

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему Взаємозв'язок стресостійкості та стратегій власної поведінки
особистості в умовах воєнного стану

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНз-112

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

АЛЕКСЄЄВ В.І.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент АНІЩЕНКО М.А.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 09 » _____ березня 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

Алексєєва Віталія Івановича

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Взаємозв'язок стресостійкості та стратегій власної поведінки особистості в умовах воєнного стану

керівник проєкту (роботи) к. філос. н., доцент Гайворонська Таїсія Олексіївна,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 71 сторінка, 84 джерела, 5 рисунків, 18 таблиць.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: окреслено психологічну сутність поняття стресу та стресостійкості особистості; охарактеризовано особливості впливу воєнного стану на психоемоційний стан особистості; визначено основні стратегії поведінки особистості в умовах стресових та кризових ситуацій; проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку стресостійкості та стратегій поведінки особистості в умовах воєнного стану; розроблено практичні рекомендації підвищення рівня стресостійкості особистості в умовах воєнного стану.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):

Таблиця 1.1 Основні теорії стресу та їх психологічне значення; Таблиця 1.2 Основні психоемоційні наслідки впливу воєнного стану на особистість; Таблиця 1.3 Фактори впливу воєнного стану на психоемоційний стан особистості; Таблиця 1.4 Стратегії поведінки особистості в умовах стресу; Таблиця 2.1 Етапи

дослідження; Таблиця 2.2 Методики дослідження; Таблиця 2.3 Операціоналізація базових понять; Таблиця 2.4 Характеристика та структура вибірки; Таблиця 2.5 Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості (за «Бостонським тестом на стресостійкість» Л. Міллер, А. Сміт), n = 40; Рис. 2.1 Розподіл вибірки за рівнями стресостійкості; Таблиця 2.6 Результати статистичного аналізу показників стресостійкості (за «Бостонським тестом на стресостійкість» Л. Міллер, А. Сміт), n = 40; Таблиця 2.7 Аналіз результатів дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), n = 40; Рис. 2.2 Вираженість копінг-поведінки у стресових ситуаціях; Таблиця 2.8 Розподіл вибірки за видами копінг-стратегій за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), n = 40; Рис. 2.3 Розподіл досліджуваних за провідними стратегіями подолання стресу; Таблиця 2.9 Розподіл вибірки за рівнями СПА за методикою «Рівень соціально-психологічної адаптації (СПА) (Роджерса-Даймонда), n=40; Рис. 2.4 Розподіл досліджуваних за рівнями СПА; Таблиця 2.10 Результати статистичного аналізу за шкалами методики (Роджерса-Даймонда), n=40; Таблиця 2.11 Кореляційний аналіз взаємозв'язку стресостійкості та стратегій поведінки (коефіцієнт Пірсона, r), n=40; Рис. 2.5 Теплова карта кореляційних зв'язків; Рис.2.6. Кореляційна плеяда зв'язків між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями особистості; Таблиця 2.12 Мета, завдання та очікувані результати тренінгу «Формування та розвиток стресостійкості особистості в умовах воєнного стану»; Таблиця 2.13 Структура тренінгу «Формування та розвиток стресостійкості особистості в умовах воєнного стану»; Таблиця 2.14 Програма тренінгу «Формування та розвиток стресостійкості особистості в умовах воєнного стану» (10 занять); Таблиця 2.15 Зміст тренінгових вправ.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	10.03.2026	13.04.2026
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	14.04.2026	08.05.2026
Нормок-б	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проекту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проекту (роботи)	02.03.2026	

3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Формування висновків	22.05.2026	
9	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	
13	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
14	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
15	Захист дипломної роботи	11.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Віталій АЛЕКСЄЄВ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 71 сторінка, 84 джерел, 5 рисунків, 18 таблиць.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особистості в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: взаємозв'язок стресостійкості та стратегій власної поведінки особистості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку стресостійкості та стратегій власної поведінки особистості в умовах воєнного стану.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури.

2. Емпіричні: психодіагностичне тестування за методиками: Бостонський тест на стресостійкість (Stress Audit) (Л. Міллер, А. Сміт); Копінг-поведінка у стресових ситуаціях, CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер); Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

3. Математичні: описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона для обробки та інтерпретації отриманих результатів; для наочного представлення, систематизації та інтерпретації результатів емпіричного дослідження використано табличний та графічний методи.

Практична значущість. Отримані результати розширюють сучасні уявлення про психологічні механізми адаптації особистості в умовах війни та можуть бути використані: для розробки програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості населення; у практичній роботі психологів, соціальних працівників, освітніх установ та фахівців, які здійснюють психологічну підтримку населення в умовах воєнного стану.

**Взаємозв'язок стресостійкості та стратегій власної поведінки
особистості в умовах воєнного стану**

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	11
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ВЛАСНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	11
1.1. Психологічна сутність поняття стресу та стресостійкості особистості ...	11
1.2. Особливості впливу воєнного стану на психоемоційний стан особистості	17
1.3. Стратегії поведінки особистості в умовах стресових та кризових ситуацій	22
Висновки до 1 розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	31
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	38
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості особистості в умовах воєнного стану.....	51
Висновки до 2 розділу	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах розвитку українського суспільства проблема психічної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Воєнний стан, який супроводжується постійною небезпекою, невизначеністю, інформаційним перевантаженням, соціальними втратами та зміною звичного способу життя, створює потужний психотравмувальний вплив на людину. Тривале перебування в умовах стресу суттєво впливає на емоційний стан, поведінкові реакції, здатність до адаптації та прийняття рішень. У таких умовах особливого значення набуває стресостійкість як психологічна характеристика, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, ефективне функціонування та здатність особистості долати складні життєві обставини.

Слід звернути увагу на те, що воєнний стан змінює не лише емоційний стан людини, а й особливості її поведінки. В умовах постійної напруги особистість використовує різні стратегії поведінки для подолання труднощів, адаптації до нових реалій та збереження психологічного благополуччя. Одні люди демонструють активність, відповідальність і здатність контролювати ситуацію, інші – уникають проблем, проявляють тривожність або емоційну нестабільність. Саме тому важливим є дослідження взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та стратегіями поведінки особистості в умовах воєнного стану.

Проблематика стресу, стресостійкості та поведінкових стратегій була предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Значний внесок у вивчення психології стресу здійснили Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман та інші. Питання стресостійкості особистості, механізмів психологічної адаптації та копінг-поведінки висвітлювалися у працях Т. Титаренко, С. Максименка, Н. Чепелевої, О. Саннікової та інших дослідників. Проте динамічні умови воєнного часу зумовлюють необхідність подальшого вивчення особливостей поведінки особистості та її психологічної стійкості саме в контексті сучасних суспільних викликів.

Значний внесок у дослідження проблеми стресостійкості особистості в умовах воєнного стану здійснили сучасні українські науковці. Зокрема, питання психологічної стійкості особистості в умовах війни висвітлюються у працях Я. Раєвської, Н. Твердохліб, які досліджують психологію стресостійкості військовослужбовців. Проблеми розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану аналізують Т. Дучимінська, М. Микитюк, акцентуючи увагу на психологічних особливостях професійної діяльності в екстремальних умовах. Особливості формування стресостійкості молоді та студентської молоді в умовах російсько-української війни висвітлено в працях Л. Потапюк, О. Купрєєва. Теоретико-методологічні аспекти дослідження стресостійкості особистості в умовах тривалої кризи та війни розглядає Г. Редькіна. Вченими також висвітлюються питання психологічних ресурсів стійкості, копінг-стратегій та адаптаційних механізмів особистості в умовах воєнного часу. Зокрема, проблеми копінг-поведінки та психологічної адаптації в умовах суспільних криз досліджено О. Мартинова, І. Дроботько. Особливості копінг-стратегій як чинника стресостійкості в умовах війни аналізують Т. Мельничук, В. Лук'янчук. Питання психологічної стійкості молоді в умовах війни висвітлено в дослідженнях Н. Коструби та Л. Ляшко. Взаємозв'язок стресостійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах війни висвітлено в працях О. Іванова, В. Гриджук, Л. Журавльової, А. Баранової, В. Кириченко та ін.

Актуальність теми дослідження визначається необхідністю поглибленого аналізу психологічних ресурсів особистості, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій в умовах війни. Дослідження взаємозв'язку стресостійкості та стратегій поведінки дозволить краще зрозуміти механізми психологічної адаптації людини, а також стане підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я населення в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – взаємозв’язок стресостійкості та стратегій власної поведінки особистості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв’язку стресостійкості та стратегій власної поведінки особистості в умовах воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Окреслити психологічну сутність поняття стресу та стресостійкості особистості
2. Охарактеризувати особливості впливу воєнного стану на психоемоційний стан особистості
3. Визначити основні стратегії поведінки особистості в умовах стресових та кризових ситуацій.
4. Провести емпіричне дослідження взаємозв’язку стресостійкості та стратегій поведінки особистості в умовах воєнного стану.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості особистості в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури; емпіричні – психодіагностичне тестування за методиками: Бостонський тест на стресостійкість (Stress Audit) (Л. Міллер, А. Сміт); Копінг-поведінка у стресових ситуаціях, CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер); Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона) для обробки та інтерпретації отриманих результатів; для наочного представлення, систематизації та інтерпретації результатів емпіричного дослідження використано табличний та графічний методи.

Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою програмних засобів Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні взаємозв'язку стресостійкості та стратегій власної поведінки особистості в умовах воєнного стану, у роботі:

- уточнено психологічні особливості прояву стресостійкості особистості в умовах тривалого психоемоційного напруження, спричиненого воєнними подіями та визначено специфіку поведінкових стратегій особистості в кризових умовах та встановлено характер взаємозв'язку між рівнем стресостійкості й вибором адаптивних або дезадаптивних стратегій поведінки;

- подальшого розвитку набули наукові уявлення про психологічні ресурси особистості, що забезпечують ефективну адаптацію до умов воєнного стану та збереження психоемоційної рівноваги;

- вперше виявлено особливості взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та домінуючими стратегіями поведінки особистості в умовах воєнного стану. Встановлено, що особи з вищим рівнем стресостійкості частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, самоконтроль і соціальну підтримку, тоді як нижчий рівень стресостійкості пов'язаний із тенденцією до уникнення, емоційного реагування та дезадаптивних форм поведінки.

Практичне значення. Отримані результати розширюють сучасні уявлення про психологічні механізми адаптації особистості в умовах війни та можуть бути використані: для розробки програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості населення; у практичній роботі психологів, соціальних працівників, освітніх установ та фахівців, які здійснюють психологічну підтримку населення в умовах воєнного стану.

Структура роботи зумовлена метою та завданнями дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ВЛАСНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Психологічна сутність поняття стресу та стресостійкості особистості

Останнім часом дослідження з психології стресу та адаптаційних можливостей особистості демонструють суттєве зростання наукового інтересу до проблеми стресостійкості як ключового чинника психічного здоров'я та професійної ефективності. Сучасна українська наука демонструє зростаючий інтерес до вивчення механізмів виникнення стресу, його когнітивно-емоційних детермінант та ресурсів подолання, що є особливо актуальним в умовах воєнних подій та соціальної нестабільності в нашій країні [7; 27].

Відомо, що стрес є невід'ємною складовою життєдіяльності людини, однак його надмірна інтенсивність або тривалість призводить до виснаження адаптаційних ресурсів. У контексті сучасної парадигми досліджень стрес розглядається як багатовимірне психологічне явище, що виникає у відповідь на невідповідність між вимогами середовища та ресурсами індивіда. Як показують новітні дослідження в галузі психології, стрес є не лише негативним станом, а й складним адаптаційним процесом, який може мати як деструктивні, так і мобілізаційні наслідки для особистості. У більшості досліджень підкреслюється, що саме здатність особистості ефективно регулювати власні емоційні та поведінкові реакції визначає рівень її стресостійкості [30; 35].

За результатами аналізу наукових джерел встановлено, що уявлення про стрес як наукову категорію формувалися поступово – від біологічно-реактивних концепцій до складних когнітивно-інтеракційних моделей, що

враховують не лише зовнішні впливи, але й внутрішні психологічні процеси оцінювання ситуації.

Таблиця 1.1

Основні теорії стресу та їх психологічне значення [68; 77; 80]

Теорія	Автори	Зміст	Психологічне значення
Фізіологічна теорія стресу (загальний адаптаційний синдром)	Г. Сельє	Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу середовища. Виділяються три стадії: тривога, резистентність, виснаження.	Заклала біологічне підґрунтя розуміння стресу, підкреслила роль адаптаційних механізмів організму.
Когнітивна теорія стресу	Р. Лазарус	Стрес виникає внаслідок когнітивної оцінки ситуації як загрозливої або такої, що перевищує ресурси особистості.	Пояснює індивідуальні відмінності у переживанні стресу, підкреслює роль мислення та інтерпретації.
Психодинамічна теорія	З. Фрейд та послідовники	Стрес розглядається як наслідок внутрішніх конфліктів між структурними компонентами психіки (Ід, Его, Супер-Его).	Акцентує увагу на несвідомих механізмах формування напруження.
Теорія життєвих подій	Холмс і Раге	Стрес виникає як результат накопичення значущих життєвих змін (втрати, переїзди, кризи).	Дозволяє оцінювати рівень стресового навантаження через шкалу життєвих подій.
Інтеракційна теорія стресу	Р. Лазарус, С. Фолкман	Стрес є процесом взаємодії між особистістю та середовищем, де ключову роль відіграють копінг-стратегії.	Пояснює динаміку подолання стресу та адаптаційні механізми.
Ресурсна теорія стресу	С. Гобфолл	Стрес виникає при втраті або загрозі втрати ресурсів (матеріальних, соціальних, особистісних).	Підкреслює значення ресурсів як основи стресостійкості.
Нейробіологічна теорія стресу	Сучасні нейропсихологи	Стрес пов'язаний із активацією нервової та ендокринної систем (кортизол, адреналін).	Пояснює фізіологічні механізми стресової реакції на рівні мозку.

Подані у табл. 1.1 теоретичні підходи відображають еволюцію наукових уявлень про феномен стресу – від переважно біологічного його розуміння до комплексного, інтегративного трактування, що враховує як фізіологічні, так і психологічні та соціальні детермінанти. У світлі сучасних наукових досліджень стає очевидним, що жодна з теорій не є вичерпною сама по собі, однак у сукупності вони дозволяють сформувати цілісне уявлення про природу стресу, його механізми виникнення та перебіг.

Передусім слід зазначити, що класичні біологічні підходи, зокрема концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, заклали фундамент для подальшого вивчення стресових реакцій, акцентуючи увагу на універсальності фізіологічної відповіді організму. Вчений розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища. Згідно з його концепцією загального адаптаційного синдрому, стресова реакція проходить три основні стадії: тривоги, резистентності та виснаження.

Водночас когнітивні та інтеракційні теорії (Р. Лазарус, С. Фолкман) суттєво розширили наукове розуміння проблеми, підкресливши роль суб'єктивної оцінки ситуації та індивідуальних стратегій подолання труднощів [80]. Р. Лазарус визначав стрес як результат взаємодії між особистістю та середовищем. При цьому, у межах даної теоретичної концепції провідне значення надається когнітивній оцінці ситуації, тобто тому, як саме індивід інтерпретує подію – як загрозу, втрату або ж як певний виклик. У зв'язку з цим стрес трактується не як прямолінійна реакція на зовнішній стимул, а як складний опосередкований процес ментального осмислення та оцінювання подій. На наш погляд, саме такий підхід найбільш адекватно відображає психологічну сутність стресу, оскільки дозволяє врахувати індивідуально-психологічні особливості сприйняття та інтерпретації реальності кожною особистістю.

В межах інтеракційного підходу стрес розглядається як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем, у якому значну роль відіграють копінг-стратегії – способи подолання стресових ситуацій. Відомо,

що ефективність цих стратегій безпосередньо впливає на рівень адаптації та психологічного благополуччя індивіда. З іншого боку, ресурсний підхід і теорія життєвих подій дозволяють розглядати стрес як результат втрати або перевантаження життєвих ресурсів, а також як наслідок значущих змін у життєвому контексті особистості. Загалом, науковці розрізняють фізіологічний, психологічний та хронічний стрес, при цьому особливого значення набуває саме психологічний стрес, пов'язаний із переживанням загрози, невизначеності та емоційного напруження.

Слід зауважити, що важливе місце у сучасних наукових дослідженнях відводиться саме ресурсному підходу, відповідно до якого стресостійкість інтерпретується як інтегрована система внутрішніх ресурсів особистості, зокрема: емоційних, когнітивних і поведінкових. Відомо, що до таких ресурсів належать рівень самоконтролю, самооцінка, життєстійкість, а також сформованість ефективних копінг-стратегій. У цьому контексті особливого значення набуває положення про те, що стресостійкість може цілеспрямовано формуватися та розвиватися у процесі життєдіяльності.

Необхідно зазначити, що нейробіологічні дослідження доповнюють ці підходи, розкриваючи фізіологічні механізми стресової реакції на рівні центральної нервової та ендокринної систем.

У світлі вищесказаного можна констатувати, що теорії стресу формують цілісну систему наукових уявлень, у межах якої стрес розглядається як багатовимірний процес.

Вивчення наукових джерел дозволило виокремити значну кількість підходів до трактування стресостійкості. Так, у працях О. Киричука, В. Романця стресостійкість розглядається як інтегративна властивість психіки, що забезпечує ефективну адаптацію до змінних умов середовища [22].

У більшості досліджень наголошується, що стресостійкість є похідною категорією від стресу і водночас виступає його протипологом, забезпечуючи здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах деструктивних впливів. Як стверджують І. Бондаренко, О. Купрєєва та ін., стресостійкість

тісно пов'язана зі станом психічного здоров'я особистості та визначає ефективність адаптації людини до складних життєвих обставин [3; 31].

Аналіз наукових праць, присвячених проблемі стресостійкості свідчить про багатогранність даного психологічного феномену. Так, за визначенням авторів, стресостійкість виступає системною характеристикою особистості, яка визначає здатність зберігати психологічну рівновагу та продуктивність діяльності в умовах підвищених навантажень. Встановлено, що у контексті воєнного стану роль стресостійкості суттєво зростає, оскільки вона виступає чинником психологічного виживання та професійної надійності.

При вивченні феномену стресостійкості значну увагу вчених приділяється питанням дослідження внутрішніх ресурсів особистості, таких як саморегуляція, копінг-стратегії, рівень тривожності та самооцінка. Науковцями звертається увага на те, що специфіка стресостійкості полягає в інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах стресогенних впливів. У дослідженнях Л. Карамушки, К. Терещенко акцентується увага на зв'язку стресу з професійним вигоранням та необхідності розвитку копінг-ресурсів особистості. Вчені наголошують, що хронічний вплив стресогенних факторів у професійній діяльності поступово призводить до емоційного виснаження та формування синдрому професійного вигорання, що, у свою чергу, знижує ефективність виконання професійних обов'язків [20]. У цьому контексті дослідниками підкреслюється необхідність цілеспрямованого розвитку копінг-ресурсів особистості як системи психологічних засобів подолання стресу, що забезпечують збереження психоемоційної рівноваги та підтримання професійної працездатності.

Наукові розвідки Т. Дучимінської, М. Микитюк, Я. Раєвської, Н. Твердохліб та інших дослідників свідчать про те, що стресостійкість в умовах воєнного стану значною мірою зумовлюється рівнем сформованості саморегуляції та емоційної стабільності особистості [12; 53]. На думку дослідників, саме розвинені механізми самоконтролю, здатність до свідомого

управління емоційними реакціями та підтримання внутрішньої рівноваги виступають ключовими чинниками ефективного функціонування індивіда в екстремальних і психотравмуючих умовах.

У працях О. Купрєєвої наголошується на значенні психологічних ресурсів молоді як фундаментальної основи формування стійкості до кризових життєвих обставин. Авторка акцентує увагу на тому, що ресурсний потенціал особистості, зокрема рівень життєстійкості, адаптивності та позитивного мислення, відіграє визначальну роль у процесі подолання стресогенних впливів [31].

Вченими підкреслюється зв'язок стресу з професійним вигоранням, що дозволяє розглядати стресостійкість як важливий чинник професійного довголіття та психологічної безпеки особистості. Подібної точки зору дотримуються і сучасні українські науковці, які аналізують стресостійкість в умовах воєнного стану як критично важливу характеристику фахівців різних професій.

Л. Потапюк звертає увагу на те, що формування стресостійкості студентської молоді в умовах війни тісно пов'язане з розвитком адаптаційних механізмів та системою психологічної підтримки. Вчена зауважує, що ефективність становлення стресостійкості значною мірою залежить від здатності здобувачів освіти використовувати конструктивні копінг-стратегії, а також від наявності сприятливого соціально-психологічного середовища, яке забезпечує відчуття безпеки та емоційної стабільності [52].

У контексті проблеми нашого дослідження привертають увагу також праці Г. Редькіної, в яких визначено теоретико-методологічні засади вивчення стресостійкості в умовах тривалої кризи та війни [54]. У дослідженнях Г. Юрчинської, Я. Запеки та В. Файдевич виявлено, що стресостійкість безпосередньо впливає на психологічне благополуччя фахівців допоміжних професій, зокрема волонтерів-психологів [66]. У світлі вищесказаного можна констатувати, що стресостійкість виступає системоутворювальним фактором збереження психічного здоров'я та ефективної діяльності особистості.

Таким чином, психологічна сутність стресу полягає у складній взаємодії зовнішніх вимог і внутрішніх ресурсів особистості, тоді як стресостійкість є інтегральною характеристикою, що забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції та збереження функціональної стабільності в умовах стресогенних впливів. Водночас у більшості праць, на нашу думку, недостатня увага приділяється комплексному аналізу взаємозв'язку стресу, копінг-стратегій та довготривалих наслідків психоемоційного виснаження, що особливо актуально в умовах війни.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу наукових джерел, слід зазначити, що проблема формування стресостійкості особистості розглядається дослідниками як складний багаторівневий процес, детермінований сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників. У сучасній психологічній науці все більше утверджується позиція, відповідно до якої здатність особистості ефективно протидіяти стресогенним впливам не може розглядатися як фіксована та незмінна якість. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз умов і механізмів становлення стресостійкості впродовж життєвого шляху індивіда. Поділяючи точку зору більшості дослідників, ми вважаємо, що стресостійкість не є вродженою стабільною характеристикою, а формується під впливом соціального досвіду, професійної діяльності та індивідуально-психологічних особливостей.

1.2. Особливості впливу воєнного стану на психоемоційний стан особистості

Дослідження з проблематики впливу воєнного стану на психоемоційний стан особистості набувають особливої актуальності в межах сучасної психологічної науки. Це зумовлено тим, що воєнні дії створюють комплексний спектр стресогенних чинників, які суттєво трансформують емоційне життя, когнітивне функціонування та поведінкові реакції людини.

У контексті сучасної парадигми досліджень воєнний стан розглядається як особливий соціально-психологічний феномен, що характеризується високим рівнем невизначеності, загрози життю, втрати відчуття безпеки та руйнування звичних соціальних зв'язків [50]. У світлі вищесказаного необхідно зазначити, що такі умови виступають потужним тригером розвитку гострих та хронічних стресових станів.

Таблиця 1.2

Основні психоемоційні наслідки впливу воєнного стану на особистість [65]

Психоемоційний стан	Прояви	Психологічні наслідки
Підвищена тривожність	Стійке відчуття небезпеки, очікування загрози, напружене емоційне тло	Порушення концентрації уваги, зниження працездатності, емоційна нестабільність
Емоційне виснаження	Втрата емоційних ресурсів, зниження здатності до переживання позитивних емоцій	Ризик професійного та емоційного вигорання, апатія
Хронічний стрес	Тривала дія стресогенних факторів без можливості повноцінного відновлення	Психосоматичні порушення, зниження адаптаційних можливостей
Депресивні прояви	Зниження настрою, песимістичне сприйняття реальності, втрата мотивації	Соціальна ізоляція, зниження життєвої активності
Емоційна лабільність	Швидка зміна емоційних станів, підвищена чутливість	Труднощі саморегуляції, конфліктність у взаємодії
Порушення сну	Безсоння, поверхневий сон, нічні пробудження	Погіршення когнітивних функцій, зниження стресостійкості

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що воєнний стан детермінує комплекс негативних психоемоційних змін, які мають системний характер. Передусім, слід підкреслити, що вплив воєнного стану на психоемоційний стан особистості є багаторівневим і охоплює як індивідуально-психологічні, так і соціально-психологічні аспекти. На індивідуальному рівні у більшості випадків спостерігаються підвищення тривожності, емоційна лабільність, порушення сну, зниження концентрації уваги та загальне психічне виснаження. Водночас на соціальному рівні фіксується порушення відчуття стабільності, деформація соціальних ролей та

зростання рівня соціальної напруги. У світлі вищесказаного слід зазначити, що окреслені вище реакції є взаємопов'язаними між собою та взаємно підсилюють одне одного, ускладнюючи процес адаптації особистості до умов війни. Це поступово формує стійке психічне напруження.

Як показують новітні дослідження в галузі психології, перебування в умовах війни суттєво впливає на систему ціннісних орієнтацій особистості, змінюючи пріоритети та актуалізуючи потребу в безпеці як базовій психологічній домінанті. Відомо, що в ситуації постійної загрози активізуються захисні механізми психіки, що можуть проявлятися як у конструктивних формах (підвищення мобілізації ресурсів), так і в деструктивних (емоційне вигорання, апатія, дезадаптація). Вченими наголошується, що воєнний стан є потужним чинником хронічного стресу, який призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості. При цьому значну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції та сформованість ефективних копінг-стратегій.

У працях сучасних українських дослідників, зокрема Л. Потапюк, О. Купрєвої та інших, підкреслюється, що воєнні умови суттєво впливають на психоемоційний стан студентської молоді, актуалізуючи проблеми тривожності, емоційної нестабільності та психологічної вразливості. Водночас автори зауважують, що наявність соціальної підтримки та розвиток внутрішніх ресурсів сприяють підвищенню рівня психологічної стійкості [31; 52]. Слід зазначити, що у дослідженнях Т. Дучимінської, М. Микитюк, Я. Раєвської та Н. Твердохліб акцентується увага на тому, що в умовах воєнного стану особливої значущості набувають механізми саморегуляції та емоційної стабільності, які забезпечують ефективне функціонування особистості навіть в екстремальних умовах [12; 53]. Подібної точки зору дотримуються і інші науковці, які розглядають психоемоційну стійкість як ключовий ресурс адаптації. З іншого боку, необхідно зазначити, що тривале перебування в умовах війни може призводити до формування посттравматичних стресових

розладів, емоційного вигорання та зниження загального рівня психічного здоров'я. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема розвитку психологічної підтримки та впровадження ефективних програм психосоціальної допомоги.

Аналіз сучасних наукових досліджень дозволяє стверджувати, що воєнний стан розглядається як один із найпотужніших психотравмувальних чинників, який комплексно впливає на всі рівні психічної організації особистості та насамперед трансформує її емоційно-почуттєву сферу. У наукових працях Д. Непомнящої, Н. Шель, М. Орос та ін. підкреслюється, що перебування в умовах тривалої військової загрози супроводжується зростанням інтенсивності негативних емоційних переживань, серед яких домінують підвищена тривожність, емоційна лабільність, відчуття напруження, а також тенденція до емоційного виснаження та розвитку станів апатії [47; 49; 64]. Окремі дослідники акцентують увагу на формуванні хронічного стресу як системної реакції психіки на тривалу дію загрозливих факторів, що поступово призводить до зниження адаптаційних можливостей особистості та погіршення загального психоемоційного стану.

Важливого значення набувають дослідження, у яких аналізується диференційований вплив воєнного стану на різні соціально-вікові групи населення. Так, у працях Н. Савелюк, Т. Палько, І. Левченко наголошується, що переживання війни не є уніфікованим феноменом, а значною мірою залежить від вікових, соціальних, професійних та індивідуально-психологічних особливостей особистості [34; 50; 58]. Зокрема, у молоді та підлітків частіше фіксуються прояви емоційної нестабільності, підвищеної чутливості до стресових подій та труднощі в регуляції власних емоційних станів, тоді як у вимушено переміщених осіб актуалізуються переживання втрати безпеки, дезорієнтації та соціальної нестабільності. У цьому контексті науковцями підкреслюється, що саме соціальна ситуація розвитку значною мірою визначає специфіку психоемоційного реагування на воєнні події.

Водночас у сучасній українській психологічній науці чітко простежується тенденція до більш комплексного, багатовимірного розуміння наслідків воєнного стану для особистості. У ряді досліджень акцент зміщується з виключно патогенних наслідків війни на аналіз адаптаційних можливостей людини, її внутрішніх ресурсів та механізмів подолання складних життєвих обставин. У цьому зв'язку все більшої уваги набувають такі категорії, як психологічна резильєнтність, копінг-стратегії, життєстійкість та ресурси психологічної підтримки. Зокрема, підкреслюється, що резильєнтність виступає інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність не лише протистояти негативним впливам воєнного середовища, але й зберігати відносну стабільність психоемоційного стану, відновлювати внутрішній баланс після пережитих стресових подій. Окрім того, важливу роль відіграють ефективні копінг-стратегії, що дозволяють особистості конструктивно реагувати на стресові ситуації, регулювати емоційні реакції та підтримувати адаптивний рівень функціонування.

У світлі сучасних досліджень встановлено, що вплив воєнного стану на психоемоційний стан особистості має багатофакторний характер і формується під дією сукупності взаємопов'язаних детермінант.

Таблиця 1.3

**Фактори впливу воєнного стану на психоемоційний стан
особистості [39]**

Фактор	Зміст впливу	Психологічні наслідки
Екзистенційні фактори	Загроза життю, втрати близьких, невизначеність майбутнього	Формування базової тривоги, порушення відчуття безпеки
Соціальні фактори	Руйнування соціальних зв'язків, міграція, ізоляція	Порушення соціальної підтримки, відчуття самотності
Інформаційні фактори	Надмірний потік новин, тривожний контент	Підвищення рівня тривожності, інформаційне перевантаження
Професійні фактори	Підвищене навантаження, ризикова діяльність	Емоційне вигорання, зниження ефективності
Психологічні фактори	Індивідуальна чутливість, рівень стресостійкості	Різний ступінь адаптації до стресу
Фізіологічні фактори	Виснаження, порушення сну, соматичні реакції	Зниження енергетичного ресурсу, психосоматичні розлади

Передусім необхідно зазначити, що екзистенційні та соціальні фактори виступають базовими у формуванні відчуття небезпеки, тоді як інформаційні та професійні чинники можуть значно посилювати рівень психоемоційного напруження. Водночас психологічні та фізіологічні особливості індивіда визначають ступінь його вразливості або стійкості до зазначених впливів.

Таким чином, у сучасних наукових підходах формується цілісне уявлення про вплив воєнного стану на психоемоційний стан особистості, яке поєднує як аналіз негативних психологічних наслідків, так і дослідження потенціалу внутрішніх ресурсів, здатних пом'якшувати вплив стресогенних факторів та забезпечувати збереження психічного здоров'я.

У світлі вищесказаного можна констатувати, що воєнний стан чинить комплексний і багатовекторний вплив на психоемоційний стан особистості, змінюючи як її внутрішню структуру переживань, так і способи взаємодії з соціальним середовищем.

1.3. Стратегії поведінки особистості в умовах стресових та кризових ситуацій

У контексті сучасних суспільних викликів проблема дослідження стратегій поведінки особистості набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану в нашій країні.

За результатами численних наукових напрацювань встановлено, що воєнний стан суттєво трансформує звичні механізми психологічного реагування особистості. Постійна загроза життю, переживання втрат, невизначеність майбутнього та соціальна нестабільність сприяють підвищенню рівня тривожності, емоційного виснаження, агресивності, страху та внутрішньої дезорганізації. Встановлено, що в кризових умовах людина змушена активізувати власні психологічні ресурси та використовувати різні копінг-стратегії для подолання стресу [46]. За таких умов, вибір певної поведінкової моделі залежить від індивідуально-психологічних особливостей

особистості, рівня стресостійкості, наявності соціальної підтримки та здатності до саморегуляції.

Особливого значення в умовах кризових ситуацій набуває копінг-поведінка. У сучасній психологічній науці під копінг-стратегіями розуміють сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових способів реагування людини, які спрямовані на подолання внутрішнього напруження, зниження негативного впливу стресу та відновлення психологічної рівноваги. В науковій літературі стратегії поведінки розглядаються як система способів реагування особистості на стресові впливи, що забезпечують збереження психоемоційної рівноваги та адаптацію до кризових умов. На сьогодні досить поширеною є думка про те, що стратегії поведінки охоплюють загальні способи реагування особистості на різні життєві ситуації, умови взаємодії із соціальним середовищем, конфлікти, труднощі чи зміни. Вони можуть проявлятися як у повсякденній діяльності людини, так і в кризових обставинах. Науковцями встановлено, що копінг-стратегії формуються в процесі життєвого досвіду людини та залежить від індивідуально-психологічних особливостей, рівня стресостійкості, емоційної зрілості й здатності до саморегуляції [41].

Слід звернути увагу на те, що одним із перших теоретичних підходів до розуміння поведінки людини в умовах стресу стала концепція стресу Г. Сельє. Науковець розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-який сильний подразник та наголошував, що тривалий вплив стресових чинників може призводити до психоемоційного виснаження та порушення адаптаційних процесів.

Подальший розвиток проблема стратегій поведінки отримала у межах транзакційного підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман. Науковці запропонували розглядати стрес як результат взаємодії особистості та середовища. Вони підкреслювали, що вирішальне значення має не сама подія, а її суб'єктивна оцінка людиною [77; 80]. У межах цієї концепції особистість оцінює рівень загрози ситуації та власні ресурси для її подолання. Відповідно до теорії,

поведінка людини в умовах стресу реалізується через копінг-стратегії, серед яких виокремлюються проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Перший спрямований на активне вирішення проблеми, другий – на регуляцію емоційного стану та зниження внутрішнього напруження.

Важливий внесок у дослідження поведінкових стратегій зробили Н. Ендлер та Дж. Паркер, які розробили тривимірну модель копіngu. Науковці довели, що людина має схильність використовувати відносно стійкі способи реагування на стресові ситуації. Слід звернути увагу на те, що особливістю підходу стало акцентування уваги на індивідуально-психологічних характеристиках особистості, які визначають вибір певної поведінкової моделі у кризових умовах [76].

Науковці розробили одну з найбільш відомих моделей копінг-поведінки – «Coping Inventory for Stressful Situations» (CISS), яка спрямована на дослідження стратегій подолання стресу та особливостей адаптації людини до несприятливих життєвих обставин. Основною ідеєю концепції стало твердження про те, що поведінка людини у стресових ситуаціях має відносно стійкий характер і проявляється через домінування певних копінг-стратегій. На відміну від попередніх підходів, які розглядали реакцію на стрес переважно як ситуативну, дослідники довели, що особистість схильна використовувати типові моделі поведінки залежно від індивідуально-психологічних особливостей.

У межах своєї теорії вчені виокремили три основні стратегії поведінки у стресових ситуаціях: проблемно-орієнтовану (task-oriented coping), емоційно-орієнтовану (emotion-oriented coping) та уникнення (avoidance-oriented coping).

Проблемно-орієнтована стратегія передбачає активне вирішення проблеми та спрямована на усунення джерела стресу. Людина аналізує ситуацію, планує власні дії, шукає ефективні способи подолання труднощів і намагається контролювати розвиток подій. На думку вчених, саме ця стратегія є найбільш адаптивною в умовах, коли ситуація піддається контролю та зміні. Використання проблемно-орієнтованого копіngu сприяє формуванню

психологічної стійкості, розвитку самоконтролю та зниженню рівня тривожності.

Емоційно-орієнтована стратегія характеризується концентрацією людини на власних переживаннях, емоціях та внутрішньому напруженні. У такому випадку особистість більше зосереджується на страху, тривозі, переживанні безпорадності або самозвинуваченні, ніж на безпосередньому вирішенні проблеми. Дослідники підкреслювали, що надмірне використання цієї стратегії може призводити до посилення психологічного дискомфорту, розвитку депресивних проявів та емоційного виснаження. Водночас у ситуаціях, які неможливо швидко змінити, емоційно-орієнтований копінг може виконувати тимчасову захисну функцію, сприяючи емоційному розвантаженню особистості.

Третя стратегія – уникнення є пов'язаною з прагненням людини дистанціюватися від стресової ситуації або уникнути переживання негативних емоцій. Вчені поділили цю стратегію на дві підкатегорії: відволікання та соціальне відволікання. Відволікання передбачає переключення уваги на інші види діяльності, які не пов'язані з проблемою, тоді як соціальне відволікання проявляється через пошук спілкування, підтримки або перебування серед інших людей. Науковці наголошували, що стратегія уникнення може бути ефективною лише короткочасно, оскільки дозволяє людині знизити емоційне напруження та частково стабілізувати психоемоційний стан. Проте тривале використання такої поведінки здатне ускладнювати адаптацію до кризових умов, оскільки проблема залишається невирішеною.

Вважаємо, що важливим внеском Н. Ендлера та Дж. Паркера у розвиток психології стресу стало створення психодіагностичного опитувальника CISS, який дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії особистості в стресових ситуаціях.

Значне місце у вивченні стратегій поведінки в кризових умовах посідає теорія збереження ресурсів С. Хобфолла. Науковець розглядав стрес як наслідок втрати ресурсів або загрози їх втрати. До таких ресурсів він відносив

фізичне здоров'я, соціальні зв'язки, матеріальну стабільність, внутрішню впевненість та емоційну рівновагу [79]. Відповідно до підходу, поведінка особистості в кризових ситуаціях спрямована на збереження, відновлення та накопичення ресурсів. Вважаємо, що саме теорія С. Хобфолла має особливе значення в умовах воєнного стану, коли людина стикається з тривалими втратами безпеки, стабільності та соціальної підтримки.

У межах когнітивно-поведінкового підходу стратегії поведінки пояснюються через особливості мислення людини та її інтерпретацію подій. Представники цього напрямку, зокрема А. Бек, вважали, що емоційні реакції залежать від когнітивних установок, переконань та способу сприйняття ситуації. Доведено, що негативне мислення, катастрофізація подій і фіксація на переживаннях можуть посилювати рівень тривоги та ускладнювати адаптацію до стресу [56].

Окремого значення у вивченні проблеми дослідження стратегій поведінки особистості в умовах стресових та кризових ситуацій набуває соціально-когнітивний підхід А. Бандура, у межах якого поведінка людини в умовах стресу пов'язується з рівнем самоєфективності. Науковець довів, що впевненість особистості у власних можливостях значною мірою визначає характер її реагування на кризові ситуації [70]. Було встановлено, що особи з високим рівнем самоєфективності частіше використовують конструктивні стратегії поведінки, демонструють емоційну стійкість та здатність до активного подолання труднощів.

Таким чином, аналіз основних теорій і підходів до вивчення стратегій поведінки особистості свідчить про багатогранність цього феномену. Сучасні психологічні концепції розглядають поведінку людини в умовах стресу як складний процес взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів адаптації. Незважаючи на відмінності у наукових підходах, більшість дослідників підкреслює важливість внутрішніх ресурсів особистості, психологічної стійкості та здатності до ефективного подолання кризових ситуацій.

О. Мартинова, І. Дроботько під стратегіями поведінки в умовах стресу розуміють систему свідомих або частково усвідомлених способів реагування особистості на складні життєві обставини, що спрямовані на подолання внутрішнього напруження, зниження рівня тривожності та відновлення психічної стабільності [41]. Науковці підкреслюють, що до стратегій поведінки можуть належати співпраця, уникнення, конкуренція, компроміс, агресія, адаптація тощо. Було доведено, що вибір певної поведінкової стратегії залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, рівня її емоційної зрілості, попереднього життєвого досвіду, особливостей соціального середовища та ступеня інтенсивності стресового впливу.

Дослідники дійшли висновку, що в умовах тривалого воєнного стресу особистість може використовувати як конструктивні, так і деструктивні форми поведінки. Конструктивні стратегії характеризуються активною позицією особистості щодо вирішення проблемної ситуації, прагненням до адаптації та збереження психологічної стійкості. До таких стратегій належать аналіз ситуації, пошук шляхів розв'язання проблеми, звернення по соціальну підтримку, самоконтроль, планування подальших дій та позитивне переосмислення кризового досвіду. Використання конструктивних моделей поведінки сприяє підвищенню рівня стресостійкості, розвитку адаптаційних можливостей особистості та формуванню психологічної резильєнтності.

Водночас деструктивні стратегії поведінки пов'язані з уникненням проблеми або емоційним реагуванням, яке ускладнює процес адаптації. До них відносять агресію, соціальну ізоляцію, заперечення проблеми, емоційне виснаження, втечу від реальності, вживання психоактивних речовин та інші форми неадаптивної поведінки. Подібні реакції можуть тимчасово знижувати рівень внутрішнього напруження, однак у довгостроковій перспективі вони негативно впливають на психічне здоров'я людини, посилюють відчуття безпорадності та сприяють розвитку психологічних розладів.

Результати аналізу наукових джерел вказують на те, що стратегії поведінки особистості в умовах стресу відображають способи психологічної

адаптації людини до несприятливих життєвих обставин. Їх вибір залежить від індивідуально-психологічних особливостей, рівня стресостійкості, соціального досвіду та характеру кризової ситуації.

Таблиця 1.4

Стратегії поведінки особистості в умовах стресу [19; 30]

Стратегія поведінки	Характеристика стратегії	Прояви поведінки	Психологічне значення
Проблемно-орієнтована стратегія	Спрямована на активне подолання труднощів та усунення джерела стресу	Аналіз ситуації, планування дій, пошук інформації, прийняття рішень	Сприяє адаптації, підвищує відчуття контролю над ситуацією та формує стресостійкість
Емоційно-орієнтована стратегія	Пов'язана з регуляцією емоційного стану та зниженням внутрішнього напруження	Самозаспокоєння, емоційне переживання, пошук підтримки, вираження емоцій	Допомагає стабілізувати психоемоційний стан у кризових умовах
Стратегія уникнення	Передбачає прагнення дистанціюватися від проблемної ситуації	Ігнорування проблеми, відволікання, соціальна ізоляція, уникнення відповідальності	Тимчасово знижує рівень тривоги, однак може ускладнювати адаптацію
Стратегія пошуку соціальної підтримки	Базується на зверненні до інших людей за допомогою та емоційною підтримкою	Спілкування з близькими, звернення до психолога, підтримка колективу	Знижує відчуття самотності та сприяє емоційній стабілізації
Асертивна стратегія	Передбачає впевнене та конструктивне відстоювання власної позиції	Відкрите висловлення думок, контроль емоцій, конструктивна комунікація	Сприяє ефективній взаємодії та збереженню внутрішньої рівноваги
Агресивна стратегія	Характеризується емоційно напруженим реагуванням на стрес	Конфліктність, дратівливість, вербальна або фізична агресія	Може призводити до погіршення міжособистісних відносин та емоційного виснаження
Пасивна стратегія	Пов'язана з бездіяльністю та відмовою від активного вирішення проблеми	Апатія, байдужість, відчуття безпорадності	Знижує адаптаційні можливості особистості та підвищує ризик психологічного виснаження
Стратегія позитивного переосмислення	Передбачає зміну ставлення до складної ситуації та пошук позитивного досвіду	Оптимізм, переоцінка цінностей, усвідомлення особистісного розвитку	Сприяє формуванню психологічної стійкості та резильєнтності
Саморегуляційна стратегія	Орієнтована на контроль власних емоцій та поведінкових реакцій	Дихальні практики, самоконтроль, релаксація, емоційна стабілізація	Допомагає підтримувати психоемоційну рівновагу у стресових умовах

Найбільш адаптивними вважаються проблемно-орієнтовані, саморегуляційні та соціально-підтримувальні стратегії, оскільки вони сприяють ефективному подоланню труднощів і збереженню психічного здоров'я. Натомість пасивні, агресивні та унікальні форми поведінки можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, однак за тривалого використання негативно впливають на психологічний стан особистості та ускладнюють процес адаптації до кризових умов [19]. Варто зазначити, що ефективність поведінкових стратегій значною мірою визначається рівнем розвитку психологічної саморегуляції. Саморегуляція забезпечує здатність особистості контролювати емоції, керувати власними реакціями та підтримувати внутрішню стабільність у складних життєвих обставинах. Важливими компонентами саморегуляції виступають емоційна рівноваженість, здатність до рефлексії, адекватна самооцінка та сформованість навичок самоконтролю. Особи з високим рівнем саморегуляції демонструють більшу стійкість до стресових впливів та швидше адаптуються до кризових умов. Наукові дослідження свідчать про те, що важливим ресурсом подолання кризових ситуацій є соціальна підтримка. Так, підтримка з боку сім'ї, друзів, колег або професійного оточення сприяє зниженню рівня психологічного напруження, формуванню відчуття безпеки та підвищенню впевненості у власних можливостях. Соціальна взаємодія забезпечує емоційну стабілізацію особистості та допомагає ефективніше долати наслідки стресових переживань.

Крім того, значну роль у виборі поведінкових стратегій відіграють особистісні характеристики людини. Оптимізм, високий рівень відповідальності, емоційна гнучкість, здатність до адаптації та позитивне мислення виступають чинниками, що сприяють конструктивному реагуванню на кризові події. Натомість підвищена тривожність, емоційна нестабільність, низька самооцінка та схильність до песимізму можуть ускладнювати процес подолання стресу та знижувати адаптаційний потенціал особистості [25].

Доведено, що в контексті сучасних суспільних викликів особливої уваги потребує проблема формування психологічної резильєнтності як здатності

людини зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати психоемоційний стан після пережитих труднощів. Резильєнтність формується в процесі життєвого досвіду, розвитку навичок саморегуляції, підтримання соціальних зв'язків та усвідомлення власних ресурсів. Високий рівень резильєнтності дозволяє особистості ефективніше адаптуватися до кризових умов, знижує ризик розвитку емоційного вигорання та сприяє збереженню психічного здоров'я.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми стресостійкості особистості та стратегій поведінки в умовах воєнного стану. Доведено, що стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність зберігати емоційну стабільність, контролювати власні реакції та ефективно функціонувати в умовах психоемоційного навантаження. Встановлено, що рівень стресостійкості залежить від індивідуально-психологічних особливостей, сформованості навичок саморегуляції, рівня внутрішнього контролю та наявності конструктивних способів подолання труднощів.

Визначено, що воєнні події є потужним стресогенним чинником, який актуалізує стан невизначеності, страху, емоційної нестабільності та психологічного напруження. Теоретичний аналіз проблеми дозволив встановити, що стратегії поведінки особистості в умовах стресових та кризових ситуацій є важливим механізмом психологічної адаптації людини до несприятливих життєвих обставин. Конструктивні форми реагування, розвиток навичок саморегуляції, використання соціальної підтримки та формування психологічної стійкості сприяють ефективному подоланню стресу й забезпечують збереження психоемоційного благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Сучасні соціально-економічні трансформації, нестабільність суспільного середовища, підвищення інтенсивності інформаційного навантаження та тривалий вплив психотравмувальних чинників тривалої війни в Україні актуалізують проблему вивчення психологічних ресурсів особистості, що забезпечують її здатність до ефективного функціонування в умовах стресу. Одним із ключових чинників психологічної адаптації виступає стресостійкість, яка визначає можливість людини підтримувати емоційну рівновагу, конструктивно реагувати на труднощі та зберігати продуктивність діяльності у складних життєвих обставинах.

Водночас особливого значення набуває дослідження стратегій поведінки особистості у стресових ситуаціях, оскільки саме способи подолання труднощів значною мірою визначають успішність адаптації та рівень психоемоційного благополуччя. Встановлено, що вибір копінг-стратегій залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, рівня розвитку саморегуляції, життєвого досвіду та сформованості адаптаційних механізмів. У психологічній науці доведено, що конструктивні стратегії поведінки сприяють підвищенню стресостійкості, тоді як уникнення проблем або емоційно дезадаптивні реакції можуть посилювати негативний вплив стресу на особистість.

Емпіричне вивчення взаємозв'язку стресостійкості та стратегій поведінки дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації особистості, визначити особливості реагування на стресові впливи та встановити чинники, що сприяють ефективному подоланню кризових ситуацій. Практична значущість такого дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психокорекційних і

профілактичних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня стресостійкості особистості.

У таблиці 2.1 представлено основні етапи організації емпіричного дослідження взаємозв'язку стресостійкості та стратегій поведінки особистості.

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

Етап дослідження	Зміст етапу	Методи та процедури
Теоретико-аналітичний	Аналіз наукових підходів до вивчення стресостійкості та копінг-поведінки особистості; визначення мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження	Аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури
Організаційно-підготовчий	Добір психодіагностичного інструментарію, формування вибірки дослідження, підготовка матеріалів для проведення емпіричного дослідження	Психодіагностичне планування
Емпіричний	Проведення психодіагностичного обстеження респондентів з метою визначення рівня стресостійкості та особливостей копінг-поведінки	Тестування, анкетування
Аналітико-інтерпретаційний	Обробка та аналіз отриманих результатів, встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками	Кількісний та якісний аналіз, методи математичної статистики
Узагальнювальний	Розробка пропозицій та формулювання висновків, систематизація результатів дослідження, визначення перспектив подальших наукових пошуків	Узагальнення, інтерпретація результатів

Представлена в табл.2.1 програма дослідження охоплює послідовний процес від теоретичного аналізу проблеми до інтерпретації та узагальнення отриманих результатів. Кожен етап передбачає використання відповідних методів і процедур, що забезпечують наукову обґрунтованість та достовірність дослідження.

У табл. 2.2 подано комплекс психодіагностичних методик, використаних для емпіричного дослідження. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням мети та завдань дослідження. Застосовані методики дозволяють

комплексно оцінити рівень стресостійкості особистості, визначити провідні стратегії поведінки у стресових ситуаціях, а також дослідити рівень тривожності як психологічний чинник адаптації до стресу. Використання взаємодоповнювальних психодіагностичних засобів забезпечує більш повне розуміння особливостей психологічного реагування особистості.

Таблиця 2.2

Методики дослідження

Методика	Автор(и)	Мета використання	Основні показники
Бостонський тест на стресостійкість (Stress Audit) [82]	Л. Міллер, А. Сміт	Визначення рівня стресостійкості та здатності особистості протистояти стресогенним чинникам	Високий, середній, низький рівень стресостійкості
«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) [76]	Н. Ендлер, Дж. Паркер	Дослідження домінуючих стратегій поведінки у стресових ситуаціях	Проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, уникнення
Методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації[45]	К. Роджерс, Р. Даймонд	Визначення рівня соціально-психологічної адаптації особистості та особливостей її взаємодії із соціальним середовищем	адаптивність, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та домінування

Бостонський тест на стресостійкість (Stress Audit), розроблений Л. Міллером та А. Смітом, є психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення рівня стресостійкості особистості та оцінку її здатності ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Методика дозволяє виявити індивідуальні особливості реагування людини на стресогенні чинники, рівень психологічної витривалості, а також ступінь схильності до емоційного виснаження. В основі тесту лежить уявлення про стресостійкість як інтегративну характеристику особистості, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти адаптації до складних життєвих обставин. Опитувальник містить перелік тверджень, які стосуються повсякденних реакцій людини на труднощі, емоційної напруги, організації життєдіяльності, особливостей самоконтролю та здатності долати стресові ситуації.

Респонденту пропонується оцінити частоту або ступінь прояву певних поведінкових і емоційних реакцій. За результатами підрахунку визначається рівень стресостійкості: високий, середній або низький. Високі показники свідчать про сформованість адаптивних механізмів, емоційну стабільність та здатність ефективно протистояти стресу. Низькі показники можуть вказувати на підвищену вразливість до психоемоційного навантаження, труднощі саморегуляції та ризик розвитку дезадаптивних станів.

Методика є зручною у використанні, не потребує значних часових витрат і дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень психологічної стійкості особистості.

Методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), створена Н. Ендлером та Дж. Паркером, призначена для дослідження стратегій поведінки особистості у стресових ситуаціях. Вона ґрунтується на концепції копінг як системи свідомих дій, спрямованих на подолання труднощів, зниження психоемоційної напруги та адаптацію до несприятливих умов.

Методика дозволяє визначити домінуючий стиль копінг-поведінки особистості та оцінити особливості реагування людини на стрес. Опитувальник охоплює різні способи поведінки у складних життєвих обставинах і передбачає оцінювання частоти використання певних реакцій та моделей поведінки.

У структурі методики виокремлюються три основні копінг-стратегії:

- проблемно-орієнтований копінг – спрямований на активне вирішення проблеми, аналіз ситуації та пошук ефективних способів подолання труднощів;

- емоційно-орієнтований копінг – пов'язаний із переживанням негативних емоцій, самозвинуваченням, тривогою та емоційною фіксацією на проблемі;

- копінг уникнення – проявляється у прагненні дистанціюватися від проблемної ситуації шляхом відволікання або соціального уникнення.

Результати методики дозволяють встановити, які стратегії поведінки переважають у респондента та наскільки вони сприяють ефективній психологічній адаптації. Використання CISS у межах дослідження забезпечує можливість аналізу взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та характером копінг-поведінки особистості.

Методика К. Роджерса та Р. Даймонда спрямована на дослідження рівня соціально-психологічної адаптації особистості та особливостей її взаємодії із соціальним середовищем. У межах дослідження стресостійкості дана методика є доцільною, оскільки адаптаційні можливості особистості безпосередньо пов'язані зі здатністю ефективно реагувати на стресові ситуації та підтримувати психоемоційну стабільність.

Методика дозволяє оцінити такі показники, як адаптивність, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та домінування. Високий рівень адаптації свідчить про сформованість конструктивних механізмів поведінки та здатність особистості ефективно долати труднощі. Низькі показники можуть вказувати на труднощі соціальної адаптації, емоційну нестабільність та підвищену вразливість до стресу.

Основні шкали методики відображають різні аспекти адаптаційного потенціалу особистості:

Адаптивність – характеризує здатність особистості успішно пристосовуватися до умов соціального середовища та конструктивно долати труднощі.

Деадаптивність – відображає наявність труднощів у соціальній взаємодії, внутрішньої напруги та ознак психологічної деадаптації.

Методика дає можливість комплексно оцінити рівень психологічної адаптації особистості та особливості її поведінки в умовах соціальної взаємодії.

Застосування даної методики дозволяє поглибити аналіз психологічних чинників стресостійкості та виявити особливості адаптаційного потенціалу студентської молоді.

Табл. 2.3 відображає процес операціоналізації базових понять дослідження, що забезпечує перехід від теоретичного аналізу до емпіричного вимірювання психологічних явищ.

Таблиця 2.3

Операціоналізація базових понять

Базове поняття	Теоретичний зміст	Емпіричні показники	Методика дослідження
Стресостійкість	Інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу	Рівень стресостійкості, адаптивність до стресових впливів	Бостонський тест на стресостійкість
Копінг-стратегії	Сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових способів подолання стресових ситуацій	Проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, уникнення	Методика CISS
Соціально-психологічна адаптація	Інтегративний процес і результат взаємодії особистості з соціальним середовищем, у ході якого відбувається її пристосування до соціальних умов, норм і вимог, формування ефективних способів поведінки та забезпечення внутрішньої психологічної рівноваги.	Рівень СПА (адаптивність, дезадаптивність)	Методика К. Роджерс, Р. Даймонд
Поведінка у стресових ситуаціях	Система реакцій особистості на дію стресогенних чинників	Конструктивні та дезадаптивні форми реагування	Комплекс психодіагностичних методик

Характеристика бази дослідження та вибірки.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку стресостійкості та стратегій поведінки особистості проводилося протягом січня–квітня 2026 року на базі Національного університету «Запорізька політехніка» (м. Запоріжя). Вибір даного закладу вищої освіти зумовлений можливістю організації комплексного психологічного дослідження серед здобувачів освіти, а також актуальністю вивчення взаємозв'язку стресостійкості та стратегій поведінки особистості студентської молоді в умовах підвищеного психоемоційного

навантаження в період воєнного стану в Україні (на прикладі прифронтового міста).

Учасниками дослідження стали студенти бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності «Психологія». Загальна кількість респондентів становила 40 осіб.

У процесі формування вибірки враховувалися принципи добровільності участі, конфіденційності та анонімності отриманих результатів. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження та надали згоду на участь у психодіагностичному обстеженні.

Таблиця 2.4

Характеристика та структура вибірки

Показник	Характеристика	Кількість осіб	Частка, %
Загальна кількість респондентів	Студенти спеціальності «Психологія»	40	100
Рівень освіти	Бакалаврський	40	100
Стать	Жіноча	28	70
	Чоловіча	12	30
Вікова категорія	17–19 років	18	45
	20–22 роки	22	55
Форма навчання	Денна	31	77,5
	Заочна	9	22,5

У табл. 2.4 представлено характеристику та структуру вибірки дослідження. Загальна кількість респондентів становила 40 студентів бакалаврського рівня спеціальності «Психологія». Аналіз структури вибірки свідчить про переважання осіб жіночої статі (70%), що є типовим для психологічних спеціальностей.

Віковий діапазон досліджуваних охоплює період ранньої дорослості, який характеризується активним особистісним розвитком, професійним самовизначенням та формуванням індивідуальних механізмів психологічної адаптації.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Отримані результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості студентів за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» (Stress Audit) Л. Міллера та А. Сміта відображають індивідуальні особливості реагування респондентів на стресові ситуації (Додаток А).

Аналіз результатів діагностики свідчить про наявність у вибірці трьох основних груп досліджуваних. Перша група представлена студентами з високим рівнем стресостійкості. Такі респонденти демонструють здатність до ефективної саморегуляції, емоційної стабільності та конструктивного подолання труднощів. Вони менш схильні до дезорганізації поведінки під впливом стресових факторів та швидше відновлюють психологічну рівновагу.

Друга, найбільш чисельна група, має середній рівень стресостійкості. Для цих студентів характерна відносна стабільність емоційного стану, однак у ситуаціях підвищеного навантаження можливі коливання рівня самоконтролю та зниження ефективності адаптаційних механізмів.

Третя група респондентів із низьким рівнем стресостійкості характеризується підвищеною чутливістю до стресогенних впливів, зниженими ресурсами психологічної витривалості та труднощами у подоланні напружених ситуацій. Такі особи можуть частіше переживати стан емоційного дискомфорту та потребують розвитку адаптаційних стратегій.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості (за «Бостонським тестом на стресостійкість» Л. Міллер, А. Сміт), n = 40

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Питома вага, %
Високий	14	35%
Середній	16	40%
Низький	10	25%
Разом	40	100%

У табл. 2.5 представлено розподіл респондентів за рівнями стресостійкості. Отримані результати свідчать, що найбільшу частку вибірки

становлять студенти із середнім рівнем стресостійкості (40%), що вказує на відносно сформовані, але нестійкі механізми психологічної саморегуляції (рис.2.1).

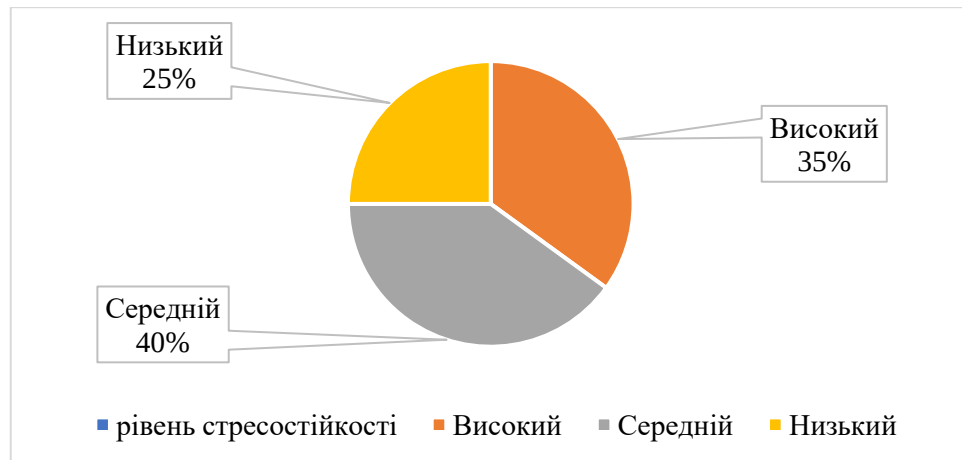


Рис. 2.1 Розподіл вибірки за рівнями стресостійкості

Як можна наглядно побачити на рис.2.1, високий рівень стресостійкості виявлено у 35% досліджуваних. Ця група характеризується вираженою емоційною стабільністю, здатністю до швидкої адаптації у складних ситуаціях та ефективним використанням конструктивних стратегій подолання стресу.

Низький рівень стресостійкості зафіксовано у 25% студентів, що свідчить про підвищену чутливість до стресогенних чинників, знижену психологічну витривалість та труднощі у регуляції емоційного стану.

Загалом структура розподілу демонструє переважання середнього та високого рівнів, однак наявність значної частки респондентів із низькою стресостійкістю вказує на потребу розвитку адаптаційних ресурсів студентської молоді.

У цілому результати дослідження демонструють неоднорідність вибірки за рівнем стресостійкості, що є важливою передумовою для подальшого аналізу її взаємозв'язку зі стратегіями копінг-поведінки та показниками соціально-психологічної адаптації.

У таблиці 2.6 представлено результати описової статистики показників стресостійкості студентів.

Таблиця 2.6

Результати статистичного аналізу показників стресостійкості (за «Бостонським тестом на стресостійкість» Л. Міллер, А. Сміт), n = 40

Статистичний показник	Значення
Середнє значення (M)	33,6
Медіана (Me)	33,5
Мода (Mo)	31
Мінімальне значення	21
Максимальне значення	49
Розмах (R)	28
Стандартне відхилення (SD)	6,7
Варіація (S ²)	44,9

Як видно з табл. 2.6, середнє значення стресостійкості по вибірці (M = 33,6) свідчить про загальний середній рівень стресостійкості у вибірці, що узгоджується з результатами розподілу за рівнями наведеними в табл.2.5.

Медіана (Me = 33,5) майже не відрізняється від середнього значення, що вказує на відносно симетричний розподіл даних без суттєвих перекосів. Мода (Mo = 31) відображає найчастіше зустрічаємий показник у вибірці та також відповідає середньому рівню стресостійкості. Розмах значень (R = 28) демонструє значну варіативність показників між респондентами, що свідчить про неоднорідність вибірки за рівнем психологічної витривалості. Стандартне відхилення (SD = 6,7) підтверджує помірний рівень розсіювання даних навколо середнього значення. У цілому статистичний аналіз засвідчує, що хоча в середньому по групі студентів переважає середній рівень стресостійкості, у вибірці присутні як високі, так і низькі значення, що вказує на індивідуальні відмінності у здатності особистості протистояти стресовим впливам.

Отже, результати діагностики за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» засвідчили переважання середнього рівня стресостійкості, що свідчить про загалом сформовані, проте недостатньо стабільні механізми емоційної саморегуляції у більшості студентів. Водночас наявність у вибірці значної частини студентів із високим та низьким рівнями стресостійкості

вказує на виражену індивідуальну варіативність психологічної витривалості та адаптаційних ресурсів особистості в кризових умовах воєнного стану.

Таблиця 2.7

Аналіз результатів дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), n = 40

Показник копінг-стратегії	Середнє значення (M)	Мінімум	Максимум	Стандартне відхилення (SD)	Рівень вираженості
Проблемно-орієнтований копінг	47,6	34	60	7,3	Переважаючий
Емоційно-орієнтований копінг	43,7	30	58	7,6	Помірний
Копінг уникнення	37,9	24	50	6,8	Найменш виражений

Отримані результати свідчать про певні особливості структури копінг-поведінки студентів. Найвищі середні значення зафіксовано за проблемно-орієнтованим копінгом ($M = 47,6$), що вказує на домінування активної, раціональної стратегії подолання стресових ситуацій. Така поведінка передбачає орієнтацію на аналіз проблеми, пошук шляхів її вирішення та використання конструктивних способів регуляції стресу.

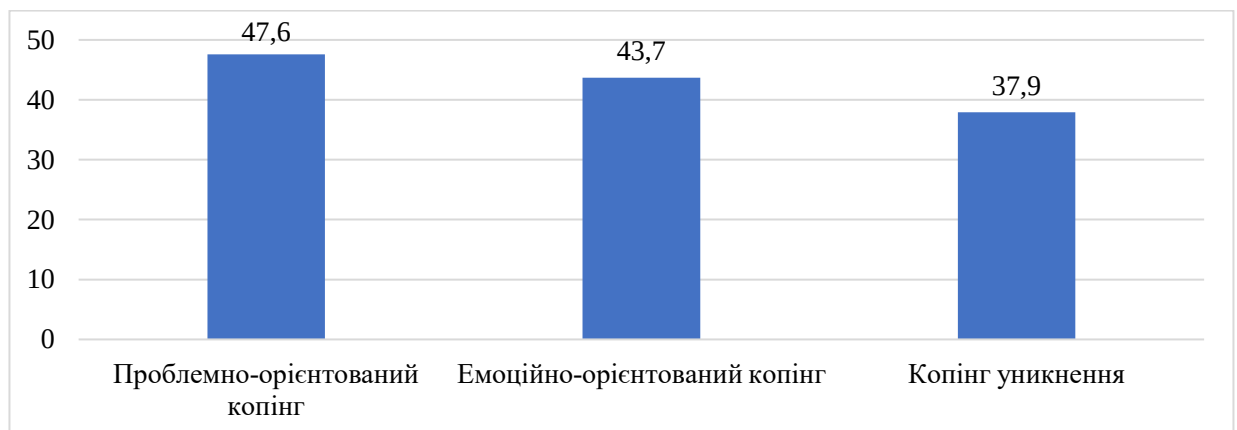


Рис. 2.2 Вираженість копінг-поведінки у стресових ситуаціях

Емоційно-орієнтований копінг має дещо нижчі, але все ще помітні показники ($M = 43,7$), що свідчить про те, що частина респондентів схильна

реагувати на стрес через емоційне переживання ситуації, напруження, тривожність або фіксацію на власних емоційних станах.

Найнижчі значення характерні для копіngu уникнення ($M = 37,9$), що може свідчити про відносно рідше використання пасивних стратегій відходу від проблеми або її ігнорування. Водночас наявність окремих випадків уникнення в структурі відповідей вказує на те, що така стратегія все ж застосовується частиною студентів у ситуаціях високого психоемоційного навантаження.

Показники стандартного відхилення демонструють помірну варіативність даних, що свідчить про індивідуальні відмінності у виборі копінг-стратегій серед респондентів.

Аналіз даних дозволяє зробити висновок, що у студентській вибірці домінує проблемно-орієнтований стиль копінг-поведінки, який є найбільш адаптивним та ефективним у подоланні стресових ситуацій, що свідчить про наявність у більшості респондентів сформованих механізмів конструктивного реагування на труднощі.

Встановлено, що емоційно-орієнтований копінг займає проміжну позицію, що вказує на часткове залучення емоційної регуляції у процес подолання стресу. Такий стиль може як сприяти адаптації, так і ускладнювати її у випадку надмірної емоційної фіксації на проблемі.

Найменш вираженим є копінг уникнення, що загалом є позитивною тенденцією, оскільки зменшує ризик дезадаптивної поведінки та відкладання вирішення проблем.

Узагальнено можна стверджувати, що вибірка характеризується переважанням конструктивних копінг-стратегій, однак наявність емоційно-орієнтованих реакцій та уникнення свідчить про неоднорідність психологічних механізмів подолання стресу та потребу подальшого аналізу їх зв'язку зі стресостійкістю і соціально-психологічною адаптацією.

Таблиця 2.8

**Розподіл вибірки за видами копінг-стратегій за методикою
«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) (Н. Ендлер, Дж.
Паркер), n = 40**

Вид копінг-стратегії	Кількість респондентів	Частка вибірки, %
Проблемно-орієнтована	21	52,0
Емоційно-орієнтована	17	43,0
Копінг уникнення	2	5,0
Усього	40	100,0

Результати, представлені у табл. 2.8, відображають особливості розподілу респондентів за домінуючими копінг-стратегіями. Аналіз отриманих даних засвідчив, що переважна частина досліджуваних використовує проблемно-орієнтовану стратегію подолання стресу. Такий тип реагування виявлено у 21 респондента, що становить 52,0 % вибірки. Це свідчить про схильність більшості учасників до активного вирішення проблемних ситуацій, пошуку способів подолання труднощів та контролю над стресогенними чинниками (рис.2.3).

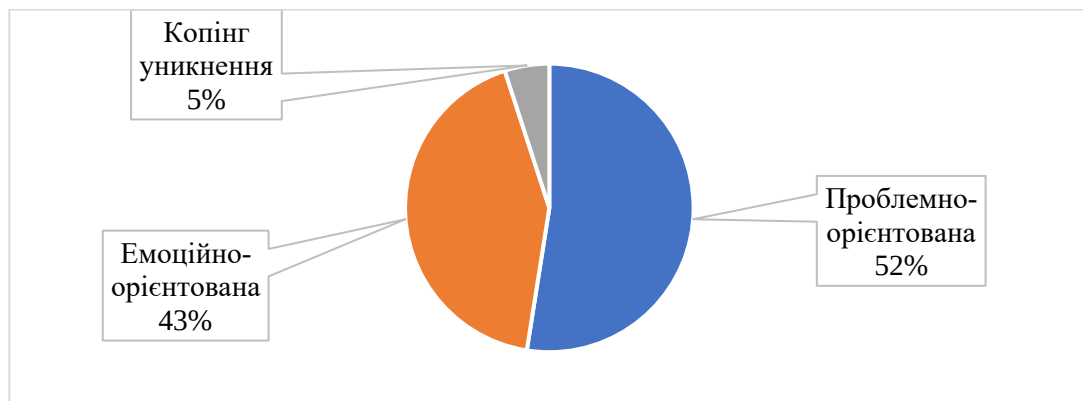


**Рис. 2.3 Розподіл досліджуваних за провідними стратегіями
подолання стресу**

Як видно на рис.2.3, емоційно-орієнтований тип копінгу є домінуючим. Так, використання подібної стратегії подолання стресу властиво 17 особам (43,0 %). Для таких респондентів характерною є підвищена увага до власних емоційних переживань, прагнення знизити внутрішнє напруження та

емоційний дискомфорт. У стресових умовах вони частіше концентруються на емоційному реагуванні, ніж на безпосередньому вирішенні проблеми.

Найменш поширеною виявилася стратегія уникнення, яку продемонстрували лише 2 респонденти (5,0 %). Такий тип поведінки характеризується схильністю до дистанціювання від проблемної ситуації, уникнення її усвідомлення або відкладання прийняття рішень.

Отримані результати свідчать про домінування у вибірці більш адаптивних форм подолання стресу, зокрема проблемно-орієнтованого копінгу, що можна розглядати як позитивний показник психологічної адаптації особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Аналіз результатів діагностики за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (Додаток В) дозволив встановити, що більшість студентів характеризуються середнім та високим рівнем адаптації, що відображає загалом сприятливий психологічний стан студентів у вибірці (табл.2.9).

Таблиця 2.9

Розподіл вибірки за рівнями СПА за методикою «Рівень соціально-психологічної адаптації (СПА) (Роджерса–Даймонда), n=40

Рівень СПА	Кількість осіб	Питома вага, %
Високий	16	40%
Середній	14	35%
Низький	10	25%
Разом	40	100%

Отримані результати вказують на неоднорідність вибірки за рівнем адаптаційного потенціалу. Отримані результати свідчать, що найбільшу частку вибірки становлять студенти з високим рівнем СПА (40%), що характеризується достатньо сформованими адаптаційними ресурсами, емоційною стабільністю та здатністю ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем.

Середній рівень виявлено у 35% досліджуваних, що вказує на відносно стабільну, але нестійку ускладнену адаптацію, яка може змінюватися залежно

від зовнішніх умов і психоемоційного навантаження та характеризується підвищеним емоційним дискомфортом та зниженими ресурсами саморегуляції.

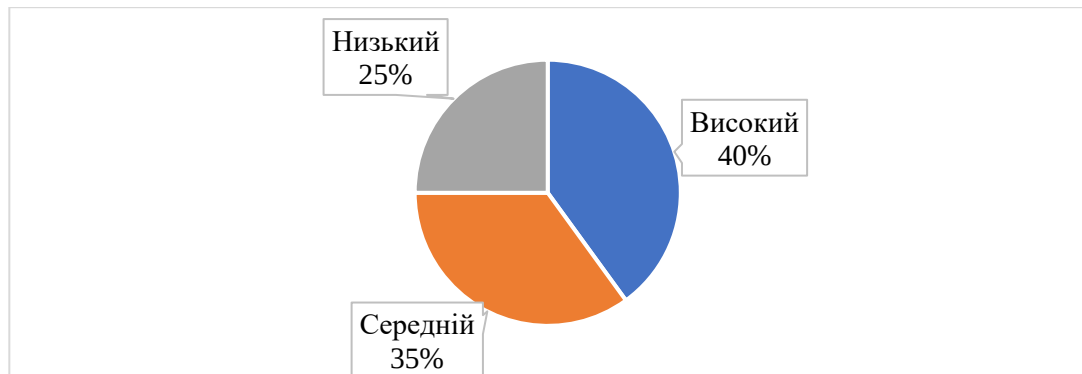


Рис. 2.4 Розподіл досліджуваних за рівнями СПА

Як видно на рис.2.4, низький рівень СПА зафіксовано у 25% респондентів, що може свідчити про труднощі соціальної адаптації, підвищений рівень внутрішньої напруги та недостатню сформованість конструктивних механізмів подолання стресових ситуацій.

У табл. 2.10 розширено подано результати діагностики за основними шкалами методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

Таблиця 2.10

**Результати статистичного аналізу за шкалами методики
(Роджерса–Даймонда), n=40**

Шкала	Середнє значення (M)	Мінімум	Максимум	Стандартне відхилення (SD)
Адаптивність	114,2	80	135	15,8
Дезадаптивність	91,6	68	126	17,4
Самосприйняття	34,1	26	42	4,5
Прийняття інших	20,4	14	24	3,1
Емоційний комфорт	22,1	15	27	3,6
Внутрішній контроль	42,7	29	52	6,1
Домінування	8,8	5	12	1,9
Ескапізм (уникнення проблем)	14,9	10	20	2,7

Представлені в табл. 2.10 дані свідчать про те, що середній показник за шкалою «адаптивність» становить 114,2 бали при стандартному відхиленні

15,8. Це вказує на достатньо сформований рівень соціально-психологічної адаптації у більшості досліджуваних. Разом із тим значний діапазон показників – від 80 до 135 балів свідчить про індивідуальні відмінності у здатності респондентів ефективно пристосовуватися до складних життєвих умов та підтримувати психологічну рівновагу.

Показник за шкалою «дезадаптивність» становить у середньому 91,6 балів, що свідчить про наявність у частини респондентів ознак внутрішнього напруження, труднощів емоційного пристосування та окремих проявів психологічної нестабільності. Водночас співвідношення показників адаптивності та дезадаптивності дозволяє припустити переважання адаптаційних тенденцій над дезадаптивними.

Аналіз шкали «самоприйняття» показав середнє значення 34,1 бали, що характеризує відносно позитивне ставлення респондентів до себе, усвідомлення власної цінності та достатній рівень самооцінки. Невисокий показник стандартного відхилення ($SD = 4,5$) свідчить про порівняно однорідний характер результатів у вибірці.

За шкалою «прийняття інших» середній показник становить 20,4 бали, що дозволяє зробити висновок про достатній рівень толерантності, соціальної відкритості та готовності до міжособистісної взаємодії. Встановлено, що умови воєнного стану часто актуалізують потребу в соціальній підтримці, тому зазначений показник має важливе адаптаційне значення.

Середній показник за шкалою «емоційний комфорт» дорівнює 22,1 бали, що свідчить про помірний рівень емоційної стабільності досліджуваних. Разом із тим наявність мінімальних значень на рівні 15 балів може вказувати на окремі прояви тривожності, емоційної виснаженості та внутрішнього напруження у значної частини респондентів.

За шкалою «внутрішній контроль» середнє значення становить 42,7 бали, що характеризує достатньо виражену схильність досліджуваних до усвідомлення особистої відповідальності за власні дії та життєві обставини. Слід звернути увагу на те, що високий рівень внутрішнього контролю є

важливим чинником формування стресостійкості, оскільки сприяє активному подоланню труднощів і підвищенню адаптивності особистості.

Показник за шкалою «Домінування» має середнє значення 8,8 балів, що свідчить про помірно виражене прагнення опитаних студентів до лідерства й впливу на інших та може вказувати на збалансованість між самостійністю та готовністю до співпраці у міжособистісній взаємодії.

Середній показник за шкалою «ескапізм (уникнення проблем)» становить 14,9 балів. Отримані результати свідчать про помірний рівень схильності респондентів до уникнення складних ситуацій або психологічного дистанціювання від проблем. Вважаємо, що в контексті воєнного стану така тенденція може виступати тимчасовим захисним механізмом, однак її надмірний прояв здатний негативно впливати на процес адаптації.

Загалом результати діагностики свідчать про відносно достатній рівень соціально-психологічної адаптації досліджуваних, наявність сформованих адаптивних ресурсів та внутрішнього контролю. Водночас у частини респондентів виявлено ознаки емоційного напруження та окремі прояви дезадаптації, що підтверджує актуальність розвитку стресостійкості та навичок конструктивного подолання стресу в умовах воєнного стану.

З метою перевірки гіпотези дослідження щодо наявності взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та особливостями копінг-поведінки особистості було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Кореляційний аналіз взаємозв'язку стресостійкості та стратегій поведінки (коефіцієнт Пірсона, r), $n=40$

Фактор	Стресостійкість	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Копінг уникнення
Стресостійкість	1.00	0.62	-0.58	-0.71
Проблемно-орієнтований копінг	0.62	1.00	-0.44	-0.39
Емоційно-орієнтований копінг	-0.58	-0.44	1.00	0.51
Копінг уникнення	-0.71	-0.39	0.51	1.00

Представлені в табл. 2.11 результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями особистості (рис. 2.5).

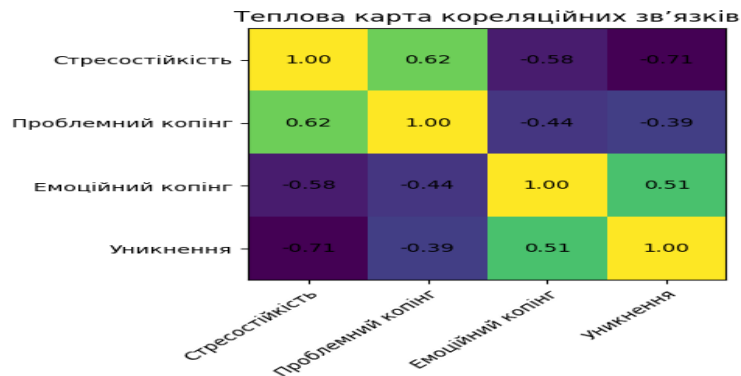


Рис. 2.5 Теплова карта кореляційних зав'язків

Як наглядно видно на рис.2.5, у вибірці виявлено позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0.62$). Це свідчить про те, що особи з вищим рівнем стресостійкості схильні використовувати більш конструктивні способи подолання труднощів. Такі респонденти демонструють здатність до раціонального аналізу ситуації, планування власних дій та активного пошуку шляхів вирішення проблем. На нашу думку, саме проблемно-орієнтований копінг є найбільш адаптивною стратегією поведінки в умовах воєнного стану, оскільки він дозволяє людині зберігати відчуття контролю над ситуацією та підтримувати психологічну стабільність навіть в умовах тривалого стресу.

Негативний зв'язок між стресостійкістю та емоційно-орієнтованим копінгом ($r = -0.58$) вказує на те, що зі зростанням рівня стресостійкості знижується схильність до надмірної концентрації на власних емоційних переживаннях. Це дозволяє припустити, що більш стресостійкі особистості характеризуються вищим рівнем емоційної саморегуляції та здатністю контролювати інтенсивність негативних переживань. Водночас надмірна орієнтація на емоційне реагування може ускладнювати процес адаптації, посилювати тривожність та знижувати ефективність поведінки у кризових умовах.

Особливу увагу привертає сильний негативний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та копінгом уникнення ($r = -0.71$). Отриманий результат свідчить про те, що низький рівень стресостійкості часто супроводжується прагненням уникати проблемних ситуацій, психологічним дистанціюванням від труднощів або відкладанням їх вирішення. Вважаємо, саме стратегія уникнення є найбільш дезадаптивною в умовах воєнного стану, оскільки вона не сприяє реальному подоланню стресу, а лише тимчасово знижує емоційне напруження. У довгостроковій перспективі така поведінка може призводити до накопичення внутрішнього напруження, емоційного виснаження та зниження рівня психологічної адаптації. Встановлений помірний позитивний зв'язок між емоційно-орієнтованим копінгом та копінгом уникнення ($r = 0.51$) дозволяє припустити наявність спільної дезадаптивної спрямованості зазначених стратегій. Це свідчить про те, що респонденти, які переважно фокусуються на власних переживаннях, також можуть бути схильними до уникнення активного вирішення проблемних ситуацій. Така тенденція є особливо небезпечною в умовах тривалого психоемоційного навантаження, оскільки може знижувати ефективність соціально-психологічної адаптації особистості.

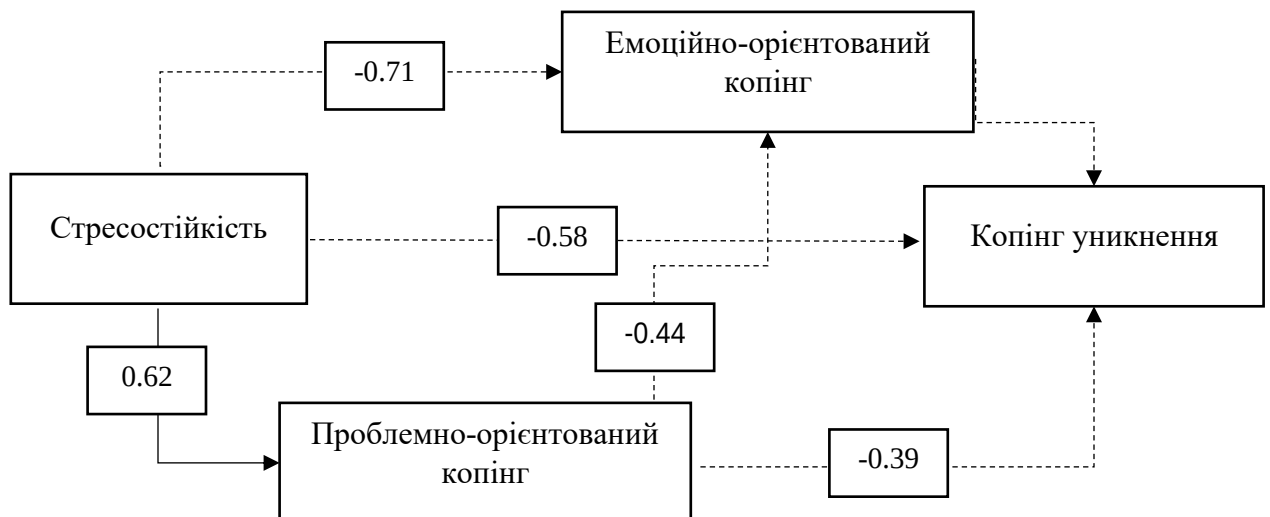


Рис.2.6. Кореляційна плеяда зав'язків між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями особистості

На рис. 2.6 представлено графічну модель кореляційних зв'язків між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями особистості.

Візуалізація даних демонструє, що стресостійкість позитивно пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом та негативно – з емоційно-орієнтованим стилем. Виражений зворотний зв'язок простежується між стресостійкістю та уникненням, що підкреслює його дезадаптивний характер.

Таким чином, графічна модель підтверджує статистичні результати та наочно демонструє, що конструктивні стратегії поведінки пов'язані з вищим рівнем стресостійкості, тоді як уникнення та емоційна фіксація – з її зниженням.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити суттєві взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та домінуючими копінг-стратегіями особистості.

Отримані результати підтверджують, що характер реагування людини на стресові ситуації безпосередньо залежить від рівня сформованості її адаптаційних ресурсів та психологічної стійкості.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують існування тісного взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та вибором стратегій власної поведінки особистості в умовах воєнного стану. На нашу думку, розвиток стресостійкості повинен супроводжуватися формуванням конструктивних поведінкових моделей, спрямованих на активне подолання труднощів, розвиток емоційної саморегуляції та зниження схильності до уникнення проблем.

Саме тому особливої актуальності набуває впровадження психокорекційних та тренінгових програм, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій в умовах воєнного стану.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості особистості в умовах воєнного стану

Сучасні умови воєнного стану в Україні характеризуються високим рівнем невизначеності, тривалим психоемоційним напруженням та впливом численних стресогенних чинників, що охоплюють як індивідуальний, так і соціальний рівні функціонування особистості. У зв'язку з цим проблема розвитку стресостійкості набуває не лише теоретичного, а й прикладного значення, оскільки від рівня сформованості адаптаційних ресурсів значною мірою залежить психологічне благополуччя людини. Розвиток стресостійкості доцільно розглядати як цілеспрямований, поетапний процес формування здатності особистості ефективно регулювати власні емоційні реакції, зберігати когнітивну ясність у кризових ситуаціях та відновлювати внутрішній баланс після впливу стресорів.

Передусім важливого значення набуває формування когнітивної переоцінки стресових подій. Йдеться про розвиток у особистості навичок усвідомленого ставлення до ситуацій, що викликають напруження, та їх інтерпретації не як катастрофічних, а як таких, що потребують адаптації та пошуку рішень. Ефективним у цьому контексті є використання технік когнітивно-поведінкової саморегуляції, зокрема виявлення автоматичних негативних думок та їх раціональна заміна більш конструктивними установками. Не менш значущим є розвиток емоційної саморегуляції. Практика показує, що систематичне використання дихальних вправ, технік релаксації та майндфулнес-підходів сприяє зниженню рівня фізіологічного збудження та стабілізації емоційного стану. Зокрема, дихальні техніки з уповільненим ритмом дихання дозволяють активізувати парасимпатичну нервову систему, що зменшує прояви тривожності та напруження. Вагомим компонентом підвищення стресостійкості виступає розвиток поведінкових стратегій подолання стресу. До них належать планування діяльності, встановлення реалістичних цілей, пріоритизація завдань та формування

навичок тайм-менеджменту. У воєнних умовах особливої актуальності набуває здатність людини структурувати власну повсякденну діяльність, оскільки це створює відчуття контролю над ситуацією та знижує рівень хаотичності сприйняття реальності. Окрему увагу слід приділити соціально-психологічним ресурсам стресостійкості. Підтримка з боку сім'ї, друзів, професійного оточення або груп взаємодопомоги є суттєвим чинником зниження рівня психологічного напруження. Участь у соціальних взаємодіях сприяє формуванню відчуття належності, що виступає захисним механізмом у кризових умовах. Додатково доцільним є впровадження психоосвітніх заходів, спрямованих на підвищення обізнаності населення щодо природи стресу та механізмів його подолання. Розуміння фізіологічних і психологічних реакцій на стрес дозволяє зменшити рівень страху перед власними емоційними станами та підвищити здатність до самодопомоги.

Вважаємо, що з метою підвищення рівня стресостійкості особистості в умовах воєнного стану доцільним є впровадження психокорекційного тренінгу, спрямованого на розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного подолання стресових ситуацій та активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Таблиця 2.12

Мета, завдання та очікувані результати тренінгу «Формування та розвиток стресостійкості особистості в умовах воєнного стану»

Компонент	Зміст
Мета	Розвиток стресостійкості особистості через формування навичок саморегуляції, когнітивної переоцінки та ефективних стратегій подолання стресу
Завдання	Формування уявлень про природу стресу та його психологічні механізми
	Розвиток навичок емоційної саморегуляції
	Навчання конструктивним копінг-стратегіям
	Підвищення рівня усвідомленості (майндфулнес)
	Активізація особистісних ресурсів та соціальної підтримки
Очікуваний результат	Зниження рівня тривожності, підвищення адаптивності, розвиток стресостійкої поведінки

Основною метою тренінгу є формування стійких психологічних механізмів адаптації до стресогенних умов. Запропонований тренінг має інтегративний характер і поєднує елементи когнітивно-поведінкового підходу, технік майндфулнес, тілесно-орієнтованих практик та групової взаємодії.

Цільова група. Цільовою групою тренінгу є дорослі особи (18–55 років), які перебувають в умовах підвищеного психоемоційного навантаження внаслідок впливу воєнного стану, внутрішньо переміщені особи, студенти закладів вищої освіти, а також представники соціономічних професій (психологи, соціальні працівники, педагоги).

Тривалість тренінгу.

Загальна тривалість тренінгової програми становить 20 академічних годин, які реалізуються у формі циклу групових занять протягом 10 зустрічей. Кожне тренінгове заняття триває 2 академічні години (90–120 хвилин) та включає теоретичний блок, практичні вправи, групову дискусію та рефлексивну частину.

Матеріально-технічне забезпечення тренінгу.

Для ефективної реалізації тренінгової програми передбачається використання таких матеріалів та засобів: фліпчарт або дошка для візуалізації інформації; маркери, стікери, папір формату А4; роздаткові матеріали (анкети, робочі аркуші, пам'ятки); таймер або годинник для регуляції часу вправ; аудіоматеріали для релаксаційних технік; зручне приміщення, що дозволяє організувати коло для групової роботи; за можливості – мультимедійний проєктор для презентацій.

Методи роботи: міні-лекції та інформаційні повідомлення; групові дискусії та обговорення; вправи на саморефлексію; когнітивно-поведінкові техніки (аналіз думок, їх реконструкція); релаксаційні та дихальні техніки; майндфулнес-практики (усвідомленість, концентрація уваги); рольові ігри та моделювання ситуацій; вправи на командну взаємодію та підтримку; методи арт-терапевтичного характеру (за потреби).

Таблиця 2.13

Структура тренінгу «Формування та розвиток стресостійкості особистості в умовах воєнного стану»

Етап	Тривалість	Зміст роботи	Методи
Вступний	1 заняття (2 год)	Знайомство, формування групової довіри, визначення правил	Лекція-бесіда, вправи на знайомство
Теоретико-усвідомлювальний	2 заняття (по 2 год)	Поняття стресу, фактори воєнного стану, реакції організму	Міні-лекції, дискусії
Розвиток навичок саморегуляції	3 заняття (по 2 год)	Дихальні техніки, релаксація, майндфулнес	Практичні вправи
Когнітивно-поведінковий блок	2 заняття (по 2 год)	Робота з негативними думками, формування позитивних установок	СВТ-вправи, рольові ситуації
Соціально-ресурсний блок	1 заняття (2 год)	Підтримка, ресурси, соціальні зв'язки	Групова робота
Підсумковий	1 заняття (2 год)	Рефлексія, оцінка змін, завершення	Обговорення, анкетування

Поетапна структура запропонованої тренінгової програми відображає логіку її реалізації та послідовність психолого-педагогічного впливу. Кожен етап має визначену тривалість, змістове наповнення та методичне забезпечення. Такий підхід дозволяє забезпечити поступовий перехід від теоретичного усвідомлення проблематики стресу до формування практичних навичок саморегуляції та адаптації. Особливе значення має інтеграція різних методів роботи: від міні-лекцій до активних практичних вправ, що сприяє підвищенню ефективності засвоєння матеріалу та формуванню стійких поведінкових моделей.

Розроблена в табл. 2.14 програма тренінгу відображає цілісну структуровану модель психокорекційного впливу, спрямовану на поступове формування стресостійкості особистості. Кожне заняття має чітко визначену логіку побудови та поєднує інформаційний, практичний і рефлексивний компоненти, що забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери учасників.

Таблиця 2.14

**Програма тренінгу «Формування та розвиток стресостійкості
особистості в умовах воєнного стану» (10 занять)**

№	Етап	Зміст заняття	Таймінг (хв.)
1	Вступний блок	Знайомство, формування правил групи, очікування учасників, первинна діагностика рівня стресу	0–15 – вступ і знайомство; 15–30 – правила групи; 30–60 – вправа «Очікування»; 60–85 – первинна діагностика; 85–90 – рефлексія
2	Теоретичний блок	Поняття стресу, його види та стадії	0–20 – міні-лекція; 20–45 – обговорення; 45–70 – вправа «Мій стрес»; 70–90 – рефлексія
3	Усвідомлення стресорів	Аналіз індивідуальних стресових факторів	0–15 – розминка; 15–40 – вправа «Коло стресу»; 40–65 – групове обговорення; 65–90 – підсумок
4	Емоційна саморегуляція	Розвиток навичок контролю емоцій	0–15 – вступ; 15–40 – дихальні техніки (4–7–8); 40–65 – релаксація; 65–90 – рефлексія
5	Майндфулнес-практики	Усвідомленість і концентрація уваги	0–15 – налаштування; 15–45 – практика mindfulness; 45–70 – вправа «Тут і зараз»; 70–90 – обговорення
6	Когнітивний блок	Робота з негативними думками	0–15 – вступ; 15–40 – міні-лекція СВТ; 40–70 – вправа «Стоп-думка»; 70–90 – аналіз результатів
7	Когнітивна перебудова	Формування позитивних установок	0–15 – розминка; 15–45 – вправа «Заміна думок»; 45–70 – рольові ситуації; 70–90 – рефлексія
8	Поведінкові стратегії	Формування конструктивних копінг-стратегій	0–15 – вступ; 15–40 – тайм-менеджмент вправи; 40–70 – планування дій у стресі; 70–90 – підсумок
9	Соціальні ресурси	Підтримка та взаємодія	0–15 – налаштування; 15–45 – вправа «Коло підтримки»; 45–70 – групова дискусія; 70–90 – рефлексія
10	Підсумковий блок	Підбиття підсумків, повторна діагностика, оцінка змін	0–20 – повторна діагностика; 20–45 – порівняння результатів; 45–70 – вправа «Мій ресурсний стан»; 70–90 – завершальна рефлексія

Особливістю програми є поступовий перехід від усвідомлення природи стресу до формування конкретних навичок саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій. Завершальний етап передбачає повторну

діагностику, що дозволяє оцінити ефективність тренінгу та динаміку змін у рівні стресостійкості учасників.

Таблиця 2.15

Зміст тренінгових вправ		
Назва вправи	Мета	Опис
«Коло стресу»	Усвідомлення індивідуальних стресорів	Учасники визначають власні джерела стресу та обговорюють їх
«Дихання 4–7–8»	Зниження рівня тривожності	Контрольоване дихання для стабілізації емоційного стану
«Стоп-думка»	Робота з негативними автоматичними думками	Заміна деструктивних думок на раціональні
«Мій ресурс»	Активація внутрішніх ресурсів	Визначення сильних сторін особистості
«Коло підтримки»	Усвідомлення соціальних ресурсів	Візуалізація людей, які надають підтримку

У таблиці 2.15 наведено ключові тренінгові вправи, які становлять практичне ядро запропонованої програми. Кожна вправа спрямована на розвиток окремих компонентів стресостійкості, зокрема емоційної регуляції, когнітивної переоцінки, усвідомлення власних ресурсів та соціальної підтримки. Використання різнопланових технік забезпечує комплексний вплив на психоемоційну сферу особистості. Вправи підібрані таким чином, щоб поступово формувати у учасників здатність до самоконтролю, зниження рівня тривожності та конструктивного реагування на стресові ситуації. Реалізація запропонованої програми тренінгу сприятиме формуванню у учасників більш адаптивних моделей поведінки в умовах стресу, розвитку навичок самоконтролю та зниженню рівня емоційного напруження. Крім того, очікується підвищення здатності особистості до швидкого відновлення після впливу стресогенних факторів, що є особливо актуальним у контексті воєнного стану.

Слід зазначити, що розвиток стресостійкості в умовах воєнного стану є комплексним процесом, який потребує поєднання індивідуальних зусиль особистості та підтримки з боку соціального середовища. Систематичне застосування наведених рекомендацій сприяє зміцненню психологічної адаптивності, підвищенню рівня емоційної стабільності та формуванню

стійких механізмів подолання кризових ситуацій. Вважаємо, що впровадження запропонованих заходів забезпечить системний вплив на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні функціонування людини, що в сукупності сприяє підвищенню стресостійкості, розвитку внутрішніх ресурсів та зміцненню психологічного благополуччя в умовах кризової реальності. Розроблена тренінгова програма може бути використана як практичний інструмент психологічної підтримки та профілактики дезадаптивних станів, сприяючи підвищенню рівня психологічного благополуччя особистості.

Висновки до 2 розділу

У ході емпіричного дослідження встановлено, що рівень стресостійкості має суттєвий вплив на характер поведінкових стратегій, які використовує особистість. Особи з високим рівнем стресостійкості частіше демонструють конструктивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтовану поведінку, раціональне планування дій та емоційну саморегуляцію. Натомість респонденти з низьким рівнем стресостійкості схильні до уникнення проблемних ситуацій, емоційного реагування та менш адаптивних форм поведінки. Аналіз емпіричних даних засвідчив наявність взаємозв'язку між показниками стресостійкості та вибором стратегій подолання стресу, що підтверджує положення сучасних психологічних теорій щодо ролі особистісних ресурсів у процесі адаптації до складних життєвих умов. Зокрема, більш високий рівень стресостійкості корелює з використанням активних та конструктивних стратегій поведінки, тоді як зниження цього показника пов'язане з переважанням дезадаптивних форм реагування.

Отримані результати свідчать про те, що воєнний стан виступає потужним стресогенним фактором, який актуалізує потребу у розвитку психологічної стійкості та вдосконаленні навичок ефективного подолання стресу, що підтверджує важливість цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на формування адаптивних стратегій поведінки.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано поставлені завдання.

Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену стресу та стресостійкості особистості. Встановлено, що стрес розглядається як комплексна психофізіологічна реакція організму на вплив внутрішніх або зовнішніх стресогенних чинників, тоді як стресостійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати продуктивність діяльності в умовах напруження. З'ясовано, що рівень стресостійкості залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, сформованості навичок саморегуляції та наявності адаптивних копінг-ресурсів.

Охарактеризовано особливості впливу воєнного стану на психоемоційний стан особистості. Визначено, що тривале перебування в умовах невизначеності, небезпеки, інформаційного перенавантаження та емоційного напруження спричиняє зростання рівня тривожності, психоемоційного виснаження та внутрішнього напруження. Водночас встановлено, що здатність до психологічної адаптації значною мірою залежить від рівня стресостійкості та ефективності стратегій подолання стресу.

Проаналізовано основні стратегії поведінки особистості в умовах стресових і кризових ситуацій. Встановлено, що найбільш поширеними є проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та копінг уникнення. Обґрунтовано, що проблемно-орієнтована стратегія є найбільш адаптивною, оскільки передбачає активне подолання труднощів та раціональний аналіз ситуації. Натомість домінування уникнення та надмірної емоційної фіксації може негативно впливати на процес соціально-психологічної адаптації особистості.

Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку стресостійкості та стратегій поведінки особистості в умовах воєнного стану. За результатами психодіагностичного дослідження встановлено, що у вибірці переважає проблемно-орієнтований тип копінгу, що свідчить про наявність у більшості респондентів конструктивних моделей реагування на стрес. Отримані результати підтверджують, що характер реагування людини на стресові ситуації безпосередньо залежить від рівня сформованості її адаптаційних ресурсів та психологічної стійкості.

Кореляційний аналіз дозволив виявити позитивний зв'язок між рівнем стресостійкості та проблемно-орієнтованим копінгом, а також негативний зв'язок між стресостійкістю та копінгом уникнення. Отримані результати підтвердили, що високий рівень стресостійкості сприяє використанню більш адаптивних стратегій поведінки, тоді як низька стресостійкість асоціюється з дезадаптивними формами реагування. Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують існування тісного взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та вибором стратегій власної поведінки особистості в умовах воєнного стану.

Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості особистості в умовах воєнного стану. У межах дослідження запропоновано до впровадження тренінгову програму «Формування та розвиток стресостійкості особистості в умовах воєнного стану», спрямовану на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій та активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Програма включає комплекс практичних вправ, технік релаксації, когнітивної перебудови та розвитку усвідомленості, що сприяють зміцненню психологічної стійкості та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів з метою профілактики психоемоційного виснаження та розвитку адаптивних ресурсів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Бачуріна Н., Коляденко Н. та ін. Психологічні наслідки тривалого воєнного стресу та напрями психокорекції. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2023. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/2728> (дата звернення: 26.05.2026).
3. Бондаренко І. В. Стресостійкість як важлива складова психічного здоров'я людини. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2019. (233). С. 16-23.
4. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. Актуальні проблеми психології: зб. наук. Праць. НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка; за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.
5. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
6. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 112с.
7. Волянчук Н. Ю. Психологічні механізми совладання зі стресом у військових під час бойових дій. Наука і оборона. 2023. № 2. С. 40–49.
8. Гончаренко В. Стресостійкість як резервні можливості особистості. Психологічний журнал. 2020. 1(2). С. 46-51.
9. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

10. Гриджук В. Резильєнтність і копінг-стратегія вчинково-вчинкової взаємодії: український вимір життєвого самоутвердження в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 2. С. 145–152. URL : <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/1045> (дата звернення: 26.05.2026).
11. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. С. 42-47
12. Дучимінська Т. І., Микитюк М. Ю. Психологічні особливості стресостійкості особистості поліцейського в умовах воєнного стану. Психологічні студії. 2023. № 2. С. 33–39. URL : <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1086> (дата звернення: 26.05.2026).
13. Єргієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. Психолог. 2019. № 6. С. 48-50.
14. Єфимчук І. В., Рогова Т. В. Стресостійкість як складова психологічного здоров'я. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 2 (1). С. 117-121.
15. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 56–64. URL : <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/473> (дата звернення: 26.05.2026).
16. Замах Т. О. Вплив інформаційного середовища на рівень ситуативної тривожності особистості в умовах воєнного стану. 2024. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/fe0369bf-fdb9-4e33-bb4a-0bc0fab63d7a> (дата звернення: 26.05.2026).
17. Захарова О.В. Стрес і психологічна безпека особистості: навчальний посібник. Київ: Наукова думка, 2016. 400 с.

18. Іванов О. Стресостійкість як основа професійної діяльності. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія. 2017. 37(2). С. 35-39.
19. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 6. С. 98–103. URL : <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/204> (дата звернення: 26.05.2026).
20. Карамушка Л. М., Терещенко К. В. Психологія стресу та професійного вигорання : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2023. 268 с.
21. Кириченко В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 2. С. 39–46. URL : <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1295> (дата звернення: 26.05.2026).
22. Киричук О. В., Романець В. А. Основи психології: підручник. Київ: Либідь, 2012. 630 с.
23. Кобб С. Стресостійкість: шлях до успіху та благополуччя. Львів: Вежа, 2019. 226с.
24. Коваленко І. Стресостійкість як показник адаптаційних можливостей особистості. Психологічний часопис, 2018. 6(2). С. 34-41.
25. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 314 с.
26. Королюк В. І. Стрес: підручник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 376с.
27. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. Психологічні перспективи. 2023. № 41. С. 87–99. URL : <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/871> (дата звернення: 26.05.2026).
28. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

29. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2020. 432 с.
30. Кузьменко Т. В. Психологія стресу та стресостійкості. Київ: Видавництво Академія, 2017. 402с.
31. Купрєєва О. І. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 88–94. URL : <https://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/438> (дата звернення: 26.05.2026).
32. Лазаренко І. С. Психологія стресу. Київ: Видавництво Слово, 2016. 318с.
33. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінювання і совладання. Київ: Основи, 2020. 432 с.
34. Левченко І. О. Особливості психоемоційних станів біженців. Національний університет “Львівська політехніка”. 2024. URL: <https://ena.lpnu.ua/handle/ntb/62912> (дата звернення: 26.05.2026).
35. Литвиненко В. В., Хоменко І. В. Стресостійкість як психологічна категорія. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 2(1). С. 112-116.
36. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). Київ: НАВС, 2019. 54 с.
37. Лушин П. В. Психологічна адаптація до екстремальних умов: Монографія. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2018. 298 с.
38. Лушин П. В. Психологія життєстійкості. Київ: Академвидав, 2010. 280 с.
39. Лушак О., Стрільбицька О., Березовський В. Психологічний стан українців в умовах війни: емпіричне дослідження (The Lancet Regional Health). 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773> (дата звернення: 26.05.2026).
40. Максименко С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: КММ, 2007. 296 с.

41. Мартинова О. С., Дроботько І. Д. Копінг-стратегії особистості в умовах невизначеності: особливості психологічної адаптації під час суспільних криз. Журнал сучасної психології. 2025. № 1. С. 41–49. URL : <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/4732> (дата звернення: 26.05.2026).
42. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України за ред. С.Д. Максименка. Київ: Логос, 2007. Т.7, вип. 10. С. 178–183.
43. Мельник Л. Стресостійкість як фактор психологічного здоров'я. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. 2012. 75(1). С. 69-73.
44. Мельничук Т. І., Лук'янчук В. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. № 2. С. 74–82. URL : <https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/496> (дата звернення: 26.05.2026).
45. Методика дослідження СПА Роджерса-Даймонда URL : <https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/BLANK-Rodzhera-Dajmonda.pdf>. (дата звернення: 27.05.2026).
46. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
47. Непомняща Д. В. Вплив війни на емоційний стан та ментальне здоров'я особистості. Ментальне здоров'я. 2025. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/135> (дата звернення: 26.05.2026).
48. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2019. Вип. 6. С. 85-94.
49. Орос М. М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. Ukrainian Medical Journal. 2023. URL:

- <https://umj.com.ua/en/publication-241952-vpliv-vijni-na-lyudinu-zmini-psihi-ta-harakteru-v-umovah-voyennogo-stanu> (дата звернення: 26.05.2026).
50. Палько Т. В., Травина К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. Наукові перспективи. 2024. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/d90e74a1-7e33-4efb-a65d-38b6d51cc184> (дата звернення: 26.05.2026).
 51. Панок В., Титаренко Т. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2013. 536с.
 52. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 52–57. URL : <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206> (дата звернення: 26.05.2026).
 53. Раєвська Я., Твердохліб Н. Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс. Наукові праці МАУП. Психологія. 2023. № 4. С. 64–71. URL : <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2806> (дата звернення: 26.05.2026).
 54. Редькіна Г. Теоретико-методологічні парадигми дослідження стресостійкості особистості в умовах тривалої кризи та війни. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. 2026. № 1. С. 112–118. URL : <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/333> (дата звернення: 26.05.2026).
 55. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномену стресу та стресостійкості особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 22. С. 493–509
 56. Розумна С. В. Стратегії психологічного подолання у стресових ситуаціях. Психологія і суспільство, 2019, № 4, С. 45–52.
 57. Романовська Д. С. Копінг-стратегії як чинник збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Психологічний журнал, 2022, № 4, С. 55–63.

58. Савелюк Н. М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/349> (дата звернення: 26.05.2026).
59. Сапольскі Р. Психологія стресу. Харків: Фараон, 2015. 480 с.
60. Синенький В. М., Курляк М. Д., Крук А. Я. Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану: українські реалії та закордонний досвід. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2024. № 1. С. 215–223. URL : <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/law/article/view/869> (дата звернення: 26.05.2026).
61. Столяренко О. Б. Психологія стресу : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 312 с.
62. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: теорія і практика. Київ: Либідь. 2017. 328 с.
63. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2017. вип. 7. С. 143-148.
64. Шель Н. В. Емоційне виснаження та втома під час війни. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2024. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16898> (дата звернення: 26.05.2026).
65. Шопша М. М., Шопша О. О., Живаго Х. В. та ін. Вплив воєнної ситуації на психічні стани населення України та їх арт-терапевтична психокорекція. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2023. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/2728> (дата звернення: 26.05.2026).

66. Юрчинська Г. К., Запека Я. Г., Файдевич В. А. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя волонтерів-психологів в умовах війни. Український психологічний журнал. 2024. № 1. С. 97–108. URL : <https://ir.library.knu.ua/entities/publication/4e144739-aa6e-47fb-8eff-66ab8ee0509f> (дата звернення: 26.05.2026).
67. Aikens J., & Barbaro N. Volunteerism and stress: Beneficial or noxious? *International Journal of Stress Management*, 2008. 15(4), P. 291-307.
68. Arnold M. Stress and emotion. *J. of Psychological stress*. 1967. N4. P. 123-140.
69. Aspinwall, L.G. The Role of Resilience in the Relationship Between Stress and Well-Being. In A. Adler & R. Matthews (Eds.), *Handbook of Health Psychology*. New York: Routledge. 2005. P. 359-385.
70. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977, Vol. 84, № 2, P. 191–215.
71. Bartone P. T. Hardiness and coping in war: Psychological resilience in soldiers. *Military Psychology*. 2020. Vol. 32. № 5. P. 341–355.
72. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. *Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation*. New York: McGraw-Hill, 1955. P. 122-134.
73. Compas B. E., Jaser S. S. Coping and Emotion Regulation: Implications for Understanding Depression during Adolescence. *Child Development Perspectives*, 2022, Vol. 16, № 3, P. 180–188.
74. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003, Vol. 18(2), P. 76–82.
75. Endler N. S., Parker J. D. *Coping inventory for stressful situations: Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, 1990. 45 p.
76. Endler N., Parker J. *Coping Inventory for Stressful Situations, CISS*. URL : https://www.academia.edu/111631074/Full_and_Short_Versions_of_the_Coping_I

nventory_for_Stressful_Situations_and_Social_Problem_Solving_Inventory_Revised

77. Folkman S. Stress, Coping, and Hope: Theoretical Updates and Practical Applications. *Annual Review of Psychology*, 2021, Vol. 72, P. 113–139.
78. Frydenberg E. *Adolescent Coping: Advances in Theory, Research and Practice*. New York : Routledge, 2020. 320 p.
79. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: its implications for stress, coping, and resilience. In: *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, 2021.
80. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
81. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *Journal of Positive Psychology*, 2006, Vol. 1(3), P. 160–168.
82. Miller L., Smith A. Stress Audit. URL : <https://ru.scribd.com/document/380804003/Miller-Smith-Assessment-Vulnerability>
83. Park C. L. Coping and Meaning Making: New Directions for Research and Practice. *Current Opinion in Psychology*, 2023, Vol. 48, P. 101–109.
84. Parsons P. A. Behavior, stress and variability. *Behavior Genetics*, 1988 Vol 8. P. 293 – 308.

ДОДАТКИ

Додаток А

Первинні дані дослідження за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» (Stress Audit)

№ респондента	Кількість балів	Рівень стресостійкості
1	28	Високий
2	34	Середній
3	41	Середній
4	22	Високий
5	49	Низький
6	37	Середній
7	31	Середній
8	26	Високий
9	44	Низький
10	39	Середній
11	24	Високий
12	33	Середній
13	46	Низький
14	29	Високий
15	35	Середній
16	38	Середній
17	27	Високий
18	42	Низький
19	30	Середній
20	25	Високий
21	36	Середній
22	47	Низький
23	32	Середній
24	21	Високий
25	40	Середній
26	45	Низький
27	28	Високий
28	34	Середній
29	43	Низький
30	31	Середній
31	23	Високий
32	37	Середній
33	48	Низький
34	29	Високий
35	35	Середній
36	26	Високий
37	41	Середній
38	44	Низький
39	30	Середній
40	27	Високий

Додаток Б

Первинні дані діагностики за методикою «Копінг-поведінка у
стресових ситуаціях» (CISS)

№ респ.	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Копінг уникнення	Домінуюча стратегія
1	54	39	31	Проблемно-орієнтована
2	47	45	34	Проблемно-орієнтована
3	38	52	41	Емоційно-орієнтована
4	56	36	28	Проблемно-орієнтована
5	35	57	44	Емоційно-орієнтована
6	49	43	37	Проблемно-орієнтована
7	42	40	46	Уникнення
8	58	34	29	Проблемно-орієнтована
9	36	54	48	Емоційно-орієнтована
10	45	47	39	Емоційно-орієнтована
11	57	33	27	Проблемно-орієнтована
12	48	44	35	Проблемно-орієнтована
13	37	56	45	Емоційно-орієнтована
14	53	38	32	Проблемно-орієнтована
15	46	41	43	Проблемно-орієнтована
16	44	49	40	Емоційно-орієнтована
17	55	37	30	Проблемно-орієнтована
18	39	53	47	Емоційно-орієнтована
19	50	42	36	Проблемно-орієнтована
20	59	31	25	Проблемно-орієнтована
21	43	46	44	Емоційно-орієнтована
22	34	58	49	Емоційно-орієнтована
23	52	40	33	Проблемно-орієнтована
24	60	30	24	Проблемно-орієнтована
25	41	48	42	Емоційно-орієнтована
26	36	55	46	Емоційно-орієнтована
27	54	39	31	Проблемно-орієнтована
28	47	43	38	Проблемно-орієнтована
29	35	57	50	Емоційно-орієнтована
30	49	41	37	Проблемно-орієнтована
31	56	35	29	Проблемно-орієнтована
32	40	45	47	Уникнення
33	38	54	43	Емоційно-орієнтована
34	55	36	30	Проблемно-орієнтована
35	46	42	41	Проблемно-орієнтована
36	57	34	28	Проблемно-орієнтована
37	42	49	39	Емоційно-орієнтована
38	37	56	45	Емоційно-орієнтована
39	51	40	34	Проблемно-орієнтована
40	58	32	27	Проблемно-орієнтована

Додаток В

Первинні дані діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА)

№	Адапт.	Дезадапт.	Самоспр.	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Внутрішній контроль	Домінування	Рівень СПА
1	112	78	34	20	22	41	9	Середній
2	95	110	30	18	19	38	7	Низький
3	120	85	36	22	24	45	10	Високий
4	130	70	40	24	26	50	11	Високий
5	80	125	28	16	15	30	5	Низький
6	118	82	35	21	23	44	9	Середній
7	105	98	32	19	20	40	8	Середній
8	125	75	38	23	25	48	11	Високий
9	90	115	29	17	18	35	6	Низький
10	110	100	33	20	21	42	8	Середній
11	135	68	42	24	27	52	12	Високий
12	85	120	27	15	16	32	5	Низький
13	122	80	37	22	25	46	10	Середній
14	108	95	31	19	20	41	8	Середній
15	128	72	39	23	26	49	11	Високий
16	88	118	28	16	17	33	6	Низький
17	132	74	41	24	27	50	12	Високий
18	82	126	26	14	15	29	5	Низький
19	115	90	34	21	23	43	9	Середній
20	119	88	36	22	24	45	10	Середній
21	134	69	42	24	27	52	12	Високий
22	87	121	27	15	16	31	5	Низький
23	121	84	37	22	25	46	10	Середній
24	129	73	40	23	26	49	11	Високий
25	92	112	29	17	18	34	6	Низький
26	86	119	28	16	17	32	5	Низький
27	133	71	41	24	27	51	12	Високий
28	107	96	31	19	20	40	8	Середній
29	126	76	38	23	25	48	11	Високий
30	111	99	33	20	21	42	8	Середній
31	131	70	40	24	26	50	11	Високий
32	83	124	26	14	15	29	5	Низький
33	123	83	37	22	25	46	10	Середній
34	109	94	32	19	20	41	8	Середній
35	127	75	39	23	26	49	11	Високий
36	84	123	27	15	16	30	5	Низький
37	130	72	40	24	27	51	12	Високий
38	106	97	31	19	20	40	8	Середній
39	135	68	42	24	27	52	12	Високий
40	110	100	33	20	21	42	8	Середній