

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ  
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконавець: студент групи ПС-606 Слонь Михайло Олегович

Керівник: канд. психол. наук, доцент Вашека Тетяна Володимирівна

Нормоконтролер: психолог кафедри авіаційної психології Вдовиченко М.М.

Київ – 2022

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання кваліфікаційної роботи

#### Слоня Михайла Олеговича

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Взаємозв'язок стресу та копінг-стратегій студентів під час воєнного стану», затверджена наказом ректора № № 1255/ст від 06.09.2022 р.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 по 30.11.2022 р.

Вихідні дані до роботи: вибірка – студенти, 40 осіб; у дослідженні були використанні методики: Копінг-тест Р. Лазаруса; Індикатор копінг-стратегій; Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона; Тест визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Методи математичної обробки: критерії Колмогорова – Смірнова, Спірмена.

3. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз стресу та копінг стратегій, а також психологічних особливостей навчання під час воєнного стану; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку стресу та копінг стратегій студентів. У третьому розділі була розроблена та апробована програма зниження рівня стресу та розвитку копінг-поведінки у студентів під час військового стану.

4. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 3  
рисунок, 13 таблиць.

5. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Серпень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Вересень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Вересень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Жовтень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Листопад	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	09.11.2022 р.	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Листопад	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист кваліфікаційної роботи	22.11.2022 р.	

7. Дата видачі завдання: «05» вересня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Тетяна ВАШЕКА  
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Михайло СЛОНЬ  
(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Взаємозв'язок стресу та копінг-стратегій студентів під час воєнного стану»: 61 сторінка, 3 рисунки, 13 таблиць, 77 використаних джерела, 4 додатки.

### СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ВОЄННИЙ СТАН, СТУДЕНТИ

**Об'єкт дослідження** – стрес та копінг-стратегії студентів під час воєнного стану.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок стресу та копінг-стратегій студентів під час воєнного стану.

**Мета дослідження** – встановлення взаємозв'язку стресу та копінг-стратегій студентів під час воєнного стану.

**Методи дослідження:** теоретичні; психодіагностичні: «Копінг-тест Р. Лазаруса; Індикатор копінг-стратегій; Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона; Тест визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих); методи математичної обробки: критерії Колмогорова – Смірнова, Спірмена, t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі зі студентами з високим рівнем стресу; також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи для розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня стресостійкості студентів в період воєнного стану.

## ЗМІСТ

Вступ .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ .....	6
1.1. Стрес – поняття та характеристика .....	6
1.2. Особливості вибору копінг-стратегій .....	174
1.3. Особливості навчання студентів під час військового стану .....	207
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕССУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ .....	21
2.1. Організація, етапи та умови проведення емпіричного дослідження .....	21
2.2. Аналіз та інтерпретація групових результатів за психодіагностичними методиками .....	30
2.3. Статистичний аналіз результатів .....	377
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b> 2
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ .....	43
3.1. Програма зниження рівня стресу та розвитку копінг-поведінки студентів під час воєнного часу .....	
3.2. Перевірка ефективності тренінгової програми. ....	
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 .....	46
ВИСНОВКИ .....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	559
ДОДАТКИ .....	56

## ВСТУП

В сучасних умовах існування людини в соціальному середовищі, майже неможливо уявити наше життя без будь-яких стресогенних факторів. Проблема стресу в останні роки стає однією з найактуальніших тем в світовій психологічній науці і практиці, особливо для Українців. Спочатку велику кількість стресу в наш дім принесла пандемія, за нею прийшла війна, такі події не проходять безслідно для нашої психіки. В даний час, з одного боку, накопичено значну кількість багатопланових досліджень різних видів стресу — стрес життя, посттравматичний, професійний стрес тощо, з іншого, — багато авторів відзначають складність і багато в чому суперечливість, недостатність концептуальної і методологічної розробки даного психофізіологічного феномена.

Термін «стрес» використовується в ряді дисциплін для позначення кола станів, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, складні ситуації.

Автор концепції стресу Ганс Сельє виділяє, що початкове поняття «стрес» виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливі дії («загальний адаптаційний синдром» Г. Сельє). Пізніше поняття «стрес» використовувалося для опису широкого кола станів індивіда в несприятливих умовах на фізіологічному, біологічному, психологічному рівнях.

Виходячи з цього, ще однією із граней даної проблеми є процес подолання стресу. У даному випадку ми звертаємося до поняття копінг-стратегії, як одного з особистісних факторів, які передбачають стратегію поведінки людини під впливом стресогенних факторів. Копінг-стратегією фахівці називають засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають

як відповідь особистості на загрозу. Що лише своїм тлумаченням вказує на актуальність роботи у житті українських студентів.

**Об'єкт дослідження** – стрес та копінг-стратегії студентів під час воєнного стану.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок стресу та копінг-стратегій студентів під час воєнного стану.

**Мета дослідження** – встановлення взаємозв'язку стресу та копінг-стратегій студентів під час воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми стресу та його зв'язку з копінг-стратегіями в науковій літературі.

2. Емпірично дослідити стрес та копінг-стратегії студентства під час воєнного стану.

3. Встановити зв'язок стресу з копінг-стратегіями за допомогою кореляційного аналізу.

4. Розробити та провести програму формувального впливу щодо зниження рівня стресу та розвитку копінг-поведінки студентів під час воєнного стану.

4. Провести контрольне тестування за обраними методиками та довести ефективність програми формувального впливу.

На емпіричному етапі дослідження для виконання поставлених задач нами було використано наступні **методики**:

1. Копінг-тест Р. Лазаруса.

2. Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана.

3. Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона.

4. Тест визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

**Вибірка:** в дослідженні взяли участь 40 студентів Національного авіаційного університету.

**Практична значущість роботи.** Розгляд копінг-стратегій як однієї із складових подолання стресу можуть бути корисним психологам, тренерам з розвитку особистості, коучам та студентам-психологам. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі зі студентами з високим рівнем стресу; також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи для розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня стресостійкості студентів в період воєнного стану.

**Наукова новизна.** Емпірично вивчено особливості стрес-долаючої поведінки студентів під час військового стану.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 77 наіменувань, 4-х додатків. Основний зміст роботи викладено на 61 сторінці.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1. Стрес: поняття та характеристика

Психіка кожної людини унікальна. Її унікальність пов'язана з біологічними і фізіологічними структурами організму (тобто з внутрішніми умовами) і унікальним складом соціальних відносин і контактів (зовнішніх впливів). Автор поняття стрес Ганс Сельє об'єднує оригінальне поняття «стрес», створене у фізіології для позначення нетипової реакції організму на несприятливі наслідки («Загальний адаптаційний синдром» Г. Сельє). Згодом поняття «стрес» почали використовувати для опису широкого спектру станів індивіда за несприятливих обставин на фізичному, біологічному та психологічному рівнях.

Незважаючи на те, що феномен стресу досліджується з початку 20 століття, на сьогоднішній день не розроблено єдиної концепції стресу і, відповідно, існують суперечності та труднощі у визначенні та концептуалізації. Вчені схильні формулювати власне визначення стресу, висувуючи авторську концепцію або модель стресу. Деякі поняття, як правило, несумісні, але різні визначення стресу часто повторюють одне одного. У сфері дослідження стресу це положення має дещо спільне з областями вивчення таких понять, як «особистість», «здібності», «адаптація» та ін.

Поняття стрес ввів Уолтер Кеннон Бредфорт, американський психофізіолог, доктор медичних наук, який був членом Академії наук Радянського Союзу на початку 30-х років 20 ст. Термін означав «нервово-психічний стрес» - реакцію «боротьба або втеча» (англ. fight-or-flight response), яку зараз називають реактивністю на стрес.

У сучасній психологічній науці та практиці укоріненим є розрізнення понять «фізичний стрес» і «психологічний стрес», яке ввів відомий дослідник стресу Річард Лазарус.

Фізіологічний стрес (на основі концепції Г. Сельє «Загальний адаптаційний синдром») — стан, що характеризується надмірним фізичним навантаженням, високою або низькою температурою, больовою стимуляцією, респіраторним дистресом тощо на фізіологічному рівні у тварин і людини. За Г. Сельє виділяють 3 стадії «адаптаційного синдрому» - тривоги, опору, адаптації або виснаження. Психологічний стрес – це стан надзвичайної психологічної напруги, який під впливом різноманітних стресових факторів (інформаційне перевантаження, гнів, погрози, невизначеність тощо) може мати сильний і негативний вплив на стан, поведінку та діяльність людини.

Аналіз різних психологічних досліджень дозволяє зробити висновок про те, що в даний час існує тенденція до інтегрованого системного підходу в дослідженнях стресу.

Поглиблено вивчаючи той чи інший вид стресу, вчені прагнуть зосередитися на конкретних механізмах досліджуваного явища, не виключаючи особливостей інших видів стресу. Наприклад, це визначення по праву можна віднести до розмовної напруги. Комунікативний стрес Це дослідження враховує як психосоціальний, так і індивідуально-психологічний. Комунікативну напругу, яка охоплює всю складність структури спілкування (комунікативний, інтерактивний, перцептивний аспекти), також необхідно розглядати на рівні вивчення проявів, як інформаційних, так і емоційних. Крім того, велике значення матимуть: Комунікативний стрес і фактори особистісного стресу. Вид діяльності, що проявляється (професійна, академічна) тощо, що призводить до комунікативного стресу (особистісний, типологічний тощо).

Серед вітчизняних і зарубіжних дослідників існує досить велика кількість концептуальних, стресових моделей. До них належать когнітивна теорія

психологічного стресу Р. Лазаруса, яка ґрунтується на позиції суб'єктивного розгляду стресу крізь призму когнітивних процесів; концепції професійного стресу (А. Н. Занковскі, Т. Сох, В. Шорпфлуг та ін.), соціально-психологічні теорії стресу (концепції Д. Механіка, Р. Дарендора, Б. П. Даренвенда та ін.) та багато інших. Наведені вище приклади понять ілюструють тенденцію в психологічній науці та практиці розмежовувати поняття «психологічний стрес» на різні типи категорій залежно від галузі психологічних знань. Альтернативою для такої класифікації вважається:

- Міжособистісна психологічна напруженість - суб'єктивна оцінка взаємодій, що характеризується конфліктами або їх загрозою;
- Професійний або організаційний стрес - складність виконання робочих завдань, ризику, відповідальність, порушення профспілки та умови праці тощо;
- Соціальний або суспільно-психологічний стрес - пов'язаний із соціальними, соціально-економічними проблемами, безробіттям, шкідливими звичками (алкоголь, наркотики), національними чи регіональними конфліктами та війнами;
- Психологічний стрес в сім'ї - включає всі труднощі збереження сім'ї - сімейні проблеми, відносини з дітьми, родичами і т.д.;
- Внутрішньоособистісний психологічний стрес – «конфлікт его», відображає незадоволені претензії, потреби, безцільне існування;
- Екологічний психологічний стрес - викликаний несприятливими впливами зовнішнього середовища - суворими погодними умовами, тісністю проживання тощо.

Встановлено, що всі визначення цієї класифікації (також застосовні до інших класифікацій) спираються на домінуючі причинні фактори назви типу стресу. Наприклад, якщо домінують соціальні фактори - соціальний стрес, особистісний фактор - внутрішньоіндивідуальний стрес і т. д. Але кожен тип психологічного стресу має як загальні фактори (властиві іншим видам стресу),

так і специфічні фактори (властиві тільки даному виду стресу). А також зовнішні чи об'єктивні фактори, до яких відносять стрес (часові обмеження, велике інформаційне навантаження, порушення проксемічних змінних – скупченість тощо) та суб'єктивні, індивідуальні фактори, часто зумовлені індивідуальними особливостями людини (відсутність самооцінки, мотиваційні характеристики, темперамент характеристики, високий особистий стрес, страх, агресія тощо)

Стрес - це емоційний стан, викликаний несподіваними і стресовими ситуаціями.

Стресові ситуації - дії в небезпечних ситуаціях, необхідність приймати швидкі рішення, миттєва реакція на загрози, поведінка в несподівано мінливих умовах.

У стресовому стані виникають труднощі в цілеспрямованій діяльності, переключенні уваги і розподілі, може бути загальна загальмованість діяльності або навіть повна дезорганізація. При цьому навички і звички не змінюються і можуть замінити свідомі дії.

При стресі можливі помилки сприйняття (визначення кількості ворога, що несподівано з'явився), помилки пам'яті (забування знайомих ворогів), неадекватна реакція на несподівані подразники.

Однак у ряду людей незначний стрес може спричинити приплив сил, активізацію діяльності, особливу ясність та чіткість думки, сценічні емоції. Неможливо заздалегідь визначити, чи викличе та чи інша ситуація у людини стрес. Поведінка в стресовій обстановці часто залежить від особистісних якостей: здатності швидко оцінювати ситуацію, негайно орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, вольової зібраності, рішучості, правильності дій і наполегливості в розвитку, досвіду поведінки в подібних ситуаціях.

Більшість людей під терміном «стрес» розуміють гнів, смуток, сильні негативні емоційні переживання. Це частково правильно.

Але лише частково, бо велика радість, несподіваний успіх, перемога – це теж стрес. А точніше, це не стрес, а стресор, який викликає стан стресу.

Далекі від медичної науки, але люди, знайомі зі словом «стрес» (а їх стає все більше), часто вживають його з епітетами «емоційний», «психологічний». Якщо так, то, можливо, емоційному стресу необхідно протидіяти фізіологічними реакціями на всі інші форми стресу?

Насправді емоційний чи психологічний стрес розвивається за тими ж правилами, що й звичайний адаптаційний синдром. Емоційне збудження є найпоширенішим стресовим фактором людини. Хто не переживав невдач, розчарувань, втрати близьких, матеріальних втрат, сорому, провини, радості, щастя? Хіба це не стрес?

Стрес - це неспецифічна реакція на будь-яку вимогу організму.

Стрес – це нетипова реакція організму на ситуацію, яка потребує більш-менш функціональної перебудови організму.

Психологічний сильний стрес, невдачі, незахищеність і безцільне існування є найшкідливішими стресорами.

Раніше вживану фразу «всі хвороби від нервів» перероблено на «всі хвороби від стресу». І не безпідставно. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% усіх захворювань пов'язані зі стресом, а деякі експерти вважають, що ця цифра вдвічі більша. Але ось інше: 30-50% відвідувачів поліклініки – це насправді здорові люди, яким просто потрібна корекція емоційного стану.

Може, варто остерігатися негативних емоцій і будь-що втекти від стресу? Виїхати якомога далі з великих міст, менше звертати увагу на страх і тривогу і не ставити перед собою серйозних цілей? Зрештою, це завжди пов'язано з відкриттями, невизначеністю та ризиком, тобто стресом. Може, просто потрібно жити спокійно і бути здоровим?

Але здоровий глузд і повсякденне спостереження також підтверджують, що постійне «уникнення» стресу — це не вихід і не панацея від хвороби. Люди,

які зберігають міцне здоров'я, ентузіазм і чуйність, незважаючи на постійні численні стресові фактори, легко пригадують кожного зі своїх знайомих. А інші болісні та підозрілі, хоча, здається, вони уникають стресу та живуть без стресу.

Про це свідчать деякі спостереження американських психологів. Наприклад, вони виявили, що пенсіонери, які ведуть активний спосіб життя, мають набагато краще здоров'я, ніж ті, хто веде тихий, пасивний спосіб життя. Або, як інший приклад, матері-одиначки мають менше проблем зі здоров'ям (і справді менше розладів здоров'я), ніж їхні члени в нормальних сім'ях. Але на першому, безсумнівно, важчий тягар життя.

Це означає, що сучасні наукові дані про механізми стресу у людини можуть допомогти уникнути шкідливих наслідків стресу та безпечно подолати викликаний ним стрес.

Є багато прикладів, коли стрес позитивно впливає на організм і значно підвищує працездатність.

Наприклад, холодний стрес може позитивно вплинути на психічний і фізичний стан. Помірне недоїдання викликає легкий стрес, не небезпечний для життя, але фізичне навантаження.

Доведено, що стрес має знеболюючу дію.

Стрес – це лише нова назва для добре знайомих подій і ситуацій. Є небезпека «сховатися» за новим словом, щоб виправдати свою позицію. Набагато легше сказати: «Я в стресі», «Я не можу витримати цей нескінченний стрес», ніж зізнатися: «Я нещасливий». Нові слова (стрес, дистрес) створюють нову реальність (ілюзію), так би мовити, виявляються чимось на зразок «злого духа», якого вмільний цілитель (лікар) може вигнати. Причини стресу і смутку тепер однаково «зовні» і «всередині»: це взаємодія життєвих обставин і особистісних особливостей. І ми наголошували, що люди повинні оволодіти двома науками: управління життєвими стресовими ситуаціями та взаємодоповнюючі властивості нашої природи.

Концепція стресу. Людський мозок працює безперервно з різними кількісними і якісними стимулами, внутрішніми і зовнішніми. Відбувається несподівано, а напружена ситуація призводить до порушення балансу між організмом і навколишнім середовищем. У відповідь на цю ситуацію виникає неспецифічна реакція організму — стрес.

Усі біологічні організми мають життєво-важливий уроджений механізм для підтримання внутрішнього балансу і рівноваги. Сильні зовнішні подразники можуть порушити баланс. Організм реагує на цей захисний і адаптивний відповідь на посилення збудження. З допомогою стимуляції організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для збудження організму, і стрес є умовою [8].

Якщо стимул не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи цілий ряд особливих змін в організмі — організм намагається попередити або придушити його від стресу. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресі він швидко виснажується, що може призвести до хвороби і навіть смерті.

Надзвичайні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і в принципі стрес необхідний людям, тому що вони підвищують його опірність. Проте якщо у вас є певна критична цінність, то вона буде шкідлива не тільки для організму, але і для вашої діяльності.

Стрес — це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію [8]; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до опору фізичної активності, боротьби, втечі.

У часи стресу виникають гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота серцевих скорочень тощо). Реакція на стрес проявляється по-різному у різних людей: активність — функціональні показники зростають, пасивно — функціональні показники різко знижуються.

Під дією стресу в організмі відбувається розщеплення білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С. Люди, що відчувають стрес,

виглядають втомленими, старше свого біологічного віку. «Окислювальний стрес» виникає в організмі. Саме тому лікарі радять вживати антиоксидантні полівітамінні комплекси.

### **Три етапи розвитку стресу:**

1. **Стадія страху.** Це перша фаза з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: при диханні у людини дещо підвищується тиск, підвищується пульс. Змінені та психологічні функції: підсилюється порушення, вся увага зосереджена на подразнику, посилюється особистий контроль над ситуацією [3].

Всі разом передбачається мобілізувати захисні властивості організму і механізми саморегуляції для захисту від стресу. Якщо цієї дії досить, неспокій і хвилювання вщухають, стрес закінчується. На цьому етапі допускається більша частина стресу.

2. **Стадія опору.** Це відбувається, коли фактор, що викликає стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищає себе від стресового навантаження, «резервної» витривалості, з максимальним навантаженням на всі системи організму [3].

3. **Стадія виснаження.** Якщо стимул продовжує діяти, то зниження можливостей опозиції викликає стрес, тому що резерви виснажують людей. Зменшує захисні сили організму. Стрес «ловить» людей і може призвести до хвороби [3].

При впливі на людину дратівливого фактору оцінка ситуації складається загрозлива. Рівень погрози в кожного своя, але в будь-якому випадку викликає негативні емоції. Усвідомлення погрози і наявність негативних емоцій «штовхають» людей до подолання шкідливих впливів: вони намагаються боротися з фактором, який перешкоджає їх знищенню або «видалення» від них. Вся ваша сила направлена на цю особу. Якщо ситуація не дозволяє цього, і сили для боротьби кінчаються, виникає невроз і ряд необоротних порушень в організмі людини. Наявність усвідомленої погрози є



основним фактором стресу людини. Тому що в одних і тих же ситуаціях деякі люди бачать різну ступінь загрози, а інші не видно в цих умовах стресу та його завершення у кожного свої.

## **1.2. Особливості стратегій стрес-долаючої поведінки**

### **Стратегія стрес-долаючої поведінки**

Багато досліджень присвячено проблемі подолання стресу. Серед них найбільш популярні роботи, присвячені тому, як працюють стратегії копінга (стратегії поведінки), їх зв'язок з ресурсами копінга (особові ресурси) та інші психологічні характеристики. У цих роботах визначається поведінка, яке необхідно подолати, досліджується його вплив на процеси адаптації, здоров'я людини. Великий інтерес до віку і статі копінг поведінки.

Встановлено, що психічне і фізичне здоров'я залежить від вибору стратегії подолання в момент зіткнення з псевдо-ситуацією. Подолання використання активних поведінкових стратегій і відносно низька сприйнятливості до стресових ситуацій допомагають поліпшити здоров'я. Його посилення наростання негативних симптомів призводить до уникнення проблем і використання пасивних стратегій, які спрямовані не на дозвіл, а на зменшення емоційної напруги [8].

Існує певна вікова динаміка у використанні стратегій виживання. З віком імовірність використання активних стратегій поведінки для вирішення проблем збільшується [7].

Учні, які вивчали стратегії подолання стресу, виявили, що емоційно-орієнтовані поведінкові стратегії використовуються для негайного прийняття емоційних рішень, усунення негативних почуттів і стратегій, націлених на проблему, з метою зміни реальної ситуації. Крім того, було виявлено, що люди з високою тривожністю частіше використовують емоційні стратегії подолання (уникнення, звинувачення тощо), Які пов'язані із зниженням самооцінки,

погіршенням адаптації до захворювань [7] і високим рівнем розумової зрілості. Люди, почуття власної гідності, висока самооцінка вимагають використання когнітивних стратегій виживання [7]).

Досліджуючи гендерні відмінності в стилі подолання стресу, Н. Ендлер і Д. Паркер прийшли до висновку, що молоді жінки у подоланні стилю депресії емоційні і більше уваги приділяють їх уникненню. Однак чоловіки та жінки з яскраво вираженими депресивними симптомами більш схильні використовувати емоційний стиль для подолання стресу, чим люди з менш вираженою депресією [1].

За словами Н. К'юпера із співавторами, дистанціювання, самоізоляція вважаються неефективною стратегією поведінки, що сприяє розвитку депресії. Також було виявлено, що люди, сприйнятливі до боротьби зі стресом, використовують неадекватну стратегію, переважно самоізоляцію [1].

Т. А. Вілья досліджує стратегії поведінки, які включають дії, сприяючі або не сприяючі вживанню психоактивних речовин. Поведінка, що дозволяє уникнути контакту з людьми, що вживають наркотики, полегшує конфронтацію соціального тиску і знижує ймовірність наркозу. Виявлення соціальної підтримки серед людей, які не вживають наркотики, сприяє припиненню наркозу. Поведінка, яка спрямована на просування поведінкових стратегій «в пошуках задоволення», в пошуках підтримки серед наркоманів, сприяє посиленню анестезії [1].

Автори запитальників найчастіше виходили з необхідності вивчення: єдиної, конкретної ситуаційної стратегії подолання; Стратегія, розділена за основними напрямками психічної діяльності (когнітивна, емоційна, поведінкова); базова стратегія подолання з поведінкою, когнітивні, поведінкові та емоційні можливості реагування на стрес в поєднанні з індивідуальними ситуаційно-орієнтованими стратегіями подолання відповідно до принципу активності-пасивності для подолання стресу; індивідуальна ситуаційно-орієнтована стратегія подолання і базова стратегія

подолання, які включають в себе запитальники, шкали, цілі навчання і інші типи стратегій [1].

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних реакцій копінг на стрес розробив «індикатор копінг-стратегій». Він дав 3 групам впоратися стратегій: рішення проблем, пошук соціальної підтримки і уникнення [22] — «Перегляд копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш успішних інструментів в дослідженні основних стратегій поведінки людини. Ідея цього запитальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які впливають на людей Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які зустрічаються у людей протягом усього життя, можна умовно розділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблеми — це активна стратегія, в якій всіма силами намагаються використувати особисті ресурси для пошуку можливостей ефективного вирішення проблеми.

Пошук соціальної підтримки — це активна поведінкова стратегія, в якій людина звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих для ефективного вирішення проблеми: сім'я, друзі, опікуни.

Стратегія уникнення — це стратегія, в якій люди намагаються уникати контакту з навколишньою реальністю, уникаючи вирішення проблем [1].

Людина може використувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у разі хвороби або вживання алкоголю, вживання наркотиків, може бути досить далеко від вирішення проблем», при активному способі уникнути самогубства.

Стратегія уникнення — одна з провідних стратегій поведінки у формуванні дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Він спрямований на подолання або зменшення навантаження на людину на самому низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії пов'язане з неадекватністю розвитку особистісно-екологічних ресурсів і навичок активного рішення проблем. Але

він може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної бази системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках одна людина може впоратися з труднощами самотійно, в інших вам потрібна підтримка іншого, по-третє, він просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед подумавши про ваші негативні наслідки.

### **1.3. Особливості навчання студентів під час військового стану**

Війна суттєво вплинула на психоемоційний стан людей – зросла кількість звернень за консультаціями щодо тривоги та депресії, неконтрольованої агресії чи навіть суїцидальних думок, що супроводжуються: втратою близьких, дому, особистості.

В одних була реакція «втечі» – і вони емігрували, а в інших була реакція «бій» – тому багато українців звернулися до воєнкома захищати свою країну. У деяких була реакція «заткнись» і ховалися в будинку, сподіваючись, що все скоро закінчиться,

Зараз, коли війна триває вже майже рік, ми зовсім інакше реагуємо на повітряну тривогу та інші загрози, ніж у перші дні – це можна пояснити механізмами адаптації.

Дехто каже: «Я дочекаюся перемоги, а потім...», ще відомий як синдром відкладеного життя, коли ми ніби ставимо життя «на паузу» і не дозволяємо собі бути по-справжньому щасливими.

Адаптації допомагає якісна підтримка родичів чи друзів, повернення до звичного розпорядку дня (наскільки це можливо) і достатні для цього внутрішні ресурси.

Проте різниця зрозуміла, якщо говорити про міста на заході чи півночі України, які періодично піддаються ракетним обстрілам, або міста на фронті чи поблизу нього, де постійно ведеться артилерійський вогонь. Обидва випадки мають різний рівень навантаження на психіку.

Говорячи про «гарячі точки» — перш за все, ми говоримо про безпечні гавані, виживання і навіть ті дрібниці, які люди робили в мирний час і можуть робити зараз, дбаючи про безпеку.

З початку повномасштабного вторгнення, освіта зазнала багато змін. Ще не встигнувши вийти до повноцінного навчання до ВНЗ, студенти знову були переведені до дистанційного навчання, але в цей раз вони сиділи на парах з будь-яких місць, але нажаль не з власних домівок. Якщо ще кілька років тому, студенти збирались на заняття до своїх ВНЗ, то зараз завдяки технологіям студенти збираються на пари з різних кутків країни та світу. Розглянемо детальніше на стресогенні фактори, з якими зіштовхнулись студенти, пов'язані за зміною мешкання:

**Перебування на фронті.** З початку повномасштабного вторгнення багато студентів незалежно від статі, не зважаючи на власне життя, пішли до лав ЗСУ, ТРО, або волонтерів. Через що перебування у стресі в критичних ситуаціях вже стало нормою.

**(Вимушений) виїзд за кордон.** Інша частина студентів вирішила виїхати за кордон для збереження життя, де стрес так само неминуче зустрічав їх усюди, починаючи від фінансового питання до мовного бар'єру.

**Внутрішнє переміщення.** Це переміщення студентів до більш безпечних місць. Це може бути як виїзд з окупованих територій, переїзд через зруйноване життя, або так само як і попередня група, з питань особистої безпеки.

Наступні стресогенні фактори пов'язані зі звичайним побутовим комфортом включаючи комфорт навчання:

**Повітряні тривоги.** Нажаль кількість обстрілів за 9 місяців війни тільки збільшилась, під час повітряної тривоги, пари не проводяться, хто йде до найближчого укриття, хтось дотримується правила «двох стін», хтось залишає питання власної безпеки «на долю».

**Перебої з комунікаціями.** Відключення світла, інтернету, води, опалення так само є стресогенним фактором, який впливає на психічне здоров'я студентів.

Так само факторами які тримають студентів у стресі є новини (які можуть бути фейковими) або наративи.

Звернувши увагу на все це, ми так само можемо виділити, до яких дій студентів підштовхнув стрес пов'язаний з війною, стрес, який тісно пов'язані з їх вибором копінг-стратегії, що більш детально ми розглянули у практичній частині роботи.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Поняття стресу у науковій літературі характеризують як стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах, неспецифічну реакцію людини на подразнюючі чинники навколишнього середовища. Визначено, що за умови постійної дії подразника, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін — організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити.

Поняття копінгу трактується як безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини. Копінг-стратегії є одним з основних механізмів подолання стресу. Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор допінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки і уникнення.

Теоретично розглянувши копінг стратегії, стресогенні фактори та дії студентів для протистояння стресу можна умовно поділити стратегії на виділені раніше 3 групи: стратегія вирішення проблеми (захист та допомога у захисті своєї землі); пошук соціальної підтримки (об'єднання до соціальних груп волонтерів, контакт з близькими, лінії психологічної підтримки); стратегія уникнення (виїзд за кордон).

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

#### **2.1. Організація, етапи та умови проведення емпіричного дослідження**

Виклавши основні підходи до цієї наукової проблеми та провівши ґрунтовний теоретичний огляд літератури, переходимо до власне емпіричного дослідження. Дослідження проводилось у кілька етапів.

I етап – Аналіз та систематизація наукових праць, присвячених взаємозв'язку стресу та копінг-стратегій людини.

II етап – вибір психометричних методів діагностики взаємозв'язку між стресом і копінг-стратегіями.

III етап – Тестування респондентів та обробка отриманих результатів.

IV етап – Якісний та кількісний аналіз результатів, отриманих кожним методом.

V етап – Застосування математичних статистичних методів для порівняння стратегій подолання з різними рівнями стресу.

VI етап – Встановить зв'язок між стресом і копінг-стратегіями студентів.

VII етап – Інтерпретація отриманих результатів і формування загальних висновків.

Дослідження проведено за допомогою інтернет платформи «Google Forms».

У ньому взяли участь 40 студентів. Співвідношення хлопчиків і дівчаток 1:1.

Метою цього дослідження є визначення зв'язку між стресом і стратегіями подолання студентів.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні завдання:



1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури про взаємозв'язок стресу та стратегій подолання.
2. Провести діагностику рівня стресу у студентів Національного авіаційного університету.
3. Визначте домінуючі стратегії подолання ситуації під час воєнного стану.
4. Встановіть зв'язок між стресом учнів і стратегіями подолання.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі використано теоретичні та експериментальні методи дослідження. Теоретичні підходи (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення) дали змогу науково-теоретично осмислити дані.

На етапі експериментальних досліджень використовували такі методи:

1. Копінг-тест Р. Лазаруса.
2. Показник копінг-стратегій Дж. Амірхана.
3. Шкала Лемура-Тессье-Філіона PSM-25.
4. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

Для математичної обробки отриманих результатів (для встановлення типу розподілу даних) застосовано критерій Колмогорова-Смирнова.

Розподіл показав відхилення від норми для всіх параметрів, тому для кореляційного аналізу використовувався критерій Спірмена.

### **1. Методика Копінг тест Р. Лазаруса.**

Ця методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психологічного функціонування та копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першим валідованим методом вимірювання копінгу. Цей метод був розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1988 році та адаптований з Т.Л. Крюкова, Є.В. Куфтяк, МСС. У 2004 році Замишляєва.

Подолання життєвих труднощів, на думку авторів-методистів, вимагає від індивіда постійно мінливих когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих

на управління конкретними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які вони сприймають або оцінюють як перевищення своїх ресурсів. Боротьба з негативними життєвими ситуаціями передбачає або подолання труднощів, або мінімізацію їхніх негативних наслідків, або уникнення цих труднощів або терпимість до них. Копінг-поведінку можна визначити як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє справлятися зі складними життєвими ситуаціями (або стресорами) за допомогою стратегій свідомих дій, адаптованих до індивідуальних особливостей і обставин. Свідома поведінка, яка активно змінюється, трансформується або адаптується до контрольованої ситуації, коли її неможливо контролювати. При такому розумінні це важливо для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі та стратегії розглядаються як окремі компоненти свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина долає життєві труднощі [24].

Інструкція Екзаменатору дається 50 тверджень про поведінку в складних життєвих ситуаціях. Суб'єкт повинен оцінити, як часто такі типи поведінки трапляються з ним або нею.

0-6 — низький рівень стресу, що вказує на адаптивні варіанти подолання;

7-12 — Середня, адаптаційна здатність людини в прикордонному стані;

13-18 — Висока інтенсивність копінгу, вказує на важку дезадаптацію.

### **Опис субшкал**

**Конфронтація.** Наступальні дії для зміни ситуації. Це передбачає певну ворожість і готовність ризикувати.

**Дистанціювання** Когнітивні зусилля, спрямовані на відхід від ситуації та мінімізацію її важливості.

**Самоконтроль.** намагається контролювати свої емоції та дії.

**Пошук соціальної підтримки.** Намагаючись знайти інформативну, ефективну та емоційну підтримку.

**Прийняття відповідальності.** Визнайте свою роль у проблемі, супроводжуючи тему спроби вирішити проблему.

**Втеча-уникнення.** уявні бажання та поведінкові спроби втекти або уникнути проблем.

**Планування вирішення проблеми.** Волонтер зосередився на проблемі змін з аналітичним підходом до проблеми.

**Позитивна переоцінка.** Зосередьтеся на особистому зростанні та прагніть створити позитивну цінність. Він також включає релігійний вимір [5].

## **2. Методика Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана.**

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати успішним інструментом для вивчення стратегій, що лежать в основі людської поведінки. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі стратегії поведінки, які людина розвиває у своєму житті, можна розділити на три великі групи.

**Стратегія вирішення проблеми** — це стратегія проактивної дії, в якій індивід використовує всі наявні особисті ресурси, щоб спробувати знайти можливі шляхи ефективного вирішення проблеми.

**Стратегія пошуку соціальної підтримки** — це проактивна стратегія поведінки, яка залучає допомогу та підтримку оточення, наприклад родини, друзів і близьких, для ефективного вирішення проблем.

**Стратегії уникнення** - це стратегії поведінки, в яких людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, щоб уникнути вирішення проблеми.

Людина може використовувати пасивні методи уникнення, наприклад, захворіти, вживати алкоголь, наркотики, і повністю «вийти з колії», використовуючи активний метод уникнення – суїцид.

**Стратегії уникнення** є ключовими поведінковими стратегіями у розвитку дезадаптивної, квазідомінантної поведінки. На нижчих етапах розвитку вона спрямована на подолання або полегшення людських страждань.

Використання цієї стратегії пов'язане з неадекватним розвитком особистих і навколишніх копінг-ресурсів і навичок проактивного вирішення проблем. Однак система ресурсів індивіда може бути відповідною або невідповідною залежно від конкретного стресора, віку та стану.

Залежно від ситуації ви будете використовувати всі три стратегії поведінки найбільш ефективно. В одних випадках людина може впоратися з труднощами самостійно, в інших потрібна допомога інших, в інших вона може уникнути проблемних ситуацій, просто передбачивши негативний результат.

Проводити процедури

**Інструкція:** в анкеті подано кілька можливих шляхів подолання проблем і неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, ви зможете визначити, якою із запропонованих альтернатив ви швидше за все скористаєтеся.

Спробуйте згадати серйозну проблему, з якою ви зіткнулися минулого року, яка вас дуже хвилювала. Опишіть цю проблему кількома словами.

Тепер, читаючи наступні твердження, оберіть один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного твердження.

Цілком прийнятно;

Я погоджуюсь з тобою;

Вони не погоджуються.

**Обробка та інтерпретація результатів тестування**

Шкала "Розв'язування задач" - Відповіді "так" на пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - відповідає «так» на пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «Уникнення проблем» - «Так» відповідає на такі пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за такою схемою:

Відповідь «повністю згоден» оцінюється в 3 бали.

Відповідь «Згоден» у 2 балах.

Відповідь «Не згоден» — 1 бал.

Відповіді випробуваного порівнюються з ключем. Сума балів для всіх 11 пунктів цієї стратегії обчислюється для отримання загального балу відповідної стратегії.

Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

### **3. Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона.**

Шкала Lemire-Tessier-Fillion PSM-25 призначена для вимірювання феноменологічної структури стресових переживань.

**Мета** – виміряти стресові емоції за соматичними, поведінковими та емоційними показниками.

**Інструкція:** Оцініть свою позицію за минулий тиждень за 8-бальною шкалою. Для цього в анкеті біля кожного твердження обведіть цифру від 1 до 8, яка найточніше визначає ваші переживання. Тут немає неправильних чи неправильних відповідей. Відповідайте максимально чесно. На виконання тесту потрібно близько п'яти хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 – «Ніколи»;

2 – «надзвичайно рідко»;

3 - «дуже рідко»;

4 - «рідко»;

5 – «Іноді»;

6 - «часто»;

7 - «дуже часто»;

8 - "Безперервно (щодня)"

обробка та інтерпретація результатів.

Розраховується сума всіх відповідей - Зведений індекс психологічного стресу (PPN). Завдання 14 оцінюється у зворотному порядку!

Чим вищий PPN, тим більше психологічне напруження.

- PPN більше 155 балів – свідчить про високий рівень стресу, стан адаптивності та психологічний дискомфорт, необхідність використання широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічного стресу, психологічної релаксації та рефлексії та модифікації способу життя.

- PPN в межах 155-100 балів – середній рівень стресу.

- Низький рівень стресу, PPN менше 99 балів, свідчить про стан психологічної адаптації до навантажень.

#### **4. Тест визначення рівня стресу (по В. Ю. Щербатих).**

Рекомендації: до появи будь-яких ознак інтелектуального, поведінкового, емоційного чи фізичного стресу. Якщо є інтелектуальна та поведінкова характеристика – поставте собі 1 бал. Емоційний – 1,5 бала, Фізичний – 2 бали.

Результат обробки: максимальна сума всього списку теоретично може досягати 66 .

Оцінка від 0 до 5 вважається доброю. Це означає, що в житті немає сильного стресу.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який можна компенсувати раціональним використанням часу, періодичними перервами та пошуком найкращого виходу із ситуації.

Показник від 13 до 24 реагує на більш-менш сильний стресор в емоційній і фізичній системах організму і не піддається компенсації. І тут доводиться використовувати спеціальні методи для зняття стресу.

Показник від 25 до 40 говорить про стан сильного стресу, для успішного подолання якого потрібна допомога психолога або психіатра. Такий рівень стресу свідчить про те, що здатність організму протистояти стресу вже наближається до своєї межі.

Показник 40 балів і більше говорить про те, що організм виснажив третю, найнебезпечнішу стадію стресу - адаптаційні запаси енергії.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація групових результатів за психодіагностичними методиками

В результаті тестування респондентів підібраними психодіагностичними методиками були отримані сирі бали, на основі яких було обраховано групові статистики: середні показники по групі, відсоткове співвідношення високих, середніх та низьких показників за кожною методикою. Далі ми будемо аналізувати отримані групові результати за психодіагностичними методиками, щоб встановити рівень стресу респондентів та їх стрес-долаючі стратегії. Спочатку розглянемо отримані результати за методикою «Копінг тест Р. Лазаруса» (рис. 2.2.1, табл. 2.2.1).



Рис. 2.2.1. Групові результати за методикою «Копінг-тест Р. Лазаруса»

На рисунку ми можемо побачити відсоткове співвідношення напруженості копіngu респондентів. У 47% студентів діагностовано високий рівень напруженості, у 43% - середній рівень напруженості, і у 10% - високий рівень напруженості. Це свідчить про те, що у студентів під час військового стану, переважає дезадаптація.

Виходячи з даних, представлених в табл. 2.2.1, можемо резюмувати наступне: респонденти показали рідкісне використання стратегій

конфронтації (52.5%), самоконтроль (57.5%), прийняття відповідальності (55%), планування вирішення проблеми (55%) та позитивну переоцінку (55%), які відносяться до стратегій вирішення проблем.

Помірне використання були виявлено у стратегії дистанціювання (42.5%). Виражене використання зустрічаються у стратегіях уникання (40%) та пошук соціальної підтримки (50%).

Таблиця 2.2.1

**Результати за методикою «Копінг-тест Р. Лазаруса»**

Шкали	Рідкісне	Помірне	Виражене використання стратегії
Конфронтація	21 (52.5%)	17 (42.5%)	2 (5%)
Дистанціювання	12 (30%)	17 (42.5%)	11 (27.5%)
Самоконтроль	23 (57.5%)	15 (37.5%)	2 (5%)
Пошук соціальної підтримки	4 (10%)	16 (40%)	20 (50%)
Прийняття відповідальності	22 (55%)	16 (40%)	2 (5%)
Уникання	10(25%)	14 (35%)	16 (40%)
Планування вирішення проблеми	22 (55%)	17 (42.5%)	1 (2.5%)
Позитивна переоцінка	22 (55%)	16 (40%)	2(5%)

Зробивши висновки можемо побачити, що під час військового стану, студенти найчастіше обирали стратегії пов'язані з пошуком підтримки чи



уникання. Натомість самостійне вирішення проблеми обирала мала кількість респондентів (2,5%).

Лише стратегія дистанціювання мала помірний характер використання, це пов'язано з когнітивним дисонансом, який виникає від новин, коли людина вже перенасичена інформацією, але страх за своє життя, та життя близьких не дозволяє перестати їх дивитись. У військовий час це розповсюджений результат.

В табл. 2.2.2 зображено розподіл респондентів за результатами методики Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана.

Таблиця 2.2.2

**Результати за методикою «Індикатор копінг-стратегій»**

Шкали	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Рівні	К-сть (%)	К-сть (%)	К-сть (%)
Дуже низький рівень	7 (17.5%)	7 (17.5%)	9 (22.5%)
Низький рівень	15 (37.5%)	14 (35%)	13 (32.5%)
Середній рівень	12 (30%)	10 (25%)	9 (22.5%)
Високий рівень	6 (15%)	9 (22.5%)	9 (22.5%)

Аналізуючи результати даної методики, можемо стверджувати наступне: у більшості респондентів показники вирішення проблем (37.5%), пошук соціальної підтримки (35%), та уникання проблем знаходяться на низькому та середньому рівні виразності. Таким людям комфортна їх життєдіяльність, вони зберігають гарний настрій в професійній діяльності та не піддаються дії стресогенних факторів. Але якщо дія стресорів надто

надмірна, вона може вплинути на дані індивідуальні показники та певним чином відобразитись на їх житті та емоційному плані.

Судячи з цього приходимо до висновку, що війна як джерело постійного та великого стресу тримає копінг людей на низькому рівні, однак незважаючи на це, людям вдається єднатися та адаптуватися до таких подразників.

Результати діагностики за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона» представлені в табл. 2.2.3 та на рис. 2.2.2.

*Таблиця 2.2.3*

**Результати за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона»**

<b>Рівень стресу</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>Відсоток респондентів</b>
<b>Низький рівень стресу</b>	7	17%
<b>Середній рівень стресу</b>	15	38%
<b>Високий рівень стресу</b>	18	45%

Аналізуючи результати даної методики, можемо стверджувати наступне: більшість респондентів мають високий рівень стресу (45%). У 38% респондентів було виявлено середній рівень стресу. У 17% респондентів було виявлено низький рівень стресу.

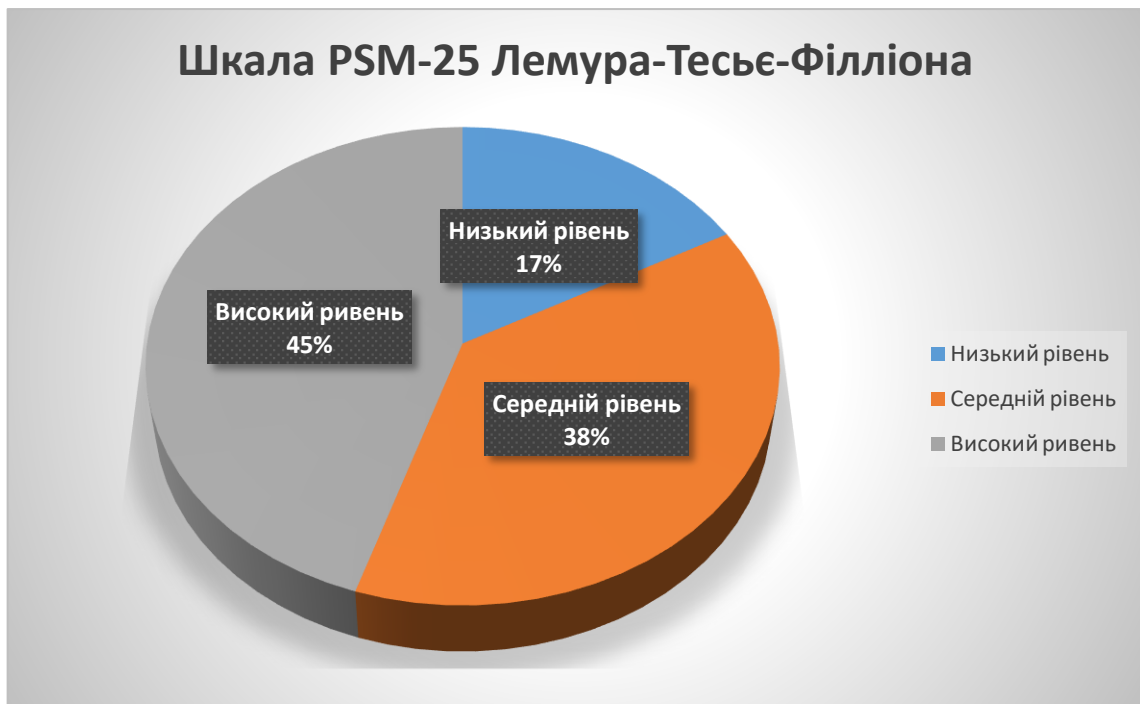


Рис. 2.2.2. Групові результати за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліона»

Наступним кроком буде аналіз результатів за методикою «Тест визначення рівня стресу» В.Ю. Щербатих. Кількість респондентів та їх відсоток, що отримали різні рівні стресу, представлено в табл. 2.2.4 та на рис. 2.2.3.

Таблиця 2.2.4

#### Результати за методикою «Тест визначення рівня стресу»

В. Ю. Щербатих

	Кількість респондентів	Відсоток респондентів
<b>Низький рівень стресу</b>	2	5%
<b>Помірний рівень стресу</b>	11	27%
<b>Середній рівень стресу</b>	7	18%
<b>Високий рівень стресу</b>	15	38%
<b>Дуже високий рівень стресу</b>	5	12%

Аналізуючи результати методики можна сказати, що більшість респондентів перебувають у стані високого рівня стресу (38%). 27% респондентів перебувають у стані помірного рівню стресу. 18% респондентів перебувають на середньому рівні стресу. У 12% респондентів було виявлено дуже високий рівень стресу. Лише 5% респондентів знаходяться на низькому рівні стресу.

Якщо порівняти результати двох методик, що діагностують стрес, можемо помітити, що отримані результати досить схожі: обидві методики показують досить високий рівень стресу майже у половини респондентів і низький – у незначної кількості студентів.



Рис. 2.2.3. Групові результати за методикою Тест визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Наступним кроком дослідження буде встановлення кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та рівнем стресу у студентів під час воєнного стану.

### 2.3. Статистичний аналіз результатів

Для встановлення зв'язку між стресом та копінг-стратегіями ми використали кореляційний аналіз. Перевірка типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова показала, що розподіл виявив відхилення від нормального для всіх параметрів, отже для кореляційного аналізу було застосовано критерій Спірмена.

Спочатку проаналізуємо значимі кореляційні зв'язки показників стресу та копінг-стратегій за методикою Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

#### Результати кореляційного аналізу копінг-стратегій за тестом Індикатор копінг-стратегій з рівнем стресу (за В. Ю. Щербатих)

Шкали	Рівень стресу (за В. Ю. Щербатих)	
Стратегія уникнення	Коефіцієнт кореляції	0,408**
	Значимість	0,009
Стратегія вирішення проблем	Коефіцієнт кореляції	-0,415**
	Значимість	0,008

Аналізуючи результати кореляції, можна зробити висновок, що є пряма кореляція стратегії уникнення з рівнем стресу по В. Ю. Щербатих. Це свідчить про те, що чим вищий рівень стресу, тим вірогідніше людина обиратиме стратегію уникнення, аби швидше вийти зі стану стресу.

Також з результатів, представлених в табл. 2.3.1, можна зробити висновок, що стратегія вирішення проблем має зворотну кореляцію з рівнем стресу. Це свідчить про те, що чим вищий рівень стресу, тим менше людина здатна самотійно вирішувати та боротися з джерелами стресу. Так само чим більше людина схильна вирішувати проблеми, тим менша вірогідність того, що ця людина буде уникати проблем.

Таблиця 2.3.2

**Результати кореляційного аналізу копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса  
з рівнем стресу за тестом В. Ю. Щербатих та шкалою PSM-25 Лемура-  
Тесьє-Філліона**

Шкали		Рівень стресу (за В. Ю. Щербатих)	Психологічний стрес (Шкала PSM-25)
Дистанціювання	Коефіцієнт кореляції	0,532**	0,439**
	Значимість	0,000	0,005
Конфронтація	Коефіцієнт кореляції	-0,658**	-0,531**
	Значимість	0,000	0,000
Самоконтроль	Коефіцієнт кореляції	-0,671**	-0,482**
	Значимість	0,000	0,002
Пошук соціальної підтримки	Коефіцієнт кореляції	0,695**	0,691**
	Значимість	0,000	0,000

В табл. 2.3.2 представлені значимі кореляційні зв'язки копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса та показників стресу за методиками В. Ю. Щербатих та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона.

Аналізуючи результати, можна зробити висновок, що дистанціювання має пряму кореляцію з рівнями стресу по В. Ю. Щербатих, та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона. Це свідчить про те, що чим більше рівень стресу, тим більше людина намагається тримати на відстані його джерела. З іншого боку, чим більше людина дистанціюється від проблем, тим більше їх накопичується, що в свою чергу збільшує рівень стресу.

Також з табл. 2.3.2 можна зробити висновок, що є зворотна кореляція між конфронтацією та рівнями стресу рівнем стресу по В. Ю. Щербатих та

шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона. Це свідчить про те, що чим більший стрес, тим менше людина схильна до конфронтації.

Аналізуючи результати кореляції, можна зробити висновок, що є зворотна кореляція між самоконтролем та рівнями стресу по В. Ю. Щербатих та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона. Це свідчить про те, що чим більший стрес, тим важче людині себе контролювати та тримати нервову систему у тонусі.

Копінг-стратегія пошук соціальної підтримки має пряму кореляцію з рівнями стресу по В. Ю. Щербатих, та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона. Це свідчить про те, що чим більше рівень стресу, тим більше людина намагається тримати на відстані його джерело.

*Таблиця 2.3.3*

**Результати кореляційного аналізу копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса з рівнем стресу за тестом В. Ю. Щербатих та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона (Продовження)**

Шкали		Рівень стресу (за В. Ю. Щербатих)	Психологічний стрес (Шкала PSM-25)
Планування вирішення проблеми	Коефіцієнт кореляції	-0,561**	-0,446**
	Значимість	0,000	0,004
Прийняття відповідальності	Коефіцієнт кореляції	-0,691**	-0,542**
	Значимість	0,000	0,000
Уникання	Коефіцієнт кореляції	0,542**	0,423**
	Значимість	0,001	0,007
Позитивна переоцінка	Коефіцієнт кореляції	-0,497**	-0,425**
	Значимість	0,001	0,006

Аналізуючи результати кореляції, можна зробити висновок, що є зворотна кореляція між плануванням вирішення проблем та рівнями стресу за тестом В. Ю. Щербатих та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона. Це свідчить про те, що чим більший стрес, тим важче людині планування та пошук логічних варіантів вирішення проблеми.

Також встановлена зворотна кореляція між прийняттям відповідальності та рівнями стресу по тесту В. Ю. Щербатих та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона. Це свідчить про те, що чим більший стрес, ти менше людина схильна брати на себе відповідальність.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що уникнення має пряму кореляцію з рівнями стресу по тесту В. Ю. Щербатих, та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона. Це свідчить про те, що чим більше рівень стресу, тим більше людина намагається уникати джерел стресу.

І останнє, аналізуючи результати кореляції, можна зробити висновок, що є зворотна кореляція між позитивною переоцінкою та рівнями стресу по тесту В. Ю. Щербатих та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона. Це свідчить про те, що чим більший стрес тим важче людині проводити позитивну переоцінку та направляти деструктивну енергію стресу на отримання досвіду.

Для підтвердження ефективності та дієвості методик, що було обрано для діагностики стресу, ми зробили кореляційний аналіз між шкалами стресу за тестом В.Ю. Щербатих та психологічним стресом за шкалою PSM-25 (табл. 2.3.4).

*Таблиця 2.3.4*

**Результати кореляційного аналізу показників стресу за тестом В. Ю. Щербатих та шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона**

Шкали		Рівень стресу (за В. Ю. Щербатих)
PSM-25	Коефіцієнт кореляції	0,723**
	Значимість	0,001



Аналізуючи результати кореляції, можна зробити висновок, що є пряма кореляція між рівнями стресу за шкалою PSM-25 та рівнем стресу по В. Ю. Щербатих. Це свідчить про те, що методики достовірно виявляють поточний рівень стресу респондента.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В емпіричній частині нашого дослідження було проведено діагностику копінг-стратегій та рівня стресу у студентів під час воєнного стану. Вибірку склали студенти, 40 осіб; у дослідженні були використанні методики: Копінг-тест Р. Лазаруса; Індикатор копінг-стратегій; Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона; Тест визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

Ми прийшли до висновку, що у студентів, як у будь-якої іншої соціальної групи людей, переважає високий рівень стресу під час військового стану. Чим більший рівень стресу, тим більше людина схильна уникати будь-яких стресорів і навпаки, більш стресостійка людина зможе власноруч впоратися з зовнішніми обставинами, допомогти своїй родині у подоланні стресу та усім тим, хто потребує допомоги.

Нажаль зі стресом, який приносить війна, дуже важко впоратись самотійно, він чекає усюди, від новин, до звичайного побутового комфорту, тому переважаючими копінг стратегіями студентів є пошук соціальної підтримки, на другому місці, стратегія уникнення і останню позицію займає самотійне вирішення проблем, респондентів з такою копінг стратегією було менше всього.

В результаті проведення кореляційного аналізу встановлено прямі кореляційні зв'язки стресу та таких копінг-стратегій: уникнення, дистанціювання, пошук соціальної підтримки. Можемо зробити припущення, що саме ці стратегії підвищують рівень стресу або навпаки, людина перебуваючи в стані стресу, схильна використовувати вищезазначені копінги. Обернені кореляційні зв'язки встановлено між стресом та такими копінг-стратегіями як стратегія вирішення проблем, конфронтація, самоконтроль, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка. Ймовірно, використання

цих копінг-стратегій допомагає ефективно вирішувати проблеми, що знижує рівень стресу.

Так само потрібно підмітити, що чим вищій стрес тим більше людина схильна уникати стресу, на даний момент неможливо точно сказати, але у перші дні повномасштабного вторгнення цифри рівню стресу були набагато більші ніж є у даній роботі, бо людина дуже швидко адаптується до зовнішніх умов. Спочатку вона уникає стресу та виходу за межу зони комфорту, потім вона розуміє, що в неї немає вибору та звертається по допомогу, чим самим знижує власний рівень стресу. Далі людина починає самостійно допомагати тим, хто цього потребує. За даним феноменом було особисте спостереження. На нашу думку, ця особливість має одну з ключових ролей у нинішній ситуації, та у тому, як наша країна та її жителі кожен день протистоїть не тільки окупантам, а і самим собі та власному стресу.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

#### **3.1. Програма зниження рівня стресу та розвитку копінг-поведінки студентів під час воєнного часу**

На основі проведеного емпіричного дослідження та отриманих результатів було розроблено тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня стресу у студентів та формування адаптивних копінг-стратегій.

Програма складається із 6 занять. Тривалість кожного заняття: 60 – 90 хвилин. Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень. Програма передбачає роботу із групою з 8–12 осіб.

*Мета розробленої програми:* формування адаптивних копінг-стратегій за допомогою передачі знань та розвитку навичок опору стресам, усунення стереотипів поведінки за допомогою його довільного регулювання.

Перше заняття було спрямовано на знайомство учасників тренінгу, формування у них позитивної мотивації до занять та розробку правил поведінки під час проходження програми. На другому занятті ми продовжили згуртовування групи, формували інтерес до особистості та виконували вправи, спрямовані на зниження стресу.

На третьому занятті учасники тренінгу навчилися контролювати та адекватно виражати свої емоції та почуття. Четверте заняття було присвячено знайомству з поняттями воля, мотив, цілі, план, усвідомлення ролі звичок у житті людини, неадекватності деяких способів своєї поведінки, формуванню уявлення про вольові якості, навчання способів їх розвитку, самостійного прийняття рішень. На цьому занятті учасники вчилися брати на себе відповідальність та приймати рішення.

Програма зниження рівня стресу та розвитку копінг-поведінки  
студентів під час воєнного часу

№	Етап	Мета	Зміст	Час
1.	Вступне заняття	Формування позитивної мотивації до занять, розробка правил	Вправи, спрямовані на розвиток довільного регулювання поведінки	1 год.
2.	Пізнай себе!	Формування інтересу до особистості, згуртованості групи, актуалізація рефлексивних процесів	Вправи, спрямовані на передачу навичок, що знижують стресогенність (прийняття критики)	1,5 год.
3.	Psycho	Знайомство з різними видами емоцій та почуттів, відображення власних емоційних переживань та станів, формування адекватних способів вираження негативних почуттів та емоцій	Вправи, спрямовані на корекцію неконструктивних стереотипів поведінки	1 год.
4.	Моя воля	Знайомство з поняттями воля, мотив, цілі, план, усвідомлення ролі звичок у житті людини, неадекватності деяких способів своєї поведінки, формування уявлення про вольові якості, навчання способів їх розвитку, самостійного прийняття рішень	Вправи, спрямовані на освоєння прийомів аутогенного тренування (засоби самопомоги)	1 год.
5.	Я та мої зв'язки	Знайомство з формами взаємодії, формування навичок спілкування, навчання успішної взаємодії, адекватного вирішення конфліктних ситуацій	Вправи, спрямовані на передачу навичок, що знижують стресогенність (конструктивне вирішення конфліктів)	1,5 год.
6.	Підсумкове заняття	Підбиття підсумків всього циклу занять, узагальнення здобутого досвіду	Вправи, спрямовані на зняття тривожності, навчання навичок релаксації, відпрацювання навичок, формування позитивних установок	1,5 год.

На п'ятому занятті учасники тренінгу вчилися спілкуватись, не боятись та відстоювати свою думку у конфліктних ситуаціях, та знайомилися з техніками успішної комунікації. На останньому – шостому занятті, ми зробили підсумки усього тренінгу, повторили усі навички яким ми навчилися під час тренінгу, провели повторне тестування.

### 3.2. Перевірка ефективності тренінгової програми

Для перевірки ефективності тренінгової програми респонденти повторно пройшли тести, що вимірюють рівень стресу та копінг-стратегії. В табл. 3.2.1 представлено результати порівняння рівня вираженості копінг-стратегій до та після проходження програми.

Таблиця 3.2.1

#### Динаміка результатів за методикою «Копінг-тест Р. Лазаруса»

Шкали	Середнє значення		Значимість t-Стьюдента
	До	Після	
Конфронтація	6,87	8,11	0,68
Дистанціювання	9,82	8,72	0,78
Самоконтроль	6,82	7,43	0,43
Пошук соціальної підтримки	12,32	13,24	0,65
Прийняття відповідальності	6,85	7,8	0,67
<b>Уникання</b>	<b>10,62</b>	<b>7,41</b>	<b>0,043</b>
<b>Планування вирішення проблеми</b>	<b>6,95</b>	<b>8,55</b>	<b>0,045</b>
Позитивна переоцінка	7,3	7,9	0,42

Можемо побачити, що середнє значення копінг-стратегій дещо змінились. Високі значення - знизились, а низькі – навпаки, зросли, що вказує на позитивний вплив занять на вибір студентами копінгів та їх значимість.

Також статистично значимі відмінності встановлено за шкалами уникнення та планування вирішення проблем. Можемо побачити, що середнє значення стратегії уникнення зменшилося від 10,62 до 7,41 при значимості t-критерію Стьюдента 0,043, що вказує на статистично значиму динаміку показника після проходження тренінгової програми. Отже, студенти менше обиратимуть стратегію уникнення, розуміючи, що вона аж ніяк не вирішує проблеми, а лише сприяє їх накопиченню.

Середній показник стратегії планування рішення проблем збільшився з 6,95 до 8,55 при значимості t-критерію Стьюдента 0,045, що вказує на статистично значиму динаміку показника після проходження тренінгової програми. Можемо стверджувати, що студенти частіше будуть намагатися вирішувати проблеми самостійно, докладаючи зусиль та досягаючи поставлених цілей.

Таблиця 3.2.2

**Динаміка результатів студентів за методикою «Індикатор копінг-стратегій»**

	Середнє значення		Значимість t-Стьюдента
	До	Після	
<b>Вирішення проблем</b>	20,47	21,55	0,76
<b>Пошук соціальної підтримки</b>	18,92	19,2	0,20
<b>Уникнення проблем</b>	20,82	17,62	0,45

Повторне тестування методикою Дж. Амірхана Індикатор копінг-стратегій не показало статистично значимих відмінностей між результатами

респондентів до та після тренінгової програми, хоча можна помітити, що середні показники стратегій вирішення проблем та пошуку підтримки дещо зросли, а стратегії уникнення – зменшився (табл. 3.2.2).

В таблицях 3.2.3 та 3.2.4 наведено результати порівняння рівня стресу студентів до та після проходження тренінгової програми.

*Таблиця 3.2.3*

**Динаміка рівня стресу за методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона»**

	Середнє значення		Значимість t-Стюдента
	До	Після	
<b>Рівень стресу</b>	127,1	115,6	0,003

*Таблиця 3.2.4*

**Динаміка рівня стресу за методикою «Тест визначення рівня стресу (по В. Ю. Щербатих)»**

	Середнє значення		Значимість t-Стюдента
	До	Після	
<b>Рівень стресу</b>	25,6	19,2	0,001

Можемо побачити, що рівень стресу суттєво знизився після тренінгу, у порівнянні з результатами, які були отримані до тренінгу.

За Шкалою психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона рівень стресу знизився з 127,1 до 115,6, що вказує на статистично значиму динаміку результатів, при цьому значимість t-критерію Стюдента становить 0,003. За методикою В. Ю. Щербатих рівень стресу також знизився (з 25,6 балів до 19,2) при значимості t-критерію Стюдента 0,001.



Можемо стверджувати, що розроблена тренінгова програма є ефективною і може застосовуватися для зниження рівня стресу у студентів під час воєнного стану. Також динаміка показників копінг-стратегій після проходження тренінгової програми вказує на її ефективність в розвитку адаптивних копінг-стратегій, хоча й потребує подальшого доопрацювання та вдосконалення.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня стресу у студентів та формування адаптивних копінг-стратегій. Програма складається із 6 занять. Тривалість кожного заняття: 60 – 90 хвилин. Заняття проводилися 1-2 рази на тиждень. В тренінговій програмі взяли участь 12 студентів з високим рівнем стресу. Метою тренінгової програми було формування адаптивних копінг-стратегій за допомогою передачі знань та розвитку навичок опору стресам, усунення стереотипів поведінки за допомогою його довільного регулювання.

Для перевірки ефективності тренінгової програми респонденти повторно пройшли тести, що вимірюють рівень стресу та копінг-стратегії. За результатами повторного тестування методикою Р. Лазаруса середні значення копінг-стратегій дещо змінилися: високі значення - знизилися, а низькі – навпаки, зросли, що вказує на позитивний вплив занять на вибір студентами копінгів та їх значимість. Встановлено статистично значимі відмінності за шкалами уникнення та планування вирішення проблем при значимості t-критерію Стьюдента 0,043, що вказує на статистично значиму динаміку показника після проходження тренінгової програми. Отже, студенти менше обиратимуть стратегію уникнення, розуміючи, що вона аж ніяк не вирішує проблеми, а лише сприяє їх накопиченню.

Середній показник стратегії планування рішення проблем збільшився з 6,95 до 8,55 при значимості t-критерію Стьюдента 0,045, що вказує на статистично значиму динаміку показника після проходження тренінгової програми. Можемо стверджувати, що студенти частіше будуть намагатися вирішувати проблеми самостійно, докладаючи зусиль та досягаючи поставлених цілей.

Рівень стресу суттєво знизився після тренінгу, у порівнянні з результатами, які були отримані до тренінгу. За Шкалою психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіона рівень стресу знизився з 127,1 до 115,6, що вказує на статистично значиму динаміку результатів, при цьому значимість t-критерію Стьюдента становить 0,003. За методикою В. Ю. Щербатих рівень стресу також знизився (з 25,6 балів до 19,2) при значимості t-критерію Стьюдента 0,001.

Можемо стверджувати, що розроблена тренінгова програма є ефективною і може застосовуватися для зниження рівня стресу та розвитку адаптивних копінг-стратегій у студентів під час воєнного стану.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження взаємозв'язку стресу та копінг-стратегій студентів під час воєнного стану та відповідно до завдань дослідження, можемо зробити наступні висновки:

1. Поняття стресу в науковій літературі характеризує стан психологічної напруги, який відчувається в процесі діяльності в більш важких і складних умовах, нетипові реакції людини на подразливі фактори зовнішнього середовища. Під постійним впливом стимуляції стрес стає більш інтенсивним, зростає, що призводить до багатьох унікальних змін в організмі - визначається тим, що організм намагається захистити себе від стресу, стримати його або придушити.

Концепція подолання трактується як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються, щоб впоратися з конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які людські ресурси оцінюються як надмірні. Копінг-стратегії є одним із основних механізмів подолання стресу. Дж. Амірхан розробив «індикатор копінг стратегій» на основі факторного аналізу різних копінг реакцій під час стресу. Він виділив 3 групи копінг стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

2. В емпіричній частині нашого дослідження було проведено діагностику копінг-стратегій та рівня стресу у студентів під час воєнного стану. Вибірку склали студенти, 40 осіб; у дослідженні були використанні методики: Копінг-тест Р. Лазаруса; Індикатор копінг-стратегій; Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона; Тест визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).

Аналізуючи результати психодіагностичних методик, ми дійшли висновку, що студенти, як і будь-яка інша соціальна група, мають високий рівень стресу під час воєнного стану. Чим вищий рівень стресу, тим більше людина прагне уникати будь-яких стресорів і, навпаки, більш стресостійка

людина зможе самотійно справлятися із зовнішніми ситуаціями, допомагати родині подолати стрес і допомагати всім, хто потребує підтримки.

На жаль, зі стресом, пов'язаним з війною, дуже важко впоратися самотійно, чекаючи всюди, починаючи від новин і закінчуючи звичайним повсякденним комфортом, тому головними стратегіями подолання студентів є пошук соціальної підтримки, на другому місці – стратегії уникнення, а на останньому місці – самотійне вирішення проблем.

3. В результаті проведення кореляційного аналізу встановлено прямі кореляційні зв'язки стресу та таких копінг-стратегій: уникнення, дистанціювання, пошук соціальної підтримки. Можемо зробити припущення, що саме ці стратегії підвищують рівень стресу або навпаки, людина перебуваючи в стані стресу, схильна використовувати вищезазначені копінги. Обернені кореляційні зв'язки встановлено між стресом та такими копінг-стратегіями як стратегія вирішення проблем, конфронтація, самоконтроль, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка. Ймовірно, використання цих копінг-стратегій допомагає ефективно вирішувати проблеми, що знижує рівень стресу.

4. На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня стресу у студентів та формування адаптивних копінг-стратегій. Програма складається із 6 занять, тривалістю 60–90 хвилин. Заняття проводилися 1-2 рази на тиждень. В тренінговій програмі взяли участь 12 студентів з високим рівнем стресу. Метою тренінгової програми було формування адаптивних копінг-стратегій за допомогою передачі знань та розвитку навичок опору стресам, усунення стереотипів поведінки за допомогою його довільного регулювання.

5. Для перевірки ефективності тренінгової програми респонденти повторно пройшли тести, що вимірюють рівень стресу та копінг-стратегії. За результатами повторного тестування було виявлено, що рівень стресу у респондентів після проходження програми суттєво знизився, середній

показник копінг-стратегії планування рішення проблем збільшився, а стратегії уникнення – зменшився, що свідчить про ефективність розробленої тренінгової програми. Можемо стверджувати, що розроблена тренінгова програма є ефективною і може застосовуватися для зниження рівня стресу та розвитку адаптивних копінг-стратегій у студентів під час воєнного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. — СПб.: Речь, 2004. - С. 12-13.
2. Алавердов. А. Р. «Управление человеческими ресурсами организации» 2-е изд. М.: Университет «Синергия» 2012, 656 с.
3. Алиев Х. М. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. М.: «Мартин», «Полина», 1996, 1996. – 24-26 с.
4. Альманах психологических тестов. М., 1995, С.112-116.
5. Анастази А. Психологическое тестирование \ Пер. с англ. В 2 кн. \Под ред. К. М. Гуревича, В. М. Лубовского – М.: Педагогика, 1982.
6. Баранник Н.В., Чебарыкова А.В. Научно-профессиональное сообщество как модель организации профессионального общения будущего специального психолога // Молодой учёный. 2016. № 8(112). — С. 873-875.
7. Белова О. Стресс-менеджмент // "Кадровик. Кадровый менеджмент". – 2009. - N 2.
8. Бехтер А.А. Антиципация в структуре совладающего поведения будущего специалиста // Акмеология. 2016. № 1 (57). С. 33-39.
9. Бехтер А.А., Чебарыкова С.В. Акмеологические аспекты будущего специального психолога // Акмеология. 2016. № 1(57). — С. 144.
- 10.Блейхер В. М., Бурлачук Л. Ф. Психологическая диагностика интеллекта и личности – Киев: Вища школа, 1978. – 142 с.
- 11.Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. – М., Новая мысль, 2000. – С. 56-57.
- 12.Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса / В. А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. — С. 61-62.

13. Борневассер М. Стресс в условиях работы // Психические состояния. Хрестоматия. — СПб.: Питер, 2000. — С.101-103.
14. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. — С. 13-18.
15. Бурлачук Л. Ф. Психологические методы исследования личности. — Киев: Знание, 1982. — 17 с.
16. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управление профессиональным стрессом руководителей органов внутренних дел: учеб. пособие. — К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 - 87 с.
17. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. — СПб, 2008.
18. Гайда В. К., Захаров В. П. Психологическое тестирование. — Л.: Изд-во Ленингр. Ун-та, 1982 — 101 с.
19. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. — М., 1988. — С. 44 — 46.
20. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. — СПб., 2002.
21. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб., 2002.
22. Деркач А.А. Профессиональная субъектность как психолого-акмеологический феномен // Акмеология. - 2016. — № 1. — С. 8-13
23. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. - М., Политиздат, 1978. 272 с.
24. Дубовицкая Т.Д. Диагностика уровня профессиональной направленности студентов. // Психологическая наука и образование. — М., 2004. - № 2. - С. 82- 86.
25. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. / Пер. с англ. А. А. Грузберга; терминологическая правка В. Данченка. — К.: PSYLIB, 2004. (Перевод книги «Games People Play»).



26. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»). – С. 264-270.
27. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2002 - С. 373-375.
28. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб., 2008.
29. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с.
30. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. - 2003. - Т. 24. - № 5. - С. 45-57.
31. Кичаев А. А. Кризис и стресс. Пособие по приучению. - СПб.- Речь, 2009с. 17-25,77-96.
32. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов – Киев:1994 – 284 с.
33. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1996. – 512 с.
34. Ключников С. Держи стресс в кулаке.- Питер, 2005, с. 11-60
35. Кокс Т. Стресс. — М.: Медицина, 1981.
36. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М. : 2007. № 3 С. 93-112.
37. Кулагин Б. В. Основы профессиональной психодиагностики – Л.: Медицина, 1984 – 216 с.
38. Куликов Л. В. Психологическое исследование. Методические рекомендации по проведению – Санкт-Петербург: Наука, 1994.
39. Купер К.Л., Дэв Ф.Дж, О`Драйскол М.П. Организационный стресс. Теории, исследования, практическое применение. - Харьков.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007
40. Куроедова Е.О. Развитие стрессоустойчивости. – М., 2007.
41. Леонова А. Б. «Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС)». - СПб.: ИМАТОН, 2007.

42. Леонтьев Д. А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени // Психологическое обозрение, № 1 - 1998.
43. Малышев И.В. Взаимосвязь творческого потенциала и копинг-стрессовых стратегий личности у студентов вуза // Известия Саратовского университета. 2013. Т. 13. Вып. 3. — С. 56-61.
44. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. — М., 1986. — 16-18 с.
45. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» - СПб, 2009.
46. Нестерова О.В. Управление стрессами: учеб. пособие. — М.: МФПУ «Синергия», 2012. — 320 с.
47. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1 [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. — 2009. — № 5(7). — URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.08.2022).
48. Помиткіна Л.В. Прийняття рішень як фактор стресової ситуації для суб'єкта праці в особливих умовах діяльності / Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В.Помиткіної, Т.В.Вашеки, О.В.Сечейко. — К.: Аграр Медіа Груп, 2017. — С.228-232.
49. Помиткіна Л.В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування / Монографія. — К.: Книжкове видавництво НАУ, 2007. — 180 с.
50. Помиткіна Л.В. Психологія професійної самореалізації особистості // Гуманітарні проблеми становлення сучасного фахівця: Матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конфер.: В 3-х т. — К.: НАУ, 2006. — Т. 1 — С. 148 — 149.

51. Практикум по психодиагностике. Дифференциальная психометрика \ Под ред. В. В. Столина, А. Г. Шмелева – М.: Изд-во Моск. Унота, 1984 – 151 с.
52. Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы \ Под ред. А. А. Бодалева и др. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1988. – 141 с.
53. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии \ Под ред. А. А. Крылова, Л., 1990.
54. Прокопенко Е.С. Антиципация как акмеологический феномен: теоретико-методический анализ // Акмеология. 2016. № 4 (56). С. 301-308.
55. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства: Учебное пособие.- М.: «Академия», 2006.
56. Психология в управлении человеческими ресурсами: Учебное пособие /Т. С. Кабаченко. — СПб.: Питер, 2003. — 400 с. 90
57. Психология индивидуальных отличий. Тексты. - МГУ, 1982. –54-56 с.
58. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). - СПб.: Речь, 2006. - 320 с.
59. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: У 2 т. — Т. II. — М., 1989. — С. 82-90.
60. Русалов В.М. Биологические свойства индивидуально-психологических отличий. — М., 1979.- 21-24 с.
61. Сазонов В.Ф., Ладохина И.Ю., Муравьева М.С. Практическая коррекционно-развивающая работа со школьниками: Методические рекомендации / РГПУ; кафедра анатомии, физиологии и валеологии. Рязань, 2000. 36 с.
62. Самоукина Н.В «Психология и педагогике профессиональной деятельности», учебное пособие. -Питер, 2003, 224 с
63. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медицина, 1960.
64. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982.

65. Семиченко В. А. Вариативность мышления как объект психологического анализа / В. А. Семиченко, Э. Н. Кудусова // Проблемы сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія . - 2013. - Вип. 38(1). - С. 188-206.
66. Стебляк Ю.В. Роль и значение защитных механизмов в процессе стрессоустойчивости // Мир современной науки. 2011. № 3. — С. 1-4.
67. Ткач Е.Н., Ткач Р.С. Социально-психологические факторы эмоционального выгорания сотрудников детских домов // Акмеология. 2016. № 1(57). — С. 64-69.
68. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2017. Вип. 39. С. 368–379. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
69. Шермерон Дж., Хант Дж., Осборн Р. Организационное поведение. СПб., 2006
70. Яковицька Л.С. Досвід вивчення впливу творчих психолінгвістичних прийомів розвитку мови на вербальні здібності підлітків. Актуальні проблеми психології. Том 5. Вип.3 / За ред. С.Д. Максименка. К.: Міленіум, 2004. С.243-248.
71. Яковицька Л.С. Дослідження впливу рівня самооцінки на ступінь стресостійкості студентів-психологів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV. Вип.2. Київ – Ніжин: Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2019. С.443-452.
72. Bondarenko, I. (2016) The role of positive emotions and type of feedback in self-regulation of learning goals achievement: experimental research. *Procedia- Social and Behavioral Research*, (in press).

73. Brook C.A., Willoughby T. Social Anxiety and Alcohol Use Across the University Years: Adaptive and Maladaptive Groups // *Developmental Psychology*. 2016. Vol. 52. No.5. P. 835-845.
74. Maiolino N., Kuiper N. Examining the Impact of a Brief Humor Exercise on Psychological Well-Being // *Trans-lational Issues in Psychological Science*. 2016. Vol. 2. № 1. P. 4-13.
75. Szabo A., Ward C., Jose P.E. Uprooting stress, Coping, and Anxiety: A Longitudinal Study of International Students // *International Journal of Stress Management*. 2016. Vol.23. № 2. P. 190-208.
76. Wagner S.C., Kraemer L., Stadler G. Preventing Versus Overcoming Obstacles to Behavior Change: An Experimental Differentiation Between Proactive Planning and Reactive Coping Planning. 2016. Vol. 8. № 3. P. 284-292.
77. Yeung N.C.Y., Lu Q., Wong C.C.Y., Huynh H.C. The Roles of Needs Satisfaction, Cognitive Appraisals, and Coping Strategies in Promoting Posttraumatic Growth: A Stress and Coping Perspective // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2016. Vol. 8. № 3. P. 284-292.

# ДОДАТКИ

## «Копінг-тест Лазаруса»

Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Уникання	Планування вирішення проблем	Позитивне переосцінювання
6	8	9	12	8	5	7	10
16	5	6	15	5	17	4	7
9	7	8	10	7	8	6	5
12	7	6	12	7	13	6	6
8	4	5	7	4	9	5	4
8	10	11	11	10	8	11	12
17	3	4	17	3	16	4	6
12	5	4	9	5	13	6	4
11	5	5	15	5	12	5	5
13	4	3	14	4	14	4	3
10	6	7	16	6	11	3	6
5	11	10	4	11	6	12	12
4	12	11	6	12	5	11	10
10	5	4	14	5	11	4	6
14	6	5	16	6	13	6	4
15	8	7	18	6	16	8	9
13	3	4	16	3	14	4	4
11	6	5	12	6	12	5	7
14	4	3	16	4	13	5	4
10	7	6	9	7	11	8	6
11	5	4	13	5	10	6	5
5	4	5	16	4	4	5	3
10	9	10	7	9	11	10	10
16	8	7	15	8	15	8	9
5	10	11	12	10	6	9	11
17	4	3	17	4	16	5	6
6	12	11	9	12	20	11	10
5	11	10	11	11	7	12	10
6	9	8	14	10	8	8	12
13	4	5	16	4	14	5	6
3	15	16	4	15	5	13	14
6	6	4	11	6	6	7	4
7	4	3	14	4	6	5	5
16	5	4	15	5	15	3	6
13	3	4	18	3	14	4	5
9	8	10	12	8	10	7	9
3	9	8	12	9	4	10	11
5	3	4	15	3	6	4	4
12	6	5	7	6	13	7	7
7	14	18	6	14	8	15	15

## Індикатор копінг-стратегій

№	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Студент 1	24	20	14
Студент 2	14	17	28
Студент 3	26	17	23
Студент 4	24	20	14
Студент 5	17	18	19
Студент 6	20	28	24
Студент 7	13	16	29
Студент 8	17	24	17
Студент 9	14	17	28
Студент 10	19	13	19
Студент 11	29	19	20
Студент 12	25	22	14
Студент 13	28	24	19
Студент 14	18	23	28
Студент 15	26	29	14
Студент 16	23	31	25
Студент 17	15	14	24
Студент 18	17	27	17
Студент 19	15	14	24
Студент 20	26	30	19
Студент 21	24	27	23
Студент 22	26	29	16
Студент 23	27	11	26
Студент 24	14	17	28
Студент 25	24	20	14
Студент 26	16	17	31
Студент 27	28	28	18
Студент 28	15	29	14
Студент 29	25	23	16
Студент 30	15	14	24
Студент 31	17	19	29
Студент 32	15	29	14
Студент 33	19	19	19
Студент 34	14	17	28
Студент 35	14	31	17
Студент 36	17	27	17
Студент 37	29	14	12
Студент 38	31	26	31
Студент 39	11	13	26
Студент 40	28	27	13



**Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліона**

Студент 1	122
Студент 2	157
Студент 3	112
Студент 4	122
Студент 5	113
Студент 6	107
Студент 7	156
Студент 8	111
Студент 9	157
Студент 10	106
Студент 11	42
Студент 12	96
Студент 13	53
Студент 14	157
Студент 15	159
Студент 16	155
Студент 17	159
Студент 18	101
Студент 19	155
Студент 20	134
Студент 21	158
Студент 22	159
Студент 23	90
Студент 24	157
Студент 25	122
Студент 26	157
Студент 27	157
Студент 28	110
Студент 29	142
Студент 30	156
Студент 31	56
Студент 32	110
Студент 33	134
Студент 34	157
Студент 35	158
Студент 36	101
Студент 37	155
Студент 38	150
Студент 39	92
Студент 40	89

**Тест визначення рівня стресу (по В. Ю. Щербатих)**

Студент 1	13
Студент 2	38
Студент 3	11
Студент 4	13
Студент 5	24
Студент 6	17
Студент 7	39
Студент 8	21
Студент 9	38
Студент 10	48
Студент 11	11
Студент 12	19
Студент 13	7
Студент 14	41
Студент 15	37
Студент 16	41
Студент 17	34
Студент 18	15
Студент 19	34
Студент 20	18
Студент 21	23
Студент 22	37
Студент 23	12
Студент 24	38
Студент 25	13
Студент 26	46
Студент 27	22
Студент 28	21
Студент 29	19
Студент 30	34
Студент 31	12
Студент 32	21
Студент 33	20
Студент 34	38
Студент 35	39
Студент 36	15
Студент 37	27
Студент 38	41
Студент 39	18
Студент 40	9