослідники наголошують на необхідності розгляду копінгу крізь призму системного підходу. Відповідно до цієї парадигми, копінг-стратегії формуються та реалізуються не ізольовано, а в контексті широкої соціальної взаємодії. Індивід, сім'я, професійне середовище та культура утворюють єдину систему, яка впливає на вибір способів реагування. У цьому аспекті соціальна підтримка виступає не просто зовнішнім ресурсом, а потужним буфером, що пом'якшує негативний вплив стресу. Наявність надійного соціального оточення сприяє вибору більш конструктивних, проактивних стратегій, тоді як соціальна ізоляція часто корелює з деструктивними формами поведінки.

Значний інтерес для розуміння структури подолання становить циркулярна модель копінгу (CCM), яка пропонує інтегративний погляд на різноманіття стратегій. Ця модель базується на ідеї біполярності, де стратегії розташовуються у просторі, утвореному перетином осей «проактивність – реактивність» та «вирішення проблеми – подолання емоцій». Такий підхід дозволяє класифікувати поведінку не як однозначно «хорошу» чи «погану», а як таку, що має різний ступінь функціональності залежно від етапу розвитку стресової ситуації. Наприклад, проактивний копінг передбачає випереджувальні дії для запобігання майбутнім проблемам, тоді як реактивний копінг фокусується на ліквідації наслідків події, що вже відбулася.

Окремим пластом у вивченні адаптаційних механізмів є ресурсний підхід, який акцентує увагу на тому, що успішність подолання залежить від наявності та збереження ресурсів особистості. Згідно з теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, стрес виникає внаслідок загрози втрати цінностей, статусу або енергії. У цьому контексті життєстійкість розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що включає в себе залученість у життя, готовність до ризику та переконаність у можливості впливати на хід подій. Саме життєстійкість дозволяє трансформувати травматичний досвід у джерело розвитку, забезпечуючи не просто повернення до вихідного стану після стресу, а й посттравматичне зростання.[25]

Підсумовуючи теоретичний аналіз, можна констатувати, що копінг-поведінка є динамічним, багаторівневим процесом, який детермінується складною взаємодією когнітивної оцінки, особистісних ресурсів, соціального контексту та обраних стратегій реагування. Розуміння цих механізмів є ключовим для розробки ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на формування адаптивних моделей поведінки в умовах високої невизначеності

Еволюція наукових поглядів: від захисних механізмів до ресурсного підходу

Глибинний аналіз наукової літератури дозволяє простежити еволюцію поглядів на природу стрес-долаючої поведінки, яка пройшла шлях від розуміння її як неусвідомленої реакції до трактування як складної ресурсної системи. Тривалий час у психології домінував психоаналітичний погляд, згідно з яким копінг розглядався виключно як механізм психологічного захисту, метою якого є зниження внутрішньої напруги. Прихильники цього підходу, зокрема Н. Ендлер та Дж. Паркер, розглядали копінг-реакції як здебільшого автоматичні процеси, спрямовані на збереження душевного комфорту шляхом викривлення

реальності, а не її зміни. Однак така позиція згодом зазнала критики, оскільки не пояснювала свідому, цілеспрямовану активність людини.[11]

На зміну цьому прийшов трансакційний підхід, який наголошує на процесуальності копінгу. У цьому контексті копінг розглядається не як стала риса характеру, а як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, специфіка яких залежить від того, як саме індивід оцінює ситуацію. Важливим етапом такої оцінки є зіставлення вимог середовища з наявними можливостями людини. Саме тут на перший план виходить ресурсний підхід до подолання стресу, представлений, зокрема, у роботах С. Хобфолла. Згідно з цією концепцією, успішність адаптації залежить від наявності та раціонального розподілу «комплексу ключових ресурсів». До них відносять як матеріальні та соціальні блага, так і внутрішні змінні: навички, здібності, оптимізм та життєстійкість. Відповідно до цього підходу, стрес виникає тоді, коли існує загроза втрати ресурсів, а копінг-поведінка спрямована на їх збереження або примноження. Особливу роль тут відіграє «життєстійкість» як екзистенційна позиція, що дозволяє розглядати життя як осмислений процес, де кожна подія, навіть негативна, є джерелом досвіду.[22]

Деталізація стилів та стратегій подолання: продуктивність та ефективність

У сучасних дослідженнях, зокрема у працях Е. Фрайденберг та Р. Льюїса, класифікація копінг-стратегій набула значної деталізації, що дозволило виокремити вісімнадцять специфічних стратегій, об'єднаних у три базові стилі реагування: продуктивний, соціальний та непродуктивний. Продуктивне подолання характеризується фокусуванням на вирішенні проблеми з урахуванням різних точок зору, збереженням оптимістичного погляду на речі та підтримкою психофізичного тону, наприклад, через заняття спортом. Цей стиль передбачає наполегливу працю та добросовісне ставлення до діяльності, що дозволяє не лише усунути стресор, а й досягти високих результатів.

Проміжне місце займає стиль, орієнтований на отримання соціальної підтримки. Він включає широкий спектр дій: від прагнення поділитися переживаннями з близькими та знайти нових друзів до активних громадських дій та пошуку професійної допомоги. Важливою складовою цього стилю є почуття приналежності до групи, що знижує відчуття ізоляваності у кризовій ситуації.[11]

Натомість непродуктивний стиль, згідно з проаналізованими джерелами, об'єднує стратегії, які не сприяють вирішенню проблеми, а часто лише поглиблюють дезадаптацію. До цього спектру належать такі реакції, як тривога за майбутнє, пасивне сподівання на диво («все вирішиться саме собою»), самозвинувачення та розрядка через агресію чи сльози. Особливо небезпечними є форми активного уникнення, такі як вживання алкоголю, наркотичних речовин або занурення у хворобу. Стратегія ігнорування проблеми, хоча і може дати тимчасове полегшення, блокує можливість конструктивних змін. Водночас науковці наголошують на необхідності розрізнення «втечі» як захисного механізму та свідомого уникнення як тактичного ходу. В останньому випадку тимчасове дистанціювання від конфлікту чи проблеми може бути корисною стратегією для акумуляції сил та зниження емоційного напруги перед вирішальними діями.

Релігійний копінг: механізми взаємодії з вищою силою

Особливої уваги в контексті аналізу копінг-поведінки заслуговує релігійний аспект, який виходить за межі традиційних світських класифікацій. Згідно з підходами К. Паргамента та інших дослідників, релігійні копінг-стратегії є складною системою, що визначається характером взаємин особистості з Богом. Ці стратегії можна диференціювати за рівнем відповідальності, яку людина бере на себе. Так, стратегія «активної релігійної капітуляції» або «пасивного очікування» передбачає повну передачу контролю Богу, коли людина очікує прямого чудесного втручання і звільнення від труднощів без власних зусиль.[11]

На противагу цьому існує стратегія «співпраці з Богом», де індивід сприймає Вищу силу як партнера. У цьому випадку людина робить усе можливе на своєму рівні, але вірить, що Бог підтримує її зусилля та скеровує їх. Такий підхід сприяє збереженню активної життєвої позиції при одночасному зниженні тривоги за результат.

Також виділяють специфічні форми когнітивної переоцінки ситуації крізь призму віри. Позитивний релігійний копінг передбачає сприйняття труднощів як «уроку» або «корисної проблеми», яка сприяє духовному зростанню та зміцненню характеру. Негативний же полюс представлений стратегіями «оцінки ситуації як кари Божої» або «діяльності диявола», що часто супроводжується почуттям провини, духовним невдоволенням та страхом. Ще одним поширеним мотивом є «релігійне перетворення», коли криза стає поштовхом до повної зміни життя, пошуку нової мети та відмови від попередніх помилкових шляхів. Ефективність релігійного копіngu, таким чином, залежить не від самого факту віри, а від того, чи сприяє обрана стратегія відновленню відчуття сенсу, контролю та інтеграції у спільноту, чи, навпаки, призводить до пасивності та зневіри.[6]

1.4 Сутність та класифікація копінг-стратегій у контексті психологічного здоров'я

Аналіз сучасної наукової думки дозволяє розглядати подолання стресу, або так звану копінг-поведінку, як один із ключових механізмів адаптації особистості. У науковому дискурсі поняття «стрес-долаюча поведінка» та «копінг-поведінка» часто вживаються як тотожні, позначаючи саме психологічний аспект протидії стресорам, на відміну від фізіологічних чи суто медичних реакцій організму. Під копінгом розуміють сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль людини, спрямованих на опанування зовнішніх або внутрішніх вимог, які оцінюються нею як надмірні або такі, що перевищують наявні ресурси. При цьому важливо підкреслити, що копінг є свідомим процесом, який застосовується не лише в екстремальних обставинах,

а й у повсякденних життєвих ситуаціях. Кожна складова цього процесу виконує свою функцію: когнітивні зусилля спрямовані на аналіз проблеми та пошук альтернатив, емоційні — на регуляцію власних переживань, а поведінкові — на досягнення конкретного результату.[18]

Існує багато підходів до класифікації стратегій подолання. Фундаментальним є поділ на активні та пасивні форми реагування. Активна копінг-поведінка передбачає цілеспрямоване усунення джерела стресу або послаблення його впливу, тоді як пасивне подолання фокусується на зниженні емоційної напруги без зміни самої стресової ситуації. До базових стратегій науковці найчастіше відносять розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Стратегія розв'язання проблем є найбільш конструктивною, оскільки мобілізує особистісні ресурси для зміни ситуації.

Пошук соціальної підтримки також розглядається як активна дія, коли людина звертається до оточення сім'ї, друзів чи колег за емоційною або інструментальною допомогою. Натомість стратегія уникнення характеризується прагненням ухилитися від контакту з проблемою та витіснити її зі свідомості, що може бути ефективним лише короткостроково, але часто призводить до дезадаптації у довгостроковій перспективі.[22]

Дослідники також пропонують класифікувати копінг-стратегії за критерієм їхньої продуктивності. Виділяють продуктивний стиль, який допомагає успішно впоратися зі стресом і включає фокусування на вирішенні проблеми, наполегливу працю, збереження оптимізму та фізичної активності. Другий стиль соціально-орієнтований базується на взаємодії з іншими людьми, пошуку схвалення, групових діях або зверненні до духовної опори. Третій стиль визначається як непродуктивний, оскільки не сприяє вирішенню труднощів. До нього належать такі реакції, як тривога за майбутнє, надія на диво, відмова від дій, самозвинувачення, агресія, вживання психоактивних речовин або повне ігнорування проблеми через відволікання.

Важливо зауважити, що ефективність тієї чи іншої стратегії не є абсолютною, а залежить від контексту. Гнучкість у виборі методів реагування є ознакою зрілої особистості: у певних ситуаціях людина здатна самотійно подолати труднощі, в інших їй необхідна підтримка, а іноді тимчасове уникнення є найкращим способом зберегти ресурси. Проте загальна тенденція свідчить, що використання конструктивних копінгів, сфокусованих на проблемі, корелює зі зниженням рівня депресії та дистресу, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії та уникнення часто пов'язані з ризиком виникнення психологічних проблем.[18]

Роль копінг-стратегій є визначальною у забезпеченні психологічного здоров'я особистості, яке розуміється як стан душевного благополуччя, що характеризується прийняттям себе, рефлексією та здатністю до самореалізації. Існує тісний взаємозв'язок між обраними стратегіями поведінки та рівнем психологічного здоров'я: особистості, схильні до активних та конструктивних дій, зазвичай мають вищий рівень психологічного благополуччя. Водночас копінг-поведінку слід відрізнити від механізмів психологічного захисту. Якщо копінг є усвідомленим і пластичним інструментом взаємодії з реальністю, то захисні механізми часто діють на неусвідомленому рівні і при їх закріпленні можуть ставати дезадаптивними, викривлюючи сприйняття світу.[50]

У контексті професійної діяльності та організаційної психології феномен копінгу також набуває особливого значення. Психологічне здоров'я персоналу та організації в цілому залежить від культури подолання стресу. Організація, яка підтримує використання співробітниками конструктивних копінг-стратегій, створює умови для ефективної професійної діяльності та сприятливого клімату. Таким чином, особистісний профіль долаючої поведінки працівника, який базується на його цінностях та досвіді, має гармоніювати з організаційним середовищем для забезпечення як індивідуальної, так і колективної ефективності.

Висновки до I розділу

Здійснений теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що феномен тривожності у сучасному психологічному дискурсі інтерпретується як багатовимірний конструкт, який інтегрує когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти. Узагальнення теоретичних підходів дозволило диференціювати ситуативну тривогу як безпосередню реакцію на загрозу та особистісну тривожність як стійку індивідуальну властивість. Важливо зазначити, що тривога виконує двоїсту функцію: при помірній інтенсивності вона виступає необхідним механізмом мобілізації адаптаційних ресурсів та прогнозування майбутнього, однак її надмірний рівень або хронізація, особливо в умовах тривалого стресу війни, набуває деструктивного характеру, призводячи до дезорганізації поведінки та виснаження психіки.

Логічним продовженням аналізу реакцій на стрес є поняття копінг-поведінки, яку ми визначаємо як динамічний процес когнітивних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на управління зовнішніми або внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують наявні ресурси. Розгляд класифікацій копінг-стратегій дозволив виокремити дві магістральні лінії реагування: проблемно-орієнтовану, націлену на зміну самої стресової ситуації, та емоційно-орієнтовану, фокус якої зміщений на регуляцію власного емоційного стану. При цьому теоретичний аналіз підтверджує, що ефективність тієї чи іншої стратегії не є сталою величиною, а залежить від контексту ситуації та можливості суб'єкта контролювати обставини.

Особливу увагу в роботі приділено взаємодетермінації тривожності та вибору стилю подолання. Встановлено, що рівень особистісної тривожності виступає вагомим предиктором формування копінг-поведінки: особи з високим рівнем тривожності схильні сприймати навіть нейтральні ситуації як загрозові, що часто спонукає їх до використання пасивних стратегій, таких як уникнення, заперечення або самозвинувачення. Водночас наявність внутрішніх ресурсів,

зокрема резильєнтності, позитивного самоствавлення та духовної опори, дозволяє навіть тривожним особистостям переходити до конструктивних дій, що є критично важливим аспектом адаптації.

Специфіка досліджуваної проблеми набуває особливого значення в контексті молодіжного віку та умов воєнного стану. Для молоді, яка перебуває на етапі професійного та особистісного самовизначення, війна створює подвійне навантаження, де екзистенційна загроза та невизначеність майбутнього загострюють переживання тривоги, що потенційно може блокувати соціальну активність. Проте саме цей віковий період характеризується високою пластичністю психіки та здатністю до переосмислення цінностей, що відкриває можливості для трансформації тривоги в адаптивні дії через навчання, волонтерство чи духовні практики. Таким чином, теоретичне дослідження підтверджує, що копінг-стратегії є тим інструментом, який опосередковує вплив стресових факторів на психічне здоров'я, а подальше емпіричне вивчення ресурсів, що забезпечують конструктивну поведінку молоді попри високий рівень тривожності, є необхідним кроком для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ПРИ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Обґрунтування програми дослідження копінг-стратегій при тривожності у молоді під час війни

Для дослідження копінг-стратегій при тривожності у молоді у цей воєнний час, нами було проведено емпіричне дослідження, яке проходило у кілька етапів.

На першому етапі ключовим завданням було чітко формулювання мети та завдань роботи, пов'язаних із вивченням специфіки реагування молоді на стресові фактори воєнного часу. Паралельно здійснювався глибокий аналіз наукової літератури, що дозволило систематизувати сучасні погляди на феномен тривожності в екстремальних умовах та визначити основні класифікації копінг-стратегій. Це стало фундаментом для висунення робочих гіпотез щодо того, які саме механізми подолання стресу є домінуючими у тривожних осіб під час війни.

Наступним кроком стала організаційно-методична підготовка, яка включала обґрунтування та добір діагностичного інструментарію. Важливо було обрати такі методики, що є валідними та чутливими до вимірювання рівня ситуативної й особистісної тривожності, а також дозволяють диференціювати адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії. На цьому ж етапі формувалася репрезентативна вибірка з представників молоді, розроблялися інструкції та, з огляду на безпекову ситуацію в країні, готувалися відповідні онлайн-форми для безпечного дистанційного опитування.

Третій етап присвячувався безпосередньому проведенню емпіричного збору даних. Процедура діагностики відбувалася з суворим дотриманням етичних норм та принципу добровільності. Враховуючи чутливість теми війни

та потенційну емоційну вразливість респондентів, особлива увага приділялася роз'ясненню мети дослідження та гарантуванню повної анонімності. Це дозволило знизити психологічний захист учасників і отримати максимально щирі відповіді щодо їхнього актуального емоційного стану та звичних способів поведінки у стресових ситуаціях.

Після завершення збору анкет, які були у вигляді google-форм розпочався етап первинної обробки та математико-статистичного аналізу результатів. Отриманий масив даних був систематизований, проведено перевірку протоколів на валідність. За допомогою методів математичної статистики у програмі SPSS встановлювалися кореляційні зв'язки між рівнем тривожності респондентів та частотою вибору конкретних стратегій подолання стресу. Це дозволило виявити статистично значущі відмінності у виборі копінгів між групами респондентів із різним рівнем тривоги.

Завершальним етапом роботи став якісний аналіз та інтерпретація отриманих даних. На основі статистичних розрахунків були сформульовані узагальнюючі висновки про те, як саме стан підвищеної тривожності трансформує репертуар копінг-поведінки молоді в умовах війни. Це дозволило підтвердити висунуту гіпотезу та окреслити практичні рекомендації, спрямовані на розвиток конструктивних навичок подолання стресу та зниження рівня тривожності у молодіжному середовищі в кризовий час.

В емпіричному дослідженні психологічних особливостей копінг-стратегій при тривожності у молоді брали участь 32 чоловіків та жінок віком від 18 до 35 років. З метою дослідження психологічного стану молоді та виявлення впливу взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-стратегіями були вибрані наступні методики: методика GAD-7 (General Anxiety Disorder-7) для вимірювання рівня ситуативної за загальної тривожності, методика Brief-cope, методика методика CD-RISC-10, методика SWLS та методика BPNS-9.

Методика GAD-7 (General Anxiety Disorder-7), була розроблена у 2006 році групою американських дослідників під керівництвом доктора Роберта

Спітцера. На сьогоднішній день вона вважається золотим стандартом у психологічних дослідженнях завдяки високим показникам валідності та надійності (альфа Кронбаха >0.90).[1]

Бланк методики містить 7 тверджень, які описують типові прояви тривоги, такі як: нервозність, надмірне хвилювання, труднощі з розслабленням, дратівливість та ін.

Респондентам пропонують оцінити як часто їх турбували ці симптоми протягом останніх двох тижнів. Такий часовий проміжок дозволяє оцінити саме актуальний стан особистості, що є критично важливим в умовах мінливої ситуації війни. Оцінка результатів відбувається за шкалою від 0 до 3 балів, де 0- зовсім не турбували, 1- кілька днів, 2-більше половини днів, 3 майже кожен день.

Підрахунок результатів проводиться шляхом простого сумування балів за всіма сімома пунктами. Діапазон можливих значень становить від 0 до 21 балу. Інтерпретація отриманих даних здійснюється відповідно до нормативних меж, запропонованих авторами методики. Так сума балів в межах від 0 до 4 показує мінімальний рівень тривожності, або в межах норми, від 5 до 9 показує помірний(легкий) рівень тривожності, яка не порушує суттєво життєдіяльність, від 10 до 14 - середній рівень, що вказує на значущу тривожність і потребує уваги, від 15 до 21 високий рівень тривожності, що вказує на ризик дезадаптації, можливі психоматичні прояви і потребує фахової інтервенції.

Так як досліджувалися копінг-стратегії, то наступною була вибрана методика Brief-Cope (Coping Orientation to Problems Experienced). Ця методика була розроблена американським психологом Чарльзом Карвером у 1997 році. [53]

Ця методика складається з 28 тверджень, які згруповані у 14 шкал. Кожна шкала представлена двома пунктами, що відображають певний спосіб реагування на складні життєві обставини. Ці 14 шкал охоплюють широкий

діапазон стратегій від продуктивних до дезадаптивних. Зокрема за допомогою цієї методики можна оцінити такі стратегії, як активне подолання, переосмислення, релігія, відволікання, гумор, прийняття. Оцінювання результатів відбувається за шкалою від 1 до 4 балів. Підрахунок результатів відбувається шляхом сумування відповідей за пунктами. Аналіз результатів дозволяє визначити профіль копінг-поведінки особистості.

Для визначення рівня психологічної стійкості (резильєнтності) респондентів та їхньої здатності успішно адаптуватися до стресових життєвих подій було використано методику Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). Ця методика була розроблена американськими психіатрами Кетрін Коннор та Джонатаном Девідсоном (2003). Однак у нашому дослідженні використано 10-пунктову версію, валідизовану дослідниками Кемпбелл-Сіллс та Штейном (Campbell-Sills & Stein, 2007). Ця модифікація була обрана через її психометричну "чистоту": дослідники довели, що саме ці 10 питань найбільш точно вимірюють резильєнтність як цілісну рису особистості, відсіюючи зайві фактори.[32]

Опитувальник вимірює індивідуальну здатність людини відновлюватися після невдач, адаптуватися до змін та витримувати тиск стресових обставин. В контексті війни цей показник є критичним, адже він відображає не просто відсутність хвороби, а наявність внутрішнього ресурсу для продовження активного життя.

Бланк методики містить 10 тверджень, що описують реакцію людини на труднощі, наприклад: Я здатний адаптуватися до змін, Я не падаю духом через невдачі, у стресових ситуація я можу зосередитися і мислити ясно та ін. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження є вірним для них протягом останнього місяця. Оцінювання здійснюється за 5-ти бальною шкалою від 0 до 4 балів. Для підрахунку результатів додають бали за всі 10 питань. Якщо сума балів від 0 до 29, то це свідчить про низький рівень резильєнтності, тобто людині важко відновлюватися після стресу і вона вразлива до життєвих потрясінь, від 30 до 32 балів вказує на середній рівень, це

умовна норма і від 33 до 40 балів вказує на високий рівень резильєнтності, тобто людина швидко повертає емоційну рівновагу.

Для того щоб дослідити не тільки тривогу, але й загальне благополуччя молоді та задоволення життям попри війну, ми включили в роботу методику SWLS (Satisfaction With Life Scale). Ця методика розроблена американським психологом Едом Дінером у 1985 році. Вибір саме цього інструментарію зумовлений його спрямованістю на вимірювання когнітивного компонента благополуччя, тобто усвідомленого, оціночного судження людини про власне життя, а не швидкоплинних емоційних станів.[31]

Ця методика призначена для визначення глобальної задоволеності життям як інтегрального показника. Її унікальність полягає в тому, що вона не нав'язує респонденту конкретних критеріїв (як-от здоров'я чи фінанси), а дозволяє оцінити своє життя, виходячи з власних суб'єктивних стандартів та цінностей. Бланк методики містить 5 тверджень, що мають узагальнений характер.

Респондентам пропонується висловити ступінь згоди з кожним твердженням від 1 до 7 за 7-и бальною шкалою Лейкерта, де 1 бал відповідає абсолютно не погоджуюсь, а 7 балів абсолютно погоджуюсь. Кінцевий результат визначається шляхом сумування балів за всіма п'ятьма пунктами. Діапазон можливих значень становить від 5 до 35 балів. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних меж. Від 30 до 35 балів вказують на дуже високу задоволеність життям, від 25 до 29 балів переважну задоволеність, від 20 до 24 балів середня задоволеність, від 15 до 19 балів вказують що є сфери у житті, які викликають дискомфорт, від 5 до 14 балів показує наявність суттєвих проблем в важливих сферах.

Для визначення рівня задоволеності фундаментальних мотиваційних потреб, у нашому дослідженні був використаний метод BPNS-9 (Psychological Need Satisfaction Scale). Цей метод базується на розробках В. Chen, М. Vansteenkiste та ін., 2015 року. Теоретичним підґрунтям цієї методики є Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), яка розроблена

американськими психологами Едвардом Десі та Річардом Райаном. Він вимірює ступінь задоволеності трьох базових психологічних потреб, таких як потреба в автономії, потреба в компетентності, потреба у пов'язаності з іншими.

Опитувальник до даної методики складається з дев'яти тверджень, таких як «Я відчуваю свободу вибору у більшості справ, мої дії відображають мої справжні бажання» та ін. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за 5-и бальною шкалою від 1 до 5 балів, де 1 бал- це зовсім не згоден(а), а 5 балів- це повністю згоден(а). Обробка даних передбачає підрахунок як загального показника задоволеності потреб, так і окремих балів за трьома субшкалами (Автономія, Компетентність, Пов'язаність). Бали за кожні три питання сумуються і діляться на 3. Високі бали свідчать про психологічне благополуччя, наявність внутрішніх ресурсів для розвитку та високу адаптивність. Низькі бали вказують на незадоволення потреб, що є предиктором емоційного вигорання, підвищеної тривожності та зниження життєстійкості.

У контексті нашого дослідження цей інструментарій дозволяє проаналізувати, дефіцит якої саме потреби найбільш суттєво корелює з рівнем тривожності у молоді.

2.2 Обробка та інтерпретація результатів дослідження

Першим етапом емпіричного дослідження стала оцінка загального емоційного фону досліджуваної групи за допомогою скринінгової шкали GAD-7. Отримані результати дозволили констатувати, що психологічний стан молоді в умовах воєнного часу характеризується неоднорідністю, проте з чіткою тенденцією до збереження функціональності (Таблиця 2.1). Розрахунок середнього арифметичного значення по вибірці показав результат 7,72 бали, що згідно з нормативними показниками методики відповідає рівню легкої тривожності. Такий усереднений показник свідчить про те, що для більшості респондентів характерна наявність певного емоційного напруження, яке, однак, не досягає рівня клінічного розладу, а виконує мобілізуючу функцію, дозволяючи адекватно реагувати на потенційні загрози.[1]

Таблиця 2.1

Рівні тривожності

Рівень тривожності (бали)	Відсоток (%)	Характеристика
Мінімальний	22.2%	Тривога відсутня, повна адаптація
Легкий	50.0%	Сигнальна тривога, мобілізація сил
Середній	16.7%	Клінічно значуща тривога
Високий	11.1%	Виражений дистрес

Детальний розподіл респондентів за ступенем вираженості тривожної симптоматики продемонстрував, що переважна більшість опитаних, а саме 72,2% вибірки, демонструють високий рівень адаптації до стресогенних умов.

Зокрема, половина досліджуваних має показники, що відповідають легкій тривожності, яку можна інтерпретувати як «робочий» стан психіки в умовах невизначеності. Ще 22,2% респондентів показали мінімальний рівень тривоги, що вказує на повну емоційну стабільність та відсутність суб'єктивного дистресу. Для цієї частини молоді війна стала фоновим фактором, який не блокує їхню повсякденну активність та не викликає нав'язливих переживань.

Водночас, особливої уваги потребує виявлена група ризику, яка сумарно складає 27,8% від загальної кількості досліджуваних (Рисунок 2.1). У цих студентів діагностовано середній та високий рівні генералізованої тривожності. Такі показники свідчать про те, що майже третина молоді переживає суттєві труднощі з емоційною регуляцією, відчуває постійний неспокій, дратівливість та неможливість розслабитися. Саме ця категорія респондентів є найбільш вразливою до розвитку психосоматичних розладів та потребує психокорекційної допомоги, спрямованої на зниження рівня вегетативного збудження та формування навичок самоконтролю.



Рисунок 2.1 Рівні тривожності у молоді

Узагальнюючи отримані дані, можна зробити висновок, що психологічний стан досліджуваної групи є стабільно-напруженим. Домінуючим патерном реагування є помірна тривожність, яка виступає адаптивним механізмом в умовах реальної небезпеки. Проте наявність значного відсотка осіб із високими показниками тривоги вказує на виснаження адаптаційних резервів у частини молоді, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями їхньої життєстійкості та специфікою обраних копінг-стратегій.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення специфіки поведінкових та когнітивних реакцій молоді на стресові фактори війни за допомогою застосування методики Brief-cope. Аналіз ієрархії стратегій подолання стресу дозволив виявити чітку тенденцію до домінування адаптивних механізмів над дезадаптивними (Таблиця 2.2). Згідно з отриманими даними, найбільш запитуваними у репертуарі досліджуваної групи є проактивні стратегії, зокрема активний копінг, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення. Їхня вираженість сягає 75–78% від максимально можливого рівня, що свідчить про збереження суб'єктності та здатності до вольової регуляції поведінки навіть у кризових умовах.[45]

Таблиця 2.2

Ієрархія використання копінг-стратегій досліджуваною молоддю

№	Група копінг-стратегій	Відносна вираженість (%)	Рівень використання
1	Активний копінг (Active Coping)	77.8%	Високий
2	Пошук соціальної підтримки (Social Support)	76.4%	Високий
3	Позитивне переосмислення (Reframing)	75.8%	Високий
4	Відволікання/Уникнення (Distraction)	66.6%	Середній

5	Релігійний копінг (Religion)	63.9%	Середній
---	---------------------------------	-------	----------

Деталізація результатів показала, що безумовним лідером серед обраних способів реагування є стратегія активного подолання. Це вказує на те, що респонденти не схильні займати пасивну позицію жертви обставин, а намагаються здійснювати конкретні кроки для вирішення проблем та планувати своє майбутнє, незважаючи на зовнішню невизначеність. Важливим доповненням до діяльнісної активності виступає пошук соціальної підтримки, який посів друге місце в загальному рейтингу. Якісний аналіз відповідей продемонстрував, що молодь активно використовує соціальний ресурс у всій його повноті, звертаючись до оточення як за емоційним співчуттям, так і за інструментальними порадами. Це дозволяє стверджувати, що спільна загроза не призвела до ізоляції особистості, а навпаки, актуалізувала потребу в приналежності та комунікації.

Стратегії захисного типу, такі як відволікання та ментальне відсторонення від проблеми, використовуються респондентами значно рідше. Помірні показники за шкалою уникнення можна інтерпретувати як природну захисну реакцію психіки, спрямовану на тимчасове зниження емоційної напруги, проте вона не переростає у тотальний ескапізм чи ігнорування реальності. Окремої уваги заслуговує стратегія звернення до релігії, яка характеризується найбільшою варіативністю даних. Результати за цією шкалою виявилися вкрай поляризованими, що підтверджує гіпотезу про індивідуально-специфічний характер духовного копінгу: для однієї частини вибірки віра виступає потужним стабілізуючим фактором, тоді як для іншої вона залишається неактуальною.

Узагальнюючи отримані емпіричні дані, копінг-профіль досліджуваної групи можна охарактеризувати як конструктивний та ресурсно-орієнтований. Спостерігається зріле поєднання когнітивної роботи над переоцінкою травматичного досвіду, практичних дій щодо адаптації до нових умов життя та опори на соціальне оточення. Такий патерн поведінки є запорукою високої

життєстійкості та ефективної профілактики розвитку посттравматичних розладів.

Наступним етапом математико-статистичної обробки емпіричних даних стало встановлення закономірностей між емоційним станом респондентів та їхньою поведінкою у стресових ситуаціях. Для перевірки гіпотези про те, що рівень генералізованої тривожності детермінує вибір конкретних способів подолання стресу, було застосовано критерій кореляції Пірсона. Такі обчислення проводилися в програмі SPSS (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій

		Correlations					
		Gad7	Active	Social support	Reframing	Distraction	Religion
Gad7	Pearson Correlation	1	-.186	.423	-.108	.280	-.487*
	Sig. (2-tailed)		.459	.080	.669	.260	.040
	N	32	32	32	32	32	32
Active	Pearson Correlation	-.186	1	.124	.616**	-.193	.037
	Sig. (2-tailed)	.459		.623	.007	.442	.885
	N	32	32	32	32	32	32
Social support	Pearson Correlation	.423	.124	1	-.086	.090	-.133
	Sig. (2-tailed)	.080	.623		.734	.722	.599
	N	32	32	32	32	32	32
Reframing	Pearson Correlation	-.108	.616**	-.086	1	-.156	.416
	Sig. (2-tailed)	.669	.007	.734		.538	.086
	N	32	32	32	32	32	32
Distraction	Pearson Correlation	.280	-.193	.090	-.156	1	.062
	Sig. (2-tailed)	.260	.442	.722	.538		.808
	N	32	32	32	32	32	32
Religion	Pearson Correlation	-.487*	.037	-.133	.416	.062	1
	Sig. (2-tailed)	.040	.885	.599	.086	.808	
	N	32	32	32	32	32	32

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Цей метод дозволив виявити не лише наявність зв'язків, але і їхню спрямованість, що є критично важливим для розуміння психологічних механізмів адаптації молоді в умовах війни.

Центральним результатом кореляційного аналізу, який має статистичну значущість на рівні $p < 0,05$, став виявлений обернений зв'язок середньої сили ($r = -0,487$) між показником загальної тривожності за шкалою GAD-7 та стратегією звернення до релігії. Цей факт дозволяє стверджувати, що духовні практики та віра виконують функцію потужного протектора для психіки досліджуваних. Респонденти, які частіше використовують релігійний копінг, демонструють достовірно нижчі показники тривоги. Можна припустити, що в умовах невизначеності та екзистенційної загрози саме наявність духовної опори дає відчуття контролю та знижує рівень внутрішнього неспокою, тоді як ігнорування цієї сфери може супроводжуватися вищою емоційною вразливістю.

Не менш важливим науковим фактом є відсутність статистично значущих кореляцій між рівнем тривожності та проактивними стратегіями, такими як активний копінг ($r = -0,186$) та позитивне переосмислення ($r = -0,108$). Цей результат, на перший погляд, може здатися парадоксальним, проте він свідчить про високу функціональність досліджуваної групи. Відсутність зв'язку вказує на те, що навіть високий рівень тривоги не паралізує волюву сферу молоді і не блокує їхню здатність до активних дій чи когнітивної переоцінки ситуації. Тобто, тривожність у даній вибірці існує ніби паралельно з діяльністю, не заважаючи студентам адаптуватися та виконувати необхідні життєві завдання.

Також варто звернути увагу на виявлену тенденцію до прямого зв'язку між тривожністю та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,423$). Хоча цей показник не досяг порогового рівня статистичної значущості ($p = 0,08$), його позитивний напрямок може вказувати на те, що зростання внутрішньої напруги спонукає молодь активніше шукати допомоги в оточення. Це є адаптивною реакцією, коли тривога виступає не деструктивним фактором, а сигналом до мобілізації соціальних ресурсів.

Додатковим підтвердженням валідності отриманих результатів є сильний позитивний зв'язок між активним копінгом та позитивним переосмисленням ($r = 0,616$; $p < 0,01$). Це означає, що у свідомості молоді ці дві стратегії

нерозривно пов'язані: реальні дії з вирішення проблем підкріплюються оптимістичним поглядом на ситуацію, створюючи цілісний механізм конструктивної адаптації.

Наступним кроком в оцінці психологічного стану молоді стало вимірювання рівня їхньої резильєнтності, тобто здатності успішно адаптуватися до стресових подій та відновлюватися після них (Таблиця 2.4).

Таблиця(2.4)

Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності

Рівень резильєнтності	Відсоток від вибірки (%)	Середній бал групи
Високий	33,3%	33,0
Середній	50,0%	26,4
Низький	16,7%	14,3

Аналіз отриманих емпіричних даних за методикою Коннора-Девідсона дозволив сформуванню узагальнений портрет адаптаційного потенціалу вибірки. Розрахунок середнього арифметичного значення по групі показав результат на рівні 26,61 бала. Зважаючи на те, що максимальна можлива оцінка за цією шкалою становить 40 балів, отриманий показник можна інтерпретувати як вище середнього. Це є позитивним маркером, який свідчить про те, що попри тривалу дію травмуючих факторів війни, переважна більшість студентів зберегла внутрішній ресурс для активного функціонування.

Детальніший розподіл респондентів за рівнями вираженості життєстійкості дозволив виявити неоднорідність групи. Третина опитаних продемонструвала високий рівень резильєнтності з балами в діапазоні від 30 до 37. Для цієї

категорії молоді характерне сприйняття труднощів не як загрози, а як виклику, висока впевненість у власній ефективності та здатність швидко відновлювати емоційну рівновагу навіть після невдач. Найчисельнішою виявилася група з середнім рівнем життестійкості, яка складає половину всієї вибірки. Показники цих респондентів варіюються в межах 22–29 балів, що вказує на стабільну адаптацію, хоча їхній ресурс може виснажуватися при надмірних навантаженнях.

Водночас, дослідження виявило групу ризику, до якої увійшло близько 17% респондентів. Їхні показники (13–17 балів) знаходяться на низькому рівні, що може свідчити про вразливість до стресу, песимістичну оцінку власних сил та труднощі з подоланням життєвих криз без сторонньої підтримки. Саме ці студенти потребують першочергової уваги з боку психологічної служби, оскільки низька резильєнтність суттєво знижує їхню здатність протистояти негативним наслідкам війни.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що загальний рівень психологічної пружності досліджуваної групи є достатнім для продуктивної діяльності. Молодь демонструє тенденцію до мобілізації внутрішніх резервів, що дозволяє їм не лише виживати в екстремальних умовах, а й продовжувати особистісний розвиток.

Окремим завданням дослідження було виявлення того, які саме психологічні механізми забезпечують високу життестійкість молоді в умовах війни. Кореляційний аналіз показників шкали CD-RISC-10 дозволив встановити чітку структуру ресурсності досліджуваної групи (Таблиця 2.5).

Найбільш значущий статистичний зв'язок ($r = 0,792$; $p < 0,001$) було зафіксовано між рівнем життестійкості та стратегією активного копіngu. Це фундаментальний результат, який вказує на діяльнісну природу резильєнтності у сучасній українській реальності. Стійкість респондентів базується не на пасивному очікуванні чи емоційному відстороненні, а виключно на здатності здійснювати конкретні кроки, планувати діяльність та вирішувати поточні

проблеми. Тобто, чим активнішу позицію займає молода людина, тим вищим є її адаптаційний потенціал.

Цю тезу підкріплює також сильний прямий зв'язок життестійкості зі стратегією позитивного переосмислення ($r = 0,595$; $p < 0,01$).

Таблиця 2.5

Аналіз кореляційних детермінант життестійкості

		Correlations					
		Active	Social support	Refraining	Distraction	Religion	CDRISC10
Active	Pearson Correlation	1	.124	.616**	-.193	.037	.792***
	Sig. (2-tailed)		.623	.007	.442	.885	<.001
	N	32	32	32	32	32	32
Social support	Pearson Correlation	.124	1	-.086	.090	-.133	.071
	Sig. (2-tailed)	.623		.734	.722	.599	.780
	N	32	32	32	32	32	32
Refraining	Pearson Correlation	.616**	-.086	1	-.156	.416	.595**
	Sig. (2-tailed)	.007	.734		.538	.086	.009
	N	32	32	32	32	32	32
Distraction	Pearson Correlation	-.193	.090	-.156	1	.062	.067
	Sig. (2-tailed)	.442	.722	.538		.808	.792
	N	32	32	32	32	32	32
Religion	Pearson Correlation	.037	-.133	.416	.062	1	.058
	Sig. (2-tailed)	.885	.599	.086	.808		.818
	N	32	32	32	32	32	32
CDRISC10	Pearson Correlation	.792***	.071	.595**	.067	.058	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	.780	.009	.792	.818	
	N	32	32	32	32	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

***. Correlation at 0.001(2-tailed)

Це свідчить про те, що когнітивний компонент уміння побачити в кризовій ситуації можливості для зростання або знайти особистісний сенс у пережитому є невід'ємною складовою психологічної пружності.

Важливим науковим фактом є відсутність значущого зв'язку між життестійкістю та рівнем тривожності ($r = -0,099$). Цей результат спростовує стереотипне уявлення про те, що стійка людина це людина без страху. Наші дані показують, що висока резильєнтність може співіснувати з тривожністю. Молодь може відчувати неспокій через війну, але це не руйнує їхню структуру

особистості та не заважає їм діяти конструктивно. Така автономність показника життєстійкості від рівня емоційної напруги є показником так званої «функціональної стійкості», яка формується в екстремальних умовах.

Важливим вектором діагностичного зрізу стала оцінка когнітивного компонента благополуччя, а саме усвідомленого судження респондентів про якість власного життя (Таблиця 2.6). Застосування Шкали задоволеності життям (SWLS) дозволило встановити, що попри об'єктивні загрози та обмеження воєнного часу, досліджувана молодь зберігає достатній рівень внутрішнього комфорту. Розрахунок середнього арифметичного значення по групі зафіксував показник на рівні 21,11 бала. Згідно з нормативними критеріями Еда Дінера, цей результат потрапляє в діапазон середньої задоволеності. Такий показник можна інтерпретувати як стан психологічної рівноваги: респонденти усвідомлюють наявність проблем та дефіцитів у своєму житті, проте загалом оцінюють його позитивно, знаходячи ресурси для радості та самореалізації у доступних сферах.

Таблиця 2.6

Показники задоволеності життям

Рівень задоволеності	Відсоткове значення (%)
Високий	28.6%
Середній	44.4%
Нижче середнього	27%

Детальний аналіз розподілу індивідуальних балів продемонстрував значну варіативність оцінок, що коливаються від 14 до 27 пунктів. Найчисельнішою виявилася підгрупа респондентів, чиї результати знаходяться в межах 20–24 балів, що складає майже половину вибірки. Це свідчить про домінування нейтрально-позитивного ставлення до дійсності, коли молодь адаптувалася до нових умов і вважає своє життя прийнятним, хоча й не ідеальним. Водночас, близько третини студентів продемонстрували високі

показники (25–29 балів), що вказує на наявність стійкого відчуття благополуччя та успішності, яке не руйнується зовнішніми стресорами.

Також блтзько 27% показали результати нижче середнього рівня (15 до 19 балів), що межує з незадоволеністю. Для цих осіб характерне фіксування на невідповідності між бажаним та реальним станом речей, що може знижувати їхню мотивацію. Важливо зазначити, що результати кореляційного аналізу не виявили жорсткого зв'язку між задоволеністю життям та рівнем тривожності. Це дозволяє зробити висновок про автономність цих феноменів: молода людина може відчувати ситуативну тривогу через війну, але при цьому глобально залишатися задоволеною своїм життям, навчанням та стосунками. Така дисоціація є ознакою здорової адаптації, коли травматичні події не знецінюють загальний життєвий шлях особистості.

Завершальним етапом діагностичного зрізу стала оцінка глибинних мотиваційних структур особистості, а саме ступеня задоволеності трьох базових потреб: автономії, компетентності та приналежності з іншими за допомогою методики BPNS-9 (Таблиця 2.7). Згідно з теорією самодетермінації, саме ці компоненти виступають фундаментом психологічного здоров'я та внутрішньої рівноваги. Аналіз отриманих емпіричних даних продемонстрував, що попри обмежувальні умови воєнного стану та загальну невизначеність, досліджувана група молоді характеризується доволі високим рівнем задоволеності базових потреб. Розрахунок середнього інтегрального показника по вибірці зафіксував результат на рівні 3,88 бала за 5-бальною шкалою. Цей показник можна інтерпретувати як свідчення збереженої внутрішньої гармонії: студенти в цілому відчують себе авторами власного життя, вважають себе ефективними у діяльності та відчують підтримку з боку оточення.

Деталізація результатів за окремими субшкалами дозволила виявити специфічну ієрархію потреб у досліджуваній групі. Найвищий рівень задоволеності зафіксовано за шкалою «Приналежність» (Relatedness). Такий результат є закономірним для кризових періодів, коли зовнішня загроза

актуалізує потребу в єднанні. Високі бали вказують на те, що молодь успішно реалізує цю потребу через побудову теплих, довірливих стосунків із близькими, друзями та однодумцями, що стає для них основним ресурсом безпеки.

Таблиця 2.7

Показники задоволеності базових психологічних потреб

Базова потреба	Середнє значення (М)	Рівень вираженості
Приналежність (Relatedness)	3.96	Високий
Автономія (Autonomy)	3.89	Високий
Компетентність (Competence)	3.63	Середній/Високий
Загальний показник)	3.88	Високий

На другому місці знаходиться потреба в автономії. Попри об'єктивні обставини, що можуть обмежувати свободу пересування чи вибору, молоді люди зберігають відчуття внутрішньої незалежності. Вони знаходять простір для прийняття власних рішень та діють у згоді зі своїми цінностями, що є важливим показником особистісної зрілості. Дещо нижчі, хоча й у межах нормативних значень, показники отримано за шкалою «Компетентність». Це може пояснюватися складністю планування майбутнього та реалізації амбітних цілей в умовах війни, що ситуативно знижує відчуття власної ефективності у частини студентів.

Узагальнюючи дані за цією методикою, можна констатувати, що мотиваційний профіль досліджуваної молоді є збалансованим. Студенти не демонструють ознак глибокої фрустрації потреб, що підтверджує їхню здатність адаптуватися до мінливих умов життя, спираючись на соціальні зв'язки та власну суб'єктність.

Окремим вектором кореляційного дослідження стало вивчення того, як глибинний мотиваційний стан особистості впливає на вибір стратегій поведінки

у стресових ситуаціях (Таблиця 2.8). Аналіз матриці кореляцій дозволив виявити чітку закономірність: існує статистично значущий прямий зв'язок між рівнем задоволеності базових психологічних потреб та схильністю до активного подолання труднощів.

Таблиця 2.8

**Аналіз взаємозв'язку між задоволення базових психологічних потреб
та копінг-стратегіями**

		Correlations								
		Active	Social support	Reframing	Distraction	Religion	BPNS9ALL	Autonomy	Competence	Relatedness
Active	Pearson Correlation	1	.124	.616**	-.193	.037	.480*	.504*	.506*	.057
	Sig. (2-tailed)		.623	.007	.442	.885	.044	.033	.032	.821
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Social support	Pearson Correlation	.124	1	-.086	.090	-.133	.022	-.086	-.116	.103
	Sig. (2-tailed)	.623		.734	.722	.599	.931	.734	.646	.684
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Reframing	Pearson Correlation	.616**	-.086	1	-.156	.416	.233	.190	.164	.181
	Sig. (2-tailed)	.007	.734		.538	.086	.353	.451	.516	.473
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Distraction	Pearson Correlation	-.193	.090	-.156	1	.062	.094	.112	-.006	-.037
	Sig. (2-tailed)	.442	.722	.538		.808	.712	.659	.982	.884
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Religion	Pearson Correlation	.037	-.133	.416	.062	1	-.157	.153	-.305	.032
	Sig. (2-tailed)	.885	.599	.086	.808		.533	.545	.218	.898
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
BPNS9ALL	Pearson Correlation	.480*	.022	.233	.094	-.157	1	.535*	.798***	.630**
	Sig. (2-tailed)	.044	.931	.353	.712	.533		.022	<.001	.005
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Autonomy	Pearson Correlation	.504*	-.086	.190	.112	.153	.535*	1	.279	.116
	Sig. (2-tailed)	.033	.734	.451	.659	.545	.022		.263	.647
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Competence	Pearson Correlation	.506*	-.116	.164	-.006	-.305	.798***	.279	1	.236
	Sig. (2-tailed)	.032	.646	.516	.982	.218	<.001	.263		.346
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Relatedness	Pearson Correlation	.057	.103	.181	-.037	.032	.630**	.116	.236	1
	Sig. (2-tailed)	.821	.684	.473	.884	.898	.005	.647	.346	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

***. Correlation at 0.001(2-tailed)

Найбільш вагомим результатом є встановлення вірогідної кореляції між стратегією активного копіngu та загальним показником задоволеності потреб ($r = 0,480$; $p < 0,05$). Це емпірично доводить, що психологічне благополуччя виступає необхідним ресурсом для проактивної поведінки. Коли молода людина почувається психологічно комфортно, вона має більше внутрішніх сил для планування та конкретних дій щодо вирішення проблем, породжених війною.

Деталізація цього зв'язку через аналіз окремих субшкал дозволила виявити конкретні механізми цієї активації. Зокрема, зафіксовано сильний прямий зв'язок між активним копінгом та потребою в компетентності ($r = 0,506$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що віра у власну ефективність та спроможність досягати результатів є ключовим драйвером діяльнісної активності. Студенти, які оцінюють себе як компетентних, не впадають у пасивність, а мобілізуються для подолання перешкод. Аналогічний за силою зв'язок виявлено між активним копінгом та потребою в автономії ($r = 0,504$; $p < 0,05$). Це підтверджує, що відчуття власної суб'єктності та можливості здійснювати вільний вибір, навіть в умовах обмежень воєнного часу, спонукає молодь брати відповідальність за своє життя і діяти конструктивно.

Важливо зазначити, що потреба у пов'язаності з іншими (Relatedness) не показала статистично значущого впливу на активний копінг. Це дозволяє зробити висновок про те, що діяльнісна сфера регулюється переважно індивідуальними вольовими характеристиками (автономією та компетентністю), тоді як соціальні потреби реалізуються через інші механізми. Також відсутність значущих кореляцій між базовими потребами та деструктивними стратегіями (уникнення, відволікання) у цій вибірці вказує на те, що незадоволеність потреб не обов'язково призводить до дезадаптації, а скоріше знижує потенціал до активних дій.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що підтримка відчуття автономії та компетентності у молоді є критично важливою умовою для формування активної життєвої позиції та стійкості до стресових чинників.

Висновки до II розділу

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє сформулювати цілісне уявлення про специфіку психологічної адаптації та копінг-поведінки молоді в умовах воєнного стану. Отримані дані свідчать про те, що попри тривалу дію екстремальних стресогенних факторів, досліджувана група характеризується збереженням високого адаптаційного потенціалу та функціональності. Психологічний стан більшості респондентів можна визначити як стабільно-напружений, де домінуючим є рівень легкої тривожності. Такий стан не виступає деструктивним фактором, а виконує мобілізуючу роль, дозволяючи особистості адекватно оцінювати загрози та реагувати на них. Водночас, виявлено наявність групи ризику, що складає близько третини вибірки, для якої характерні клінічно значущі показники тривоги та зниження суб'єктивного благополуччя, що потребує фахової психокорекційної уваги.

Важливим науковим здобутком роботи стало встановлення структури життестійкості сучасної української молоді. Емпірично доведено, що резильєнтність у досліджуваній групі має виразну діяльнісну природу. Кореляційний аналіз підтвердив наявність сильного прямого зв'язку між рівнем життестійкості та стратегією активного копіngu. Це означає, що здатність особистості протистояти стресу реалізується не через пасивне очікування чи емоційне відсторонення, а виключно через проактивну позицію, планування майбутнього та конкретні дії з вирішення поточних проблем. При цьому феномен задоволеності життям виявив високу автономність, залишаючись стабільною ціннісною характеристикою, яка не руйнується навіть під тиском ситуативної тривожності.

Аналіз ієрархії стратегій подолання стресу засвідчив домінування конструктивних моделей поведінки. У репертуарі молоді переважають активний копінг, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення, тоді як

стратегії уникнення та ескапізму займають периферійні позиції. Це вказує на відмову від інфантильних захисних механізмів на користь зрілої взаємодії з реальністю. Особливу роль у цій системі відіграє соціальний ресурс: молодь активно використовує комунікацію як для емоційної розрядки, так і для отримання інструментальної допомоги, що є потужним фактором профілактики травматизації.

Дослідження глибинних мотиваційних чинників дозволило виявити, що фундаментом активної життєвої позиції є задоволеність базових психологічних потреб, зокрема потреб в автономії та компетентності. Встановлено статистично значущий вплив віри у власну ефективність на вибір активних стратегій подолання: чим компетентнішою почувається молода людина, тим рідше вона вдається до відволікання і тим активніше діє. Водночас, сфера духовності та релігійних практик виступає специфічним буфером, який має достовірний зворотний зв'язок із рівнем тривожності, виконуючи функцію емоційної стабілізації для частини респондентів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що ефективність копінг-поведінки молоді під час війни детермінується не стільки рівнем тривоги, скільки наявністю внутрішніх ресурсів життестійкості, відчуття компетентності та соціальної інтегровано.

Розділ 3

Психокорекційна програма

3.1 Теоретико- методологічні засади та принципи побудови програми

Емпіричне дослідження нашої роботи виявило специфічні механізми адаптації молоді до стресогенних умов воєнного часу. Базуючись на цих результатах ми розробили програму, ключовою ідеєю, якої є не стільки симптоматичне зниження тривожності, скільки формування навичок життєстійкості через поведінкову активацію та відновлення відчуття власної компетентності (Таблиця1). Теоретичним підґрунтям для побудови тренінгу виступили положення когнітивно-поведінкового підходу, концепція салютогенезу та теорія самодетермінації, яка наголошує на важливості задоволення базових потреб для психологічного благополуччя

Метою пропонованої програми є розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій учасників, розвиток навичок саморегуляції емоційних станів та актуалізація внутрішніх ресурсів особистості для конструктивного подолання життєвих криз. Програма побудована з урахуванням виявлених у другому розділі кореляційних зв'язків, зокрема сильної залежності між рівнем резильєнтності та активним плануванням, а також ролі компетентності у запобіганні ескапізму.

Впровадження програми спирається на низку методологічних принципів, серед яких провідним є принцип безпеки та конфіденційності, що є критично важливим для роботи з тривожними станами в умовах війни. Не менш важливим є принцип суб'єктності, який передбачає активну позицію учасників у процесі змін, адже наше дослідження довело, що саме пасивна позиція корелює з нижчими показниками адаптації. Також програма реалізує принцип ресурсності, фокусуючись на сильних сторонах особистості та наявному соціальному капіталі групи, а не на травматичному досвіді. Логіка тренінгу передбачає поступовий рух від стабілізації емоційного стану до когнітивного переосмислення ситуації і, зрештою, до формування нових поведінкових патернів.

3.2. Структура та зміст соціально-психологічного тренінгу «Активация ресурсності»

Структура тренінгової програми складається з п'яти логічно пов'язаних тематичних модулів, кожен з яких спрямований на опрацювання конкретної складової копінг-поведінки, діагностованої у емпіричній частині роботи. Заняття проводяться у груповому форматі, що дозволяє задіяти ресурс соціальної підтримки, який, за нашими даними, є однією з провідних стратегій молоді.

Перший модуль програми, що має назву «Точка опори», присвячений емоційній стабілізації та роботі з тілесними проявами тривоги. Оскільки результати діагностики за методикою GAD-7 виявили наявність фоновієї напруги у більшості респондентів, робота починається з оволодіння навичками саморегуляції. Учасникам пропонуються дихальні вправи та техніки заземлення, спрямовані на повернення контакту з реальністю «тут і тепер». Важливою складовою є психоедукація щодо природи стресу під час війни, що дозволяє нормалізувати переживання учасників і знизити рівень вторинної тривожності через власні емоційні реакції.

Другий модуль «Я можу» сфокусований на відновленні відчуття компетентності та самоефективності. Базуючись на виявленому у дослідженні оберненому зв'язку між компетентністю та стратегією відволікання, цей блок має на меті профілактику ескапізму. Робота будується навколо вправ, що дозволяють учасникам інвентаризувати власні досягнення та сильні сторони. Використовуються техніки фіксації малих перемог, які допомагають молоді побачити, що навіть в умовах невизначеності вони зберігають здатність впливати на певні аспекти свого життя, що автоматично підвищує їхню готовність до активних дій.

Третій модуль «Мистецтво переосмислення» спрямований на розвиток когнітивної гнучкості та навички позитивного переформулювання (рефреймінгу). Оскільки наше дослідження показало, що стійкість тісно пов'язана зі здатністю знаходити сенси, учасники працюють над трансформацією обмежуючих переконань. Використовуються вправи з метафоричними асоціативними картами та техніки пошуку альтернативних поглядів на кризові ситуації. Окремий акцент робиться на роботі з цінностями, що дозволяє задіяти духовний ресурс особистості, який, як було встановлено раніше, є потужним фактором зниження тривожності.

Четвертий модуль «Сила у єдності» актуалізує ресурс соціальної підтримки. Враховуючи високі показники за шкалою «Пов'язаність» у методиці BPNS-9, цей блок використовує природну потребу молоді у групуванні. Вправи спрямовані на розвиток навичок екологічної комунікації, вміння просити про допомогу та надавати її, не виснажуючи себе. Учасники відпрацьовують моделі поведінки, що дозволяють отримувати як емоційну, так і інструментальну підтримку від оточення, долаючи бар'єри сорому чи ізоляції.

Завершальний п'ятий модуль «Стратегія життя» інтегрує набуті навички у цілісну модель проактивної поведінки. Метою цього етапу є закріплення стратегії активного копінгу. Учасники займаються плануванням найближчого майбутнього, використовуючи техніки постановки реалістичних цілей в умовах війни. Створюється індивідуальна «карта ресурсів», яка слугуватиме опорою після завершення тренінгу. Цей етап дозволяє перевести енергію тривоги у конструктивне русло конкретних життєвих дій.

Таблиця 1

Програма соціально-психологічного тренінгу

«Активация ресурсности»

№ з/п	Назва вправи/ Етапу	Мета та короткий опис	Час (хв.)
Модуль	«Точка опори»		120
1	Емоційна стабілізація		
1.1	Знайомство	Створення безпечної атмосфери. Учасники називають своє ім'я та одну річ/ дію, яка дає їм сили під час війни.	15
1.2	Прийняття правил групи	Встановлення кордонів безпеки (конфіденційність, правило «Стоп», безоціночність). Важливо для зниження фонові тривоги.	10
1.3	Психоедукація «Вікно толерантності»	Міні-лекція про фізіологію стресу. Пояснення, чому виникає завмирання або паніка, та нормалізація цих станів	20
1.4	Техніка заземлення «5,4,3,2,1»	Навчання навичці швидкого повернення в реальність при панічних атаках чи сильній тривозі через органи чуття	15

1.5	Вправа «Безпечне місце»	Створення уявного безпечного простору для внутрішньої стабілізації. Використовується керована уява	25
1.6	Дихальна техніка «Квадрат»	Зниження соматичної напруги (робота з симптомами GAD-7)	15
1.7	Рефлексія	Обговорення стану учасників, отримання зворотного зв'язку	20
Модуль	«Я можу»		120
2	Відновлення компетентності		
2.1	Розігрів «Атоми і молекули»	Активізація групи, зняття м'язової напруги.	10
2.2	Вправа « Коло контролю»	Розмежування зон відповідальності. Учасники малюють коло: всередині пишуть те, що можуть контролювати (свої дії, думки), зовні — те, що ні (новини, тривоги). Профілактика самозвинувачення	30

2.3	Техніка «Інвентаризація досягнень»	Підвищення почуття компетентності (BPNS). Учасники виписують 10 своїх досягнень за останній рік (навіть дрібних)	25
2.4	Вправа «Мої сильні сторони»	Робота в парах. Учасники допомагають одне одному побачити ресурсні риси характеру, які допомагають виживати.	25
2.5	Техніка «Дія всупереч»	Формування навички діяти, не чекаючи зникнення страху (розвиток активного копіngu).	
2.6	Підбиття підсумків	Обговорення інсайтів	15
Модуль	Мистецтво переосмислення		130
3	Когнітивна гнучкість		
3.1	Вправа «Емоційний термометр»	Діагностика актуального емоційного стану	10
3.2	Робота з МАК (метафоричні карти) «Образ проблеми»	Проективна методика для виявлення прихованих страхів та установок	30

3.3	Техніка «Рефреймінг» (	Тренування навички позитивного переформулюванн я. Трансформація думок «Це жахливо» на «Це складно, але я впораюся, тому що...».	40
3.4	Вправа «Адвокат самому собі»	Робота з самозвинувачення м. Учасники вчаться знаходити аргументи на захист себе у ситуаціях, де вони відчують провину.	30
3.5	Рефлексія		20
Модуль	«Сила у єдності»		120
4	Соціальна підтримка		
4.1	Розігрів "Дзеркало"	Налаштування на контакт з партнером	10
4.2	Вправа «Я потребую..»	Тренування навички прямо просити про допомогу (емоційну чи інструментальну) без почуття сорому.	30

4.3	Техіка «Карта соціальних ресурсів»	Візуалізація соціальних зв'язків. Учасники малюють своє оточення і визначають, хто може бути ресурсом, а хто «виснажує».	30
4.4	Вправа «Спільний малюнок»	Досвід невербальної взаємодії та співтворчості (задоволення потреби у зв'язку).	30
4.5	Рефлексія	Обговорення важливості прийняття допомоги	20
Модуль	«Стратегія життя»		130
5	Планування та інтеграція		
5.1	Вправа «Лінія часу »	Робота з перспективою майбутнього	20
5.2	Техніка «Мистецтво маленьких кроків»	Планування найближчого майбутнього в умовах невизначеності. Розбивка великих цілей на мікро-задачі (Active Coping).	40

5.3	Вправа «Валіза в дорогу»	Інтеграція набутого досвіду. Учасники символічно «збирають» у валізу техніки та стани, які забирають з тренінгу	30
5.4	Ритуал завершення «Коло сили»	Емоційна підтримка, обмін побажаннями.	20
5.5	Фінальне обговорення	Оцінка змін у стані учасників	20

3.3. Методичні рекомендації щодо організації та проведення психокорекційної роботи з молоддю в умовах воєнного стану

Ефективність впровадження розробленої психокорекційної програми «Активация ресурсності» значною мірою залежить від дотримання низки методичних вимог та організаційних умов, продиктованих специфікою воєнного часу. Ключовим аспектом організації групової роботи в сучасних реаліях є забезпечення фізичної та психологічної безпеки учасників. Це передбачає не лише наявність укриття у безпосередній близькості до місця проведення тренінгу, але й гнучкість самого процесу: тренер повинен бути готовим у будь-який момент перервати заняття через повітряну тривогу та, за можливості, продовжити його у безпечному місці або надати інструкції для самостійного опрацювання матеріалу. Психологічна безпека забезпечується створенням атмосфери довіри та прийняття, що реалізується через введення чітких групових правил, зокрема правила «стоп», яке дозволяє учаснику не виконувати

певну вправу або не ділитися переживаннями, якщо це викликає у нього надмірний дискомфорт чи ретравматизацію.

Особливу увагу слід приділяти фасилітації групової динаміки. Враховуючи високий рівень фонові тривожності учасників, який було діагностовано на емпіричному етапі, ведучий групи має дотримуватися принципів травма-фокусованого підходу. Це означає уникнення провокативних технік, надмірно інтенсивного емоційного занурення на перших етапах роботи та обов'язкове завершення кожної сесії ресурсною вправою або технікою заземлення. Важливою методичною рекомендацією є моніторинг стану учасників не лише під час шерингу (обговорення), а й через спостереження за невербальними реакціями, оскільки механізми відволікання та емоційного дистанціювання можуть маскувати реальний рівень напруги.

Щодо комплектування груп, то оптимальною є кількість від 8 до 12 осіб, що дозволяє приділити увагу кожному та водночас використовувати ресурс групової підтримки. Рекомендується дотримуватися принципу добровільності участі та попередньої індивідуальної співбесіди, метою якої є виключення осіб з гострими стресовими розладами або психотичними реакціями, які потребують індивідуальної клінічної допомоги, а не групової корекції. Тренер повинен займати активну, підтримуючу позицію, виступаючи моделлю стабільної та резильєнтної поведінки.

Окремим методичним аспектом є робота з опором. Оскільки дослідження виявило схильність частини молоді до уникнення та заперечення проблем, ведучий має бути готовим до проявів пасивності чи скепсису. У таких випадках рекомендовано використовувати техніки нормалізації та валідизації почуттів, пояснюючи, що будь-які реакції є нормальною відповіддю на ненормальні обставини війни. Важливо також акцентувати увагу на розвитку навичок самодопомоги, надаючи учасникам роздаткові матеріали з алгоритмами дихальних вправ та техніками саморегуляції для використання у повсякденному житті, що сприятиме закріпленню ефекту програми після її завершення.

Диференційовані рекомендації щодо психологічної допомоги молоді з різними типами копінг-реагування

Узагальнення емпіричних даних дозволило виокремити декілька стійких патернів реагування на стрес, які потребують специфічних, відмінних один від одного стратегій психологічного втручання. Для осіб із вираженою тенденцією до самозвинувачення, що корелює з високим рівнем тривожності, пріоритетним вектором психокорекції визначено розвиток навичок самоспівчуття та когнітивну роботу з деструктивними установками провини. У роботі з цією категорією молоді рекомендується застосовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на розмежування зон відповідальності та усвідомлення відмінностей між реальною провинною та невротичним почуттям провини вцілілого. Важливим аспектом є зміна внутрішнього діалогу з критикуючого на підтримуючий, що дозволяє знизити рівень аутоагресії та вивільнити енергію для конструктивних дій.

Стосовно респондентів, у профілі яких домінує релігійний копінг, рекомендації фокусуються на інтеграції духовних ресурсів з поведінковою активністю. Оскільки дослідження підтвердило протективну роль релігійності, психологу варто спиратися на ціннісну сферу клієнта, використовуючи її як фундамент для побудови планів на майбутнє. Однак важливо профілакувати пасивну позицію очікування, спрямовуючи роботу на пошук способів реалізації духовних цінностей через конкретну соціальну діяльність, волонтерство чи допомогу іншим, що посилює відчуття суб'єктності та контролю над ситуацією.

Окрема стратегія взаємодії необхідна для молоді, яка використовує переважно механізми уникнення та відволікання. Для цієї групи ризиком є накопичення витісненої напруги та емоційне вигорання у довгостроковій перспективі. Рекомендації передбачають м'яке, дозоване повернення до контакту з реальністю через техніки «виділеного часу на хвилювання» та поступову експозицію до стресових стимулів. Важливо навчити таких осіб відрізняти конструктивне відновлення ресурсів (свідомий відпочинок) від

деструктивного ескапізму, допомагаючи їм знаходити баланс між перебуванням у потоці новин та інформаційною гігієною.

Для групи, орієнтованої на пошук соціальної підтримки, ключовим завданням є розвиток автономії та емоційної стійкості, щоб запобігти формуванню залежних стосунків. Психокорекційна робота тут має бути спрямована на розширення репертуару навичок саморегуляції, щоб молода людина могла спиратися не лише на зовнішнє оточення, але й на внутрішні опори. Рекомендується тренування асертивної поведінки та вміння вибудовувати особисті кордони, оскільки висока емпатійність та залученість у проблеми інших може призводити до вторинної травматизації. Таким чином, індивідуалізація підходу в межах групової роботи дозволяє максимально ефективно використати адаптаційний потенціал кожного типу копінг-поведінки.

3.4. Аналіз очікуваної ефективності впровадження програми

Оцінка результативності розробленої програми передбачає аналіз якісних та кількісних змін у психологічному стані учасників. Прогнозується, що після проходження повного циклу занять у респондентів спостерігатиметься зниження показників ситуативної та особистісної тривожності, що може бути верифіковано повторною діагностикою за шкалою GAD-7. Очікується стабілізація емоційного фону та зменшення вегетативних проявів стресу.

На рівні копінг-поведінки прогнозується структурна перебудова ієрархії стратегій. Ми очікуємо статистично значущого зростання частоти використання активного копіngu та планування, що фіксуватиметься методикою Brief-COPE. Паралельно має знизитися інтенсивність звернення до дезадаптивних стратегій, таких як відволікання, самозвинувачення чи поведінкове уникнення. Учасники повинні продемонструвати більшу готовність до свідомої конфронтації з проблемами замість втечі від них.

Важливим критерієм ефективності стане підвищення рівня суб'єктивного контролю та компетентності. Передбачається, що учасники тренінгу

демонструватимуть вищі показники життєстійкості за шкалою CD-RISC-10, пов'язуючи свою здатність долати труднощі з власними зусиллями та навичками, а не із зовнішніми обставинами. У довгостроковій перспективі це сприятиме формуванню стійкої антикрихкості особистості, здатної не лише виживати, а й розвиватися в умовах тривалого соціального стресу.

Висновки до III розділу

Розробка та обґрунтування психокорекційної програми «Активация ресурсності» стали логічним завершенням емпіричного етапу дослідження, спрямованого на оптимізацію копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану. Спираючись на виявлені кореляційні зв'язки між резильєнтністю, рівнем компетентності та активним плануванням, було сформовано методологічну базу тренінгу, яка інтегрує положення когнітивно-поведінкового підходу, концепцію салютогенезу та теорію самодетермінації. Ключовою відмінністю запропонованої програми є зміщення фокусу з простого симптоматичного зниження тривожності на формування стійкої антикрихкості особистості через поведінкову активацію та відновлення почуття власної ефективності.

Структурно-змістове наповнення програми реалізується через п'ять тематичних модулів, логіка яких відтворює природний процес відновлення: від стабілізації емоційного стану та повернення контакту з реальністю до когнітивного переосмислення травматичного досвіду та, зрештою, до планування майбутнього. Вправи та техніки, дібрані для кожного модуля, цілеспрямовано працюють на посилення тих ресурсів, дефіцит яких було діагностовано у другому розділі, а саме навичок саморегуляції, усвідомлення власної компетентності та вміння залучати соціальну підтримку. Груповий формат роботи дозволяє додатково активізувати ресурс приналежності, що виступає важливим протективним фактором проти ізоляції та ескапізму.

Аналіз очікуваної ефективності впровадження програми дає підстави прогнозувати позитивну динаміку у психологічному стані учасників. Передбачається, що проходження повного циклу тренінгу сприятиме не лише зниженню рівня ситуативної тривожності, але й якісній перебудові ієрархії копінг-стратегій: зростанню частки активного проблемно-орієнтованого копіngu та зменшенню використання дезадаптивних моделей поведінки, таких як уникнення чи самозвинувачення. У довгостроковій перспективі набуті навички мають стати фундаментом для підвищення загальної резильєнтності молоді,

дозволяючи їй зберігати суб'єктність та конструктивну активність навіть в умовах тривалої невизначеності війни.

Висновки

Підсумки результатів теоретико-емпіричного дослідження дозволило комплексно розкрити проблему копінг-поведінки молоді в умовах воєнного стану та підтвердити, що тривожність у нинішніх реаліях трансформується з ситуативної реакції у стійке фонове переживання, яке суттєво впливає на адаптаційний потенціал особистості. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що феномен тривожності є багатовимірним конструктом, який не лише дезорганізує психічну діяльність, але й може виконувати мобілізаційну функцію, якщо особистість володіє достатнім ресурсом резильєнтності. Копінг-стратегії при цьому виступають тим інструментом, що опосередковує вплив стресових чинників на психічне здоров'я, визначаючи вектор розвитку — від посттравматичного зростання до дезадаптації.

Результати емпіричного етапу роботи дозволили виявити специфічний психологічний портрет сучасної української молоді, який характеризується поєднанням високого рівня генералізованої тривожності з домінуванням активних стратегій подолання. Встановлено парадоксальний феномен, коли попри виражену фонову напругу та соматичні прояви стресу, респонденти продовжують використовувати проблемно-орієнтований копінг та планування. Це спростовує уявлення про тривогу виключно як фактор, що блокує активність, і вказує на високу мобілізаційну готовність досліджуваної групи, яка, однак, супроводжується значними психоенергетичними витратами та ризиком емоційного вигорання через схильність до самозвинувачення.

Застосування методів математичної статистики дозволило виявити ключові детермінанти вибору адаптивних стратегій. Статистично доведено існування сильного прямого зв'язку між рівнем резильєнтності та здатністю до активного копіngu і позитивного переформулювання ситуації. Тобто саме життєстійкість виступає тим внутрішнім стрижнем, який дозволяє молоді діяти

конструктивно попри тиск обставин. Водночас виявлено значущий обернений зв'язок між рівнем тривожності та релігійністю, що дозволяє розглядати духовні практики та віру як потужний протективний ресурс, який стабілізує емоційний стан та знижує рівень невизначеності. Також зафіксовано, що задоволеність базових потреб у компетентності та соціальній підтримці є фундаментом для збереження психологічної рівноваги.

На основі отриманих емпіричних даних було розроблено та теоретично обґрунтовано психокорекційну програму «Активация ресурсності». Її новизна полягає у зміщенні акценту з боротьби із симптомами тривоги на розвиток метанавичок резильєнтності та когнітивної гнучкості. Програма побудована за модульним принципом і спрямована на трансформацію деструктивних патернів самозвинувачення у відповідальну активність, а також на актуалізацію соціального капіталу групи. Реалізація запропонованих заходів дозволяє гармонізувати емоційний стан учасників та сформувати у них стійкі навички саморегуляції, що є критично важливим для збереження ментального здоров'я в умовах тривалої війни. Таким чином, мета дослідження досягнута, а поставлені завдання виконані в повному обсязі, що відкриває перспективи для подальшого вивчення динаміки копінг-стратегій у процесі повоєнної адаптації.

Список використаних джерел

1. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану // Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 77–103. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5>
2. Блинова О. Є., Круглов К. О. Психологічні ресурси особистості в умовах війни: копінг-стратегії та життєстійкість // Габітус. 2023. № 45. С. 67–72.
3. Бойко С. Т. Особливості прояву тривожності у студентської молоді в умовах воєнного стану // Психологічний часопис. 2023. Т. 9, № 4. С. 15–23.
4. Большакова А. М. Особливості психологічного благополуччя студентів в умовах війни // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2022. № 72. С. 12–19.
5. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників // Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. 2011. Вип. 41. С. 33–42.
6. Василенко П. В. Адаптаційний потенціал особистості у кризових умовах сьогодення // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 1 (2). С. 45–49.
7. Волошина В. В. Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці // Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України «Проблеми сучасної психології». 2010. Вип. 10. С. 122–128.
8. Волошина В. В., Удод М. О. Специфіка тривожності та страхів української молоді під час воєнного стану // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 18–24.

9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» // Психологія та соціальна робота. 2019. Т. 24, вип. 1 (49). С. 25–38.
10. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 132–136.
11. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях // Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2010. Вип. 13. С. 24–31.
12. Грись А. М. Психологічні особливості переживання тривоги в умовах невизначеності // Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2022. № 2. С. 44–49.
13. Гришук Е. Ю. Резильєнтність як чинник збереження ментального здоров'я студентської молоді // Психологічні перспективи. 2023. Вип. 41. С. 56–68.
14. Данилюк І. В. Етнічна ідентичність та психологічна стійкість особистості в умовах війни // Український психологічний журнал. 2022. № 1 (17). С. 35–46.
15. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Луцьк, 2013. 286 с.
16. Завацька Н. Є. Психологія ресоціалізації особистості в умовах гібридної війни // Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). С. 54–61.
17. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен // Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78.
18. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та

- організації // Актуальні проблеми психології. 2011. Т. 1, вип. 32. С. 136–141.
19. Кокун О. М. Психологічна травма та шлях до одужання : посібник для психологів. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
 20. Лазор К. П., Діденко М. О. Копінг-стратегії подолання стресу у студентів в умовах дистанційного навчання під час війни // Перспективи та інновації науки. 2023. № 11. С. 342–354.
 21. Масан Л. В. Психологічні ресурси особистості в умовах війни // Габітус. 2023. № 46. С. 143–148.
 22. Музичко Л. Ф. Специфіка використання копінг-стратегій молоддю в умовах воєнного конфлікту // Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія. 2022. № 1 (15). С. 58–63.
 23. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
 24. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив темпераменту студента на його тривожність. Матеріали конференції Наукового товариства Smart and Young. Київ, 2018.
 25. Никоненко О., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу // Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 3 (79).
 26. Олефір В., Боснюк В. Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб // Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 12. С. 18–43. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-2>

27. Особистість в умовах війни: психологічні виклики та шлях до відновлення : монографія / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 260 с.
28. Папуча М. В. Внутрішня картина світу людини в умовах воєнного стресу // Проблеми сучасної психології. 2022. Вип. 56. С. 201–220.
29. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
30. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості в умовах війни // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 92–100.
31. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям : методичний посібник. Харків, 2023.
32. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона : методичний посібник. Харків, 2025.
33. Титаренко Т. М. Посттравматична життєстійкість: як вистояти та відновитися // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2023. Вип. 51 (54). С. 12–24.
34. Турчин В. М. Взаємозв'язок резильєнтності та рівня тривожності у молоді // Theory and practice of modern psychology. 2023. Vol. 2, no. 6. С. 112–118.
35. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019.
36. Хаустова О. О., Чабан О. С. Психологічні наслідки війни в Україні: аналіз клінічних проявів та стратегії допомоги // Український вісник психоневрології. 2022. Т. 30, вип. 2. С. 5–12.
37. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Київ : Центр учбової літератури, 2018.

38. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 58–63.
39. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки // Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2011. Т. 2, вип. 7. С. 235–239.
40. Шевченко Р. П. Роль релігійності як копінг-ресурсу в кризових ситуаціях // Психологія і особистість. 2022. № 2. С. 89–101.
41. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE // Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89.
42. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі // Young Scientist. 2022. № 5 (105). С. 83–86.
43. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987.
44. Braun-Lewensohn O., Sagy S. Coping strategies as mediators of the relationship between stress reactions and sense of coherence among adolescents living in a conflict zone // International Journal of Stress Management. 2010. Vol. 21, no. 2. P. 123–141.
45. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine. 1997. Vol. 4, no. 1. P. 92–100.
46. Colonna R. D. An Adlerian Approach to Anxiety // The Journal of Individual Psychology. 1982. Vol. 38, no. 1. P. 42–54.

47. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. P. 76–82.
48. Deci E. L., Ryan R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, no. 4. P. 227–268.
49. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study. Bloemfontein : University of the Free State, 2012. 249 p.
50. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Pub. Co, 1984. 445 p.
51. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York : Guilford Press, 2014.
52. May R. The Meaning of Anxiety. New York : W. W. Norton & Company, 2015.
53. Rodrigues F., Figueiredo N., Rodrigues J. et al. A Comprehensive Review and Bifactor Modeling Analysis of the Brief COPE // *The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*. 2022. Vol. 59. P. 1–11.
54. Spielberger C. D. State-Trait Anxiety Inventory // *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. 2010. P. 1–1.
55. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7 // *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166, no. 10. P. 1092–1097.

Шкала задоволеності життям

SWLS призначений для вимірювання глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям. Шкала зазвичай вимагає від респондента лише близько однієї хвилини часу, коли він відповідає на запитання за шкалою Лайкерта. Запитання відкриті для інтерпретації, що робить цю шкалу придатною для дорослих з різним досвідом. Вона найбільш придатна для використання в неклінічних популяціях.

Суб'єктивне благополуччя концептуально складається з двох основних компонентів: емоційного або афективного компонента та компонента судження або когнітивного компонента. SWLS був розроблений для вимірювання компонента судження. Конвергентна валідність була встановлена завдяки високій кореляції з іншими показниками благополуччя, включаючи шкалу Фордайса та шкалу Джунна. SWLS має низьку кореляцію (.09) з показниками інтенсивності афекту, що свідчить про його надійність щодо афективних станів.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

30 - 35 Дуже задоволений

25 - 29 Задоволений

20 - 24 Дещо задоволені

15 - 19 Дещо незадоволені

10 - 14 Не задоволений

5 - 9 Вкрай незадоволені

Інструкція:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. В основному моє життя близько до ідеалу.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

4. У мене в житті те, що мені по-справжньому потрібно.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

5. Якщо я б почав життя з початку- залишив би як є.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

Тест на тривожність (GAD-7)

General Anxiety Disorder (Генералізований тривожний розлад 7 (GAD-7)) – це коротке опитування для оцінювання симптомів тривожності у людини протягом останніх двох тижнів, яке включає в себе 7 запитань, кожне з яких оцінює тяжкість симптомів за вказаний період згідно бальної системи: варіант відповіді «Ніколи» – 0 балів, «Кілька днів» – 1 бал, «Понад половину часу» – 2 бали, «Майже щодня» – 3 бали.

Загальна оцінка GAD-7 для семи пунктів коливається від 0 до 21 балу, де результат у 0–4 бали – без симптомів, 5–9 балів – легкі симптоми, 10–14 балів – помірні симптоми, більше 15 балів – клінічно значимі симптоми.

Як часто за останні 2 тижні вас непокоїли наступні проблеми?

1. Підвищена нервова збудливість, неспокій чи дратівливість:

- Ніколи
- Кілька днів
- Понад половину часу
- Майже щодня

2. Нездатність впоратись із хвилюванням:

- Ніколи
- Кілька днів
- Понад половину часу
- Майже щодня

3. Надмірне занепокоєння з різного приводу:

- Ніколи

- Кілька днів
- Понад половину часу
- Майже щодня

4. Нездатність розслабитися:

- Ніколи
- Кілька днів
- Понад половину часу
- Майже щодня

5. Крайній рівень неспокою: «Місця собі не знаходжу»:

- Ніколи
- Кілька днів
- Понад половину часу
- Майже щодня

6. Легко піддаюся відчуттю неспокою чи дратівливості:

- Ніколи
- Кілька днів
- Понад половину часу
- Майже щодня

7. Страх через відчуття, ніби станеться щось жахливе:

- Ніколи
- Кілька днів

- Понад половину часу
- Майже щодня

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) – це тест, який вимірює життєстійкість або те, наскільки добре людина здатна оговтатися після стресових подій, трагедії чи травми.

Життєстійкість дає нам здатність процвітати перед обличчям негараздів. Ті, хто є стійкими, краще здатні переживати життєві та психологічні травми.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

Питання в анкеті:

1. Я здатний(а) адаптуватися, коли відбуваються зміни

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху: 0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з

проблемами

0 - зовсім не вірно; 1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний(а) відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

8. Мене не легко розчарувати невдачею:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;
- 3 - часто вірно;
- 4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

- 0 - зовсім не вірно;
- 1 - рідко вірно;
- 2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний(а) справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

Шкала Задоволення Базових Психологічних Потреб

Шкала Задоволення Базових Психологічних Потреб (BPNS-9) - це інструмент, що вимірює задоволення трьох ключових психологічних потреб згідно з Теорією Самодетермінації (SDT) Десі та Райана: компетентність (відчуття ефективності), автономія (відчуття контролю над своїми діями) та спорідненість/зв'язок (відчуття приналежності та близькості), і складається з 9 пунктів (по 3 на кожну потребу) для оцінки їх задоволення або фрустрації, допомагаючи зрозуміти психологічний добробут людини.

Текст опитувальника:

Автономія

1. Я можу сам(а) приймати важливі рішення у своєму житті.

- зовсім не погоджуюсь
- не погоджуюсь
- важко сказати
- частково погоджуюсь
- повністю погоджуюсь

2. Мої дії відображають мої справжні бажання

- зовсім не погоджуюсь
- не погоджуюсь
- важко сказати
- частково погоджуюсь
- повністю погоджуюсь

3. Я відчуваю свободу вибору у більшості справ, які роблю.

- зовсім не погоджуюсь
- не погоджуюсь
- важко сказати
- частково погоджуюсь
- повністю погоджуюсь

Компетентність

4. Я відчуваю, що добре справляюся зі своїми завданнями.

- зовсім не погоджуюсь
- не погоджуюсь
- важко сказати
- частково погоджуюсь
- повністю погоджуюсь

5. Я відчуваю, що роблю свій внесок у важливі справи.

- зовсім не погоджуюсь
- не погоджуюсь
- важко сказати
- частково погоджуюсь
- повністю погоджуюсь

6. Я відчуваю, що вмію ефективно вирішувати проблеми.

- зовсім не погоджуюсь
- не погоджуюсь

- важко сказати
- частково погоджуюсь
- повністю погоджуюсь

Належність (приналежність)

7. Я маю тісні, довірливі стосунки з іншими людьми.

- зовсім не погоджуюсь
- не погоджуюсь
- важко сказати
- частково погоджуюсь
- повністю погоджуюсь

8. Я відчуваю, що мене цінують і приймають таким(ою), яким(ою) я є.

- зовсім не погоджуюсь
- не погоджуюсь
- важко сказати
- частково погоджуюсь
- повністю погоджуюсь

9. Я відчуваю себе частиною спільноти або групи, важливої для мене.

- зовсім не погоджуюсь
- не погоджуюсь
- важко сказати
- частково погоджуюсь

- повністю погоджуюсь

Опитувальник копінг-стратегій

Опитувальник копінг-стратегій (Brief Copre) розроблений Чарльзом Карвером (С. Carver, 1997). Цей інструментарій є оптимізованою версією повної методики COPE і був створений спеціально для досліджень, де критично важливим є фактор часу та мінімізація навантаження на респондентів, що робить його ідеальним для використання в умовах воєнного стану.

Структурно опитувальник складається з 28 тверджень, які згруповані у 14 субшкал (по 2 питання на кожную стратегію). Респондентам пропонується оцінити частоту використання ними певних поведінкових або когнітивних дій у складних ситуаціях за 4-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «я майже ніколи цього не робив» до 4 — «я робив це дуже часто»).

Текст опитувальника Brief COPE (28 пунктів)

Інструкція: Згадайте складні або стресові ситуації, з якими ви стикалися останнім часом (в умовах війни). Оцініть, як часто ви вдавалися до наступних дій, використовуючи шкалу від 1 до 4 (де 1 - зовсім ні, 2 - рідко, 3- часто, 4 - майже завжди).

1. Я вдаюся до роботи або інших справ, щоб відволіктися від думок про проблему.
2. Я зосереджую зусилля на тому, щоб щось зробити з ситуацією, в якій опинився(-лася).
3. Я кажу собі: «це не реальність», «цього не може бути».
4. Я вживаю алкоголь або інші засоби (ліки без призначення), щоб почуватися краще.
5. Я отримую емоційну підтримку від інших (співчуття, розуміння).

6. Я полишив(-ла) спроби впоратися з цим (опустив руки).
7. Я вдаюся до конкретних дій, щоб спробувати покращити ситуацію.
8. Я відмовляюся вірити в те, що це сталося.
9. Я говорю про свої переживання, щоб дати вихід неприємним почуттям.
10. Я отримую допомогу та поради від інших людей щодо того, що робити.
11. Я вживаю алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пережити це.
12. Я намагаюся побачити ситуацію в іншому світлі, щоб вона виглядала більш позитивною.
13. Я критикую себе за те, що сталося.
14. Я намагаюся розробити стратегію (план) того, що робити.
15. Я отримую втіху та розуміння від когось.
16. Я припиняю спроби впоратися з метою досягнення того, чого я хочу.
17. Я шукаю щось хороше в тому, що відбувається (намагаюся знайти сенс).
18. Я жартую з цього приводу.
19. Я роблю щось, щоб менше думати про це (дивлюся фільми, читаю, мрію, сплю, купую речі).
20. Я приймаю реальність того факту, що це сталося.
21. Я виражаю свої негативні почуття (дозволю собі поплакати, покричати).
22. Я намагаюся знайти втіху у своїй релігії або духовних віруваннях.
23. Я намагаюся отримати пораду або допомогу від інших людей.
24. Я вчуся жити з цим.

25. Я ретельно обмірковую, які кроки зробити.
26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.
27. Я молюся або медитую.
28. Я висміюю ситуацію / ставлюся до неї з гумором / іронією.