

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**на тему «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ТА СПОСОБІВ
СТРЕСОДОЛАННЯ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ»**

здобувачки Агаджанян Марти Самвелівни

(підпис)

Науковий керівник: к.психол.н., доцент. Ловка О.В.

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною
комісією (ЕК) з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф. Артюшина М.В.

(підпис)

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ТА СПОСОБІВ СТРЕСОДОЛАННЯ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ.....	6
1.1. Поняття та характеристика основних психологічних станів молоді у період воєнних дій в Україні.....	6
1.2. Сутність та характеристика способів стресодолання.....	17
1.3. Стан вивчення проблеми взаємозв'язку психічних станів та способів стресодолання молоді у період воєнних дій в Україні.....	25
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ТА СПОСОБІВ СТРЕСОДОЛАННЯ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ.....	32
2.1 Організація та методика проведення дослідження.....	32
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	40
Висновок до розділу 2	55
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні реалії воєнних дій в Україні значно впливають на психологічний стан молоді, створюючи додаткові виклики для їхнього психічного здоров'я та адаптаційних механізмів. Молодь, як соціально активна група, перебуває в умовах постійного стресу, невизначеності та загрози життю, що може призводити до розвитку тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження та інших негативних психологічних наслідків.

Одним із ключових аспектів психологічної стійкості є здатність до стресодолаання, тобто використання ефективних механізмів та стратегій подолання стресових ситуацій. Важливим завданням сьогодення є дослідження взаємозв'язку між психологічними станами та способами стресодолаання, адже саме це може допомогти визначити напрями підтримки та навчання методам, які є найбільш ефективними у кризових умовах. Аналіз цих аспектів дозволить розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді, сприяти формуванню адаптивних стратегій поведінки та запобіганню розвитку деструктивних реакцій на стрес.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемі стресу та його подолання (Сельє, Лазарус, Фолькман, Вар'є, Вайтен), питання психологічного стану молоді під час війни залишається малодослідженим, що зумовлює наукову новизну й актуальність даної роботи. Визначення особливостей стресодолаання в умовах воєнних дій дозволить не лише розширити теоретичні уявлення про механізми психічної адаптації, а й сприятиме вдосконаленню психологічної допомоги молоді у кризових ситуаціях.

Об'єкт дослідження: психологічні стани та способи стресодолаання молоді.

Предмет дослідження: взаємозв'язок психологічних станів та способів стресодолаання молоді у період воєнних дій в Україні.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично виявити взаємозв'язок між психологічними станами та стратегіями стресодолання молоді в умовах воєнних дій в Україні.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні дані щодо сутності поняття «психологічні стани», характеристик основних психологічних станів молоді, що виникають у період воєнних дій.

2. Дослідити підходи щодо сутності та характеристик стратегій стресодолання особистості.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між психологічними станами та обраними способами стресодолання молоді у період воєнних дій в Україні

4. Розробити рекомендації для молоді щодо використання стратегій стресодолання при негативних психологічних станах в умовах воєнних дій в Україні.

Методи дослідження:

-теоретичні: аналіз, систематизація й узагальнення даних, представлених у науковій літературі щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;

-емпіричні: опитувальник Brief-COPE С. Carver адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, (2023); опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка; «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» М. Лахада, авторська анкета визначення психологічних станів молоді в умовах воєнних дій в Україні.

-математико-статистичні: статистично значущі відмінності за t-критерієм Стюдента, середні показники, кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- уточнено та розширено знання про ролі психологічних станів у формуванні стратегій стресодолання молоді під час воєнних дій;

- визначено особливості взаємозв'язку між адаптивними та неадаптивними стратегіями подолання стресу в умовах кризового середовища воєнних дій;

- запропоновано рекомендації для підвищення психологічної стійкості молоді, які можуть бути інтегровані в освітні та соціально-психологічні програми підтримки.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 29 найменувань та 5 додатків. У дослідженні вміщено 7 таблиць і 1 рисунок. Основний зміст викладено на 59 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ТА СПОСОБІВ СТРЕСОДОЛАННЯ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

1.1. Поняття та характеристика основних психологічних станів молоді у період воєнних дій в Україні

Період воєнних дій є серйозним викликом для психічного здоров'я молоді, адже супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності та емоційного напруження. Психологічні стани, які виникають у цей час, є відображенням реакції молодих людей на невизначеність, втрату безпеки та численні травматичні події.

Психічні стани розглядаються як цілісні та однорідні прояви усіх компонентів психіки людини, які функціонують у нерозривній єдності протягом визначеного проміжку часу [25]. Цей підхід підкреслює, що психічні стани є не лише результатом ізолюваної діяльності окремих психічних процесів, а виступають як комплексний феномен, у якому всі елементи психіки взаємодіють між собою, створюючи єдину систему.

Однією з важливих характеристик психічних станів є їх відносна стабільність, яка визначається певним ступенем сталості та впорядкованості в структурі психіки. Це означає, що навіть у динамічних умовах внутрішнього чи зовнішнього середовища психічний стан людини зберігає свої ключові риси протягом певного часу. До того ж, кожен психічний стан має свою унікальну структуру, що складається з різних психічних елементів, таких як когнітивні, емоційні, вольові та індивідуально-психологічні процеси. Ця структура визначає зміст стану, тобто його якісні характеристики та спрямованість.

Особливу увагу у вивченні психічних станів приділяють їхній ролі у визначенні рівня активності психічної діяльності. Інтенсивність функціонування психіки, її продуктивність, а також якість прояву окремих психічних процесів

(наприклад, мислення, пам'яті чи емоцій) залежать від стану, в якому перебуває людина [23, с. 119].

Питання психічних станів людини вперше було піднято психологом Н. Левітовим, чия робота поклала основу для подальших досліджень у цій галузі. У своїх дослідженнях він розглядав не тільки механізми виникнення і прояви психічних станів, але й встановлював зв'язки між ними та іншими психологічними явищами. Левітов досліджував, як психічні стани впливають на різні аспекти людської діяльності, зокрема, як вони проявляються в різних сферах життєдіяльності людини, таких як навчання, робота та міжособистісні стосунки. Його дослідження дозволили глибше зрозуміти роль психічних станів у формуванні поведінки, а також їх взаємодію з іншими психологічними процесами, такими як емоції, мотивація, увага та когнітивні функції [8, с. 12].

М. Й. Варій визначає психічний стан як тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію між впливами внутрішнього середовища організму та зовнішніми чинниками. Цей стан визначає спрямованість перебігу психічних процесів у конкретний момент часу та прояв психічних властивостей особистості [3].

На основі аналізу психічних станів автор виділяє кілька основних напрямків у їх дослідженні:

1. Психічні стани як інтегральна характеристика психіки. Вони є цілісним показником, що описує психіку людини в конкретний момент часу, поєднуючи емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти.

2. Психічні стани як тло психічної діяльності. Вони слугують фоном, на якому розгортаються психічні процеси. Ці стани впливають на спрямованість психічної активності особистості та визначають, як людина реагує на ті чи інші події.

3. Системна реакція психіки на зміну умов. Психічні стани відображають адаптивну реакцію психіки на зміну внутрішніх чи зовнішніх обставин, забезпечуючи відповідну поведінкову та емоційну реакцію.

Таким чином, психічні стани, за М. Й. Варієм, є динамічною характеристикою психіки, яка відображає взаємодію людини з середовищем і забезпечує її адаптивність, регуляцію та ефективність психічної діяльності.

Т. С. Кириленко визначає психічний стан як цілісне утворення, що характеризує психічну діяльність у певний момент часу. Воно відображає стабільність та специфіку перебігу психічних процесів, слугує формою реагування людини на зовнішні чи внутрішні впливи, а також виражає її ставлення до власних психічних явищ за конкретних умов [13, с. 51].

Цей підхід підкреслює інтегральний характер психічного стану, який не лише відображає реакцію особистості на ситуацію, але й показує її внутрішнє сприйняття цієї реакції. Таким чином, психічний стан виступає як одночасно динамічне і стійке утворення, що забезпечує єдність і послідовність психічної діяльності у певних умовах.

У дослідженні І. В. Волженцевої висвітлено основні функції та чинники, що визначають психічні стани. Серед провідних функцій психічних станів автор виділяє регуляцію та інтеграцію. Регуляційна функція спрямована на узгодження психічних процесів і властивостей, а інтеграційна забезпечує об'єднання окремих психічних станів у функціональні одиниці. Ці одиниці формують ієрархічну структуру, яка становить єдину, цілісну систему психічних процесів і характеристик особистості.

Окремо підкреслюється адаптивна функція психічного стану, яка спрямована на встановлення балансу між актуальними потребами індивіда та його можливостями. Ця функція враховує зовнішні умови, а також специфіку діяльності та поведінки, дозволяючи людині ефективно адаптуватися до змінюваних обставин і досягати гармонії між внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами [6, с. 74].

Таким чином, психічний стан виконує ключову роль у підтриманні стабільності психічної діяльності, сприяючи адаптації до середовища та інтеграції психічних процесів у єдину гармонійну систему.

На думку І. В. Волженцевої, основними детермінантами психічних станів є взаємодія трьох ключових аспектів:

1. Співвідношення усвідомлених і неусвідомлених потреб, бажань і прагнень особистості. Це відображає внутрішні мотиваційні чинники, які впливають на формування психічного стану, враховуючи як чітко усвідомлені цілі, так і приховані бажання.

2. Можливості індивіда. Сюди входять як явні здібності людини, так і її приховані потенціали. Ці можливості визначають здатність особистості реагувати на вимоги ситуації та реалізовувати свої цілі.

3. Умови середовища. Це охоплює об'єктивний вплив зовнішніх обставин (наприклад, фізичні, соціальні чи економічні умови) та суб'єктивне сприйняття людиною поточної ситуації, яке може суттєво впливати на її психічний стан [7, с. 72].

Таким чином, психічний стан є результатом складної взаємодії внутрішніх потреб і потенціалу особистості із зовнішніми умовами середовища, причому важливу роль відіграє не лише об'єктивна реальність, але й суб'єктивне її осмислення.

Психічні стани можна класифікувати за такими критеріями:

Вплив на особистість:

1). Позитивні – ті, які сприяють розвитку, адаптації, продуктивній діяльності та гармонізації внутрішнього стану особистості.

2). Негативні – ті, які мають деструктивний вплив, викликають внутрішній дискомфорт, стрес або напругу.

3). Стенічні – стани, які активізують діяльність людини, посилюють її енергію та мотивацію.

4). Астенічні – стани, які послаблюють активність, знижують рівень енергії та продуктивності.

Форми психіки, що переважають:

1). Емоційні – стани, пов'язані з емоціями, такими як радість, тривога, гнів, страх.

2). Вольові – стани, що відображають здатність до цілеспрямованої дії, наприклад, рішучість чи нерішучість.

3). Пізнавальні – стани, які визначають когнітивну активність, такі як зосередженість, розгубленість чи інтелектуальне напруження.

Усвідомленість людиною психічного стану:

1). Більш усвідомлені – ті, які людина може ідентифікувати, зрозуміти та аналізувати.

2). Менш усвідомлені – ті, які людина не завжди може чітко усвідомити, але які впливають на її поведінку.

3). Патологічні – стани, що виникають у зв'язку з розладами психіки або афективної та когнітивної сфер.

4). Змінені стани – такі як трансів стани, гіпноз або інші стани, викликані певними впливами чи обставинами.

Глибина та тривалість переживання:

1). Настрій – тривалий фон емоційного стану, який визначає загальний емоційний тонус.

2). Афект – короткочасний, але інтенсивний емоційний стан, що часто супроводжується вираженими фізіологічними реакціями.

3). Пристрасть – сильне і тривале емоційне переживання, яке може визначати життєву мотивацію людини [5, с. 322].

Ця класифікація дозволяє детальніше аналізувати різні аспекти психічних станів та їхній вплив на поведінку, діяльність та взаємодію людини з оточенням.

Сьогоднішні умови воєнного стану значно впливають на психічний стан населення, зокрема молоді, що викликає інтерес до аналізу негативних психічних станів та їхніх наслідків. Негативні психічні стани є такими, що суттєво погіршують поведінку, діяльність і взаємодію особистості, призводять до дисгармонії у її розвитку, а також впливають на загальний рівень функціонування людини.

Основні наслідки негативних психічних станів:

1. Зміни в поведінковій самоорганізації:

- Порушення здатності до організації власної діяльності, що проявляється у тенденції уникання соціальних контактів, відповідальності або завдань.

- Недотримання правових та соціальних норм, що може переходити у девіантну чи навіть антисоціальну поведінку. Такі порушення часто стають вторинним утворенням, спричиненим стійкими негативними психічними станами.

2. Зниження ефективності діяльності:

- Втрата продуктивності, нездатність досягати поставлених цілей, зниження рівня концентрації та мотивації.

- Загальна дезорганізація в діяльності, що ускладнює виконання навіть базових завдань.

3. Наслідки у спілкуванні та взаємодії:

- Підвищення конфліктності у міжособистісних стосунках.

- Прояви агресії, аутоагресії (агресія, спрямована на себе) або нонконформності (опору загальноприйнятим нормам).

4. Руйнування емоційної сфери:

- Порушення емоційної саморегуляції, що виявляється у неможливості контролювати власні емоції.

- Розвиток ригідності (психічної або емоційної нездатності адаптуватися до змін).

- Прояви неврівноваженості та підвищеної емоційної збудливості, які ускладнюють соціальні взаємодії та діяльність [11, с. 6].

Зазначені стани потребують уваги, оскільки вони не лише знижують якість життя окремих індивідів, але й можуть призводити до серйозних соціальних наслідків. У контексті роботи зі студентською молоддю особливо важливо вчасно виявляти та коригувати такі стани за допомогою психологічної підтримки, розвивати навички саморегуляції та створювати умови для емоційного відновлення й стабільності.

На суб'єктивному рівні самоорганізації особистості більшість негативних психічних станів сприймаються як небажані, оскільки вони призводять до

виникнення негативних внутрішніх переживань, таких як дискомфорт та емоційне перенапруження, що мають деструктивний вплив на когнітивні процеси, поведінку, а також на ефективність спілкування та діяльності. Такі стани можуть сильно негативно відображатися на загальному психічному та емоційному благополуччі особистості, знижуючи її здатність адаптуватися до змінюваних умов життя.

Основною характеристикою негативних психічних станів є те, що більшість з них важко контролювати та регулювати, що вимагає значних зусиль волі для їх придушення. Це пов'язано з тим, що негативні стани часто виникають на підсвідомому рівні і можуть бути важко усвідомленими або обробленими на свідомому рівні. Як результат, людина може відчувати себе безсилою перед своїми емоціями, що веде до погіршення емоційного та психологічного стану.

Кількісні та якісні показники розвитку негативних психічних станів особистості безпосередньо залежатимуть від таких факторів, як рівень самосвідомості, особистісної саморегуляції та вольових якостей. Це означає, що здатність особистості справлятися з негативними переживаннями в значній мірі визначається її здатністю усвідомлювати свої емоції, контролювати їх, а також проявляти внутрішню силу волі для подолання кризових ситуацій.

До негативних психічних станів можна віднести такі прояви, як: сум, агресія, незадоволеність, тривога, паніка, нерішучість, страх, депресія, апатія, втома, байдужість, горе, емоційне вигорання [27, с. 547].

Ці стани можуть мати різний вплив на особистість, від незначного дискомфорту до серйозних порушень в психологічному та соціальному функціонуванні. Чим більш вираженими є негативні психічні стани, тим більшу увагу потрібно приділяти їх регулюванню та корекції.

Психічні стани, які виникають під час війни, часто є наслідком сильного стресу, постійної напруги та невизначеності, характерних для таких екстремальних умов. Один із найбільш поширених психічних станів у цей період - це тривожність, яка є результатом постійного переживання потенційної небезпеки або загрози.

Н. Атаманчук зазначає, що тривожність - це психічний стан, який супроводжується емоційною напругою, настороженістю, душевним дискомфортом, хвилюванням, підвищеною вразливістю, що виникає у ситуаціях невизначеності чи передчуття неясної загрози. В умовах війни цей стан може бути викликаний постійним відчуттям загрози, нестабільності та важко прогнозованих змін.

Ознаки тривоги поділяються на три основні групи:

1. Емоційні ознаки: бездіяльність, тривалий страх, психологічна виснаженість, зневіра, відчуття загрози, внутрішнє хвилювання, роздратованість
2. Поведінкові ознаки: емоційна байдужість, розсіяність, порушення пам'яті, анедонія, швидка виснажуваність.
3. Фізіологічні ознаки: тахікардія, надмірна пітливість, цефалгія, неглибокий або тривожний сон, розлади шлунково-кишкового тракту, мимовільна тремтливість.

У період війни тривожність може бути сильно виражена через невизначеність ситуації, що в свою чергу, веде до зниження психологічної стійкості, проблем у соціальних взаємодіях і навіть до виникнення психосоматичних розладів. Це може стати перепорою для нормальної адаптації людини в таких складних умовах, погіршуючи її здатність до ефективного функціонування у повсякденному житті, на роботі або в родині [9, с. 138].

Загалом, цей психічний стан вимагає уваги та підтримки на індивідуальному та суспільному рівні, зокрема через психологічну допомогу та заходи з профілактики стресу та психічних розладів, характерних для ситуації війни.

Якщо не приділяти увагу вищезгаданим ознакам тривожності, цей стан може перейти в тривожний розлад.

За словами вчених-психологів Г. Ложкіна, І. Толкунової та О. Носкової, депресивний стан є психопатологічним, тривалим і характеризується глибокою пригніченістю та відсутністю інтересу до зазвичай приємних занять, що ускладнює виконання повсякденних завдань протягом як мінімум двох тижнів.

Депресія може проявлятися у вигляді різних емоційних та почуттєвих комбінацій, а також супроводжуватися зниженням інтересу до навколишнього світу, швидкою стомлюваністю і погіршенням фізичного стану. Серед людей, які опинилися на окупованих територіях, внутрішньо переміщених осіб або навіть тих, хто перебуває в порівняно безпечних районах, депресія часто пов'язана з відчуттям невизначеності щодо майбутнього, страхом втрати близьких через напади ворога, а також страхом від ракетних обстрілів цивільних і військових об'єктів [22].

С. Пфайфер визначає депресію як афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотивації, когнітивними порушеннями та загальною пасивністю поведінки. Ознаки депресії можна класифікувати на чотири основні групи:

1). Емоційні ознаки: почуття безнадії, емоційне пригнічення, швидка виснажуваність, труднощі зосередження уваги та ухвалення рішень, зниження життєвої активності, знецінене сприйняття себе, млявість або психомоторне збудження, нав'язливі думки про смерть чи самознищення, втрата зацікавленості до подій навколо.

2). Фізіологічні ознаки: порушення психічної та рухової активності, зниження сексуального потягу, соматичний біль, розлади харчової поведінки (переїдання або втрата апетиту), надмірна сонливість чи безсоння, збої у роботі шлунково-кишкового тракту, емоційна відстороненість від улюблених занять, когнітивні труднощі, інші фізіологічні й психологічні дисфункції..

4). Поведінкові ознаки: часті зміни настрою, внутрішнє напруження, збудженість та нестриманість у поведінці, підвищена конфліктність, схильність до ізоляції, агресивні реакції, схильність до зловживання алкоголем чи психоактивними речовинами, глибокий сум або пригніченість, надмірна чутливість і схильність до сліз.

5). Розумові ознаки: труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень, млявість мислення, песимізм [20, с. 29].

Паніка - це емоційний стан, який виникає через відсутність інформації про небезпеку і проявляється імпульсивною поведінкою. Причини паніки можуть бути фізіологічними, психологічними або психосоціальними. У стані паніки людина підпадає під вплив несвідомого страху, опиняючись у ситуації поведінкової невизначеності і емоційного збудження через неконтрольований страх, що призводить до втрати самовладання і відсутності можливості знайти вихід з кризової ситуації.

Паніка є короткочасним, але інтенсивним проявом страху, що охоплює людину при реальній або уявній небезпеці, супроводжуючись фізичними та поведінковими симптомами. Це може бути відчуття нудоти, прискорене серцебиття, раптова слабкість м'язів або, навпаки, тремор рук. В момент паніки людина зазвичай не контролює свої дії і думки. Такі стани можуть передаватися від однієї особи до іншої, особливо у натовпі, коли існує загроза для життя і здоров'я.

Під час війни паніка і панічні атаки стали поширеними явищами серед українців, що є дуже небезпечним під час обстрілів або повітряних тривог, коли необхідна швидка реакція. Важливо в таких ситуаціях оперативно подолати симптоми панічної атаки, щоб відновити здатність адекватно реагувати та оцінювати події, адже від цього може залежати збереження життя [10, с. 33].

Панічна атака - це короткочасний епізод сильної тривоги, який раптово починається і досягає свого піку протягом кількох хвилин. Вона супроводжується відчуттям занепокоєння і/або страху смерті, страхом втратити розум або контроль над собою, що поєднується з вираженими соматичними та вегетативними порушеннями [26, с. 118].

Об'єднувальною ланкою між вищезгаданими станами є стрес, який, будучи тривалим, може призвести до розвитку депресії. Реакцією організму на стресовий фактор є тривога, що, в свою чергу, може спровокувати панічну атаку. Тому важливо детально розглянути концепцію стресу та його вплив на психічну і фізіологічну діяльність людини [15, с. 135].

Г. Сельє визначив стрес як сукупність реакцій організму на будь-які вимоги або виклики, що виникають, з метою адаптації організму до труднощів. Спочатку він назвав цей процес «загальним адаптаційним синдромом», а згодом ввів термін «стрес».

Стресові чинники, що виникають в екстремальних умовах, включають високий ризик для життя, тривалі інтенсивні навантаження, нехтування основними фізіологічними та соціальними потребами, раптові зміни в особистому та професійному житті, неблагополучну екологічну ситуацію, ізоляцію від близьких, напружені стосунки в родині та з оточенням, відсутність можливості контролювати умови свого існування, а також надмірну відповідальність за свої дії.

Г. Сельє виділив три стадії реакцій організму на стресори: стадію тривоги, яка включає мобілізацію необхідних ресурсів організму для входу в ситуацію; стадію опору, що характеризується успішним подоланням труднощів без загрози для здоров'я; і стадію виснаження, яка виникає через тривалу чи інтенсивну напругу, коли збої в захисних механізмах призводять до зниження рівня адаптації та стійкості організму [17, с. 15-16].

Отже, період воєнних дій в Україні є серйозним випробуванням для психічного здоров'я молоді, оскільки він супроводжується високим рівнем стресу, тривожності та емоційного напруження. Психічні стани, які виникають у цей час, є комплексними відображеннями реакцій молодих людей на невизначеність та травматичні події, що зміщують звичні умови існування. Психічні стани є важливими індикаторами психічної діяльності, в яких взаємодіють різні аспекти психіки, включаючи емоційні, когнітивні та вольові процеси. Вони визначають не лише реакцію на зовнішні впливи, але й внутрішню адаптацію та підтримку стабільності особистості в умовах стресу.

Такі стани, зокрема негативні психічні стани, мають значний вплив на поведінку, продуктивність і загальний рівень функціонування молоді. Вони можуть призводити до дисгармонії у розвитку особистості та порушення її здатності до адаптації до змінних умов. Особливо важливим є аналіз негативних

психічних станів у молоді, оскільки вони можуть спричиняти серйозні наслідки, які потребують психологічної підтримки і втручання. Розуміння і класифікація психічних станів допомагають детальніше оцінити їхній вплив і створити стратегії для підтримки психічного здоров'я молоді в умовах воєнного конфлікту.

1.2. Сутність та характеристика способів стресодолання

Стрес є невід'ємною частиною людського життя. Від самого народження людина опиняється в стресових умовах і протягом усього життя стикається з різноманітними стресовими ситуаціями. Він не зникає повністю, а лише змінюється залежно від обставин, а сама людина або шукає способи усунення стресового фактора, або змінює своє ставлення до нього.

У сучасному світі поняття стресу стало настільки поширеним, що його часто використовують як універсальне пояснення будь-якого поганого настрою чи дискомфорту. Люди звикли приписувати свої переживання стресу, говорячи: «Чому саме мені випали такі труднощі?», «Чому я нещасний/нещасна?» або просто «У мене стрес», маючи на увазі втому, погану погоду чи звичайні життєві негаразди. Однак такий підхід лише посилює негативний вплив стресу, оскільки людина починає переконувати себе у власному безсиллі перед труднощами.

Варто зазначити, що самі по собі події, такі як зміна місця роботи, переїзд або розрив стосунків, не є основною причиною стресу. Набагато більш значущим чинником виступає втрата важливих життєвих орієнтирів та ресурсів, зокрема соціального статусу, стабільного доходу, впливу на оточення, звичних умов праці або навіть самоповаги. Саме ця втрата, а не факт змін у житті, провокує стрес і вимагає адаптації [18, с. 8].

Поняття стресу нерозривно пов'язане з феноменом стресостійкості. Багато науковців досліджують це явище, пропонуючи різні підходи до його трактування. Найбільш поширеним є розуміння стресостійкості як комплексного

адаптаційного процесу, що забезпечує стабільність та психологічну стійкість особистості в умовах впливу стресових факторів.

В.А. Бодров у своїх дослідженнях визначав стресостійкість як інтегративну властивість особистості, яка включає три ключові компоненти. Перший компонент відображає рівень адаптації людини до екстремальних умов середовища або діяльності. Другий визначає функціональну надійність особистості як суб'єкта діяльності в напружених умовах її виконання. Третій компонент проявляється в мобілізації внутрішніх ресурсів, зміні працездатності та поведінкових реакцій з метою попередження негативних емоційних станів, а також забезпечення ефективності та надійності діяльності [1,2].

На відміну від підходу В.А. Бодрова, Л.П. Гримак та К.В. Судаков акцентують увагу на індивідуальних особливостях стійкості до стресу. Вони наголошують на полярності якостей, які можуть як сприяти, так і перешкоджати стресостійкості. Зокрема, вони виділяють нейропсихологічну резистентність, що характеризує здатність людини активно протидіяти факторам, які спричиняють невротичні розлади, а також толерантність до стресу, як важливий показник адаптаційного потенціалу особистості [4, с. 522].

Ефективне подолання складних життєвих ситуацій значною мірою залежить від усвідомлення власних ресурсів, здатності їх ідентифікувати, а також від їхньої різноманітності, характеру та рівня використання. Важливо не лише розпізнати наявні внутрішні та зовнішні ресурси, а й навчитися застосовувати їх у відповідних умовах для підтримки психоемоційної рівноваги та стійкості до стресу.

Одним із методів, що допомагає у цьому процесі, є модель стресодолання «BASIC Ph», розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad), директором Ізраїльського Центру попередження стресу, у співпраці з його колегами. Автори цієї моделі виходять із припущення, що кожна людина має внутрішній потенціал для подолання кризових ситуацій, і головне завдання - розкрити повний спектр особистісних можливостей.

Цінність моделі «BASIC Ph» полягає в її науковому обґрунтуванні та широкій адаптації в психологічній практиці. Вона базується на ґрунтовних теоретичних та емпіричних дослідженнях і охоплює всі можливі стилі стресодолатання. Завдяки цьому підходу людина може краще зрозуміти власні ресурси та знайти найбільш ефективні способи подолання стресу та кризових станів.

У 1990-х роках ізраїльський психолог та дослідник Мулі Лахад разом зі своїми колегами вивчав механізми психологічного реагування людей, які постійно перебували в умовах загрози життю. У ході досліджень виявилось, що приблизно 20% опитаних розвивали симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), у той час як решта 80% знаходили способи адаптуватися до складних обставин, зберігаючи своє психологічне здоров'я. Це наштовхнуло вчених на пошук універсальних механізмів стресодолатання, які допомагають людині справлятися з кризовими ситуаціями.

Аналізуючи провідні психологічні теорії взаємодії людини зі світом та проводячи багаторічні емпіричні дослідження, Лахад розробив багатовимірну модель подолання стресу та пошуку внутрішньої рівноваги - модель BASIC Ph. Ця концепція відображає ідею про те, що кожна людина має власне унікальне поєднання ресурсів, які можуть використовуватися для подолання стресових ситуацій. Модель BASIC Ph символічно порівнюють із "мостом над прірвою", що дозволяє людині не просто пережити кризу, а й вирости з неї, інтегруючи власне "Я" із зовнішнім світом.

Модель BASIC Ph передбачає шість основних модальностей, через які людина може долати стрес. Кожен індивід має власний набір домінуючих стратегій, проте розвиток усіх шести аспектів допомагає підвищити стресостійкість та адаптивність.

1. B – Belief & values (Віра та цінності):

- Ґрунтується на переконаннях, духовності, життєвій філософії та відчутті сенсу існування.

- Може включати віру в Бога, довіру до людей, впевненість у собі або прийняття певних життєвих принципів.

- Формування чіткої системи цінностей допомагає людині знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів.

2. A – Affect (Емоційна регуляція):

- Передбачає здатність усвідомлювати, висловлювати та переробляти емоції.

- Включає як вербальне вираження почуттів (спілкування, ведення щоденника), так і невербальні методи (арт-терапія, музика, танці, творчість).

- Розвиток цього аспекту допомагає людині конструктивно справлятися з негативними емоціями, знижуючи рівень стресу.

3. S – Socialization (Соціальна підтримка):

- Орієнтований на взаємодію з іншими людьми та залучення до соціальних груп.

- Включає звернення за підтримкою до рідних, друзів, фахівців, а також допомогу іншим.

- Соціальні зв'язки сприяють відчуттю приналежності та захищеності, що є ключовим фактором психологічного благополуччя.

4. I – Imagination (Творче мислення та уява):

- Базується на креативності, здатності фантазувати, мріяти та знаходити нестандартні рішення.

- Використання візуалізації, метафор, творчих практик (малювання, написання історій) допомагає адаптуватися до нових реалій та знижувати емоційне напруження.

- Гумор, імпровізація, гра також є частиною цього механізму.

5. C – Cognition (Когнітивні стратегії):

- Передбачає використання раціонального мислення, аналізу ситуацій, навчання, планування.

- Включає логічне осмислення проблеми, пошук альтернативних рішень, оцінку варіантів.

- Розвиток когнітивних навичок допомагає людині структурувати інформацію та ухвалювати обґрунтовані рішення навіть у стресових умовах.

6. Ph – Physical (Фізична активність):

- Включає тілесні ресурси та сенсорні відчуття: рух, дихальні практики, спорт, контакт із природою.

- Фізична активність сприяє зниженню рівня стресу через викид ендорфінів, покращення самопочуття та підтримку загального тону організму.

- Включає також тілесну терапію, масаж, йогу, медитацію.

Кожна людина має свою унікальну комбінацію цих шести аспектів, при цьому деякі з них можуть бути розвинені сильніше за інші. Усвідомлення власних ресурсів допомагає ефективніше використовувати сильні сторони та працювати над тими аспектами, які потребують розвитку.

Важливо пам'ятати, що немає «правильних» чи «неправильних» способів подолання стресу - кожна стратегія має свої переваги та обмеження. Оптимальний підхід полягає в тому, щоб розширювати арсенал стресодолання, експериментувати з новими методами та інтегрувати їх у повсякденне життя.

Якщо людина відчуває, що опинилася в емоційному «глухому куті», вона може звернутися до тих ресурсів, які раніше не використовувала, або активізувати маловиражені аспекти. Наприклад, якщо раціональний аналіз ситуації не допомагає, можна звернутися до творчих або фізичних методів [24].

Отже, модель BASIC Ph пропонує універсальний підхід до подолання стресу, який враховує багатогранність людської особистості. Використовуючи всі доступні ресурси, людина може досягти більшої емоційної рівноваги, підвищити свою адаптивність та знайти ефективні шляхи для виходу з кризових ситуацій.

Вивчення стратегій копіngu є важливим для розуміння того, як люди долають стресові ситуації та як обрані ними підходи впливають на їхню здатність досягати поставлених цілей. Копінг-стратегії можна розділити на активні та пасивні залежно від їхньої спрямованості. Активні стратегії передбачають усвідомлені зусилля, спрямовані на зміну або усунення чинників стресу. Вони

включають такі дії, як аналіз проблеми, пошук альтернативних шляхів її вирішення та звернення за підтримкою до оточення. На відміну від цього, пасивні стратегії орієнтовані переважно на зменшення емоційної напруги, без безпосереднього впливу на саму стресову ситуацію. Вони можуть проявлятися у формі уникнення проблеми, заперечення її існування або використання методів тимчасового полегшення, наприклад, занурення у розваги чи емоційної розрядки.

Науковці аналізують копінг-стратегії з позиції їхньої ефективності та довгострокового впливу на психологічний стан людини. Зокрема, конструктивні (продуктивні) копінг-стратегії, такі як активний пошук рішень або соціальної підтримки, сприяють адаптації до складних обставин, знижують рівень стресу та допомагають уникнути розвитку негативних емоційних станів. Натомість неконструктивні (непродуктивні) стратегії, що базуються на пасивному ухилянні від проблеми або самозвинуваченні, часто лише поглиблюють стрес і можуть призвести до таких негативних наслідків, як підвищена тривожність, депресивні стани та зниження особистісної ефективності.

Гнучкість у застосуванні різних копінг-стратегій відіграє ключову роль у процесі адаптації людини до змінюваних умов. Ефективна стратегія подолання стресу передбачає здатність варіювати свої дії залежно від специфіки ситуації: у деяких випадках доцільно діяти рішуче й активно долати проблему, в інших – звернутися по допомогу, а інколи найкращим рішенням може бути тимчасове дистанціювання від ситуації для збереження емоційного балансу.

Окремо слід розглядати співвідношення копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Основна відмінність між ними полягає в тому, що копінг є усвідомленою поведінковою відповіддю на стрес, яку людина може адаптувати до нових обставин, тоді як механізми психологічного захисту часто працюють на несвідомому рівні, автоматично реагуючи на загрозові ситуації. Довготривале використання неадаптивних захисних механізмів, таких як заперечення або проекція, може спричинити проблеми в соціальній взаємодії та емоційному самопочутті [12, с. 29].

З точки зору ресурсного підходу, копінг-стратегії розглядаються як особистісні ресурси, які допомагають людині ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом, підтримувати психологічне благополуччя та запобігати розвитку деструктивних поведінкових патернів. Використання конструктивних стратегій копіngu дозволяє не лише долати стрес, а й формувати навички адаптивної поведінки, сприяючи особистісному зростанню та гармонійному функціонуванню людини в суспільстві.

Р. Мус і А. Білінгз [19, с. 170] виділяють три основні підходи до подолання стресу: активно-пізнавальний, активно-поведінковий та ухилення.

1. Активно-пізнавальний підхід ґрунтується на ретельному аналізі та оцінці ситуації. Людина намагається розглянути проблему з різних боків, знайти її логічне пояснення та передбачити можливі наслідки своїх дій. Такий підхід сприяє більш глибокому розумінню суті проблеми, що дозволяє ухвалювати обґрунтовані рішення. Він особливо ефективний у випадках, коли важливо осмислити ситуацію перед тим, як діяти.

2. Активно-поведінковий підхід передбачає безпосереднє втручання в ситуацію та використання конкретних дій для її вирішення. Сюди належать такі стратегії, як планування, прийняття рішень та мобілізація ресурсів. Цей підхід є доцільним у ситуаціях, де проблему можна усунути або адаптуватися до нових умов через активні дії.

3. Ухилення як стратегія подолання стресу проявляється у прагненні уникнути безпосередньої конфронтації з проблемою. Це може бути відволікання уваги, відкладання вирішення питання на пізніший термін або навіть повне ігнорування ситуації. Така стратегія іноді допомагає зменшити емоційне напруження в короткостроковій перспективі, але в довгостроковій перспективі вона зазвичай призводить до накопичення проблем та зростання рівня стресу.

Кожен із цих підходів має свої переваги та недоліки. Оптимальним варіантом є гнучке використання різних стратегій залежно від обставин, рівня контролю над ситуацією та особистих ресурсів людини.

Теорія О. Ісаєвої об'єднує два важливі аспекти поведінки особистості: копінг-захисні стилі та психологічний захист. Вона підкреслює, що психологічний захист може спрямовувати стратегії копіngu, які з часом формуються під впливом життєвого досвіду людини. Основні типи психологічного захисту, що виникають на етапі раннього дитинства, значною мірою визначають той набір стратегій, які людина використовує для вирішення життєвих ситуацій та адаптації до вимог зовнішнього середовища.

Згідно з О. Ісаєвою, процес інтеграції механізмів психологічного захисту і копіngu в єдину систему психологічної адаптації є логічним та доцільним, адже адаптаційні механізми можуть бути дуже різноманітними - від активних і конструктивних до пасивних і дезадаптивних. Ісаєва стверджує, що після когнітивної оцінки ситуації, коли людина аналізує стресовий момент, починається розробка конкретних механізмів подолання стресу - тобто процес копіngu. Проте вона не окремо розглядає механізми психологічного захисту, які тісно пов'язані як з оцінкою ситуації, так і з емоційними реакціями індивіда.

Психологічний захист включає в себе механізми, такі як витіснення, раціоналізація, проєкція, та інші, що сприяють зниженню рівня тривоги та збереженню психологічної рівноваги. Багато з цих механізмів діють на підсвідомому рівні і можуть бути як корисними для адаптації, так і дезадаптивними, залежно від того, як часто і в яких ситуаціях вони застосовуються [28, с. 193]

Отже, стрес є невід'ємною частиною життя, з яким кожна людина стикається протягом свого існування. Важливо розуміти, що стрес не виникає лише від зовнішніх обставин, таких як зміна місця роботи чи розрив стосунків, але від втрати важливих життєвих орієнтирів і ресурсів. Стресостійкість визначається як здатність адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати психологічну стабільність, що залежить від індивідуальних характеристик людини, таких як нейропсихологічна резистентність і толерантність до стресу. Одним з ефективних підходів до стресодолання є модель BASIC Ph, розроблена Мулі Лахадом, яка включає шість основних модальностей: віра та цінності,

емоційна регуляція, соціальна підтримка, творче мислення, когнітивні стратегії та фізична активність.

Ця модель допомагає людині знайти найбільш ефективні способи подолання стресу, адаптуватися до складних ситуацій і зберігати психологічну рівновагу. Важливим аспектом є усвідомлення власних ресурсів і здатність використовувати різні стратегії залежно від ситуації. Крім того, стратегії копінгу можна поділити на активні та пасивні, де активні орієнтовані на зміну стресових факторів, а пасивні знижують емоційне напруження через відволікання. Оптимальний підхід до стресодолавання передбачає використання різноманітних методів і їх інтеграцію в повсякденне життя для досягнення більшої адаптивності та емоційної стабільності.

1.3. Стан вивчення проблеми взаємозв'язку психічних станів та способів стресодолавання молоді у період воєнних дій в Україні

У процесі підготовки до дослідження на тему «Взаємозв'язок психологічних станів та способів стресодолавання молоді у період воєнних дій в Україні» було виявлено низку попередніх наукових робіт, які досліджують окремі аспекти психологічного здоров'я молоді в умовах війни, а також механізми та методи стресодолавання у складних соціальних умовах. Аналіз існуючих досліджень дозволив визначити основні тенденції, що характерні для сучасних психоемоційних реакцій молодих людей на стресові ситуації, зокрема у контексті війни в Україні.

У своєму дослідженні, про вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків, автори Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. (2024), здійснили пошук діагностичних методик для скринінгу предикторів психічних розладів у підлітків-студентів, які зазнають впливу військового стресу. Авторами було виявлено, що, хоч війна і є суттєвим фактором психічної травматизації для всього населення, проте найбільш вразливими є діти та підлітки. Це пов'язано з їхньою недостатньою емоційною

регуляцією, незрілістю поведінкових патернів і світоглядних характеристик. Дослідження свідчать про значне поширення таких проблем серед молоді: у 20% дітей спостерігаються порушення сну та нічні кошмари, 10% мають знижену соціальну активність і мотивацію до навчання, а загальна психічна травматизація зачепила 75% дітей і підлітків [29].

Окрім цього, автори підкреслюють, що вимушене переселення посилює ризики розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів і соціальної дезадаптації. Вони зазначають, що дослідження поведінкових патернів, зокрема агресивності, є ключовим для попередження вторинної соціальної психічної травматизації.

Загалом, скринінг передумов для розвитку психічних розладів є важливим для збереження ментального здоров'я молодого покоління. Дослідження підкреслює необхідність розширення доступу до психологічної допомоги та розробки ефективних методик психосоціальної підтримки підлітків, які переживають війну та вимушене переселення.

Краско О. (2024) у своїй праці про вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія» [14] зосереджується на вивченні впливу стресових факторів, які виникли через повномасштабну війну в Україні, на психічне здоров'я молоді, зокрема студентів вищих навчальних закладів. У дослідженні виявлено, що в умовах тривалого стресу та соціально-політичної нестабільності, спричинених війною, яка триває понад два роки, молоді, яка тільки формує психічну стійкість, було завдано значних травм не лише фізично, а й психічно.

Було здійснено оцінку впливу стресових факторів, спричинених війною, на розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед студентів 3-4 курсів бакалаврату Національного університету «Києво-Могилянська академія». Дослідження зосереджене на молоді, яка одночасно з навчанням стикається з численними соціальними викликами.

Методи. Дослідження має крос-секційний дизайн, що дозволяє отримати дані, що відображають стан на конкретний момент часу. Полевий етап тривав з 8 по 28 квітня 2024 року, і в опитуванні взяли участь 217 студентів (з похибкою 6,5% і достовірністю 95%). Використовувалася онлайн-анкета, що включала демографічні запитання, визначення стресових факторів та шкалу PCL-5 для оцінки симптомів ПТСР.

Дослідження показало, що більшість респондентів, зокрема 62,6% жінок та 36,5% чоловіків, мають симптоми ПТСР. Студенти переживали значні стресові фактори, пов'язані з війною: 98,2% опитаних стикалися з постійною загрозою небезпеки, а 63,6% - з фізичними травмами. Найбільший стрес спричиняв фактор «Смерть чи серйозне поранення родича чи друга» (8,3 балів за шкалою стресу), а найменший - «Звук сирен повітряної тривоги» (4,4 балів).

Отже, результати дослідження свідчать про суттєвий вплив війни на психічний стан студентів Національного університету «Києво-Могилянська академія». Більшість студентів мають ознаки ПТСР, що підкреслює серйозні психологічні наслідки війни для молоді. Було виявлено важливий зв'язок між різними стресовими факторами і наявністю симптомів ПТСР серед респондентів. Це вказує на необхідність посиленої психологічної підтримки для студентів під час війни.

Також ми проаналізували працю В. Л. Мухи «Взаємозв'язок стресу і соматичного стану хворих з психосоматичними розладами» (2023), яка зосереджена на дослідженні впливу стресу як чинника патогенезу психосоматичних розладів та його взаємозв'язку з соматичними симптомами [16].

У роботі розглядається стрес як невід'ємний елемент життєвого досвіду, що стимулює механізм виживання, змушуючи організм реагувати на загрози. Проте, коли стрес стає хронічним і триває протягом тривалого часу, він може мати негативні наслідки для здоров'я, послаблюючи імунну систему та сприяючи розвитку соматичних захворювань. Люди, які пережили травматичні ситуації, особливо схильні до психосоматичних розладів, оскільки стрес може

викликати фізіологічні зміни, що впливають на різні органи та системи організму.

Психосоматичні розлади часто проявляються у вигляді функціональних порушень, причини яких не мають чіткої органічної основи. Ці порушення можуть виникати або загострюватися під дією тривалого чи інтенсивного стресу, що супроводжується емоційним напруженням та психічними розладами. Наукова новизна роботи полягає в дослідженні специфіки стресових ситуацій під час війни та їхнього впливу на розвиток психосоматичних розладів. Метою дослідження було вивчення особливостей перебігу соматичних симптомів у пацієнтів із психосоматичними розладами, що виникають внаслідок впливу різних типів стресу.

Методологія. Вивчення стресу в контексті психогенезу психосоматичних розладів спрямоване на з'ясування механізмів взаємодії між психічним станом людини і її фізичним здоров'ям. Стрес є основним психогенним чинником у розвитку психосоматичних розладів, і його наслідки можуть включати фізіологічні та психологічні реакції. Зокрема, стрес викликає нервово-гормональні зміни (вивільнення кортизолу та адреналіну), психічні розлади (депресія, тривожні розлади), порушення імунної функції, м'язове напруження, а також негативно впливає на серцево-судинну систему.

У результаті дослідження було виявлено, що вплив стресу на психосоматичне здоров'я людини в умовах війни має численні аспекти, що залежать від конкретних обставин. Визначено кілька основних типів стресу, які мають місце під час воєнного конфлікту: стрес через втрати, соціальний стрес, стрес від тривалого напруження, стрес через невизначеність та стрес, пов'язаний з економічними труднощами. Встановлено, що хронічний стрес може спричиняти підвищення артеріального тиску, що веде до артеріальної гіпертензії та інших серцево-судинних захворювань, тоді як гострий стрес може бути фактором ризику для розвитку інсульту.

Отже, результати дослідження підкреслюють необхідність підтримки психосоматичного здоров'я під час воєнних конфліктів, що має включати заходи

для збереження психічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій. Важливим є застосування методів стресменеджменту, які можуть допомогти знизити негативний вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я осіб, що переживають військові потрясіння.

Отже, аналіз попередніх досліджень на тему "Взаємозв'язок психологічних станів та способів стресодолаання молоді у період воєнних дій в Україні" дозволив виявити кілька важливих аспектів, що стосуються впливу війни на психічне здоров'я молоді та її здатність справлятися зі стресом. Дослідження вказують на високу уразливість дітей, підлітків і студентів до психічних розладів під час війни, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожні стани. Зокрема, студенти вищих навчальних закладів, які переживають стресові фактори, пов'язані з війною, демонструють значні симптоми ПТСР, що потребує надання спеціалізованої психологічної підтримки. Крім того, важливим є також аналіз поведінкових патернів, зокрема агресивності, щоб запобігти подальшим психічним травмам.

Дослідження також підкреслює роль стресу як основного чинника розвитку психосоматичних розладів. Зокрема, стрес, пов'язаний із війною, може призводити до серйозних фізіологічних змін в організмі, таких як порушення серцево-судинної системи та підвищення артеріального тиску. Ураховуючи ці фактори, дослідження акцентує необхідність розробки ефективних методик для психосоціальної підтримки молоді, а також впровадження заходів стресменеджменту для зниження негативного впливу стресу на психічне і фізичне здоров'я в умовах воєнних дій.

Висновки до розділу 1

У першому розділі досліджено теоретичні аспекти взаємозв'язку психологічних станів та способів стресодолаання молоді в умовах воєнних дій в Україні. В умовах війни молодь переживає значні психічні та емоційні стреси, що впливають на їхнє психологічне здоров'я. Психічні стани, такі як

тривожність, депресія, страх, а також посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), є важливими індикаторами реакції на стресові фактори, пов'язані з війною. Вони вимагають особливої уваги з боку психологів та соціальних працівників, оскільки можуть мати довгострокові наслідки для розвитку особистості та здатності до адаптації в нових умовах.

Виявлено, що для молоді в умовах війни важливою є розробка та застосування ефективних методів стресодолання. Описано моделі, зокрема модель BASIC Ph, яка передбачає інтеграцію шести основних модальностей стресодолання: віра та цінності, емоційна регуляція, соціальна підтримка, творче мислення, когнітивні стратегії та фізична активність. Це дозволяє молоді ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи психологічну стабільність та адаптивність до змін, що відбуваються навколо.

Особливу увагу слід приділити індивідуальним особливостям стресостійкості та здатності молодих людей до використання активних або пасивних стратегій стресодолання, в залежності від ситуації. Зважаючи на те, що стрес є важливим фактором, що впливає не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я, необхідно створювати програму підтримки молоді, спрямовану на зниження негативного впливу стресу через психосоціальні заходи та стресменеджмент.

Проаналізувавши наукові дослідження, можна зробити висновок, що психологічні стани молоді та способи стресодолання взаємопов'язані. В умовах війни важливо звертати увагу на те, як психічні стани (особливо негативні, такі як ПТСР) можуть впливати на вибір стратегій стресодолання. Наприклад, підвищений рівень тривожності може призводити до того, що молодь вдається до пасивних способів стресодолання, таких як уникнення або відмови від вирішення проблем. У той же час, підтримка соціальних зв'язків і використання активних стратегій стресодолання (наприклад, творчих підходів чи фізичних вправ) допомагає зменшити симптоми стресу та сприяє позитивному психоемоційному стану.

Дослідження також показали, що у молоді, яка переживає стресові ситуації, пов'язані з війною, часто виникають психосоматичні розлади. Це вказує на необхідність комплексного підходу до надання допомоги, що включає як психотерапевтичні методи, так і фізіологічні практики, що сприяють зниженню рівня стресу і покращенню самопочуття.

Отже, теоретичний аналіз взаємозв'язку психологічних станів та способів стресодолання молоді в умовах війни показав, що ці два аспекти взаємодіють між собою, визначаючи, як молоді люди переживають стрес і як вони з ним справляються. Психічні стани, що виникають під впливом воєнних дій, можуть суттєво вплинути на вибір методів стресодолання. Зокрема, молодь повинна мати доступ до різноманітних стратегій стресодолання, що включають як активні, так і пасивні методи, що дозволяє краще адаптуватися до умов війни та зберігати психічну рівновагу. Психологічна підтримка молоді, що включає розвиток стресостійкості та навчання ефективним стратегіям стресодолання, є необхідною умовою для запобігання розвитку серйозних психічних розладів у цей складний період.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ТА СПОСОБІВ СТРЕСОДОЛАННЯ МОЛОДІ У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

2.1 Організація та методика проведення дослідження

Метою даного емпіричного дослідження є вивчення взаємозв'язку між психологічними станами та стратегіями стресодолання (копінг-стратегіями) молоді в умовах воєнних дій в Україні. Завдання дослідження включають:

1. Дослідження показників психологічного стану та копінг-стратегій у різних вікових групах (Brief-COPE).
2. Виявлення статевих відмінностей у використанні різних ресурсів стресодолання (BASIC Ph).
3. Аналіз частоти використання стратегії стресодолання залежно від рівня тривожності (Brief-COPE та Айзенк).
4. Порівняння ресурсних стратегій стресоподолання (за моделлю BASIC Ph) залежно від звернення респондентів за психологічною допомогою.

У дослідженні взяли участь 59 осіб, які проживають на території України. Вибірка включала як чоловіків, так і жінок, що дозволило дослідити статеві відмінності у використанні копінг-стратегій та ресурсів стресодолання.

Дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування, створеного у Google Forms. Усі учасники надали згоду на участь у дослідженні, що відповідало етичним нормам проведення психологічних досліджень(<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdEDkaMсyp0MFzC88qK-6xCtGoV3cLXp5geLg8En6KLcdg-2g/viewform>).

Використані методики:

- 1) Опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023)

Brief-COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) — це скорочена версія більш розгорнутого інструменту COPE Inventory, який був розроблений американським психологом Чарлзом Карвером для вимірювання стратегій подолання стресу (копінг-стратегій). У психології копінг-стратегії розглядаються як сукупність поведінкових та когнітивних зусиль, що вживаються особистістю для зменшення, керування або прийняття внутрішніх або зовнішніх стресогенних факторів. Саме тому даний опитувальник є одним із найпоширеніших та найбільш науково обґрунтованих інструментів у дослідженнях, пов'язаних зі стресом, психічним здоров'ям та адаптацією до складних життєвих обставин.

У даному дослідженні використовується україномовна адаптація Brief-COPE, виконана психологами Тетяною Яблонською, Ольгою Вернік та Ганною Гайворонською у 2023 році, яка враховує мовні, культурні та соціальні особливості українського суспільства. Це особливо важливо, враховуючи контекст воєнних дій в Україні, коли молодь стикається з унікальними формами стресових впливів, які потребують релевантного дослідницького інструментарію.

Опитувальник Brief-COPE складається з 28 тверджень, які об'єднані у 14 шкал, кожна з яких представляє окрему копінг-стратегію (Додаток А). Респонденти оцінюють, наскільки часто вони використовують ту чи іншу стратегію у відповідь на стресову ситуацію. Оцінювання проводиться за 4-бальною шкалою, де 1 означає «зовсім не використовую», а 4 — «використовую дуже часто».

Серед копінг-стратегій, які вимірює цей інструмент, можна виокремити:

- Активація/дія (Active Coping) — усвідомлене спрямування зусиль на вирішення проблеми;
- Планування (Planning) — стратегічне осмислення дій для подолання труднощів;
- Пошук емоційної підтримки та пошук інструментальної підтримки — звернення до інших з метою отримання розради або конкретної допомоги;

- Позитивна переоцінка — переосмислення ситуації з фокусом на її потенційно позитивні аспекти;
- Гумор — використання жартів чи сміху як захисного механізму;
- Заперечення, поведінкове уникнення, звинувачення себе — менш адаптивні форми реагування на стрес;
- Вживання психоактивних речовин — небажана стратегія, що відображає ризиковану поведінку у відповідь на дистрес;
- Релігійна coping-стратегія — опора на віру як ресурс стійкості.

Опитувальник допомагає визначити не лише переважні копінг-стратегії конкретної особи, але й дозволяє зіставити ці стратегії з іншими психологічними характеристиками, такими як рівень тривожності, ступінь психоемоційної напруги, наявність зовнішніх та внутрішніх ресурсів тощо.

У рамках даної дипломної роботи використання Brief-COPE має декілька важливих аспектів:

- Діагностування — дозволяє оцінити, які копінг-стратегії найчастіше використовуються молоддю під час воєнного конфлікту;
- Порівняння — забезпечує можливість порівняти частоту використання певних стратегій у різних підгрупах (наприклад, за віком, статтю, рівнем тривожності, досвідом звернення за психологічною допомогою тощо);
- Аналіз — дає змогу встановити кореляційні та причинно-наслідкові зв'язки між копінг-стратегіями та психологічними станами;
- Прогноз — дозволяє оцінити, які копінг-стратегії є найбільш ефективними для підтримки психічного здоров'я молоді у кризових умовах.

Використання саме української адаптації 2023 року гарантує відповідність методики сучасним реаліям, мовним стандартам і психологічному ландшафту українського суспільства, уникаючи застарілих або неетичних джерел, пов'язаних із країною-агресором.

Таким чином, Brief-COPE виступає в дослідженні ключовим інструментом для емпіричного вивчення поведінкових патернів реагування на стрес, надаючи комплексне уявлення про механізми адаптації молоді в умовах воєнної загрози.

2) Опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Опитувальник «Самооцінка психічних станів», створений британським психологом Гансом Юргеном Айзенком, є одним із дієвих психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення емоційного стану та особистісних характеристик, пов'язаних із проявами дезадаптації в умовах стресових впливів. Методика дозволяє всебічно оцінити спектр неадаптивних емоційно-поведінкових станів, які часто виникають в умовах тривалої психоемоційної напруги, криз, зокрема під час воєнного періоду, що є надзвичайно актуальним у межах даного дослідження.

Основна мета опитувальника полягає у виявленні рівня вираженості чотирьох ключових психічних станів та особистісних рис, які мають значення для емоційної регуляції та соціальної адаптації особистості:

- Тривожність — як ситуативний стан неспокою, а також стабільна особистісна характеристика;
- Фрустрованість — тенденція до емоційного виснаження у ситуаціях перешкод та труднощів;
- Агресивність — схильність до вираження ворожості, конфліктності, емоційної імпульсивності;
- Ригідність — знижена гнучкість мислення та поведінки, консерватизм у звичках і життєвих підходах.

Таким чином, опитувальник дає змогу виявити загальний рівень психоемоційної напруги, схильність до дезадаптивної поведінки та потенційні труднощі у соціальній взаємодії. Це має особливе значення у дослідженні молоді, яка проживає період воєнних дій — ситуації підвищеної нестабільності, невизначеності та стресу.

Методика складається з 40 тверджень, що поділені на чотири шкали, кожна з яких охоплює 10 питань:

- Шкала тривожності (питання 1–10) — оцінює схильність до занепокоєння, заниженої самооцінки, невпевненості, надмірного самокопання;
- Шкала фрустрації (питання 11–20) — відображає реакцію особистості на невдачі, втрату сенсу дій, виникнення розпачу;
- Шкала агресивності (питання 21–30) — фіксує емоційну збудливість, схильність до конфліктності, ворожості;
- Шкала ригідності (питання 31–40) — показує ступінь гнучкості мислення та поведінки, здатність адаптуватися до змін.

Кожен учасник оцінює, наскільки конкретне твердження відповідає його власному стану. Якщо стан трапляється часто — відповідь оцінюється в 2 бали, якщо рідко — 1 бал, якщо не відповідає реальному стану — 0 балів. Таким чином, максимальна кількість балів за кожною шкалою — 20, а мінімальна — 0.

Цей інструмент є надзвичайно корисним для виявлення внутрішньої напруги, з якою особистість може не справлятися відкрито, але яка впливає на загальний рівень психологічного благополуччя. У дослідженні, яке проводилось серед молоді в умовах війни в Україні, опитувальник Айзенка дає змогу:

- визначити ступінь психологічної вразливості респондентів;
- зіставити отримані результати з даними інших психодіагностичних методик (зокрема Brief-COPE);
- встановити кореляції між рівнем тривожності та перевагами у виборі копінг-стратегій;
- провести класифікацію учасників за рівнем ризику розвитку хронічного стресу чи емоційного вигорання;
- виявити відмінності у психоемоційному стані залежно від таких змінних, як вік, стать, досвід звернення за психологічною допомогою тощо.

У межах даної дипломної роботи результати опитувальника «Самооцінка психічних станів» використовуються як аналітична основа для вивчення взаємозв'язку між рівнем психоемоційного напруження та вибором стратегій стресодолавання. Зокрема, вивчається, чи існує кореляційний зв'язок між рівнем

тривожності (за Айзенком) та вибором адаптивних або неадаптивних копінг-стратегій за методикою Brief-COPE.

Крім того, використання цього інструменту дозволяє виявити, чи є статеві або вікові відмінності у рівнях агресивності, ригідності чи фрустрованості, а також — як ці характеристики впливають на потребу в психологічній допомозі.

3) Ресурсорієнтована модель стресодолаття BASIC Ph (М. Лахад)

У 90-х роках ХХ століття ізраїльський психотерапевт, дослідник і фахівець із кризового втручання Мулі Лахад разом із командою колег займався психологічною допомогою людям, які жили у стані постійної загрози для життя — мешканцям зон бойових дій, територій із частими терористичними загрозами та природними катастрофами. У ході досліджень виявилось, що лише 20% людей розвивали симптоматику ПТСР (посттравматичного стресового розладу). Натомість решта — 80% — знаходили в собі сили долати труднощі, зберігаючи відносну психічну рівновагу та здоров'я [24].

Цей парадокс став відправною точкою для створення нової концепції, яка б допомогла зрозуміти, як саме звичайна людина може ефективно справлятися з кризами. Проаналізувавши існуючі теорії психології особистості, а також ґрунтуючись на багаторічних власних емпіричних спостереженнях, Лахад розробив модель зустрічі людини зі стресом — модель BASIC Ph. Назва є акронімом із шести англійських слів, кожне з яких означає ресурс або канал подолання стресу.

Модель BASIC Ph розглядає людину як багатовимірну систему, яка має шість основних способів (модальностей) взаємодії зі світом та самою собою під час кризових ситуацій. Кожен із цих способів — це ресурс, на який людина може спиратися для відновлення внутрішньої стабільності, самоорганізації, зменшення рівня стресу та психологічного болю.

BASIC Ph — це міст, який з'єднує внутрішнє «Я» людини зі складною реальністю зовнішнього світу. Це інструмент саморегуляції, адаптації та зростання в умовах невизначеності.

1. B — Beliefs and Values (Віра, переконання, життєві цінності)

Цей компонент стосується внутрішньої філософії життя людини, її віри в щось більше: в Бога, у власні сили, у добро, у людяність, у сенс подій. Саме звідси людина черпає мотивацію, надію, орієнтири у складні моменти. Це може бути:

- духовність, релігійна практика;
- усвідомлення власної місії;
- внутрішнє переконання, що «все має сенс»;
- впевненість, що страждання тимчасові, а життя цінне попри все.

2. A – Affect (Емоції, почуття, афекти)

Ця модальність пов'язана з умінням усвідомлювати, ідентифікувати та виражати емоції. Люди, у яких ця стратегія розвинена, схильні говорити про свої переживання, плакати, малювати, писати щоденники, грати на музичних інструментах, танцювати — тобто, знаходити експресивні форми звільнення емоційної напруги.

Приклади:

- розмова з другом;
- написання листа самому собі;
- створення віршів, картин, щоденників;
- виконання музичних чи театральних імпровізацій.

3. S – Social (Соціальні зв'язки та підтримка)

Цей спосіб передбачає взаємодію з іншими людьми як джерело сили. Це може бути підтримка від друзів, родичів, колег або навіть участь у волонтерстві. Людина, яка використовує соціальний ресурс, не ізолюється у складний період, а навпаки — шукає контакт, співпереживання, належність до спільноти.

Приклади:

- звернення по допомогу;
- участь у групах підтримки;
- благодійна діяльність;
- розмова з психологом чи наставником.

4. I – Imagination (Уява, креативність, мрії)

Інтуїція, фантазії, гумор, творчість, спогади про щасливе минуле — усе це допомагає людині пережити стрес. Через силу уяви люди здатні виходити за межі реальності, змінювати кут зору, уявляти можливі рішення, малювати образи позитивного майбутнього. Так формується психологічна гнучкість, що є ключем до адаптації.

Приклади:

- мрії, фантазування;
- написання історій;
- творчі візуалізації;
- мистецтво, кіно, гумор.

5. C – Cognition (Мислення, пізнання, логіка)

Цей ресурс активується через аналіз ситуації, навчання, планування, пошук інформації, саморефлексію. Люди з високим розвитком цього каналу прагнуть осмислити те, що з ними відбувається, знайти закономірності, структурувати свій досвід, виробити стратегію дій.

Приклади:

- критичне мислення;
- читання спеціалізованої літератури;
- ведення аналітичних щоденників;
- розмова «із самим собою» у формі раціонального діалогу.

6. Ph – Physical (Фізичність, тілесний ресурс)

Цей спосіб долання базується на русі, диханні, відчуттях тіла, контакті з природою. Через фізичні дії людина відновлює енергію, почуття безпеки, здатність діяти. До цієї модальності належать:

- спортивні вправи, йога, прогулянки;
- тілесні практики, масаж, дихальні техніки;
- турбота про здоров'я;
- контактування з природою (ліс, гори, вода тощо).

Для самооцінки свого унікального поєднання ресурсів можна пройти спеціальний опитувальник BASIC Ph. Він дозволяє визначити:

- які модальності ви використовуєте найчастіше;
- які ресурси варто активізувати;
- на що спиратися в майбутньому при подоланні нових труднощів.

Чим більше балів за певною модальністю — тим більш розвинена ця стратегія стресодолання.

4) Авторська анкета визначення психологічних станів молоді в умовах воєнних дій в Україні

Анкета була розроблена спеціально для даного дослідження з метою збору інформації про суб'єктивне сприйняття психологічного стану молоді під час воєнних дій, а також про досвід звернення за психологічною допомогою. Анкета включала питання відкритого та закритого типу, що дозволяло отримати як кількісні, так і якісні дані.

Зібрані дані були оброблені та проаналізовані за допомогою статистичного пакету IBM SPSS Statistics. Для аналізу використовувалися такі статистичні методи:

- Описова статистика для визначення середніх значень, стандартних відхилень та інших характеристик розподілу даних.
- Кореляційний аналіз Пірсона для виявлення взаємозв'язків між рівнем тривожності та використанням копінг-стратегій.
- Тестування гіпотез про відмінності між групами (наприклад, за статевою ознакою або досвідом звернення за психологічною допомогою) за допомогою t-тесту для незалежних вибірок.

Результати аналізу дозволили виявити значущі взаємозв'язки між психологічними станами та стратегіями стресодолання, а також визначити вплив різних факторів на вибір копінг-стратегій молоддю в умовах воєнних дій.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів становлять ключовий етап емпіричного дослідження, яке має на меті не лише кількісне представлення

зібраних даних, але й їхнє глибоке якісне осмислення в контексті сучасної соціально-психологічної ситуації. У цьому розділі здійснюється системне тлумачення емпіричних показників із метою виявлення суттєвих тенденцій, закономірностей, вікових, статевих і психоемоційних особливостей у використанні стратегій стресодолавання серед молоді в умовах воєнних дій в Україні. Таке осмислення дає змогу не лише побачити поверхневі розбіжності у поведінкових чи емоційних реакціях респондентів, але й глибше зрозуміти, як трансформується внутрішній ресурс особистості під впливом тривалого стресового середовища.

В основі дослідження лежить міждисциплінарний підхід, який поєднує психодіагностичні методики для вивчення психологічного стану особистості та моделей копінг-поведінки (зокрема, Brief-COPE), а також інструменти аналізу внутрішніх ресурсів, які активуються в умовах стресу (модель BASIC Ph). Завдяки використанню цих підходів було отримано комплексну картину особливостей подолання стресу серед молоді, які перебувають під постійним впливом загроз та емоційного напруження, спричинених воєнним контекстом.

Основними завданнями дослідження є: по-перше, визначення особливостей психічного стану молоді у воєнний період в Україні; по-друге, вивчення специфіки прояву копінг-стратегій у різних вікових групах — зокрема, які способи подолання стресу переважають у молоді на різних етапах дорослішання. По-друге, дослідження статевих особливостей у виборі тих чи інших ресурсів подолання стресу, що дозволяє краще зрозуміти роль соціально обумовлених поведінкових моделей. По-третє, аналіз того, як рівень особистісної тривожності (вимірюваний за методикою Айзенка) корелює з частотою та типом використовуваних копінг-стратегій. По-четверте, зіставлення активності використання ресурсних стратегій (за моделлю BASIC Ph) залежно від наявності чи відсутності звернення за психологічною допомогою, що дає змогу оцінити рівень саморегуляції та схильність до зовнішньої підтримки.

Усі ці аспекти дають змогу розглянути не лише окремі кількісні характеристики, а й глибше зануритися в особливості психологічної адаптації

молоді до стресу у надзвичайно складних умовах воєнного часу. Отримані результати інтерпретуються як через призму вікової динаміки формування зрілості копінг-поведінки, так і з огляду на психоемоційні ресурси особистості, що дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності різних моделей подолання труднощів у сучасній Україні.

Дослідження показників психологічного стану та копінг-стратегій у різних вікових групах (Brief-COPE).

Таблиця 2.1

Статистичні дані дослідження за опитувальником Brief-COPE

Вікова група	Тип копіngu	M	SD	MIN	MAX
18-24 роки	Емоційно-фокусований копінг	31,47	5,33	22	43
	Проблемно-орієнтований копінг	22,74	3,59	17	29
	Унікаючий копінг	20,91	4,72	10	29
25-34 роки	Емоційно-фокусований копінг	26,76	3,09	19	33
	Проблемно-орієнтований копінг	25,88	3,44	16	29
	Унікаючий копінг	16,76	1,89	14	20
35-44 роки	Емоційно-фокусований копінг	24,88	2,36	21	28
	Проблемно-орієнтований копінг	45,62	1,51	43	48
	Унікаючий копінг	15,50	2,51	11	20

У віковій групі 18–24 років простежується яскраво виражене домінування емоційно-фокусованого копіngu. Середнє значення цього типу копіngu становить 31,47 — це найвищий показник серед усіх стратегій у молодіжній категорії, що свідчить про схильність до емоційного реагування в умовах стресу. Молодь у цей період життя часто шукає підтримку, схильна до самозаспокоєння, переживання емоцій або ж до їх активного вираження.

Проблемно-орієнтований копінг у цій групі демонструє нижчий рівень середнього значення — 22,74. Це свідчить про те, що молоді респонденти меншою мірою схильні вирішувати стресові ситуації шляхом активного впливу на них.

Унікаючий копінг є найменш вживаною стратегією у групі молоді, про що свідчить середнє значення 20,91. Однак стандартне відхилення 4,72 вказує на

значну варіативність: тобто певна частина респондентів усе ж вдається до уникання як способу адаптації.

У віковій групі 25–34 років відбувається деяке зниження емоційної реактивності: середнє значення емоційно-фокусованого копінгу знижується до 26,76, що свідчить про більш збалансовану емоційну регуляцію.

Водночас проблемно-орієнтований копінг у цій віковій категорії демонструє зростання: середнє значення становить 25,88. Це свідчить про підвищену орієнтацію на раціональне вирішення проблем, а не на емоційне реагування.

Що стосується унікаючого копінгу, то він демонструє найнижчі середні значення серед усіх стратегій у цій групі — 16,76. Варіативність незначна (стандартне відхилення 1,89), що свідчить про загальну тенденцію до рідкісного використання цієї стратегії.

У віковій групі 35–44 роки продовжується тенденція зниження емоційного копінгу — середнє значення складає 24,88, що є найнижчим серед усіх вікових категорій. Це свідчить про те, що з віком люди менше покладаються на емоційне реагування, поступаючись місцем більш конструктивним стратегіям. Стандартне відхилення (2,36) є помірним.

Натомість проблемно-орієнтований копінг досягає свого піку в цій віковій групі: середнє значення — 45,62, що є найвищим серед усіх категорій. Варіативність мінімальна (стандартне відхилення 1,51), що також говорить про стабільне і широке застосування цього способу подолання стресу.

Унікаючий копінг у цій групі демонструє найнижчі показники серед усіх категорій — середнє лише 15,50. Це підтверджує припущення про те, що з віком люди рідше вдаються до уникання як способу адаптації. Стандартне відхилення (2,51) — невисокі, що підтверджує сталість цього тренду.

Загалом результати свідчать про те, що молодь (18–24 роки) надає перевагу емоційно забарвленим стратегіям подолання труднощів, у тому числі й униканню. Водночас зі зростанням віку поступово зростає частка респондентів, які обирають більш конструктивні, проблемно-орієнтовані форми копінгу, тоді

як уникання й емоційність поступово відходять на другий план. Це свідчить про загальну динаміку психологічної зрілості та формування ефективніших способів регуляції стресу.

Таблиця 2.2

Якісний аналіз копінг-стратегій у різних вікових групах (за частотою)

Тип копіngu	Кількість осіб	Частка від загальної кількості (N 34 особи)
Вікова група 18–24 років		
Емоційно-фокусований копінг	30	88,2%
Проблемно-орієнтований копінг	2	5,9%
Уникаючий копінг	2	5,9%
Вікова група 25–34 років		
Емоційно-фокусований копінг	5	29,4%
Проблемно-орієнтований копінг	11	64,7%
Уникаючий копінг	1	5,9%
Вікова група 35–44 роки		
Емоційно-фокусований копінг	1	12,5%
Проблемно-орієнтований копінг	7	87,5%
Уникаючий копінг	0	0%

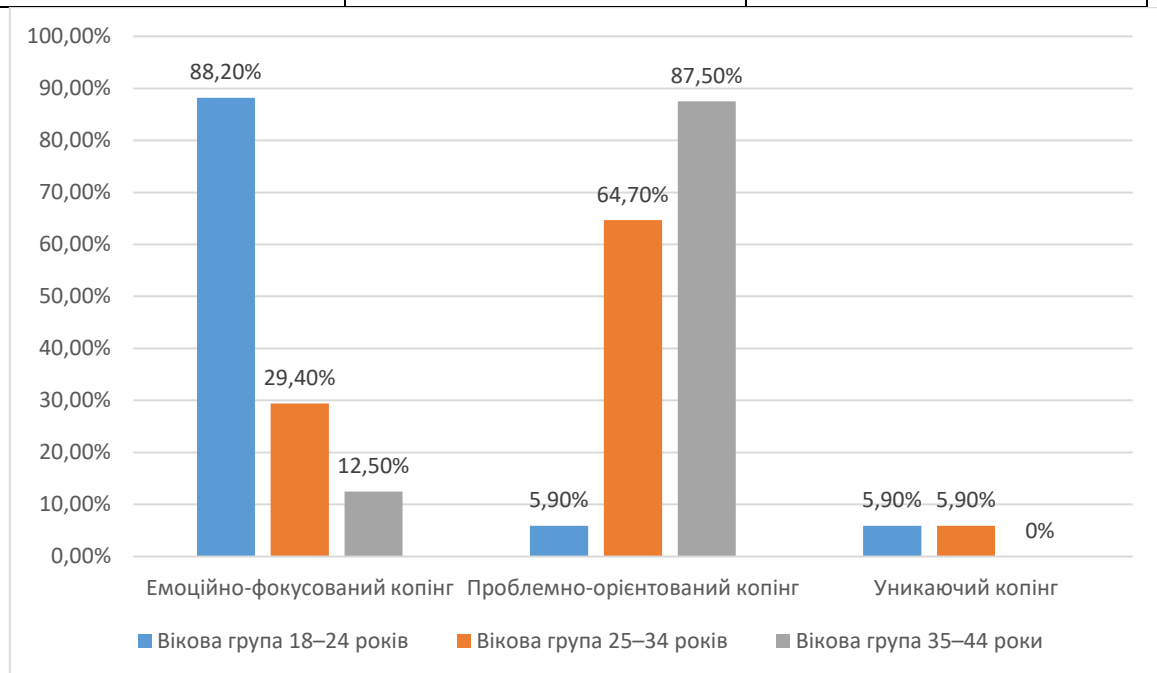


Рис. 2.1 Якісний аналіз копінг-стратегій у різних вікових групах (за частотою)

У віковій групі 18–24 років спостерігається чітке домінування емоційно-фокусованих копінг-стратегій, що свідчить про характерну для цього вікового періоду емоційну чутливість та підвищену реактивність на стресові чинники. Молоді люди, які ще тільки починають адаптуватися до дорослого життя, нерідко використовують такі механізми подолання, як пошук емоційної підтримки, плач, фантазування, уникання реальності через мрійливість або просто прийняття ситуації як такої, що неможлива до зміни. Ці форми поведінки відображають ще не повністю сформовану систему регуляції стресу, де емоції відіграють основну роль. Молодь лише починає формувати здатність раціонально діяти в умовах тиску чи загроз, тому активне включення в ситуацію через цілеспрямовані дії (характерні для проблемно-орієнтованого копінгу) або ж свідоме ухилення (уникаючий копінг) поки що залишаються менш характерними. Низькі показники використання цих двох стратегій вказують на те, що молоді респонденти ще не повністю навчилися вибудовувати ефективні способи саморегуляції, які б дозволили їм або конструктивно вирішувати проблему, або тимчасово дистанціюватися від неї задля збереження емоційного ресурсу. У такий спосіб ця вікова група демонструє психологічну «гнучкість на межі становлення», в якій емоції — ще провідна сила, а раціональні дії лише починають формуватися.

У групі респондентів віком 25–34 років картина зазнає помітних змін. На цьому етапі життя виявляється зсув у бік більш зрілих та більш конструктивних стратегій подолання — передусім, проблемно-орієнтованого копінгу. Ця стратегія стає основною для двох третин респондентів, що яскраво свідчить про трансформацію особистісного підходу до труднощів. Ймовірно, таке зростання пов'язане з тим, що саме в цьому віці більшість людей досягають певного рівня професійної стабільності, створюють сім'ї, визначаються з життєвими пріоритетами і беруть на себе нові соціальні ролі, що вимагають відповідальності, самоконтролю та здатності вирішувати завдання ефективно й зосереджено. Проблемно-орієнтовані дії — це спроба змінити ситуацію на краще, діяти, а не просто реагувати — і саме ця стратегія стає дедалі

поширенішою. Водночас емоційно-фокусований копінг хоч і не зникає, але вже не займає провідної позиції, що свідчить про зменшення ролі емоційного реагування як основного механізму адаптації. Респонденти цієї групи демонструють здатність до поєднання емоційної регуляції з раціональним підходом. Найменше представленим є уникаючий копінг, що може вказувати на поступове усвідомлення неефективності уникання як стратегії у складних життєвих обставинах. Таким чином, ця вікова група виступає як своєрідний міст між емоційною юністю та зрілою активною дорослістю — це період, коли формується здатність не лише переживати, а й впливати.

У віковій групі 35–44 років виявляється найвищий рівень зрілості у виборі копінг-стратегій. Абсолютна більшість респондентів — 87,5% — активно застосовує проблемно-орієнтований копінг, що демонструє переважання свідомого, адаптивного й цілеспрямованого підходу до труднощів. Люди в цьому віці вже мають життєвий досвід, внутрішні ресурси, сформовану систему цінностей та механізми подолання стресу, які базуються на розв’язанні проблем, а не на униканні чи емоційній реакції. Саме в цьому періоді життя ми спостерігаємо практично повну відмову від уникаючого копіngu, а також значне зниження емоційної реактивності. Емоційно-фокусований копінг, хоча й не повністю зникає, проте втрачає своє значення як основна стратегія. Люди стають здатними регулювати свій емоційний стан не лише через емоційне вираження чи пошук підтримки, а передусім через раціоналізацію ситуації, пошук конструктивних рішень і впевнену дію. Це типовий прояв психоемоційної зрілості — здатності залишатися в контакті з реальністю, критично оцінювати труднощі, не уникати їх, а долати. Такий рівень адаптивності свідчить про інтеграцію досвіду попередніх вікових періодів, коли емоції та експерименти з різними стратегіями поступово привели до усвідомлення ефективності активної взаємодії з навколишнім середовищем.

Якщо розглядати ці вікові зміни у копінг-поведінці в контексті порівняльного аналізу, то вимальовується чітка динаміка розвитку. У період від 18 до 24 років домінує емоційна стратегія реагування на стрес, що є цілком

очікуваним для молодих людей, які ще тільки вчаться справлятися зі складнощами дорослого життя. Емоційність, підвищена вразливість, потреба у підтримці та схильність до драматизації — характерні риси саме цього періоду. Проблемно-орієнтований копінг, хоча й присутній, не займає провідного місця. Унікаючі стратегії, хоч і використовуються, не мають системного характеру, що також свідчить про пошук власного способу подолання труднощів. Вікова група 25–34 років є перехідною — у цей час люди починають частіше покладатися на активні дії. Вони вже не лише емоційно реагують, а намагаються змінити ситуацію, вплинути на неї. Саме тут ми спостерігаємо помітне зростання проблемно-орієнтованої стратегії, яка стає домінантною для більшості респондентів. Емоційність ще залишається як тло, але вже не визначає поведінкову модель. Найстарша досліджувана вікова категорія — 35–44 роки — демонструє найвищу стабільність і зрілість у поведінці. Люди цього віку майже виключно використовують активні, конструктивні способи подолання стресу. Вони здатні не лише оцінювати проблему, але й діяти системно, без зайвої емоційної реактивності чи ухилення. Саме тут копінг-поведінка досягає піку розвитку — відбувається повна реалізація адаптивного потенціалу особистості, що дозволяє ефективно справлятися з життєвими викликами.

Розглянемо результати дослідження за опитувальником «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Таблиця 2.3

Статистичні дані дослідження за опитувальником «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Вікова група	Шкали	M	SD	MIN	MAX
18–24 роки	Тривожність	9,47	3,34	3	17
	Фрустрація	8,82	4,84	0	16
	Агресивність	10,97	4,39	2	18
	Ригідність	10,35	4,35	0	18
25–34 роки	Тривожність	9,24	3,17	4	13
	Фрустрація	7,53	4,46	1	16
	Агресивність	8,88	3,20	6	16
	Ригідність	8,71	3,64	3	15
35–44 роки	Тривожність	10,62	1,41	9	13

	Фрустрація	8,75	3,45	5	14
	Агресивність	9,25	4,43	3	17
	Ригідність	8,62	3,34	3	13

У віковій групі 18–24 роки найвищі середні значення спостерігаються за шкалами агресивності (10.97) та ригідності (10.35), що свідчить про відносно високий рівень емоційної напруги, нездатності до гнучкого реагування та підвищену готовність до конфліктної поведінки. Середній рівень тривожності (9.47) та фрустрації (8.82) є дещо нижчим, але все ще свідчить про наявність внутрішнього напруження та переживань.

У групі 25–34 років середні значення дещо знижуються порівняно з молодшою групою. Найвищі показники мають шкали тривожності (9.24) та агресивності (8.88), що вказує на збереження внутрішньої напруги, хоча вона і трохи менш виражена. Рівень фрустрації (7.53) є найнижчим серед усіх шкал, що може свідчити про кращу стійкість до життєвих труднощів у представників цієї вікової групи. Ригідність (8.71) залишається на досить сталому рівні.

У цій групі найвищий середній показник має тривожність (10.62), що може свідчити про зростання особистісної напруги у зв'язку з віковими або життєвими обставинами. Агресивність (9.25) та фрустрація (8.75) залишаються помірними, а ригідність знижується до 8.62, що може вказувати на деяку гнучкість поведінки в ситуаціях стресу.

Таблиця 2.4

Кількісний аналіз результатів психічних станів

Шкала / Вікова група	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність			
18–24 років	11 осіб	19 осіб	4 особи
25–34 років	6 осіб	11 осіб	0 осіб
35–44 років	0 осіб	8 осіб	0 осіб
Фрустрація			
18–24 років	11 осіб	18 осіб	5 осіб
25–34 років	10 осіб	5 осіб	1 особа
35–44 років	4 особи	4 особи	0 осіб
Агресивність			
18–24 років	8 осіб	19 осіб	7 осіб

25–34 років	8 осіб	7 осіб	2 особи
35–44 років	2 особи	5 осіб	1 особа
Ригідність			
18–24 років	8 осіб	19 осіб	7 осіб
25–34 років	5 осіб	11 осіб	1 особа
35–44 років	2 особи	6 осіб	0 осіб

Вікова динаміка психоемоційних станів свідчить про наявність чітких тенденцій, що відображають особливості емоційного розвитку особистості на різних етапах дорослішання. Молодь віком 18–24 років виявляє найбільш емоційно насичені та нестабільні психічні стани. Для цієї вікової категорії характерний підвищений рівень тривожності, помітна фрустрація, схильність до агресивних реакцій та ригідності мислення. Така емоційна насиченість може свідчити про невисоку стресостійкість, підвищену вразливість до зовнішніх впливів і складнощі в адаптації до нових обставин. Саме тому молоді люди потребують особливої уваги та підтримки в розвитку емоційного інтелекту, формуванні навичок подолання труднощів, а також підвищенні психологічної гнучкості.

У віковій групі 25–34 роки простежується явна тенденція до емоційної стабілізації. Помітно знижується рівень тривожності та агресивності, водночас зростає самооцінка, зменшується кількість осіб із вираженими проявами фрустрації або ригідності. Це свідчить про певне досягнення емоційної зрілості, кращу здатність контролювати власні емоційні реакції та адаптуватися до стресових ситуацій. У цій групі вже можна говорити про формування більш збалансованої поведінкової моделі й здатність до конструктивного вирішення конфліктів [22].

Особи віком 35–44 роки демонструють найвищу емоційну врівноваженість і психологічну стабільність. Усі учасники цієї групи знаходяться в межах середніх показників за всіма шкалами, без виражених крайнощів чи надмірних емоційних реакцій. Це може бути результатом життєвого досвіду, сформованого світогляду, здатності до саморегуляції та раціонального підходу до вирішення

проблем. Такий рівень емоційної гармонії є показником психологічної зрілості та вміння конструктивно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок про доцільність розробки психокорекційних та профілактичних програм із урахуванням вікових особливостей кожної категорії. Вони мають бути спрямовані на підтримку молоді в подоланні емоційної нестабільності, на зміцнення адаптивного потенціалу осіб середнього віку та на збереження психологічного благополуччя в період емоційної зрілості.

Виявлення статевих відмінностей у використанні різних ресурсів стресодолання (BASIC Ph).

У таблиці 2.4 представлено результати порівняння середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD) для жінок і чоловіків по різних ресурсах стресодолання, оцінених за шкалою BASIC Ph. У дослідженні розглянуто п'ять основних стратегій: поведінкові стратегії (B), емоційно-орієнтовані стратегії (A), соціальну підтримку (S), інтелектуальні стратегії (I), когнітивне перероблення (C) та фізичні стратегії (Ph). Крім того, для кожного ресурсу наведено t-критерій та р-значення, що дозволяють оцінити статистичну значущість статевих відмінностей у використанні цих стратегій. Ці результати дозволяють зробити висновки щодо різних підходів до стресодолання серед чоловіків та жінок, а також виявити ті ресурси, які виявляються більш ефективними або характерними для однієї зі статей.

Таблиця 2.5

Статеві відмінності у використанні різних ресурсів стресодолання (BASIC Ph)

Ресурс	M (жінки)	SD (жінки)	M (чоловіки)	SD (чоловіки)	t	p
B	27.08	7.56	24.70	6.04	1.31	0.20
A	22.21	6.79	18.00	7.60	2.09	0.04
S	23.59	6.53	25.00	6.51	-0.79	0.44
I	23.44	6.38	25.00	5.56	-0.97	0.34
C	29.82	6.48	22.75	7.91	3.45	0.00
Ph	26.26	7.91	28.75	5.16	-1.46	0.15

Аналіз статевих відмінностей у використанні різних ресурсів стресодолаання на основі результатів дослідження, що представлені в таблиці, показує значну варіативність у способах використання ресурсів стресодолаання серед жінок і чоловіків. Для глибшого розуміння цих відмінностей розглянемо кожен ресурс окремо, а також їх статистичні показники, такі як середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), t-критерій та p-значення.

Жінки мають середнє значення 27.08, що вказує на помірне використання поведінкових стратегій стресодолаання. У чоловіків це значення дещо нижче — 24.70, що означає трохи менше активне застосування таких стратегій. Різниця між середніми значеннями досить мала, але t-критерій, рівний 1.31, вказує на те, що різниця не є статистично значущою ($p = 0.20$). Це означає, що, незважаючи на тенденцію до більшого використання поведінкових стратегій жінками, різниця не є достатньо великою для того, щоб зробити тверде висновок про статеві відмінності в цій категорії [27].

Значення цього ресурсу виявляється цікавим для порівняння. Середнє значення для жінок — 22.21, тоді як у чоловіків воно значно менше — 18.00. Це свідчить про те, що жінки більше схильні до застосування емоційно-орієнтованих стратегій для справляння зі стресом. t-критерій для цієї пари значень становить 2.09, що є статистично значущим при $p = 0.04$ ($p < 0.05$). Таким чином, ми можемо стверджувати, що існують статистично значущі статеві відмінності у використанні емоційно-орієнтованих стратегій стресодолаання, де жінки використовують цей ресурс значно частіше, ніж чоловіки.

Для соціальної підтримки середні значення для жінок і чоловіків практично однакові: 23.59 у жінок і 25.00 у чоловіків. Відповідно, різниця між ними незначна. t-критерій (-0.79) і p-значення (0.44) підтверджують, що ця різниця не є статистично значущою, оскільки $p > 0.05$. Це означає, що як жінки, так і чоловіки використовують соціальну підтримку приблизно однаково, і не можна стверджувати про значущі статеві відмінності в цьому аспекті стресодолаання.

Середні значення для інтелектуальних стратегій стресодолання майже однакові: 23.44 у жінок і 25.00 у чоловіків. t -критерій (-0.97) та p -значення (0.34) підтверджують, що різниця між цими значеннями також не є статистично значущою ($p > 0.05$). Це вказує на те, що інтелектуальні стратегії стресодолання використовуються майже однаково жінками та чоловіками, і статеві відмінності в цій категорії не виявляються значущими.

Когнітивне перероблення є одним з найбільш значущих ресурсів для подолання стресу. Жінки мають середнє значення 29.82, в той час як у чоловіків цей показник значно нижчий — 22.75. Це свідчить про те, що жінки більше схильні до використання когнітивного перероблення у процесі подолання стресу. t -критерій для цієї пари значень становить 3.45, що є дуже значущим з p -значенням 0.00 ($p < 0.05$). Таким чином, ми можемо з упевненістю сказати, що жінки використовують когнітивне перероблення стресу значно частіше, ніж чоловіки, і ця різниця є статистично значущою.

Фізичні стратегії стресодолання показують ще одну цікаву статеву різницю. Середнє значення для жінок — 26.26, а для чоловіків — 28.75. Різниця в цих значеннях не є дуже великою, але вона існує. t -критерій (-1.46) вказує на те, що ця різниця не є статистично значущою, оскільки $p = 0.15$ ($p > 0.05$). Це свідчить про те, що хоча чоловіки мають трохи вищий показник фізичних стратегій стресодолання, статеві відмінності в цьому випадку не є достатньо сильними для того, щоб зробити тверде висновок.

Загалом, аналіз даних показує, що є значущі статеві відмінності у використанні різних ресурсів стресодолання. Найбільша різниця спостерігається у використанні емоційно-орієнтованих стратегій (ресурс А) і когнітивного перероблення (ресурс С), де жінки виявляють значно вищий рівень використання цих ресурсів порівняно з чоловіками. Водночас соціальна підтримка, інтелектуальні стратегії та фізичні стратегії показують відсутність значущих статевих відмінностей. Це дозволяє зробити висновок, що жінки в основному схильні використовувати емоційно-орієнтовані та когнітивні стратегії для

подолання стресу, в той час як чоловіки демонструють більшу схильність до фізичних стратегій, хоча ці відмінності не завжди є статистично значущими.

Аналіз частоти використання стратегії стресодолання залежно від рівня тривожності.

Для виявлення характеру взаємозв'язку між рівнем тривожності та переважними стратегіями стресодолання було проведено кореляційний аналіз Пірсона. У таблиці нижче наведено значення коефіцієнтів кореляції (r) між тривожністю та кожною з трьох стратегій.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу між рівнем тривожності (за Айзенком) та стратегіями стресодолання (Brief-COPE)

Стратегія	Тривожність (r)
Емоційна	0.431**
Проблемно-орієнтована	0.582**
Уникаюча	0.467**

Примітка: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

У межах дослідження було проведено кореляційний аналіз і перевірку статистичної значущості за допомогою t -критерію Стюдента з метою виявлення зв'язку між рівнем тривожності (за шкалою Айзенка) та використанням різних стратегій стресодолання за методикою Brief-COPE.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність позитивного статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності та всіма трьома основними копінг-стратегіями:

- Емоційно-фокусований копінг ($r = 0.431$, $p = 0.0006$),
- Проблемно-орієнтований копінг ($r = 0.582$, $p < 0.001$),
- Уникаючий копінг ($r = 0.467$, $p = 0.0002$).

Ці показники вказують на те, що з підвищенням тривожності зростає інтенсивність використання кожної з зазначених стратегій. Найвищу кореляцію виявлено для проблемно-орієнтованого копіngu, що може свідчити про

тенденцію до активного пошуку рішень у тривожних індивідів, поряд із підвищеним емоційним реагуванням та схильністю до уникнення стресових ситуацій.

Порівняння ресурсних стратегій стресоподолання (за моделлю BASIC Ph) залежно від звернення респондентів за психологічною допомогою.

У межах дослідження було проаналізовано використання ресурсних стратегій стресоподолання за моделлю BASIC Ph серед респондентів, які зверталися та не зверталися по психологічну допомогу під час війни. Модель BASIC Ph включає шість основних типів ресурсів: віра та цінності (B), емоційність (A), соціальні зв'язки (S), уява та творчість (I), когнітивні стратегії (C), а також фізичні ресурси (Ph).

Таблиця 2.7

Порівняння рівня використання ресурсних стратегій стресоподолання (модель BASIC Ph) у відсотках залежно від звернення респондентів за психологічною допомогою

Стратегія	Звертались (%)	Не звертались (%)
В – Віра, цінності	28.7	26.2
A – Емоції	22.0	21.3
S – Соціальні зв'язки	25.0	23.6
I – Уява, творчість	25.6	23.2
C – Мислення, логіка	32.5	27.0
Ph – Фізичність	29.2	26.6

У групі респондентів, які зверталися за психологічною допомогою, спостерігається вищий рівень залучення практично всіх типів ресурсів. Найвищі показники серед цієї групи мають когнітивні стратегії (C) – 32.5%, що свідчить про активне осмислення ситуацій, логічну переоцінку подій та використання

раціонального підходу до подолання стресу. Також помітно виражені фізичні (Ph) ресурси – 29.2%, що вказує на значення тілесної активності, сну, харчування та турботи про тіло в умовах підвищеного навантаження. Значною мірою представлені також духовні ресурси (B) – 28.7%, тобто віра, внутрішні переконання та філософія життя відіграють важливу роль у підтримці стійкості.

У порівнянні з цим, респонденти, які не зверталися за психологічною допомогою, демонструють нижчі показники за всіма стратегіями. Найвищі з них спостерігаються також у сфері когнітивних (C) – 27.0% та фізичних (Ph) – 26.6% ресурсів, проте вони помітно нижчі, ніж у попередній групі. Це може свідчити про менш активне або менш усвідомлене використання ресурсів стресоподолання.

Цікаво, що емоційна стратегія (A) – вираження почуттів – має найменшу різницю між групами (22.0% у тих, хто звертався, та 21.3% у тих, хто не звертався). Це може свідчити про загальну культурну або контекстуальну тенденцію до стриманості у вираженні емоцій, незалежно від факту звернення за допомогою.

Загалом, результати вказують на те, що звернення за психологічною допомогою супроводжується ширшим і глибшим залученням внутрішніх ресурсів у подоланні стресу. Це може бути як причиною, так і наслідком самої допомоги — психологічне консультування може сприяти усвідомленню та активізації різних видів ресурсів.

Висновок до розділу 2

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що взаємозв'язок між психологічними станами та стратегіями стресодолання молоді в умовах воєнних дій в Україні є складним, динамічним і багатовимірним процесом, який охоплює вікові, статеві, особистісні та ресурсні чинники. Сучасна українська молодь перебуває у винятково складному середовищі, що створює безперервний тиск, високий рівень тривожності,

емоційної напруги та фрустрації. У таких обставинах особливого значення набуває не тільки інтенсивність переживань, а й спосіб, у який особистість намагається їх подолати. Отримані дані дозволяють більш глибоко зрозуміти психологічні механізми, що активуються в стресових ситуаціях, а також показують еволюцію цих механізмів у межах різних вікових груп.

Наймолодша вікова група (18–24 роки) демонструє високу емоційність у стресових реакціях. Її представники найчастіше вдаються до емоційно-фокусованих стратегій, що є типовим для періоду психологічного становлення, коли ще не до кінця сформовані навички раціонального аналізу, довгострокового планування та ефективного подолання труднощів. У цій групі спостерігається найбільша емоційна напруга — високі показники агресивності, ригідності та тривожності, що можуть бути пов'язані як із віковими особливостями, так і з невизначеністю майбутнього та нестабільністю життєвих умов. Уникаючі копінг-стратегії виявляються на низькому рівні, що вказує не стільки на активну адаптацію, скільки на пошук і випробування власних моделей реагування на стрес.

У віковій категорії 25–34 роки виявлено суттєвий перехід до більш раціональних і конструктивних стратегій, зокрема до проблемно-орієнтованого копіngu. Представники цієї групи демонструють зниження емоційної напруги та фрустрації, а також зростання стійкості до життєвих викликів. Це свідчить про поступову інтеграцію набутого досвіду, формування навичок самоорганізації та здатність до ефективного вирішення проблем. Незважаючи на збереження тривожності як емоційної складової стресу, з'являються чіткі ознаки внутрішньої структурованості й стабілізації поведінки. Емоційно-фокусовані стратегії втрачають провідні позиції, хоча ще залишаються помітними у частини респондентів.

Найбільш зрілу й адаптивну модель стресодолання виявлено у віковій групі 35–44 роки. Саме тут проблемно-орієнтований копінг досягає максимальної поширеності, а показники емоційного реагування й уникання — мінімальні. Це свідчить про високий рівень особистісної зрілості, сформовану

систему цінностей, здатність до стратегічного планування та активного впливу на ситуацію. Хоча рівень тривожності залишається досить високим, загальна емоційна стійкість значно перевищує показники інших груп. Водночас фрустрація і ригідність, хоч і не зникають повністю, але набувають більш помірному характеру, що свідчить про певну гнучкість мислення і поведінки.

Статевий аналіз додав до загальної картини ще одну важливу площину. Жінки частіше застосовують емоційні та когнітивні ресурси для подолання стресу, демонструючи вищий рівень чутливості, емоційної відкритості та прагнення до переосмислення ситуацій. Водночас чоловіки, хоча й не показують суттєвої переваги за жодною зі стратегій, демонструють схильність до більш фізичних та раціональних способів адаптації. Особливо цікавою є відсутність значущих статевих відмінностей у використанні соціальної підтримки, що свідчить про певний рівень уніфікації моделей реагування на стрес у контексті загальної воєнної загрози, яка стирає деякі традиційні розбіжності між статями.

Кореляційний аналіз показав, що підвищення рівня тривожності супроводжується більш інтенсивним використанням усіх трьох копінг-стратегій — емоційно-фокусованої, проблемно-орієнтованої та уникаючої. Це підтверджує думку про те, що саме стан внутрішньої тривожності стає пусковим механізмом активації стресоподолання, незалежно від обраної форми. Найвищу кореляцію виявлено з проблемно-орієнтованим копінгом, що свідчить про готовність тривожних індивідів до активного пошуку виходу з проблемної ситуації. Водночас статистично значущі показники у двох інших стратегіях свідчать про складність цього процесу — емоційне напруження та уникнення залишаються супутніми реакціями навіть тоді, коли людина намагається діяти конструктивно.

Окремий інтерес становить порівняльний аналіз ресурсних стратегій за моделлю BASIC Ph серед тих, хто звертався за психологічною допомогою, і тих, хто не звертався. Респонденти з досвідом психологічної підтримки демонструють значно вищий рівень використання як когнітивних, так і фізичних, духовних, соціальних ресурсів. Це дає змогу зробити припущення, що сам факт

звернення за допомогою не лише свідчить про усвідомленість проблеми, але й про більш активне залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів у процесі стресодолаття. У той час як респонденти, які не зверталися по допомогу, демонструють менш виражене використання ресурсів, що може вказувати на нижчий рівень усвідомлення власних потреб або на недостатній доступ до психологічної підтримки.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що процес подолання стресу в умовах війни є багатогранним і залучає не лише емоційну сферу особистості, але й когнітивні, поведінкові, соціальні та тілесні аспекти. Виявлені вікові та статеві особливості копінг-стратегій, а також зв'язок між рівнем тривожності та інтенсивністю використання тих чи інших способів адаптації дозволяють краще зрозуміти механізми психоемоційної регуляції української молоді. Отримані результати мають не лише наукове значення, а й прикладну цінність для психологів, соціальних працівників, викладачів, військових психологів та інших фахівців, які працюють із молоддю в умовах кризи. Вони можуть стати основою для розробки цільових програм психологічної підтримки, навчання стресостійкості, профілактики емоційного вигорання та формування ефективних адаптивних стратегій у молодіжному середовищі.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного дослідження було проаналізовано дані щодо сутності поняття «психологічні стани», характеристик основних психологічних станів молоді, що виникають у період воєнних дій. Визначено, що психологічний стан – це тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію між впливами внутрішнього середовища організму та зовнішніми чинниками, визначає спрямованість перебігу психічних процесів у конкретний момент часу та прояв психічних властивостей особистості, характеризується певним рівнем активності, емоційною забарвленістю та впливом на поведінку.

Аналіз теоретичних джерел дозволяє зробити висновок, що період воєнних дій справляє глибокий і тривалий стресогенний вплив, що може мати як миттєві, так і відтерміновані наслідки на психологічний стан молоді, яка є однією з найбільш вразливих категорій населення, тому що перебуває на етапі активного формування особистості, світогляду, соціальних зв'язків та професійної ідентичності.

Серед найчастіше фіксованих психологічних станів молоді в умовах збройного конфлікту варто виділити гостру стресову реакцію, підвищену тривожність, страх, емоційне виснаження, депресивні розлади, агресивність, почуття безнадії та втрати сенсу життя. Вплив цих станів значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, її резильєнтності (психологічної стійкості), рівня підтримки з боку родини, громади, системи освіти чи соціальних служб. Також характерною ознакою воєнного періоду є зростання посттравматичних симптомів (ПТСР), навіть у тих молодих людей, які безпосередньо не були на лінії фронту, але перебували в умовах обстрілів, втрати домівки, евакуації, втрати близьких, або ж постійного переживання за безпеку рідних. Важливе місце серед виявлених станів посідає соціальна ізоляція, що зумовлює втрату довіри до суспільства, відчуття відчуженості та зниження мотивації до подальшого навчання або професійної самореалізації.

2. У рамках другого завдання було проаналізовано підходи щодо сутності та характеристик стратегій стресодолання особистості. Модель BASIC Ph виділяє шість основних ресурсів для подолання стресу: віру, емоції, соціальні зв'язки, творчість, когнітивні стратегії та фізичність. Цей підхід підкреслює важливість індивідуального використання внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях. У межах загального розуміння копінгу зазвичай виокремлюють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, що відображають різні способи реагування на труднощі: активне вирішення ситуації або емоційне саморегулювання. Копінг також розглядається як складова адаптаційних механізмів, яка сприяє підтриманню психологічної рівноваги та функціональної стабільності особистості. Поширеною є класифікація копінг-поведінки за трьома напрямками: активно-пізнавальним, активно-поведінковим та унікальним, що відображають різноманітність стратегій подолання залежно від ситуації та особистісних характеристик.

Також важливим є розмежування копінг-стратегій і психологічного захисту. Якщо копінг є усвідомленою реакцією на стрес, спрямованою на його подолання, то психологічний захист зазвичай діє на несвідомому рівні й виконує функцію зниження емоційного напруження. У межах ресурсного підходу копінг розглядається як вияв психологічного потенціалу, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати психічне здоров'я.

3. В ході емпіричного дослідження було визначено особливості психічного стану молоді у період воєнних дій в Україні: найбільш вираженою виявилася тривожність. особливості адаптаційних механізмів, які використовує молодь у відповідь на стресові події, зокрема в умовах воєнних дій. Встановлено, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить від обраних копінг-стратегій, які можуть як пом'якшувати негативний вплив деструктивних емоційних станів, так і посилювати їх. Адаптивні механізми функціонують як своєрідні посередники між психотравмуючими обставинами та внутрішньою стабільністю особистості.

Проаналізовані копінг-стратегії класифікувалися за змістом та спрямованістю. У ході дослідження було виявлено, що найбільше застосовувалися молоддю такі конструктивні стратегії: звернення по соціальну підтримку, активне вирішення проблеми, пошук позитиву та залучення до волонтерської діяльності. Ці способи сприяють зниженню рівня тривожності та емоційного напруження, допомагають зберігати особистісну стабільність і відчуття контролю над життєвими обставинами. Також важливу роль відіграє самоосвіта, яка дозволяє не лише відволіктися від травмувального контексту, а й формувати відчуття перспективи та особистісного зростання.

Водночас було виявлено використання молоддю менш адаптивних або унікальних стратегій, зокрема втечі-відходу, заперечення чи звинувачення інших, що часто асоціюються з підвищеним рівнем емоційного виснаження та зниженням психологічної резистентності. Таким чином, обрані стратегії подолання стресу мають значний вплив на перебіг та глибину психологічних станів, які переживає молодь під час війни.

3. У межах виконання третього завдання було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між психологічними станами молоді та обраними ними стратегіями стресодолання в умовах воєнного конфлікту в Україні. Результати вказують на складний, багатofакторний характер цього взаємозв'язку, який залежить від низки змінних – вікових, статевих, особистісних та соціокультурних.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між психологічними станами та копінг-стратегіями. Зокрема, підвищення рівня тривожності вірогідно корелює з активізацією всіх трьох основних копінг-стратегій – емоційно-фокусованої, проблемно-орієнтованої та унікальної. Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між тривожністю та орієнтацією на вирішення проблем ($r = .42$, $p < .01$), що свідчить про спроби тривожних респондентів шукати конструктивні виходи зі складних ситуацій. Також зафіксовано зв'язки між ригідністю та використанням унікальних стратегій ($r = .36$, $p < .05$), а також між агресивністю та зниженим рівнем залучення до

соціальної підтримки ($r = -.31$, $p < .05$), що може вказувати на ізоляційні тенденції в осіб з високим рівнем внутрішньої напруги.

Аналіз вікових особливостей засвідчив, що молодь віком 18–24 роки характеризується високим рівнем емоційної реактивності. Ця група частіше вдається до емоційно-фокусованих стратегій, що зумовлено як віковими особливостями, так і недостатньою сформованістю навичок конструктивного подолання труднощів. Для них характерні вищі показники тривожності, агресивності та ригідності, водночас використання унікальних стратегій у них менш виражене, що свідчить про активний пошук ефективних, хоча іноді спонтанних форм реагування.

Респонденти віком 25–34 роки демонструють зниження інтенсивності деструктивних станів (зокрема фрустрації) та більшу орієнтацію на проблемно-орієнтоване подолання, що свідчить про розвиток навичок саморегуляції та підвищення психологічної стійкості. У них простежується тенденція до більш збалансованого використання стратегій, зменшується частка емоційного реагування.

Найвищий рівень адаптації виявлено серед учасників 35–44 років, які переважно застосовують структуровані та логічні підходи до вирішення проблем, а рівень уникання та емоційної реактивності у них є мінімальним. Ця група демонструє сформовану систему цінностей, зрілість особистості та високу здатність до стратегічного мислення. Рівні ригідності та фрустрації у них хоч і присутні, однак мають більш контрольований характер.

Статевий аспект дослідження виявив деякі диференціації у виборі стратегій. Жінки частіше використовують емоційні та когнітивні ресурси, виявляють вищу рефлексивність і схильність до вербалізації емоцій, тоді як чоловіки тяжіють до поведінкових реакцій і тілесно-орієнтованих способів подолання. Однак статистично значущих відмінностей за типом копінг-стратегій між статями не виявлено, що дозволяє припустити, що в умовах воєнної загрози статеві відмінності в стресових реакціях частково нівелюються. Показовим є те,

що обидві статі в рівній мірі звертаються до соціальної підтримки, що може свідчити про актуальність цієї стратегії в кризовому контексті.

Особливу увагу було приділено ресурсному компоненту, зокрема моделі BASIC Ph. Виявлено, що респонденти, які зверталися по психологічну допомогу, активніше використовують когнітивні, духовні, фізичні та соціальні ресурси, що позитивно впливає на їхню здатність адаптуватися до стресу. Натомість особи без досвіду отримання психологічної підтримки демонструють менш виражену ресурсну активність, що свідчить про обмежену мобілізацію внутрішніх і зовнішніх резервів.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує існування тісного зв'язку між типом психологічного стану та домінуючими стратегіями стресодолатання серед молоді в умовах війни. Виявлені вікові, особистісні та соціальні чинники дають змогу краще зрозуміти динаміку адаптаційних процесів і можуть бути використані для побудови ефективних програм психологічної підтримки.

4. На основі здійсненого дослідження було запропоновано рекомендації, спрямовані на підтримку молоді в подоланні негативних психологічних станів, що виникають унаслідок тривалого перебування в умовах воєнного конфлікту. Зібрані емпіричні дані дали змогу виокремити найбільш дієві підходи до саморегуляції та збереження психологічного благополуччя.

По-перше, рекомендується свідомо формувати та розвивати конструктивні копінг-стратегії, зокрема:

- проблемно-орієнтоване мислення (аналіз ситуації, пошук рішень, постановка досяжних цілей),
- залучення до соціальної взаємодії (спілкування з близькими, участь у волонтерських ініціативах, підтримка інших),
- звернення по психологічну допомогу у разі відчуття безсилля, фрустрації чи втрати сенсу.

Такі підходи сприяють зниженню рівня тривожності та агресії, зменшують прояви ригідності й емоційного виснаження, водночас активізуючи внутрішні ресурси адаптації.

По-друге, доцільно впроваджувати елементи ресурсно-орієнтованих технік, зокрема моделі BASIC Ph. Молоді люди можуть навчитися активніше використовувати:

- тілесні ресурси (спорт, тілесно орієнтовані практики, сон),
- когнітивні ресурси (освіта, планування, усвідомлення власних думок),
- емоційні ресурси (ведення щоденника переживань, вербалізація емоцій),
- соціальну підтримку (спільноти, друзі, наставники),
- духовні цінності (волонтерство, віра, допомога іншим).

Таким чином, стратегічне поєднання цих підходів дозволяє молоді не лише знижувати інтенсивність деструктивних станів, але й знаходити джерела стійкості, сенсу та внутрішньої сили у кризових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боковіков А. М. Локус контролю як фактор стресостійкості при комп'ютеризації професійної діяльності / Психологічний журнал. 2015. № 1. С. 19-27.
2. Варданян Б. Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості / Київ: Наука, 2008. 380 с.
3. Варій М.Й. Загальна психологія / Київ: «Центр учбової літератури», 2009. 1008 с.
4. Вейтен У. Стрес і його ефекти / Загальна психологія: Тексти. Т. 2. Книга 1. Київ: Академія, 2002. С. 501-542.
5. Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наук. праць / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ: П/п ЕКМО, 2004. Вип. 2. С. 319-329.
6. Волженцева І.В. Особливості психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності / Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. Х., част.1. Київ: «ГНОЗІС», 2008. С. 71-79.
7. Волженцева І.В. Проблема регуляції психічних станів студентів у стресових ситуаціях навчальної діяльності / Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. Вип. 13 / гоов. ред. В.В. Олійник. Київ: Геопринт, 2009. Ч.2. С. 69-75.
8. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів. Психолог. 2014. № 5. С. 28-30.
9. Горностай П.П., Титаренко Т.М. Психологія особистості: Словник довідник / Київ: Рута, 2001. 320 с.
10. Гребенюк О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

79 Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2016. № 2. С. 30–36.

11. Дорошенко М. М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.02.02 / ВГІ НАО України, Київ: 2000. 19 с.

12. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах / Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.

13. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Київ: Либідь, 2007. 256 с.

14. Красков О. 2024. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія»). Психосоматична медицина та загальна практика. 9, 3 (Вер 2024). URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.522>

15. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. № 2. С. 132–147.

16. Муха В. Л. Взаємозв'язок стресу і соматичного стану хворих з психосоматичними розладами: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. Г. Малина. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 59 с.

17. Наугольник Л. Б. НЗ4 Психологія стресу: підручник / Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

18. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

19. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя / Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.

20. Пфайфер С. Депресія. Хвороба сучасності. Львів, 2017. 88 с.

21. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.

22. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. / І. Толкунова та ін.; ред. І. Толкунова. Київ, 2018. 156 с.

23. Попович І. С. Дослідження психоемоційних станів педагогів у ковідний період. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі: зб. матеріалів доп. уч. Міжнар. наук.-практ. конф. Мукачєво: Видво МДУ, 2022. С.118-121.

24. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

25. Томчук С. М. Динаміка негативних психічних станів у молодших школярів та шляхи їх трансформації: Психологія та суспільство. 2005. №3. С. 101-108.

26. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. Форуму. Харків, 2022. С. 116–121.

27. Юрченко, В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне: б. в., 2006. 574 С. 539-569.

28. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю / Психологічний часопис. 2017. № 3. С. 189-199

Ясній О., Сохор Н., Смашна О., Гашімова Н. 2024. «Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури)».

Психосоматична медицина та загальна практика 9 (1). URL:

<https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i1.471>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023

Інструкція:

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023 Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

№	Твердження	Я зазвичай цього не робив / не робила	Я рідко це робив / робила	Я робив / робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив / робила
1	Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2	Я зосереджував(ла) зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3	Я говорив(ла) собі: "Це нереально".				
4	Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5	Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6	Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7	Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8	Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9	Я говорив(ла) щось, щоб позбутися				

	неприємних почуттів.				
10	Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11	Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12	Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13	Я критикував(ла) себе.				
14	Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15	Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16	Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17	Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18	Я жартував(ла) з цього приводу.				
19	Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати (дивився телевізор, читав, мріяв, спав, робив покупки тощо).				
20	Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21	Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22	Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23	Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24	Я вчив(лася) жити з цим.				
25	Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				

26	Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27	Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28	Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).

Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28).

Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, ґрунтованими на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19).

Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямов

Додаток Б

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)**Методика оцінювання**

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань: I - 1-10-те питання - тривожність; II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації); III- 21-30-те питання - агресивність; IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

№ з/п	Психічні стани	Підходить (2)	Не дуже підходить (1)	Не підходить (0)
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно			

	засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			

29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Інтерпретація результатів

Тривожність: 0-7 балів - низька тривожність; 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня; 15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація: 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труд-нощів; 8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація; 15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність: 0-7 балів - ви спокійні, стримані; 8-14 балів - середній рівень агресії; 15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність: 0-7 балів - ригідності нема; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток В

Методика «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph»**Інструкція:**

Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад,							

	уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням,							

	приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще,							

	ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще							
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається							
24	Я розслаблююся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем							
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб							
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю							

	найкращий з них							
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю							
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»							
32	Я даю вихід моїм емоціям							
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь							
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх							
35	Я намагаюся знайти рішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них							
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії							

Опрацювання результатів

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія:

B – віра, переконання, цінності

A – емоції, почуття

S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка

I – уява, мрії, спогади

C – когнітивні стратегії

Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Додаток Г

Анкета: «Психологічний стан під час війни»

Питання	Варіанти відповідей
Чи звертались ви за психологічною допомогою під час війни?	Так Ні
Як часто ви відчуваєте стрес у повсякденному житті під час воєнних дій?	Щодня Кілька разів на тиждень Рідко Майже ніколи
Які фактори, на вашу думку, найбільше впливають на ваш психологічний стан у цей період?	1) Безпека та стабільність 2) Інформаційний потік (новини, соцмережі) 3) Економічна ситуація 4) Особисті переживання та досвід 5) Психічне навантаження (втрати, тривоги, депресія)
Як часто ви відчуваєте фізичні прояви стресу (головний біль, безсоння, тремтіння, підвищена пітливість тощо)?	Щодня Кілька разів на тиждень Рідко Майже ніколи
Що, на вашу думку, допомогло б покращити ваш психологічний стан під час війни?	1) Психологічна підтримка на місцях 2) Зменшення соціального напруження 3) Доступна та надійна інформація 4) Соціальна стабільність 5) Ефективна система соціальної та психологічної допомоги

Додаток Ж

Посилання на Гугл-форму дослідження: <https://forms.gle/WYrx4qkg7AzNqVZ37>

Таблиця Ж.1

Результати обробки методики «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка

№ респондента	I. Тривожність (1–10)	II. Фрустрація (11–20)	III. Агресивність (21–30)	IV. Ригідність (31–40)
1	6	5	6	9
2	17	15	10	15
3	9	7	6	9
4	10	9	13	12
5	7	10	10	12
6	9	5	10	14
7	10	5	4	4
8	7	8	10	5
9	9	4	10	10
10	10	6	3	7
11	4	1	8	4
12	5	2	5	8
13	8	6	4	9
14	12	10	17	13
15	11	10	11	9
16	13	12	16	14
17	10	8	10	10
18	9	8	13	13
19	12	13	17	11
20	10	12	9	10
21	7	7	16	12

22	11	6	5	8
23	9	5	12	6
24	10	7	6	10
25	8	2	2	3
26	7	1	6	3
27	13	8	6	7
28	15	7	10	8
29	10	6	10	6
30	11	11	9	6
31	15	10	5	9
32	10	5	8	11
33	13	15	8	13
34	7	5	16	11
35	13	12	20	14
36	8	5	15	10
37	6	1	12	14
38	6	10	7	7
39	4	5	1	1
40	11	8	13	15
41	12	6	7	9
42	15	12	14	9
43	4	0	12	4
44	7	4	9	11
45	7	2	7	7
46	13	10	12	10
47	10	8	5	8
48	12	15	12	9
49	11	6	9	10
50	8	8	11	20
51	4	1	9	3
52	15	12	13	11
53	8	3	10	10
54	9	4	10	10
55	6	4	10	6

56	10	6	14	8
57	15	16	19	14
58	16	16	10	14
59	9	11	15	13

Таблиця Ж.2

**Результати обробки методики «Ресурсорієнтована модель стресодолання
BASIC PH»**

№ респондента	В (віра, переконання)	А (емоції, почуття)	S (соціальні зв'язки)	I (уява, мрії, спогади)	С (когнітивні стратегії)	Ph (тілесні ресурси)
1	32	24	21	33	30	30
2	25	28	20	27	26	33
3	18	16	14	30	22	19
4	31	20	22	22	31	19
5	11	14	16	16	18	13
6	20	13	15	23	36	29
7	14	10	14	8	29	15
8	13	8	13	10	21	13
9	15	19	14	26	33	20
10	17	11	13	27	21	19
11	28	18	14	12	22	16
12	23	14	10	11	36	18
13	24	17	18	15	25	15
14	8	18	16	21	21	12
15	18	14	13	18	32	21
16	20	20	25	24	17	26
17	15	21	18	20	33	21
18	7	20	12	15	34	20
19	19	17	18	18	30	17
20	21	18	18	17	20	18
21	12	12	12	12	12	12
22	10	7	12	12	18	15
23	24	16	19	26	26	25
24	27	11	18	19	28	21
25	10	14	23	17	14	19
26	24	10	15	25	22	12
27	5	13	2	9	11	7
28	19	14	21	19	23	20
29	31	26	28	33	35	35
30	16	16	12	13	31	17
31	4	21	22	33	27	23
32	24	10	20	21	31	22

33	15	19	11	22	22	19
34	17	26	23	21	31	27
35	19	18	17	20	17	19
36	11	10	8	1	15	13
37	13	12	7	13	25	15
38	27	18	11	9	33	16
39	26	21	24	25	24	21
40	32	27	28	32	30	29
41	16	23	30	30	31	18
42	17	27	28	18	31	30
43	24	15	27	16	31	15
44	19	11	6	8	26	17
45	20	19	5	10	18	17
46	13	28	20	18	34	29
47	18	12	16	23	34	17
48	6	26	14	22	10	23
49	22	15	10	15	25	25
50	12	24	6	19	34	9
51	28	21	18	24	36	24
52	17	30	16	30	24	31
53	28	11	4	20	35	17
54	18	12	12	24	27	10
55	21	2	3	21	36	4
56	21	26	24	24	31	27
57	7	19	11	19	11	12
58	12	18	19	33	28	9
59	14	19	14	9	24	14

Таблиця Ж.3

Результати анкети: «Психологічний стан під час війни»

№ респондента	Чи зверталися ви за психологічною допомогою під час війни?	Як часто ви відчуваєте стрес у повсякденному житті під час воєнних дій?	Які фактори, на вашу думку, найбільше впливають на ваш психологічний стан у цей період?	Як часто ви відчуваєте фізичні прояви стресу (головний біль, безсоння, тремтіння, підвищення пітливості тощо)?	Що, на вашу думку, допомогло б покращити ваш психологічний стан під час війни?
1	Ні	Щодня	1.Безпека та стабільність	Кілька разів на тиждень	5.Відновлення стабільності та безпеки
2	Ні	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	1.Психологічна підтримка та консультації, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
3	Так	Щодня	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення, 5.Відновлення стабільності та безпеки

4	Ні	Рідко	1.Безпека та стабільність, 4.Спілкування з родиною та друзями	Рідко	4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
5	Ні	Щодня	3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
6	Так	Рідко	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями	Кілька разів на тиждень	1.Психологічна підтримка та консультації, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
7	Ні	Рідко	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Рідко	2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 5.Відновлення стабільності та безпеки
8	Ні	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування	Рідко	3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з

			з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)		близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
9	Ні	Щодня	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Рідко	2.Краще соціальне забезпечення, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
10	Ні	Рідко	3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями	Рідко	2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини
11	Ні	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями	Рідко	5.Відновлення стабільності та безпеки
12	Ні	Майже ніколи	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 5.Відновлення стабільності та безпеки
13	Ні	Кілька разів на тиждень	5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Рідко	5.Відновлення стабільності та безпеки
14	Ні	Щодня	2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація	Рідко	1.Психологічна підтримка та консультації, 2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та

					новини, 4.Більше спілкування з близькими
15	Ні	Щодня	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційн ий потік (новини, соцмережі), 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Рідко	3.Позитивна інформація та новини, 5.Відновленн я стабільності та безпеки
16	Ні	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційн ий потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення, 5.Відновленн я стабільності та безпеки
17	Ні	Щодня	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційн ий потік (новини, соцмережі), 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Щодня	1.Психологіч на підтримка та консультації, 5.Відновленн я стабільності та безпеки
18	Так	Рідко	4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Майже ніколи	1.Психологіч на підтримка та консультації, 5.Відновленн я стабільності та безпеки

19	Так	Щодня	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	1.Психологічна підтримка та консультації, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
20	Так	Кілька разів на тиждень	3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями	Кілька разів на тиждень	3.Позитивна інформація та новини, 5.Відновлення стабільності та безпеки
21	Ні	Рідко	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення, 5.Відновлення стабільності та безпеки
22	Ні	Рідко	3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Рідко	2.Краще соціальне забезпечення, 5.Відновлення стабільності та безпеки
23	Ні	Щодня	5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	5.Відновлення стабільності та безпеки
24	Ні	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність	Кілька разів на тиждень	5.Відновлення стабільності та безпеки
25	Ні	Кілька разів на тиждень	3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями,	Кілька разів на тиждень	1.Психологічна підтримка та консультації, 2.Краще

			5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)		соціальне забезпечення
26	Ні	Рідко	2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Майже ніколи	3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими
27	Ні	Кілька разів на тиждень	2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями	Кілька разів на тиждень	1.Психологічна підтримка та консультації, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими
28	Так	Рідко	1.Безпека та стабільність, 4.Спілкування з родиною та друзями	Кілька разів на тиждень	1.Психологічна підтримка та консультації, 2.Краще соціальне забезпечення, 4.Більше спілкування з близькими
29	Ні	Щодня	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Щодня	1.Психологічна підтримка та консультації, 2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки

30	Ні	Щодня	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація	Кілька разів на тиждень	5.Відновлення стабільності та безпеки
31	Ні	Кілька разів на тиждень	2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
32	Ні	Рідко	2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
33	Ні	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
34	Так	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття	Рідко	1.Психологічна підтримка та консультації, 2.Краще соціальне забезпечення,

			тривоги, депресії)		5.Відновлення стабільності та безпеки
35	Ні	Рідко	2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Щодня	3.Позитивна інформація та новини
36	Ні	Майже ніколи	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями	Щодня	1.Психологічна підтримка та консультації, 2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
37	Ні	Рідко	4.Спілкування з родиною та друзями	Рідко	3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
38	Так	Кілька разів на тиждень	3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Майже ніколи	1.Психологічна підтримка та консультації, 4.Більше спілкування з близькими
39	Так	Рідко	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова	Майже ніколи	1.Психологічна підтримка та

			ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями		консультації, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими
40	Так	Щодня	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційн ий потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновленн я стабільності та безпеки
41	Ні	Майже ніколи	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційн ий потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Рідко	4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновленн я стабільності та безпеки
42	Ні	Рідко	3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Щодня	3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновленн я стабільності та безпеки
43	Ні	Майже ніколи	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційн ий потік (новини, соцмережі), 4.Спілкування з родиною та друзями	Рідко	3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновленн я стабільності та безпеки

44	Ні	Кілька разів на тиждень	2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	1.Психологічна підтримка та консультації, 2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 5.Відновлення стабільності та безпеки
45	Ні	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність	Майже ніколи	5.Відновлення стабільності та безпеки
46	Ні	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація	Кілька разів на тиждень	1.Психологічна підтримка та консультації, 2.Краще соціальне забезпечення, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
47	Ні	Рідко	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Рідко	5.Відновлення стабільності та безпеки
48	Так	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття	Кілька разів на тиждень	4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки

			тривоги, депресії)		
49	Ні	Кілька разів на тиждень	1.Безпека та стабільність, 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 5.Відновленн я стабільності та безпеки
50	Так	Щодня	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційн ий потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Щодня	1.Психологіч на підтримка та консультації, 2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновленн я стабільності та безпеки
51	Так	Щодня	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційн ий потік (новини, соцмережі), 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	1.Психологіч на підтримка та консультації, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновленн я стабільності та безпеки
52	Ні	Кілька разів на тиждень	2.Інформаційн ий потік (новини, соцмережі), 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Кілька разів на тиждень	1.Психологіч на підтримка та консультації, 3.Позитивна інформація та новини, 5.Відновленн я стабільності та безпеки

53	Ні	Рідко	3.Фінансова ситуація	Майже ніколи	5.Відновлення стабільності та безпеки
54	Ні	Кілька разів на тиждень	2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Рідко	3.Позитивна інформація та новини, 5.Відновлення стабільності та безпеки
55	Ні	Щодня	3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями	Щодня	4.Більше спілкування з близькими
56	Ні	Рідко	3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Рідко	2.Краще соціальне забезпечення, 4.Більше спілкування з близькими, 5.Відновлення стабільності та безпеки
57	Ні	Кілька разів на тиждень	3.Фінансова ситуація	Кілька разів на тиждень	2.Краще соціальне забезпечення
58	Ні	Щодня	1.Безпека та стабільність, 2.Інформаційний потік (новини, соцмережі), 3.Фінансова ситуація, 4.Спілкування з родиною та друзями, 5.Психологічне навантаження (відчуття тривоги, депресії)	Щодня	2.Краще соціальне забезпечення, 3.Позитивна інформація та новини, 5.Відновлення стабільності та безпеки
59	Ні	Кілька разів на тиждень	3.Фінансова ситуація, 5.Психологічне навантаження (відчуття	Рідко	1.Психологічна підтримка та консультації, 2.Краще

			тривоги, депресії)		соціальне забезпечення, 4.Більше спілкування з близькими
--	--	--	-----------------------	--	--

Таблиця Ж.4

Результати обробки методики «Опитувальник Brief-COPE» С.Carver

№ респондента	Проблемний копінг	Емоційний копінг	Уникаючий копінг
1	19	28	17
2	24	34	15
3	25	34	17
4	23	35	13
5	23	31	18
6	28	32	16
7	26	31	14
8	25	26	17
9	23	25	18
10	21	29	17
11	26	35	11
12	22	27	10
13	19	25	14
14	24	30	23
15	23	28	12
16	27	32	21
17	22	31	20
18	24	33	21
19	26	26	25
20	15	35	17
21	27	34	16
22	26	28	21
23	26	31	20
24	27	26	20
25	22	29	9
26	27	35	16
27	21	35	22
28	23	31	18
29	31	41	22
30	17	28	13
31	15	26	22
32	22	30	17
33	18	29	24
34	25	35	20
35	19	32	18
36	16	28	16
37	20	22	10
38	25	34	15
39	22	32	18
40	28	45	18
41	18	25	9
42	25	32	26
43	23	31	14
44	19	24	14

45	23	32	14
46	27	38	22
47	15	35	18
48	21	36	19
49	23	26	17
50	18	24	17
51	27	40	20
52	27	34	21
53	29	31	13
54	17	27	17
55	22	29	13
56	30	33	15
57	14	28	22
58	26	32	25
59	20	32	16

