

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Психологічний тренінг як метод формування ефективних копінг  
стратегій у студентів філологічних спеціальностей**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-235 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Романової С.В.  
(прізвище та ініціали)  
Керівники  
к.психол.н.  
Максимчук М.О.  
д.психол.н., с.н.с.  
Лисенко І.П.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

\_\_\_\_\_ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

\_\_\_\_\_ к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2025**

## ЗМІСТ

<b>АНОТАЦІЯ .....</b>	<b>4</b>
<b>ВСТУП .....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕ ПІДГРУНТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК МЕТОДУ ФОРМУВАННЯ ПРОДУКТИВНИХ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ .....</b>	<b>13</b>
1.1.    Феномен копінгу, як методу подолання стресу у сучасній психологічній науці.....	13
1.2.    Види і характеристики копінг-стратегій з акцентом на юнацький вік .....	21
1.3.    Ресурси психологічного тренінгу як методу формування продуктивних копінг стратегій з особливим фокусом на контексті військових конфліктів і юного віку .....	31
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>37</b>
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СЕРЕД СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ ФІЛОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ, ЩО ЗМУШЕНІ ВЧИТИСЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....</b>	<b>41</b>
2.1.    Опис процедури, вибірки та методик дослідження.....	41
2.2.    Аналіз особливостей копінгу і рівня стресу серед студентів і викладачів .....	47
2.3.    Аналіз кореляції між рівнем стресу і копінг стратегіями серед студентів і викладачів філологічних спеціальностей .....	57
<b>Висновки до розділу 2 .....</b>	<b>61</b>

<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБЛЕННЯ І ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ.....</b>	<b>64</b>
3.1. Огляд і обґрунтування програми тренінгу для формування ефективних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей.....	64
3.2. Аналіз ефективності психологічного тренінгу формування продуктивних копінг стратегій як методу формування ефективних копінг стратегій .....	80
<b>Висновки до розділу 3 .....</b>	<b>88</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>91</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>94</b>
Додатки .....	

## АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено ресурси психологічного тренінгу для формування ефективних копінг стратегій у студентів філологічних спеціальностей. Метою роботи було емпірично і теоретично обґрунтувати ефективність психологічного тренінгу як методу формування продуктивних копінг стратегій у студентів філологічних спеціальностей.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 149 респондентів, з використанням валідованих опитувальників PSS-10, PTSD, опитувальника копінг стратегій Нормана. Для обробки даних застосовано метод описових статистик, кореляційний, порівняльний та регресійний аналізи. Результати показали, що психологічний тренінг є ефективним інструментом формування продуктивних копінг стратегій у студентів філологічних спеціальностей. Зокрема, засвідчили перехід від емоційного реагування (-30.0 пунктів;  $r=0.86$ ) до планування і конструктивного вирішення (+14.0 пунктів;  $r=0.85$ ) стресових ситуацій після участі у тренінгу з великим розміром ефекту. Тренінгова група, на відміну від контрольної продемонструвала значне зростання використання соціальної підтримки (+7.2,  $r = 0.58$ ). Тренінг значно знизив рівень стресу та симптоми PTSD у тренінговій групі ( $p < 0.001$ ), цей ефект сильніший, ніж у контрольній групі ( $p < 0.01$ ).

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю підтримки психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни та зростання освітніх і соціальних викликів. Отримані результати мають практичне значення для подальшого розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку адаптації учасників освітнього процесу.

**Ключові слова:** психологічний тренінг, копінг стратегії, адаптація, долаюча поведінка, стрес, ПТСР, проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, копінг соціальної підтримки.

## ВСТУП

У сучасних умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну населення країни стикається з високим рівнем хронічного стресу, що пов'язаний із загрозою життю, стабільності і безпеки. В таких умовах особливої актуальності набуває питання пошуку внутрішніх ресурсів подолання стресу, серед яких ключову роль відіграють копінг-стратегії – когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії із зовнішнім світом (Лазарус, Фолькман, 1984; Карамушка, 2021; Пічурін, 2015; Кравець, 2018). Однією з найбільш вразливих категорій населення є школярі та студенти ЗВО, для яких життєві виклики, пов'язані з війною накладаються і посилюють виклики пов'язані з академічними вимогами і об'єктивними змінами у житті молодого людини, що покидає батьківський дім, переїздить в інше місто на навчання, тощо. Дослідники вказують, що втрата, або неефективне використання копінг-ресурсів можуть призвести до психологічної дестабілізації, зниження рівня психологічного благополуччя та розвитку психосоматичних порушень (Кіреєва, Турлаков, 2024).

Аналіз сучасної літератури свідчить про те, що феномен копінгу має розглядатися не лише в контексті повсякденних труднощів, а й у рамках надзвичайних ситуацій, що перевищують ресурси людини – саме до таких належить війна (Compas, Connor, Osowiecki, & Welch, 1997). У перші тижні повномасштабного вторгнення дослідження зафіксували зростання використання емоційно-орієнтованих стратегій серед населення, зокрема молоді (Храбан, 2022), тоді як у групах більш зрілих респондентів домінували більш адаптивні способи реагування.

Особливої уваги заслуговують студенти філологічних спеціальностей, адже специфіка їх навчання передбачає інтенсивне спілкування, емоційну залученість, міжособистісну взаємодію, що впливає на стиль реагування на

стрес. Тому актуальним стає формування у них ефективних копінг-стратегій, зокрема за допомогою активних форм психологічного впливу, таких як психологічний тренінг.

Сучасні підходи до навчання, зокрема формування навичок, все частіше фокусуються на активній участі у процесі учасників освітнього процесу (студентів). Традиційні лекції втрачають ефективність на тлі зростаючої потреби у практичному освоєнні нових навичок (Петрушин, 2019). Одним з ефективних методів розвитку особистісних компетенцій студентів, зокрема формування у них ефективних копінг-стратегій, який дозволяє не лише опанувати нові форми поведінки, а й змінити усталені стереотипи, підвищити самооцінку і та знизити рівень стресу (Петровська, 2007; Ємельянов, 2002).

Водночас, у контексті нашого дослідження важливо взяти до уваги особливості долаючої поведінки осіб юного віку. Психологи зазначають, що у юнацькому віці домінують своєрідні сценарії подолання стресу – прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка, зниження залежності від соціального схвалення. Натомість з'являється замкненість, схильність до уникання проблем і посилення тривожності у наслідок браку життєвого досвіду (Корнієнко, 2007). У ситуації війни адаптивна копінг-поведінка юнаків часто формується під тиском зовнішніх чинників (Токарева, 2021; Кириченко, 2023).

Саме тому сприяння формування ефективних копінг-стратегій в умовах складних соціальних викликів є важливим напрямком як дослідження так і психологічної інтервенції. Відтак, дослідження ресурсів психологічного тренінгу як методу формування ефективних копінг стратегій у студентів філологічних спеціальностей є науково і практично обґрунтованим напрямком.

Отже, **актуальність** даного дослідження зумовлена необхідністю підтримки психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни та зростання освітніх і соціальних викликів.

**Об'єктом** дослідження у цій кваліфікаційній роботі є копінг стратегії як психологічний феномен.

**Предметом** дослідження **виступають** ресурси психологічного тренінгу як інструменту формування продуктивних копінг стратегій серед студентів філологічних спеціальностей.

**Метою** даної кваліфікаційної роботи є емпірично і теоретично обґрунтувати ефективність психологічного тренінгу як методу формування продуктивних копінг стратегій у студентів філологічних спеціальностей.

**Завдання дослідження включають:**

1. Теоретичний аналіз літератури щодо понять копінгу, стресу та психологічного тренінгу як інструменту формування ефективних копінг-стратегій з особливим фокусом на контексті військових конфліктів і студентської молоді.

2. Емпірично виміряти особливості копінг стратегій серед студентів і викладачів філологічних спеціальностей.

3. Проаналізувати взаємозв'язки між рівнем стресу і копінгом у студентів і викладачів філологічних спеціальностей.

4. Розробити програму психологічного тренінгу для формування ефективних копінг стратегій у студентів філологічних спеціальностей.

5. Проаналізувати ефективності психологічного тренінгу для формування продуктивних копінг стратегій і зниження рівня стресу у студентів філологічних спеціальностей молодших курсів.

**Методи:**

1. Контент-аналіз наукової літератури з метою проаналізувати і систематизувати сучасні наукові дані щодо ефективності

- психологічного тренінгу для формування продуктивних копінг стратегій, особливо у сфері вищої освіти та навчання під час війни;
2. Анкетування та опитування з метою отримання кількісних даних щодо використання копінг стратегій та рівня резильєнтності; а також впливу психологічного тренінгу на адаптацію до стресових ситуацій;
  3. Психологічне тестування з використанням валідних адаптованих діагностичних методик для визначення рівня стресу і симптомів ПТСР;
  4. Експериментальне дослідження, зокрема розроблення і проведення психологічного тренінгу із застосуванням контрольної і експериментальної груп студентів;
  5. Статистичні методи аналізу для визначення статистичної і практичної значущості отриманих результатів.

**Характеристика дослідницької вибірки:** збір даних нашого дослідження здійснювався на базі Київського національного лінгвістичного університету, на двох факультетах філології та освітніх технологій. Участь в опитуванні взяли студенти усіх курсів, магістранти, викладачі та працівники адміністративних підрозділів ЗВО. Опитування охоплює 149 респондентів, серед них 42 студента 1-2 курсів, 61 студент 3-4 курсів, 18 магістрантів, 28 викладачів і робітників адміністрації. За віком респонденти розділилися таким чином: 119 учасників від 18 до 24 років, 12 учасників віком 25-44 років, 15 учасників 44-61 років і 3 учасників 61-78 років. Гендерний аспект представлений у такій пропорції: 137 жінок, 12 чоловіків, 1 інше.

**Дослідницькі питання:**

1. Чи існує зв'язок між використанням продуктивних/непродуктивних копінг стратегій і рівнем стресу та симптомів ПТСР у студентів та викладачів філологічних спеціальностей?

2. Хто з учасників освітнього процесу, що вчаться під час війни найбільше відчуває негативний вплив стресу?
3. Наскільки ефективним є психологічний тренінг з формування продуктивних копінг стратегій для студентів філологічних спеціальностей, що змушені навчатися під час війни?

### **Теоретична та практична значущість робіт полягає у:**

1. Систематизації та поглибленні наукових уявлень про механізми формування продуктивних копінг стратегій у студентів філологічних спеціальностей в умовах хронічного воєнного стресу. Дослідження інтегрує теорії стресу (Сельє, 1956), когнітивної оцінки та копінгу (Lazarus & Folkman, 1984; Endler & Parker, 1990) із концепціями психологічного тренінгу (Роджерс, 1951) у специфічному освітньому контексті.
2. Емпіричній верифікації ефективності психологічного тренінгу як методу втручання саме для цільової групи (студенти-філологи) в екстремальних умовах, що заповнює існуючу прогалину у вітчизняних дослідженнях адаптації освітнього процесу до воєнної дійсності (Карамушка, 2021; Кириченко, 2023; Храбан, 2022).
3. Верифікації та розширенні положень про вікову та контекстуальну специфіку копінг-поведінки (Comras et al., 1997; Корнієнко, 2007; Токарева, 2021) на прикладі студентів філологічних спеціальностей під час війни.
4. Розробці теоретично обґрунтованої моделі психологічного тренінгу, що враховує особливості професійної підготовки філологів (емоційна залученість, комунікативна навантаженість) та виклики воєнного часу.

### **Практична значущість дослідження виражається в:**

1. Розробленні конкретної, апробованої програми психологічного тренінгу, спрямованої на формування адаптивних копінг-стратегій (проблемо-орієнтованого копінгу, копінгу соціальної підтримки) та зниження використання маладаптивних (емоційно-орієнтованого з елементами

заиклення, уникнення) у студентів-філологів. Програма може бути безпосередньо впроваджена у психологічну службу ЗВО.

2. Наданні доказової бази для психологів, викладачів університетів щодо ефективності активних групових методів (тренінг) для підтримки психічного здоров'я студентів і профілактики вигорання, депресії та ПТСР у кризових умовах.

3. Оптимізації психологічного супроводу учасників освітнього процесу (студентів, викладачів) філологічних спеціальностей шляхом виявлення ключових зв'язків між типами копінгу, рівнем стресу та психологічними станами, що дозволяє цілеспрямовано будувати інтервенції.

4. Розвитку навичок саморегуляції та резильєнтності у студентів, що сприяє не лише їхній поточної адаптації до навчання під час війни, але й формуванню життєвих компетенцій, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

5. Підвищенні якості освітнього процесу через зменшення негативного впливу стресу на академічну успішність та психологічний клімат у студентських групах.

**Теоретико-методологічна основа** дослідження базується на інтегративному підході, що поєднує ключові положення кількох наукових напрямів та концепцій.

- ✓ Зокрема теорії психологічного стресу та копінгу, а саме біопсихосоціальну модель стресу Ганса Сельє (Selye, H. (1956), що розглядає стрес як неспецифічну реакцію організму на вимоги навколишнього середовища.
- ✓ Когнітивну теорію стресу та копінгу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман (Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Ця теорія є центральною для розуміння динаміки оцінки стресової ситуації (первинна та вторинна оцінка) та вибору стратегій подолання (копінгу), зокрема

проблемо-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та стратегій пошуку соціальної підтримки.

- ✓ Мультидименсійну модель копінгу Нормана Ендлера та Джеймса Паркера (Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990), що розробила інструментарій (CISS) для оцінки трьох основних стилів копінгу: проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та уникнення/відволікання.
- ✓ Концепції "витривалої особистості" (hardiness) Сьюзан Кобаса (Kobasa, S. C. (1979), що виділяє контроль, зобов'язаність та виклик як ключові компоненти опірності стресу.
- ✓ Дослідження нейропластичності та можливостей тренування мозку для розвитку стійкості Ріка Хансона (Hanson, R. (2013). та Роберта Сапольскі (Sapolsky, R. M. (2004). Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping (3rd ed.). Holt Paperbacks), що обґрунтовують можливість формування адаптивних реакцій на стрес через спеціальні практики.
- ✓ Системну модель резильєнтності Майкла Унгара (Ungar, M. (2021), що підкреслює роль соціального оточення та інституційних ресурсів у подоланні несприятливих умов.
- ✓ Принципи гуманістичної психології Карла Роджерса (Rogers, C. R. (1951), зокрема ідеї безумовної позитивної ставлення, емпатії та конгруентності, що становлять основу тренінгового середовища.
- ✓ Сучасні дослідження ефективності тренінгових втручань для розвитку копінг-ресурсів та стійкості, особливо у кризових умовах та для молоді (Cohen et al., 2023; Saltzman et al., 2021; Павленко, 2022; Савчук та ін., 2023).
- ✓ Вітчизняні дослідження психології війни та адаптації: Роботи українських учених, що аналізують особливості перебігу стресових реакцій, копінг-поведінки та ресурсів адаптації населення, зокрема

студентства, в умовах повномасштабної війни (Карамушка, Л. М. (2021).

**Апробація результатів дослідження** відбулася під час участі у Науково-практичній конференції до Всеукраїнського дня психолога «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення» Київ, 12-13 квітня.

**Публікація** матеріалів дослідження «Взаємозв'язок рівня стресу та копінг-стратегій серед студентів і викладачів філологічних спеціальностей» у збірці наукових праць Київський журнал сучасної психології та психотерапії, квітень 2025, стор. 95.

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧЕ ПІДГРУНТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК МЕТОДУ ФОРМУВАННЯ ПРОДУКТИВНИХ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ

#### 1.1. Поняття копіngu, як методу подолання стресу у сучасній психологічній науці

Копінг та стрес є ключовими поняттями сучасної психології, оскільки вони відображають взаємодію людини з середовищем і механізми подолання індивідумом труднощів (R. Lazarus, S. Folkman, 1984). Знання про обидва поняття є безумовно актуальними для сьогодення, сповненого крайньою невизначеністю, загрозами та викликами, пов'язаними із постійними трансформаціями і нестабільністю, загостреними війною (Карамушка, 2021; Savchuk et al., 2023; Danylyak, Marinets & Zayachkivska 2016; ).

Фундамент розуміння стресу заклав Г. Сельє у рамках біопсихосоціальної моделі визначивши стрес як неспецифічну фізіологічну реакцію організму на вимоги середовища (Selye, 1956). Ця концепція розкриває універсальність стресового відгуку, незалежно від природи стресору. Дослідження Р. Сапольскі (2004) на приматах підтвердили цю модель, показавши, що «хронічний соціальний стрес призводить до підвищення рівня кортизолу на 200-300%, зниження кількості лімфоцитів на 40-50%, тобто імуносупресії, ураження гіпокампа (Sapolsky, 2004).

Перелом у розумінні механізмів подолання здійснили Р.Лазарус і С.Фолкман, запропонувавши трансакційну модель стресу та копіngu (R. Lazarus, S. Folkman, 1984). Їхні лонгітюдні дослідження пацієнтів з хронічними захворюваннями виявили, що вибір копінг стратегії залежить від результатів первинної оцінки загрози і вторинної оцінки ресурсів (Lazarus, Folkman, 1984). В їх парадигмі копінг визначається як динамічний процес когнітивної оцінки (первинної та вторинної) та наступного застосування стратегій подолання стресової ситуації. Іншими словами, у сучасній

психологічній науці під копінгом розуміють індивідуальний спосіб людини реагувати на життєві виклики, зокрема стресові. Це поняття включає емоційні, когнітивні та поведінкові прояви, направлені на врегулювання життєвих негараздів. Інакше кажучи, копінг – це цілеспрямоване зусилля, спрямоване на опанування, мінімізацію, чи подолання наслідків непередбачених впливів на людину. Етимологія терміну походить від англійського слова «to cope», що означає благополучно впоратися з важкою ситуацією (Cambridge Dictionary, 2025). Таким чином, поняття копінг-стратегії включає послідовний комплекс реакцій людини, спрямований на мінімізацію негативного впливу зовнішніх чинників на її життя. Вченим вдалося виокремити три типи копінгів: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований і копінг, пов'язаний з пошуком соціальної підтримки.

Н. Ендлер та Дж. Паркер розширили парадигму концепту, запропонувавши трифакторну модель. Аналіз даних понад 5000 респондентів виявив гендерні відмінності і продемонстрував, що жінки значно частіше вдаються до емоційно-орієнтованих копінгів ( $d=0.45$ ), а чоловіки до копінгу уникання ( $d=0.32$ ) (Endler & Parker, 1990).

Аналіз сучасних наукових досліджень показує, що копінг-стратегії розглядаються у кількох основних напрямках: як механізми психологічного захисту, як сукупність особистісних рис та як процес взаємодії з навколишнім середовищем.

Існує низка досліджень, що виявили ключову роль індивідуальних характеристик у стресостійкості (Корольчук, 2009; Корольчук, 2012; Кочарян & Лисеная, 2011; Кудінова, 2010), зокрема концепція «hardiness» Сьюзен Кобаси, що наголошує на вагомості таких компонентів опірності, як контроль та прийняття виклику (Kobasa, 1979). Лонгітюдне дослідження менеджерів під час реорганізації компанії показало, що особи з високим рівнем hardiness на 50% рідше хворіли та демонстрували вищу продуктивність, у порівнянні з групою низької hardiness (Kobasa, Maddi, &

Kahn, 1982). У ході дослідження копінгових механізмів, цікавим є напрямок вивчення нейропластичності мозку, що досліджує можливості формування адаптивних нейронних мереж через спеціальні практики (Hanson, 2013; Sapolsky, 2004). Програми на основі mindfulness довели здатність зменшувати активність амігдали на 15-20 %, що підтверджує можливість тренування стресостійкості (Hanson, 2013). Поглиблює знання про копінг дослідження критичної ролі соціальних та інституційних ресурсів у розвідках М. Унгара. Його дослідження молоді у зонах конфліктів показало, що наявність хоча б одного стабільного підтримуючого інституту (школа, релігійна громада, молодіжний центр) зменшували ризик розвитку ПТСР на 70%, незалежно від сімейного статусу. Автор розвиває концепцію системної резильєнтності (Ungar, 2021). У свою чергу клінічні випробування групових тренінгів, заснованих на гуманістичних принципах розвитку копінгів К. Роджерса (безумовне позитивне ставлення, емпатія, конгруентність) продемонстрували зростання рівня самоефективності на 35 %, зменшення використання уникнення на 40% і поєднання навичок соціальної підтримки на 60% серед студентів -біженців (Cohen et al., 2023).

Мета-аналізи підтверджують ефективність тренінгових програм для розвитку адаптивних стратегій. Зокрема про ефективність втручань у кризових умовах пишуть (Saltzman et al., 2021; Cohen et al., 2023; Павленко, 2022; Савчук та ін., 2023). Вітчизняні дослідження підтверджують ефективність втручань. Тренінги копінгу для студентів у прифронтових зонах демонструють, що після 10-тижневої програми спостерігалось зниження симптомів тривоги на 45% та зростання використання проблемо-орієнтованих стратегій на 55% (Павленко, 2022). Дослідження адаптації студентів-переселенців свідчить, що 75% респондентів з високим рівнем стресостійкості використовували комбінацію проблемо-орієнтованого копінгу та соціальної підтримки, тоді як 60% з низькою стресостійкістю переважно використовували уникнення (Савчук та ін., 2023). Кореляційний

аналіз (N=420) у дослідження Кулакова і Кулакової демонструє вплив стресостійкості на копінг. Так дослідники виявили сильний позитивний зв'язок ( $r = 0.72$ ) між рівнем *hardiness* та використанням адаптивних стратегій (Кулаков & Кулакова, 2024).

У свою чергу, (Даниляк, О., Маринець, С.-А., & Заячківська, О. 2016) досліджували копінг у контексті долаючої поведінки. Вони підкреслюють, що ефективність копінгу залежить від рівня стресостійкості та особистісних ресурсів. Дослідження показують, що люди, які використовують активні копінг-стратегії, мають вищий рівень психологічного благополуччя.

У контексті нашої розвідки цікавими є дослідження особистісних копінг-ресурсів, як от С. Грабовська, С. Гозак та О. Єлізарова (Гозак, С., & Єлізарова, 2023); Грабовська, 2019), що аналізували копінг-ресурси у складних життєвих ситуаціях. Вони зазначають, що соціальна підтримка, емоційна регуляція та когнітивні стратегії є ключовими факторами ефективного копінгу. Дослідження показують, що люди, які мають розвинені копінг-ресурси, краще адаптуються до стресових умов.

Українські психологи (Корнієнко, Рисинець, 2020) досліджували копінг у контексті психологічних захисних механізмів. Вони підкреслюють, що копінг-стратегії допомагають людині адаптуватися до стресових ситуацій, знижуючи рівень тривожності та сприяючи емоційній стабільності. Дослідження показують, що ефективність копінгу залежить від рівня розвитку особистісних ресурсів та соціальної підтримки.

Аналіз сучасної наукової літератури з теми копінгу засвідчує значну професійну зацікавленість українських (Карамушка, 2020; Карамушка, Креденцер, Терещенко, 2021; Войцеховська, Закалик, 2016; Родіна, 2013) дослідників. Так розвідка Кулакова і Кулакової (Кулаков, Кулакова, 2024), аналізує вплив рівня стресостійкості на вибір копінг-стратегій.

Сучасні дослідники продовжують розширювати класифікацію копінг-стратегій. Наприклад, Парк (Park, 1997) та Ірвін (Irving, Snyder, 1998)

включають у свої роботи поняття *проактивного копіngu*, який передбачає попередження стресових ситуацій. Крім того, робота Вонга (Wong, 2023) акцентує увагу на значенні *духовного копіngu*, що базується на релігії або філософських переконаннях.

В розробку сучасної теорії подолання стресу за допомогою копіngів, зробили внесок (C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub, 1989). У цьому дослідженні вони розробили багатовимірний інвентар для оцінки різних способів реагування на стрес, відомий як COPE Inventory. Їхні розвідки базуються на теорії Р. Лазауруса. Вчені дійшли висновків про те, що доречність використання певної стратегії залежить від ситуації та обставин, що її супроводжують. Копіng-стратегії є загальними та не залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Одним із негативних наслідків тривалого стресу є *емоційне вигорання*, яке описується як стан, що виникає через постійний психоемоційний стрес, що веде до виснаження, цинізму та відчуття зниження ефективності. Емоційне вигорання, або синдром професійного вигорання, є формою хронічного стресу, який найчастіше виникає у професійному середовищі. Це поняття було введено Маслач і Джексоном у 1976 році (Maslach, Jackson, 1981). Вони визначили емоційне вигорання як «стан виснаження емоційних ресурсів, що з'являється внаслідок частих емоційних перевантажень на роботі».

У свою чергу, Сьюзан Кобаса у своїх дослідженнях зосереджується на тому, як стрес і емоційне вигорання взаємодіють, підкреслюючи, що особисті ресурси, як-от соціальна підтримка, резильєнтність і самовизначення, можуть допомогти у зниженні вигорання навіть при високому рівні стресу. Класична теорія Кобаси (Kobasa, 1979) визначає вигорання через три основні компоненти:

- Емоційне виснаження – відчуття спустошення та втрати енергії.

- Деперсоналізація – розвиток байдужого чи негативного ставлення до роботи або клієнтів.
- Зниження особистих досягнень – почуття некомпетентності та невідповідності. Кобаса також акцентувала увагу на «психологічній жорсткості» як ключовій рисі особистості, що допомагає протидіяти вигоранню. «Психологічно жорсткі люди сприймають стрес як виклик, а не як загрозу», – зазначає вона (Kobasa, 1979). Цю ідею розвиває Роберт Сапольски, зазначаючи, що хронічний стрес є основною причиною вигорання, оскільки «гормони стресу, такі як кортизон, накопичуються в організмі, впливаючи на мозок і тіло» (Сапольскі, 2020).

У цьому ключі, однією з найбільш комплексних концепцій є біопсихосоціальна модель стресу та копінгу, яка враховує взаємодію біологічних, психологічних та соціальних факторів. У цій моделі копінг визначається як багаторівневий процес, що охоплює фізіологічні адаптації, когнітивні стратегії та соціальну підтримку. У своїй книзі «Програмування щастя: Нова наука про мозок, задоволення, спокій і впевненість» Рік Хансон вказує, що розуміння нейропластичності мозку і його здатності до адаптації має вирішальне значення для подолання стресу та копінгу: «Наш мозок здатний змінюватися завдяки позитивним практикам і стратегічному підходу до стресу» (Hanson, 2013).

Сучасні дослідження підкреслюють ефективність проактивного копінгу, коли людина готується до можливих стресових ситуацій. Наприклад, робота Пітера Йорена акцентує увагу на профілактиці стресу через розвиток життестійкості (Iorhen, 2021). Знання про стрес, копінг і емоційне вигорання дозволяють створювати ефективні інтервенції, орієнтовані як на особистісний розвиток, так і на соціальну підтримку. Як зазначає Хансон, «фокус на позитивних емоціях і спогадах є ключем до довготривалого благополуччя» (Hanson, 2013).

Новим словом у науці є застосування сучасних технологій, таких як застосунки для ментального здоров'я, що відкривають нові можливості для моніторингу та управління стресом. Як зазначає Вон, «цифрові інтервенції значно підвищують ефективність копінг-стратегій, дозволяючи адаптувати їх до потреб кожного користувача» (Wong, 2023).

Серед зарубіжних авторів вивченням проблеми копінгу займаються А.Білінгс, А.Райт, Р.Лазарус, С.Фолкман, К.Карвер (Billings, 1981; Lazarus, Folkman, 1984; Carver, Scheier, Weintraub, 1989), та ін. Його вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (П. Крамер, Дж. Коноор-Сміт, Г.Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), сукупності її особистісних рис (К.Шефер, Р. Горзух) або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р.Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух). В українській психологічній науці дослідження копінг-поведінки стало відбуватися не так давно. Серед психологічних наукових праць слід відзначити таких дослідників, як С.Грабовська, М.Єсип, І.О.Корнієнко, А.В.Кіясь, Л.П.Лабезна, Л.Н. Марковець, В.В.Пічурін, Т.П.Рисинець, Н.В.Родіна, І.В.Сергеєва, Т.М.Титаренко, О.С.Третяк, Л. Б. Наугольник та ін.

Варто зазначити, що стрес є комплексним феноменом, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Згідно з дослідженнями, стрес може бути як позитивним (еустрес), так і негативним (дистрес). Еустрес допомагає адаптуватися до змін, тоді як дистрес викликає перевантаження і шкодить здоров'ю (Norman & Krylova, 2004). Роберт Сапольскі у своїй книзі "Why Zebras Don't Get Ulcers" розглядає стрес із біологічної точки зору, акцентуючи на тому, як хронічний стрес призводить до фізіологічних порушень, таких як серцево-судинні захворювання та ослаблення імунної системи. За словами Сапольскі, «стрес - це не лише реакція на загрозу, а й наслідки, які виникають, коли ці загрози не дозволяють нам відновитися» (Сапольскі, 2020).

Важливим фокусом сучасного наукового пошуку є розуміння індивідуальних відмінностей у сприйнятті стресу. Як зазначають Лазарус і Фолькман у своїй праці, «стресовий досвід формується через суб'єктивну інтерпретацію ситуації, залежно від ресурсів та підтримки, доступних індивіду» (Lazarus, Folkman, 1984). У роботах Тейлора розглядається роль генетичних факторів у сприйнятті стресу, що доповнює класичну теорію стресу (Taylor, 2015).

У своїй розвідці щодо ресурсів психологічної адаптації студентів дослідники з Харкова наголошують на цінності вивчення наративів української молоді для аналізу особливостей їх адаптації і ідентифікації із різними соціальними групами (Кушнерик, Перепелюк, 2025).

Контекст-аналіз наукової літератури з теми копінг стратегій дозволив зробити певні узагальнення. Немає "найкращої" стратегії на всі випадки життя. Ефективність залежить від контрольованості стресової ситуації (проблемо-орієнтований – найкращий для контрольованих; емоційно-орієнтований/соц.підтримка – важливі для неконтрольованих). Тобто, найбільш адаптивним є не використання лише однієї стратегії, а здатність людини вибирати та комбінувати різні стратегії відповідно до вимог конкретної ситуації. Гнучкість копінгу сама по собі є важливим захисним фактором. Навіть адаптивні стратегії (напр., пошук соціальної підтримки) можуть бути неефективними, якщо застосовуються неефективно (напр., постійні скарги без спроби дії). Стратегії уникнення продовжують демонструвати найбільш послідовний зв'язок із негативними результатами в довгостроковій перспективі, особливо в академічному середовищі, де проблеми потребують вирішення. Для студентів (зокрема філологів) проблемо-орієнтовані стратегії та ефективний пошук соціальної підтримки є ключовими для академічного успіху та профілактики вигорання. Надмірне використання уникнення та неадаптивного емоційного копінгу є факторами ризику. Ефективність деяких стратегій (особливо соціальної підтримки та

певних форм емоційного копінгу) може варіюватися залежно від культурних норм та цінностей (Прокоф'єва, Смірнов & Прокоф'єва, 2021; Улько, 2020;. Фрайденберг, 1997; Шварц, 2015; Chambers, Mayfield, & Valenti, 2023; Smith, & Lee, 2023).

Таким чином висновуємо, що стрес та копінг є центральними поняттями психології, що дозволяють розуміти та управляти складними аспектами людського життя. Емоційне вигорання, яке є результатом тривалого стресу, підкреслює важливість ефективних стратегій подолання. Знання про стрес, копінг та їх взаємодію з біологічними, психологічними і соціальними факторами продовжують розширюватися завдяки інтеграції класичних теорій та сучасних досліджень. Зокрема, акцент на індивідуальних та технологічних аспектах копінгу відкриває нові перспективи у подоланні стресу та емоційного вигорання.

## **1.2. Види і характеристики копінг-стратегій з акцентом на юнацький вік**

Наукове дослідження копінг-стратегій є важливим аспектом психології, що вивчає способи, якими індивіди справляються зі стресом. Дослідження в цій галузі спрямовані на вивчення механізмів, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Ефективність копінг-стратегій залежить від особистісних характеристик, специфіки стресових ситуацій та контекстуальних факторів.

Одними з найвпливовіших сучасних робіт у цій сфері є дослідження Р. Муса та Д. Шеффера (Moos, Schaefer, 1993), які зробили значний внесок у розуміння природи копінгу. Дослідники розрізняють адаптивні і неадаптивні стратегії та вивчають їхній вплив на психічне здоров'я.

Копінг-стратегії визначаються як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління внутрішніми або зовнішніми вимогами, які людина сприймає як надмірні або складні. Компас Б, Коннор, Осовієцкі та Уелч вказують, що копінг є «динамічним процесом, який варіюється залежно від ресурсів особистості та стресових обставин» (Compas, Connor, Osowiecki, Welch, 1997). Вони акцентують увагу на ролі особистісних факторів, вважаючи їх ключовими для розуміння, чому одні люди краще адаптуються до стресу, ніж інші. Такі риси, як резильєнтність і толерантність до невизначеності, визначають ефективність обраної стратегії.

Норман, Ендлер, Джеймс і Паркер підкреслюють важливість когнітивних процесів у формуванні адаптивних копінг-стратегій. Він зазначає, що позитивне мислення та переосмислення допомагають мінімізувати вплив стресу. Адаптивні копінг-стратегії можуть значно знижувати рівень стресу, тоді як неадаптивні погіршують психічне здоров'я (Ender, Parker, 1994; ).

Сучасні дослідження поділяють копінг-стратегії на кілька основних видів:

- ✓ *Проблемно-орієнтований копінг*: спрямований на вирішення джерела стресу через активні дії, аналіз проблеми або планування. Цей вид копінгу є найефективнішим у ситуаціях, коли проблема може бути вирішена.
- ✓ *Емоційно-орієнтований копінг*: зосереджується на управлінні емоціями через релаксацію, соціальну підтримку або переосмислення. Емоційний копінг є корисним у випадках, коли джерело стресу не можна усунути.
- ✓ *Уникання*: передбачає уникнення проблеми чи емоцій, пов'язаних із нею. Надмірне використання цієї стратегії може призводити до хронічного стресу та депресії.

Ефективність копінг-стратегій залежить від контексту і індивідуальних відмінностей. Контекстуальні фактори визначають успішність копінгу залежно від природи стресора. Індивідуальні відмінності, такі як

резильєнтність та адаптивність, є визначальними для вибору ефективних стратегій.

Сучасні дослідження продовжують уточнювати ефективність різних типів копінг-стратегій, підкреслюючи їхню ситуативність, контекстуальність та взаємозв'язок з індивідуальними характеристиками. Проблема-орієнтований копінг (Problem-Focused Coping) найбільш послідовно пов'язується з позитивними результатами, що призводить до кращої психологічної адаптації, дозволяє знизити симптоми депресії та тривоги, та забезпечує вищу академічну успішність. Американські вчені Чен і Ванг (Chen & Wang, 2022) довели, що навчання проблемо-орієнтованим стратегіям значно покращило благополуччя студентів-мовників, зменшило стрес від академічного навантаження. Їхнє дослідження підтверджує адаптивність цієї копінг стратегії, особливо в академічному середовищі. Вона ефективна для планування навчання, вирішення конфліктів, управління часом. Дослідження показують, що такі стратегії є найбільш ефективними у довгостроковій перспективі, оскільки вони сприяють розвитку адаптивних навичок та зниженню рівня стресу. Наприклад, у роботі Карамушки та Снігур (Карамушка, Снігур, 2020) підкреслюється, що проблемно-орієнтовані копінг стратегії позитивно впливають на психологічне здоров'я особистості та організацій.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на регуляцію емоційного стану, а не на зміну ситуації. Вони можуть бути ефективними у випадках, коли змінити обставини неможливо. Дослідження Ольги Чаповської показують, що такі стратегії допомагають знизити рівень тривожності та покращити емоційне благополуччя. Однак, надмірне застосування (особливо пасивне "зациклення" на емоціях - rumination) чітко пов'язане з підвищеним ризиком депресії та тривоги (Чаповська, 2020). Так у науковій розвідці іспанського дослідника Гарсії Санчеса (García-Sánchez, 2021) зазначено, що неадаптивний емоційно-орієнтований копінг (напр.,

самозвинувачення) був предиктором вигорання у студентів-мовників, тоді як стратегія *mindfulness* виступала захисним фактором. Отже, констатуємо акцент сучасних наукових робіт на відмінності між адаптивними (прийняття, позитивне переосмислення, когнітивна реструктуризація) та неадаптивними (самозвинувачення, зациклення) формами емоційно-орієнтованого копінгу. Його ефективність сильно залежить від контексту та індивідуальних особливостей.

Копінг-стратегії соціальної підтримки передбачають звернення до інших людей за допомогою та підтримкою. Вони є ефективними у ситуаціях, що потребують емоційної стабільності та соціальної інтеграції. Українські вчені Гриньова і Шевченко (Гриньова, Шевченко, 2021) підкреслюють критичну роль соціальної підтримки (сім'я, друзі, університет) для рівня благополуччя студентів в умовах війни. Послідовно визнається одним з найбільш адаптивних і потужних ресурсів подолання стресу. Ефективна соціальна підтримка (особливо емоційна та інформаційна) зменшує сприйняття стресу, підвищує психологічне благополуччя, стійкість та академічну адаптацію. Значущим критерієм тут є перевага якості підтримки над кількістю. Також досліджується роль онлайн-підтримки та культурні аспекти її сприйняття. Студенти, які активно шукають і отримують якісну соціальну підтримку, краще справляються з академічним стресом. Так, у науковій розвідці Сміта і Лі (Smith & Lee, 2023) підкреслюється, що включення розвитку навичок пошуку та використання соціальної підтримки в КПТ-тренінг суттєво підвищило резильєнтність студентів-гуманітаріїв.

Копінг-стратегії уникнення та відволікання передбачають ухилення від проблеми або переключення уваги на інші аспекти життя. Вони можуть бути ефективними у короткостроковій перспективі, але часто призводять до накопичення стресу. Чаповська зазначає, що такі стратегії можуть бути корисними у випадках, коли необхідно тимчасово знизити рівень напруги (Чаповська, 2020). Втім, у довгостроковій перспективі переважно ці копінги

пов'язуються з негативними результатами (вищий рівень стресу, депресії, тривоги, гірше фізичне здоров'я, нижча академічна успішність). Сучасні вчені розрізняють поведінкове уникнення (відмова від дій) та когнітивне уникнення (придушення думок). Українські дослідники Мельник і Шевченко (Melnik, Shevchenko, 2023) виявили зв'язок між підвищеним використанням стратегій уникнення (напр., "сплю більше", "намагаюсь не думати про проблему") та зростанням академічного стресу та вигорання у студентів-філологів під час дистанційного навчання. Подібних висновків доходить американський дослідник Чен (Chen, 2023), його дослідження демонструє, що короткострокове відволікання може допомогти регулювати негативні емоції після стресу, але тривале або надмірне відволікання заважає конструктивному вирішенню проблем і пов'язане з гіршим благополуччям. Отже, відволікання як короткострокова стратегія для зниження емоційної інтенсивності може бути обмежено корисною, якщо потім людина повертається до вирішення проблеми. Однак, хронічне відволікання та уникнення є маладаптивними.

Копінг-стратегії дедалі частіше інтегруються у програми підтримки психічного здоров'я. Застосування цифрових інструментів для відстеження емоцій та управління стресом також набуває популярності. Копінг-стратегії є ключовим елементом у підтримці психічного здоров'я та адаптації до стресових ситуацій. Сучасні дослідження наголошують на важливості індивідуального підходу до вибору стратегій і ролі контекстуальних факторів.

Війна є одним із найбільш травматичних факторів, що глибоко впливають на психічне здоров'я населення, зокрема молоді. Для студентів вищих навчальних закладів цей вплив є подвійно значущим через вимоги до навчання, соціальних взаємодій і самореалізації. Дослідження 2020–2024 років розкривають багатовимірний вплив воєнних подій на психічне здоров'я студентів, а також стратегії його збереження. Студентська молодь є

вразливою групою, схильною до розвитку стресу, тривожних станів і депресій у зв'язку з війною (Предко & Сомова, 2022; Пупченко, Стадник & Мельник, 2023; Савелюк, 2022; Чиханцова, 2021; Шевчук, 2011).

У контексті нашої наукової розвідки важливо звернути увагу на вікові особливості формування копінгової поведінки студентів, що належать до раннього юнацького віку. Беручи до уваги, що у юнацькому віці (16-23 роки) формуються ключові психологічні новоутворення – самосприйняття, автономія, моральні принципи, здатність до рефлексії та самовизначення (Ігумнова, 2001; Корнієнко, 2007; Лабезна та ін., 2005). Під впливом соціокультурних змін та травматичних подій, зокрема війни, адаптація та саморегуляція особистості ускладнюється, а копінг-стратегії набувають критичного значення (Токарева, 2023; Шулупко, 2004; Шамне, 2019; Шпак, 2022).

Дослідники відмічають, що у юнацькому віці розвиваються особливі сценарії подолання стресу – прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка, зниження залежності від соціального схвалення. Водночас зростає замкненість, схильність до уникання проблем і посилення тривожності у наслідок браку життєвого досвіду (Корнієнко, 2007). У ситуації війни адаптивна копінг-поведінка юнаків часто є реакцією на критичні соціальні обставини та формується під тиском зовнішніх чинників (Токарева, 2021; Чучрай, 2006).

Провідними копінг-стратегіями молоді дослідники вважають когнітивні, зокрема переоцінку ситуації, аналіз труднощів та прийняття рішення, які формуються через зіткнення з новим досвідом (Прокоф'єва, Смірнов, 2021; Шевцова, 2005). Відтак допомога у формуванні ефективних копінг-стратегій в умовах війни і складних соціальних викликів є важливим напрямком як дослідження так і психологічної інтервенції.

Існує низка емпіричних і теоретичних досліджень, проведених у регіонах, що переживають військові конфлікти.

Так у своїй розвідці Б. Уль-Ходдарі і М. Самара провели емпіричне дослідження впливу стресу, спричиненого війною на молодь 12-18 років з Сектора Гази, а також оцінили вплив певних терапевтичних інтервенцій. Вчені дійшли висновку про те, що після застосування шкільної програми консультування поширеність ПТСР (за даними DSM-V) знизилася з 57,5% до 45,6% серед дітей і підлітків, які зазнали травматичних подій війни. Крім того, симптоми посттравматичних стресових розладів, а також симптоми емоційних, соматичних і когнітивних функціональних порушень зменшилися після впровадження програми консультування, особливо серед дівчат. Автори дослідження зазначають, що терапевтична інтервенція включала казкотерапію, психодраму та рольові ігри (El-Khodary, Samara, 2020).

М. Слон і А. Шошані досліджували вплив війни на психічне здоров'я молоді в Ізраїлі. Це дослідження продемонструвало важливість урахування особистої історії військового насильства та суб'єктивної інтерпретації впливу подій для точного визначення ризиків для психічного здоров'я молоді, яка піддається тривалому впливу війни (Slone, Shoshani, 2021).

Цю ідею підтримують Т. Бетанкорт і Хан у ході свого дослідження *The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience*, де вони вивчають можливості терапевтичних інтервенцій щодо молодих людей, які змушені навчатися під час війни. Як і попередні дослідники, науковиці зазначають, що «подальші дослідження дітей і молоді, постраждалих від війни, повинні приділяти особливу увагу створенню сенсів на індивідуальному рівні» (Betancourt, Khan, 2008). Водночас вони наголошує на тому, що значущими факторами адаптації молодої людини до умов війни є наявність міжособистісних стосунків, здоров'я опікуна, ресурси та зв'язки в сім'ї та соціальна підтримка. Культурні та суспільні впливи, такі як ставлення до психічного здоров'я та зцілення, а

також значення, яке надається самому досвіду війни, також є важливими аспектами ширшої соціальної адаптації.

Було виявлено, що найголовніші риси, що допомагали ліванським студентам, викладачам та співробітникам Американського Університету у Бейруті пережити військовий час, це: оптимістичність, комунікабельність, терплячість, винахідливість, непохитність, стійкість, здатність контролювати ситуацію, холонокровність, задля можливості приймати зважені рішення. Дуже корисно іноді застосовувати такі захисні механізми, як раціоналізація (вибіркове сприйняття навколишнього середовища) та інтелектуалізацію (усунення почуттів від подій). Для адаптивного пристосування потрібно боротися з такими факторами, як емоційна нерішучість, злість, замкнутість і нервозність. Дуже важливим фактором подолання стресу від війни є віра у Бога, тісний емоційний зв'язок із близькими та рідними, а також спілкування із людьми, які добродушно налаштовані.

У наукових розвідках зарубіжних дослідників йдеться про те, що війна суттєво впливає на психічне здоров'я студентів, викликаючи тривогу, депресію та соціальну ізоляцію. Проте впровадження психоедукаційних програм, арт-терапії та розвитку резильєнтності допомагає зменшити цей вплив. Надання психологічної підтримки студентам є важливим кроком для забезпечення їхнього благополуччя в умовах війни.

Українські психологи розвивають цю тему у своїх дослідженнях. Так, у статті Світлани Леонідівни Чачко «Переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти» [46] досліджується вплив тривалого травматичного стресу, спричиненого війною, на студентів закладів вищої освіти України. Авторка аналізує, як постійна загроза та насильство впливають на психічний стан молоді, зокрема на розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психологічних проблем (Чачко, Травініна, 2024).

Дослідження підкреслює, що тривалий вплив воєнних дій призводить до значного підвищення рівня стресу серед студентів, що, у свою чергу, негативно впливає на їхню здатність адаптуватися до нових умов життя та навчання. Авторка зазначає, що такі умови можуть спричиняти порушення сну, підвищену тривожність, емоційну нестабільність та інші симптоми, характерні для ПТСР.

Особливу увагу приділено гендерним аспектам переживання стресу. Зокрема, жінки-студентки виявляють більшу схильність до проявів стресу та депресії порівняно з чоловіками. Це може бути пов'язано з соціальними ролями, очікуваннями та біологічними факторами, які впливають на сприйняття та реагування на стресові ситуації.

Авторка також розглядає питання міжпоколінної передачі травми, зазначаючи, що досвід війни може впливати не лише на безпосередніх учасників подій, але й на наступні покоління через зміни в сімейних стосунках, вихованні та соціальних установках.

У висновках підкреслюється необхідність розробки та впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки для студентів, які переживають тривалий травматичний стрес. Такі програми мають бути спрямовані на підвищення стресостійкості, розвиток ефективних копінг-стратегій та забезпечення соціальної підтримки.

Доповнює попередні висновки дослідження групи науковців Піпенко, Стадник (Pupenko, Stadnik, Melnyk, 2023). Зокрема воно показало, що війна в Україні значно впливає на психологічне благополуччя студентів, викликаючи підвищення рівня стресу, тривоги та депресії. Основними стресовими факторами виявились страх за власне життя та близьких, фінансові труднощі, невизначеність майбутнього, а також складнощі з навчанням в умовах війни. Автори відзначають, що жінки зазвичай виявляли вищий рівень тривоги, тоді як молодші студенти частіше демонстрували труднощі з адаптацією до нових умов. Війна також посилює ризики розвитку

посттравматичного стресового розладу, що особливо виражено серед студентів із низьким рівнем соціальної підтримки .

Водночас студенти активно використовували різні копінг-стратегії для подолання стресу, зокрема проблемно-орієнтовані підходи, уникнення стресових ситуацій та пошук емоційної підтримки. Було відзначено важливість забезпечення доступу до психологічних консультацій, створення безпечного середовища для студентів та розвитку програм емоційної підтримки. Автори наголошують на необхідності інтеграції психологічної допомоги в освітні заклади для поліпшення емоційного благополуччя студентів у таких екстремальних умовах.

Серед інших, цікавим виявилось дослідження проведене серед студентів Полтавського державного медичного університету, що виявило важливі аспекти впливу стресу та адаптаційних стратегій на їхнє психічне здоров'я в умовах військового конфлікту. Було встановлено, що значна частина студентів мала знижений рівень стресостійкості. Зокрема, 36,7% учасників дослідження характеризувалися низькою здатністю протистояти стресу, а 47,2% демонстрували граничний рівень стресостійкості. Це свідчить про високу вразливість студентів до негативних психоемоційних впливів, пов'язаних з екстремальними умовами життя та навчання.

Дослідження також показало, що студенти з низькою стресостійкістю схильні до використання неадаптивних стратегій подолання стресу. Такі стратегії включають уникнення проблем, пасивне реагування або надмірну емоційну реактивність, що може сприяти розвитку тривожних і депресивних розладів. Відсутність ефективних копінг-стратегій знижує здатність студентів успішно адаптуватися до умов кризи та стресу.

Автори роботи наголосили на необхідності впровадження психологічної підтримки для студентів, спрямованої на підвищення їхніх особистісних ресурсів і формування адаптивних стратегій подолання стресу. Це включає розвиток позитивного мислення, здатності до активного

вирішення проблем і залучення соціальної підтримки. Така допомога сприятиме не лише стабілізації психоемоційного стану студентів, але й покращенню їхньої академічної успішності в умовах постійного впливу негативних факторів (Kundii, Skrypnikov, Isakov, Kutsenko, Zinchenko, Vasylyeva, 2024).

Узагальнюючи висновки низки сучасних наукових досліджень варто наголосити на важливості комплексного підходу до вивчення та подолання наслідків тривалого травматичного стресу серед молоді в умовах війни, враховуючи індивідуальні, гендерні та соціокультурні особливості. А також на важливості психологічної і психоедукаційної роботи з молоддю у напрямку формування стресостійкості, особливо в умовах військових дій, оскільки від цього значною мірою залежить їхнє психічне здоров'я та здатність до навчання.

### **1.3. Ресурси психологічного тренінгу як методу формування продуктивних копій стратегій з особливим фокусом на контексті військових конфліктів і студентської молоді.**

Психологічний тренінг визначається як система спеціально організованих занять, спрямованих на розвиток особистісних та соціальних навичок, а також на формування адаптивних стратегій поведінки. Психологічний тренінг як інструмент розвитку особистості має глибокі теоретичні корені. Його концептуальні основи закладені у працях фундаторів соціально-психологічного навчання та групової динаміки. Курт Левін першим експериментально обґрунтував ефективність групової роботи для зміни соціальних установок і поведінки, заклавши основи для тренінгових методів (Левін, 1947). Ідеї гуманістичної психології Карла Роджерса про створення безпечного, приймаючого середовища для навчання і розвитку

стали наріжним каменем сучасної тренінгової практики, зокрема його концепція "груп зустрічі" (Роджерс, 1970). Значний внесок у методологію тренінгу зробив Фредерік Канфер, розробивши модель саморегуляції поведінки, яка лягла в основу багатьох когнітивно-поведінкових тренінгів (Канфер, Голдштейн, 1991). Сучасний психологічний тренінг – це структурований, активний груповий процес, спрямований на розвиток конкретних психологічних навичок, зміну неадаптивних установок і моделей поведінки, а також на підвищення самопізнання та соціальної компетентності учасників через досвід переживання, рефлексії та практичного застосування.

Концептуально, психологічний тренінг у цьому контексті розуміється як структурований процес, що ґрунтується на принципах соціального навчання (Bandura, 1977), групової динаміки (Lewin, 1947) та гуманістичної психології (Rogers, 1951), спрямований на розвиток конкретних психологічних компетенцій через досвід, моделювання, рефлексію та практику.

У сучасній освітньо-психологічній практиці психологічний тренінг активно інтегрується як ефективний метод розвитку особистості, зокрема у процесі формування адаптивної поведінки в умовах стресу. Його популярність зумовлена низкою переваг, серед яких висока емоційна залученість учасників, можливість моделювати життєво значущі та стресогенні ситуації, створення безпечного простору для опрацювання нових моделей поведінки, а також забезпечення активної міжособистісної взаємодії (Макшаков, 2004; Приходько, 2023).

Зміст психологічного тренінгу включає застосування низки ефективних прийомів, серед яких ситуаційно-рольові ігри, групові дискусії, кейс-аналіз, мозкові штурми, психогімнастика, що забезпечують гнучкість у роботі з різними цільовими групами (Ковальов, 2000; Паригін 2000; Карамушка, Снігур, 2024).

У сучасному науковому розумінні тренінг трактується як систематичний процес набуття знань, умінь, навичок та установок, спрямованих на оптимізацію діяльності в певній сфері (Salas et al., 2006). У контексті психології це розглядається як втручання, спрямоване на стимулювання когнітивних та поведінкових змін у учасників. Класичні підходи, запропоновані К. Левіном, Р. Ліппіттом та К. Беннетом, визначають тренінг як засіб формування або корекції ефективної поведінки через навчання на основі особистого досвіду (Lewin, Lippitt, & White, 1939).

Психологічний тренінг передбачає ретельний аналіз поточних моделей поведінки учасників, об'єктивну оцінку групових процесів та створення умов для набуття нового досвіду. Його ключовими завданнями є розвиток навичок самопізнання, розширення меж самосвідомості, виявлення автоматичних установок та їх трансформація через свідомий вибір альтернативних моделей реагування. Це, у свою чергу, сприяє глибшому розумінню себе, своєї ролі в соціальній взаємодії та механізмів групової динаміки (Salas et al., 2006; Макшанов, 2004).

Важливим наслідком участі в тренінгу є зміни в самосприйнятті, уявленнях про себе та інших, а також формування здатності ефективно прогнозувати та планувати поведінку в стресових ситуаціях. Саме ці характеристики дозволяють розглядати психологічний тренінг як ефективний інструмент формування адаптивних стратегій подолання труднощів у представників різних соціальних та професійних груп, зокрема у студентської молоді, яка перебуває у вразливому становищі через вік та соціальні фактори.

У контексті військових конфліктів він може включати елементи психоедукації, когнітивно-поведінкової терапії та групової роботи, що сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню стресостійкості. Дослідження показують, що такі тренінги допомагають дітям та підліткам

краще справлятися з емоційними труднощами, розвивати навички саморегуляції та покращувати соціальну інтеграцію.

Значну увагу в науковій літературі приділено аналізу ефективності психологічного тренінгу у формуванні продуктивних копінг-стратегій. Зокрема, у роботі Найдьонові (2020) розглядаються медіапсихологічні ресурси подолання травми війни, які включають групову роботу, психосоціальну підтримку та саморегуляцію емоційних станів. Практикум Череповської (2024) акцентує увагу на необхідності психологічної підтримки дітей у період військових дій, підкреслюючи важливість терапевтичних методів, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану. Крім того, дослідження Ройз (2024) демонструє ефективність практик стійкості та відновлення для дітей, що переживають наслідки військових конфліктів.

Таким чином, психологічний тренінг є важливим ресурсом для формування продуктивних копінг-стратегій у дітей та підлітків, які перебувають у зоні військових конфліктів. Його ефективність підтверджена численними дослідженнями, що підкреслюють значення психоедукації, групової роботи та методів саморегуляції у процесі адаптації до стресових умов.

Контекст-аналіз наукової літератури дозволив визначити деякі ключові ресурси психологічного тренінгу. Найважливішим ресурсом є здатність тренінгу формувати "коригуючий емоційний досвід" (Yalom & Leszcz, 2005) у межах групи. Для юнаків, які пережили травму війни, насильство або втрату, безпечний простір для вираження почуттів, страху, агресії чи безпорадності без осуду є фундаментальним. Групові норми довіри, конфіденційності та взаємоповаги, які встановлюються фасилітатором, дозволяють відчувати прийняття та соціальну включеність, що саме по собі є потужним антистресовим фактором і основою для розвитку стратегій соціальної підтримки (Saltzman et al., 2021). Цей ресурс особливо критичний,

оскільки юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до соціального схвалення та відкинення.

Зважаючи на те, що абстрактні поради щодо подолання стресу неефективні для молоді, особливо в екстремальних умовах. Ресурс тренінгу полягає у можливості через імітаційні вправи, рольові ігри, поведінкові репетиції та інші активні методики відпрацювати конкретні адаптивні копінг-стратегії *in vitro* (Kazdin, 2018). Це стосується як проблемо-орієнтованих стратегій (планування, вирішення проблем, управління часом у нестабільних умовах), так і емоційно-орієнтованих (когнітивна реструктуризація катастрофічних думок, техніки регуляції емоцій – дихання, заземлення, майндфулнес) та стратегій пошуку допомоги (навчання ефективного зверненню за соціальною та професійною підтримкою) (Cohen et al., 2023). Моделювання та відпрацювання в безпечному середовищі підвищують самоефективність – ключовий ресурс для подолання стресу (Bandura, 1997).

Водночас, група виступає потужним джерелом соціальної підтримки, зменшуючи відчуття ізоляції та стигматизації, характерні для посттравматичних станів (Pfeiffer et al., 2022). Досвід спільного подолання труднощів у тренінгових завданнях, обмін стратегіями виживання та успішними прикладами копіngu між учасниками є унікальним ресурсом, який важко відтворити в індивідуальній роботі (Павленко, 2022). Це особливо важливо для юнацького віку, де вплив групи однолітків є надзвичайно значущим.

Психологічний тренінг дозволяє змістити акцент з патоцентричного підходу ("лікування травми") на розвиток внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості та резильєнтності (Ungar, 2021). Вправи, спрямовані на ідентифікацію особистих сильних сторін, минулого досвіду успішного подолання труднощів, формування оптимістичного погляду та сенсу життя, є ключовими для формування активної, орієнтованої на ресурси копінг-

позиції, а не пасивної жертви обставин (Saltzman et al., 2021; Савчук та ін., 2023).

Ще одним важливим аспектом є те, що тренінг надає структуровану інформацію про нормальні психологічні реакції на ненормальні події (війну), про механізми стресу та тривоги, про різноманіття копінг-стратегій. Ця психоосвіта (psychoeducation) є важливим ресурсом, оскільки допомагає юнакам зрозуміти свої переживання, зменшити страх перед "ненормальністю" та зробити свідомий вибір на користь адаптивних стратегій (Cohen et al., 2023). Пояснення зв'язку між думками, почуттями та поведінкою (когнітивно-поведінковий підхід) є основою для контролю над ними.

Сучасний тренінг відзначається такими характеристиками, як активізація учасників через методи інтенсивної взаємодії, що сприяє розвитку комунікативних та емоційних навичок. Гумор як засіб зниження психологічної напруги та створення сприятливої атмосфери для навчання. Множинність ролей у процесі тренінгу, що дозволяє розширювати спектр особистісних проявів та формувати гнучкість мислення. Важливо приділяти увагу психологічному захисту як необхідному елементу роботи, спрямований на гармонізацію внутрішнього стану учасників; Підвищення психотерапевтичного аспекту, що забезпечує глибше осмислення та корекцію поведінкових і когнітивних процесів (Кутова, 2024).

Сучасні дослідження підтверджують ефективність структурованих тренінгових програм, що використовують ці ресурси, для роботи з молоддю у зоні конфліктів. Дослідження програм на основі КПТ (CBT) та TF-CBT (Trauma-Focused CBT), адаптованих для групового формату, показали значне зменшення симптомів ПТСР, тривоги та депресії, а також зростання використання проблемо-орієнтованих стратегій та стратегій соціальної підтримки у підлітків – біженців та внутрішньо переміщених осіб (Pfeiffer et al., 2022; Cohen et al., 2023). Програми, що інтегрували техніки майндфулнес

та регуляції емоцій, продемонстрували ефективність у зниженні реактивності на стресові тригери, зменшенні використання уникнення та зростанні емоційної стійкості (Saltzman et al., 2021). Українські дослідження під час активної фази війни (2022-2024) підкреслюють критичну роль короткострокових групових психологічних втручань (часто саме у форматі тренінгів), спрямованих на стабілізацію стану, формування базових навичок саморегуляції та безпечного копіngu (копіngu, що не завдає шкоди собі чи оточенню), а також на підтримку взаємодопомоги серед молоді (Савчук та ін., 2023; Павленко, 2022). Ці програми використовують ресурс групової динаміки та активного навчання для швидкого надання практичних інструментів у умовах обмеженого доступу до тривалої терапії.

Отже, ресурси психологічного тренінгу – безпечне середовище, активне навчання навичкам, потужна групова динаміка, фокус на сильних сторонах та психоосвіта – роблять його високоадаптивним і ефективним методом формування продуктивних копінг-стратегій у юнаків, які переживають наслідки військових конфліктів. Він дозволяє не лише навчити конкретним інструментам подолання стресу, але й відновити почуття агентності, контролю та соціальної приналежності, що є фундаментом для психологічного благополуччя та подальшої резильєнтності в умовах тривалої невизначеності. Сучасні програми все більше інтегрують елементи, спеціально розроблені для роботи з травмою та специфічними викликами воєнного часу, використовуючи переваги групової форми роботи. У психологічній практиці тренінгові технології набули значного розвитку як засіб корекції, регуляції та саморозвитку особистості. Вони базуються на інтеграції психологічних, соціокультурних і педагогічних факторів, що визначають ефективність взаємодії учасників та ведучих. Одним із ключових аспектів сучасного тренінгу є його адаптація до соціокультурних характеристик суспільства, що впливає на формування стилю роботи, структуру комунікації та особливості психологічної підтримки учасників.

Важливе значення має особистість тренера, його когнітивні та емоційні характеристики, здатність до ефективного впливу через рефлексивні та мотиваційні механізми. Водночас учасники тренінгу повинні мати можливість осмислити особистісну значущість своєї участі, що забезпечує продуктивний процес трансформації та саморозвитку.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, перший розділ нашої наукової розвідки охоплює ключові теоретичні аспекти вивчення понять копінг і стресу, та їхнього впливу на психічне здоров'я, а також поняття психологічного тренінгу. Контент-аналіз наукової літератури з метою проаналізувати і систематизувати сучасні наукові дані щодо ефективності психологічного тренінгу для формування продуктивних копінг стратегій, особливо у сфері вищої освіти та навчання під час війни дозволив сформулювати певні висновки:

1. Сучасне розуміння копінг інтегрує біологічні, психологічні та соціальні аспекти, що дозволяє розробляти ефективні інтервенції для підвищення стресостійкості в умовах кризи. Пріоритетним напрямом є розвиток гнучких адаптивних стратегій з урахуванням культурного контексту та індивідуальних ресурсів.
2. Концепція копінг-стратегій (coping strategies) як свідомих зусиль особистості з управління стресовими ситуаціями, була системно впроваджена в науковий обіг працями Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман. Їх фундаментальна робота "Stress, Appraisal, and Coping" (Lazarus, Folkman, 1984) залишається ключовою для розуміння динаміки стресу та ролі когнітивної оцінки у виборі стратегій його подолання. Лазарус і Фолкман виділили дві

основні функції копінгу: проблемо-орієнтований (спрямований на зміну стресової ситуації) та емоційно-орієнтований (спрямований на регуляцію емоційної реакції). Подальші дослідження, наприклад, Енді Біллінгса та Рудольфа Муса (Billings & Moos, 1981) доповнили класифікації, виділивши стратегії, орієнтовані на уникнення. Важливий внесок у вивчення адаптивності/неадаптивності стратегій зробили такі дослідники, як Норман, Ендлер, Джеймс і Паркер (Endler & Parker, 1990), зокрема розробка методики CISS - Coping Inventory for Stressful Situations). Порівняльну таблицю зазначених наукових підходів до концепту представлено у додатку А.

3. Ефективність копінгу залежить від контрольованості ситуації, так проблемо-орієнтовані стратегії оптимальні для контрольованих стресорів, натомість емоційна регуляція та соціальна підтримка ефективні при низькому рівні контролю.
4. Стратегії уникнення корелюють із негативними результатами в довгостроковій перспективі. Гнучкість вибору стратегій є ключовим предиктором адаптації індивіда. Культурний контекст впливає на ефективність соціальної підтримки (Lazarus & Folkman, 1984; Endler & Parker, 1990).
5. Сучасна наука приділяє увагу індивідуальним відмінностям у сприйнятті стресу, зокрема ролі генетичних, психологічних і соціальних факторів. Науковці акцентують увагу на нейропластичності мозку, яка дозволяє людині адаптуватися до складних умов через позитивний досвід. Розширення теоретичних підходів включає поняття проактивного та духовного копінгу, які допомагають передбачати стресові ситуації та знаходити сенс у складних умовах.

6. Стрес визначається як багатовимірний феномен, який охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти, зокрема позитивний (еустрес) і негативний (дистрес). Біопсихосоціальну модель стресу вперше запропонував Ганс Сельє (Selye, H. (1956), що розглядає стрес як неспецифічну реакцію організму на вимоги навколишнього середовища. Хронічний стрес може викликати значні фізіологічні порушення та емоційне вигорання, що позначається на загальному добробуті.
7. Психологічний тренінг є формою інструментальної підготовленої інтервенції, що дозволяє учасникам освоїти засоби та прийоми керування власною поведінкою, покращити рівень самоусвідомленні і набути навичок свідомого вибору на користь продуктивних копінг стратегій.
8. Важливою умовою ефективності тренінгу є здатність учасників до адекватної самооцінки своїх можливостей та ресурсів, що безпосередньо впливає на рівень інтеграції тренінгових технологій у його життєву діяльність. Таким чином, тренінгова робота має не лише практичне, але й важливе психокорекційне значення, сприяючи адаптації, перетворенню та саморозвитку особистості в сучасному соціокультурному контексті.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СЕРЕД СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ ФІЛОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ, ЩО ЗМУШЕНІ ВЧИТИСЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 2.1. Опис процедури, вибірки та методик дослідження

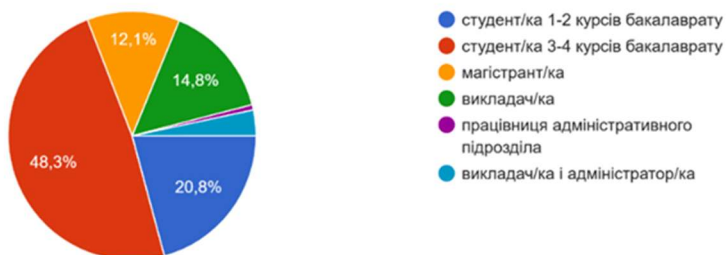
Дослідження було проведено у два етапи:

На першому етапі нами було виміряно рівень стресу, проаналізовано особливості використання копінг-стратегій учасниками освітнього процесу. А також знайдено і проаналізовано кореляцію між копінг-стратегіями і рівнем стресу у учасників опитування. Було визначено найбільш вразливу групу учасників освітнього процесу.

**Вибірка:** Збір даних нашого дослідження здійснювався на базі Київського національного лінгвістичного університету, на двох факультетах філології та освітніх технологій. На першому етапі участь в опитуванні взяли студенти усіх курсів, магістранти, викладачі та працівники адміністративних підрозділів ЗВО. Опитування охоплює 149 респондентів, серед них 42 студенти 1-2 курсів, 61 студенти 3-4 курсів, 18 магістрантів, 28 викладачів і робітників адміністрації (діаграма 2.1)

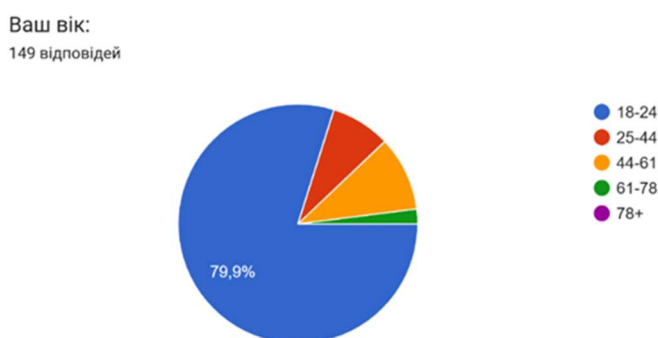
Діаграма 2.1

Ваш статус учасника освітнього процесу:  
149 відповідей



За віком респонденти розділилися таким чином: 119 учасників від 18 до 24 років, 12 учасників віком 25-44 років, 15 учасників 44-61 років і 3 учасників 61-78 років (діаграма 2.2).

Діаграма 2.2



**На другому етапі** дослідження нами було розроблено програму психологічного тренінгу для формування ефективних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей молодших курсів і перевірено його ефективність.

**На другому етапі вибірка** склала:

- ✓ Група студентів 1-2 курсів, що взяли участь в опитуванні першого етапу і психологічному тренінгу 21 особа;
- ✓ Контрольна група студентів 1-2 курсів, що брала участь в опитуванні першого етапу дослідження, але НЕ проходила психологічний тренінг – 21 особа.

Емпіричні методи дослідження, що ми використали для встановлення ефективності психологічного тренінгу:

1. PSS -10 (2023) для діагностики рівня сприйнятого стресу

2. Коротка шкала ПТСР
3. Опитувальник копінг-стратегій (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової) (Норман, Ендлер, Джеймс, Паркер & Крюкова, 2008).
4. Шкала резильєнтності Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)
5. Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) (1996)

У ході підготовки до емпіричного дослідження копінг-стратегій подолання стресу серед студентів і викладачів філологічних спеціальностей, що змушені вчитися під час війни після порівняльного аналізу існуючих методик було прийнято рішення звернутися до стандартизованих, адаптованих тестів, із підтверженою валідністю і надійністю, що виглядало перспективним з огляду на можливості статистичного аналізу результатів.

Виходячи з гіпотези щодо негативного впливу на психологічне здоров'я учасників дослідження особливо важливою було визначено діагностику рівня сприйнятого стресу. Для діагностики ми обрали стандартизований і адаптований в Україні тест PSS (2023). Розроблений у формі самозвіту для вимірювання ступеня, до якого ситуації в житті оцінюються як стресові. PSS визначає, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим респонденти вважають своє життя. Беручи до уваги, що PSS-10 позитивно корелює з показниками тривоги і депресії у дорослих і студентів ми використовуємо саме фінальну версію PSS із 10 пунктів. У 2015 році дослідник Джон Тейлор виявив двохфакторну модель опитувальника PSS, що дозволяє розкласти комплексне поняття стресу на значущі компоненти:

- Сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10) – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.
- Брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8) – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами.

Головні переваги цього діагностичного інструменту, на нашу думку, полягають у його простоті і доступності, він дозволяє здійснювати стандартизоване вимірювання рівня симптомів, що є критично важливим для об'єктивної оцінки стану пацієнта, а також шкала може бути використана для моніторингу змін у стані пацієнтів у часі, що дозволяє оцінити прогрес пацієнтів у відповідь на терапевтичні інтервенції. Водночас вона може служити важливим інструментом у наукових дослідженнях, що спрямовані на вивчення ефективності різних терапевтичних підходів.

Одним із ефективних засобів діагностики ПТСР є коротка шкала Бреслау, розроблена в 1999 році Н. Бреслау та колегами для скринінгу семи симптомів ПТСР, відповідно до критеріїв DSM-IV. Ця методика визнана ефективною для скринінгу ПТСР в епідеміологічних і клінічних дослідженнях, враховуючи обмеження ресурсів і навантаження на респондентів. Оцінка 4 або більше за цією шкалою визначає позитивні випадки ПТСР із чутливістю 80%, специфічністю 97%, позитивною прогностичною цінністю 71% і негативною прогностичною цінністю 98%, що є свідченням високих психометричних властивостей цієї методики (для англomовного варіанту американської вибірки респондентів). В Україні методика належить до переліку рекомендованих для діагностики ПТСР на первинній ланці надання медичної допомоги, а також часто використовується дослідниками під час проведення психодіагностичних досліджень через свою зручність та швидкість оцінки (Ширяєва Т.М., 2023).

Опитувальник копінг-стратегій, розроблений (С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, М. Паркером), також є ключовим інструментом у дослідженні механізмів, які використовують люди для адаптації до стресових життєвих ситуацій, особливо таких, що виникають унаслідок війни. Цей опитувальник дозволяє виміряти не тільки типи копінг-стратегій, які застосовуються індивідами, але й ефективність цих стратегій у контексті різних життєвих викликів. Опитувальник базується на теорії, що копінг — це

не статичний, а динамічний процес, який залежить від конкретної стресової ситуації та особистісних характеристик людини. Він охоплює різноманіття копінгстратегій, які класифікуються як проблемно-орієнтовані, що спрямовані на вирішення або зміну стресової ситуації, та емоційно-орієнтовані, що спрямовані на регуляцію емоційного відгуку на стрес. Такий підхід дозволяє виявляти, як особи адаптуються до стресу, чи є вони здатними ефективно керувати своїми емоціями, та як вони можуть впоратися із зовнішніми вимогами та внутрішніми конфліктами.

Дослідження за допомогою опитувальника копінг-стратегій зазвичай проводиться шляхом заповнення анкет учасниками, які відповідають на серію питань, що дозволяють оцінити частоту та ефективність використання різних стратегій у відповідь на стресові події. Результати таких досліджень допомагають зрозуміти, які стратегії є найбільш ефективними для певних індивідів або груп, зокрема для постраждалих від війни, де стресові події мають високий рівень інтенсивності та частоти. Також, цей метод дослідження використовується для оцінювання ефективності психотерапевтичних втручань, оскільки зміни в копінг-стратегіях можуть вказувати на прогрес у лікуванні або потребу у корекції терапевтичного підходу. Аналізуючи результати опитувальника, психологи та терапевти можуть більш точно підходити до вибору методів лікування, зокрема вони можуть виявити потребу в зосередженні на розвитку специфічних стратегій, які допоможуть індивіду краще справлятися із життєвими викликами. На завершення, використання цього опитувальника в емпіричних дослідженнях копінг-стратегій серед постраждалих від війни є важливим для глибшого розуміння механізмів психологічної адаптації та відновлення після травмуючих подій, що є критичним для ефективного психологічного втручання та реабілітації. Отже, було представлено методологічні основи емпіричного дослідження стратегій копінгу серед постраждалих від війни. Описано вибір учасників, використані інструменти дослідження та методи

збору даних. Важливим аспектом є деталізація критеріїв відбору учасників, що забезпечують репрезентативність та валідність результатів. Використання змішаних методів дослідження, включаючи як кількісні, так і якісні підходи, дозволяє глибше аналізувати і розуміти механізми копіngu. Такий підхід сприяє отриманню всебічної картини впливу військових дій на психічне здоров'я та способи їх адаптації. Значна увага приділяється етичним аспектам дослідження, забезпечуючи конфіденційність і безпеку учасників, що є критично важливим при роботі з травмованими особами.

Ще одним діагностичним інструментом, що містився у нашому опитувальнику була Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для самостійного заповнення респондентом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості

Опитувальник посттравматичного зростання є додатковим діагностичним інструментом, обраним для даного дослідження. Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI), був оприлюднений 1996 року. Після його оцінки та наступної аналітичної роботи (із використанням факторного аналізу) було виокремлено 21 робочий пункт. Ці пункти майбутнього опитувальника дуже чітко вкладалися у 5 факторів, які, власне, і стали субшкалами опитувальника:

Фактор 1. Ставлення до інших (стосунки із іншими). Наприклад, пункти «Знання, що я можу розраховувати на інших в складні часи», «Наявність співчуття до інших» тощо.

Фактор 2. Нові можливості. Наприклад, «Я розвинув нові інтереси», «Я повернув своє життя на новий шлях» тощо.

Фактор 3. Особистісна сила. Наприклад, «Знання, що я можу справитися із складнощами», «Я відкрив, що є сильнішим, ніж думав досі» тощо.

Фактор 4. Духовні зміни. Наприклад, «Краще розуміння духовних справ», «Я маю сильнішу віру».

Фактор 5. Цінування життя. Наприклад, «Цінування кожного дня», «Визнання цінності мого власного життя» тощо.

Внутрішня узгодженість 21-го пункту опитувальника становила 0,90 (альфа Кронбаха), а окремих субшкал – від 0,67 до 0,85, що говорить про високий рівень узгодженості пунктів. Ретестова надійність також виявилася високою (коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює 0,71 для всього опитувальника та від 0,65 до 0,74 – для окремих субшкал. Також дослідники перевірили гіпотезу, чи не були високі показники посттравматичного зростання, отримані під час опитування за допомогою цього інструменту, просто проявами соціальної бажаності? Для цього використали Шкалу соціальної бажаності Марлоу-Кравна і виявили відсутність кореляцій між цією шкалою та показниками зростання. Досліджували також конструктну валідність – порівняли показники посттравматичного зростання тих, хто пережив важкі травматичні події, та тих, хто пережив звичайні життєві події. У результаті виявили, що показники посттравматичного зростання перших були значно вищими. А отже, зміни, які вимірює опитувальник, є унікальними саме для зростання після травми.

## **2.2. Аналіз особливостей копіngu і рівня стресу серед студентів і викладачів філологічних спеціальностей**

Для збору даних серед студентів і викладачів КНЛУ було використано Гугл-форми як основний інструмент для збору даних. Цей метод збору даних був обраний через його доступність, зручність використання та можливість швидкої обробки відповідей. Гугл-форми дозволили ефективно організувати

збір даних, забезпечивши студентам можливість заповнити анкети в комфортних умовах, не виходячи з дому або знаходячись у будь-якому іншому місці, де є доступ до інтернету. Застосування Гугл-форм забезпечило високий рівень зручності для учасників, оскільки студенти могли використовувати будь-який пристрій з інтернет-з'єднанням для участі у дослідженні. Це також дозволило забезпечити анонімність відповідей та захист персональних даних учасників, що є критично важливим у психологічних дослідженнях. Зібрані дані через Гугл-форми були використані для виявлення зв'язків між копінг-стратегіями, рівнем стресу і інтенсивністю симптомів тривоги, депресії та ПТСР серед студентів. Результати дослідження надали важливу інформацію про те, як студенти адаптуються до різноманітних стресових ситуацій, пов'язаних з війною, академічним навантаженням, особистісними викликами, що сприятиме розробці цільових психологічних інтервенцій для покращення благополуччя студентської спільноти.

Отримані дані стали матеріалом статистичного аналізу за допомогою програми статистичних розрахунків Jamovi. Графіки та діаграми надали можливість швидко оцінити розподіл відповідей, тенденції та кореляції між різними змінними, а таблиці забезпечили детальне порівняння числових значень між групами учасників. Використання цих візуальних засобів допомогло виявити ключові аспекти досліджуваних феноменів, такі як рівні тривоги, депресії, використання копінг-стратегій серед студентів. Також це сприяло кращому розумінню залежностей між психологічним станом учасників та їхніми стратегіями подолання стресу.

Перші частина опитування включала Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та Коротку шкалу ПТСР за Бреслау, які дозволили оцінити рівень сприйнятого стресу серед респондентів. В опитуванні взяли участь 149 учасників, що дозволило отримати дані про психологічні реакції на стресові події та загальний рівень тривожності та депресивних симптомів в

університетському середовищі. Коефіцієнт Кромбаха для теста PSS-10 складає 0,811, що дозволяє оцінювати його як надійний. А для теста Бреслау коефіцієнт Кромбаха нижчий і становить 0.511(таблиця 2.1)

Таблиця 2.1

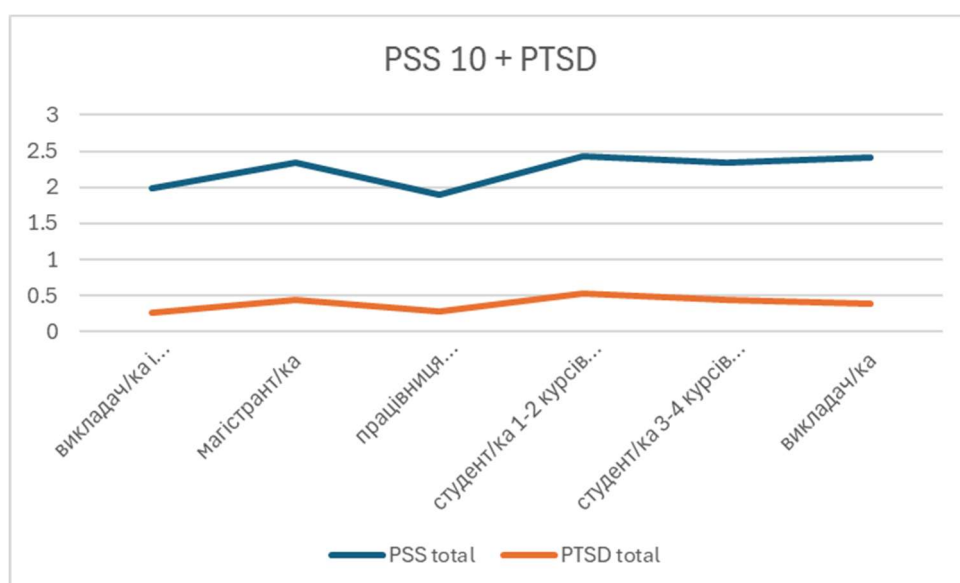
<b>Аналіз надійності PTSD</b>		<b>Аналіз надійності PSS'10</b>	
Статистики надійності ваговий		Статистики надійності ваговий	
<b><math>\alpha</math> Кронбаха</b>		<b><math>\alpha</math> Кронбаха</b>	
<b>шкала</b>	0.511	<b>шкала</b>	0.811

Статистичний аналіз результатів отриманих зі Шкали сприйнятого стресу PSS-10 демонструє високий рівень впливу стресових факторів на учасників освітнього процесу (графік 2.1 і таблиця 2.2).

Можемо спостерігати, що показники майже всіх учасників освітнього процесу свідчать про ознаки ПТСР і мають підвищенні показники на тесті сприйнятого стресу.

Так, найвищий середній показник PSS'10 демонструють студенти 1-2 курсів (2.43) і викладачі (2.42).

Графік 2.1



Такі показники можна проінтерпретувати з огляду на додаткове навантаження на студентів початкових курсів у вигляді кардинальних змін у їхньому житті (університетське навчання, а не шкільне; можливий переїзд у столицю, тощо).

Таблиця 2.2

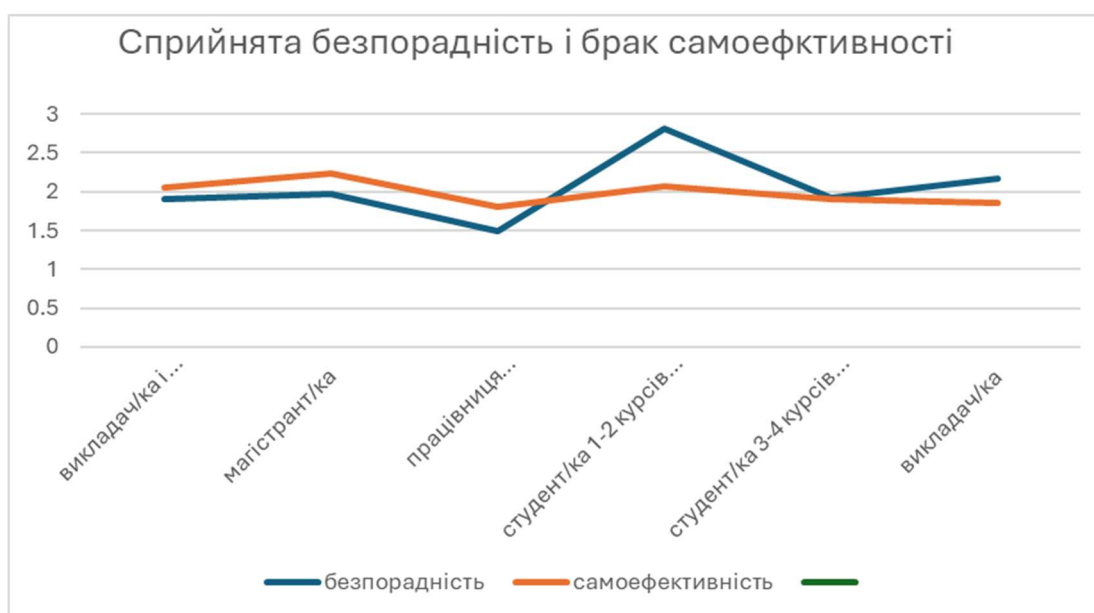
Participant	PSS total (0-4)	PTSD total (0-1)
викладач/ка і адміністратор/ка	1,98	0,257
Викладач/ка	2,418	0,378
магістрант/ка	2,345	0,436
працівниця адміністративного підрозділа	1,9	0,285
студент/ка 1-2 курсів бакалаврату	2,43	0,529
студент/ка 3-4 курсів бакалаврату	2,333	0,4359

Щодо викладачів можна висунути гіпотезу, що їхнім додатковим навантаженням є відповідальність, поза іншим, за продовження сталого учбового процесу в умовах тривалих змін і невизначеності, необхідність адаптувати попередній досвід до нових умов праці.

Варто зазначити, що у 2015 році дослідник Джон М. Тейлор виявив двохфакторну модель опитувальника PSS, а отже, додатково можна проаналізувати ці підшкали :

- Сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10) – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.

Графік 2.2



Аналіз описової статистики (графік 2.2) дозволяє зробити висновок, що найвищий рівень сприйняття безпорадності демонструють студенти 1-2 курсів (2.81) і викладачі (2.17), а найнижчий рівень працівники адміністративних підрозділів (1.5). Порівняння результатів різних факультетів демонструє, що факультет філології незначно перевищує (2.66) факультет освітніх технологій (2.39).

- Брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8) – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами. Найнижчий показник демонструють працівники адміністративних підрозділів (1.8), а найвищий магістранти 2.23. Аналіз за ознакою факультету демонструє вищий середній показник у студентів факультету освітніх технологій (2.17) і незначно нижчий на факультеті філології (1.94).

Варто звернути увагу на деякі особливості отриманих результатів. Попри те, що інші учасники освітнього процесу мають трохи нижчі за «лідерів» показники сприйнятого стресу і симптомів ПТСР, вони все одно свідчать про високий рівень стресу. Щодо вікової ознаки, найвищий показник належить віковій групі 44-61 рік (2.80). За гендерним розподілом різниця не суттєва.

Найбільш значущими, на наш погляд, є кілька показників, зокрема 88% респондентів погодилися з тим, що відчувають неспроможність контролювати важливі речі у своєму житті, відчувають знервованість і тривожність і роздратування, а 68% відсотків має проблеми із засинанням і сном, що може бути ознакою гострої стресової реакції або тривоги, які потребують подальшого аналізу та можливої психологічної допомоги. Це вказує на необхідність заходів щодо стабілізації емоційного стану серед учасників освітнього процесу. Водночас 89% респондентів висловили впевненість у спроможності вирішити особисті проблеми позитивно, що дає надію на високу ступінь порадності респондентів.

Відповідно до мети нашого дослідження наступним його етапом було визначення найбільш вживаних копінг-стратегій серед учасників освітнього процесу. Для цього були проаналізовані данні опитувальника для визначення копінг-стратегій за авторством С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера. Аналіз відповідей дозволив завважити низку закономірностей і відмінностей серед групи «викладачі» і «студенти».

Спроба порівняти середні показники серед викладачів і студентів на цьому етапі дозволили зробити певні спостереження, що представлені у таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

	Пробл орієнт	Емоційно- орієнт	уникнен	відвол	Соц підтрим
<b>викладачі</b>	2.67	1.80	1.94	1.82	1.95
<b>викладач -адмін</b>	2.31	1.38	1.97	1.60	2.48
<b>магістрант/ка</b>	2.39	2.01	2.07	2.09	1.99
<b>працівниця адміністративного підрозділа</b>	2.94	1.81	1.93	1.38	2.40

студент/ка курсів бакалаврату	1-2	2.36	2.16	1.72	1.62	1.74
студент/ка курсів бакалаврату	3-4	2.52	2.11	2.08	1.99	2.16

Таблиця 2.3 демонструє середні значення використання різних стратегій подолання стресу серед груп опитуваних. Вимірювані стратегії: проблемно-орієнтований підхід, емоційно-орієнтоване подолання, уникнення, відволікання, соціальна підтримка. Бачимо, що викладачі найчастіше використовують проблемно-орієнтований підхід (2.67), що вказує на прагнення вирішувати проблему. Натомість, найменш популярною є стратегія емоційно-орієнтованого подолання (1.80). Інші стратегії мають подібні середні значення (близько 1.82–1.95).

Водночас, для викладачів-адміністраторів основним акцентом є соціальна підтримка (2.48), що є найбільш популярною стратегією в цій групі. А найменше вони використовують емоційно-орієнтоване подолання (1.38), при цьому проблемно-орієнтований підхід теж дещо нижчий (2.31). Інші стратегії мають помірно поширення (1.60–1.97).

У свою чергу магістранти демонструють більш-менш схожі середні значення (2.01–2.39) усіх стратегій. Найбільше значення має проблемно-орієнтований підхід (2.39), а найменше – емоційно-орієнтоване подолання (2.01).

У студентів 3-4 курсів бакалаврату провідну позицію (2.52) займає проблемно-орієнтована стратегія, соціальна підтримка та емоційно-орієнтоване подолання також мають високі середні значення (2.16 та 2.11 відповідно). Найменше використовується стратегія відволікання (1.99).

Щодо наймолодших учасників освітнього процесу, то студенти 1-2 курсів бакалаврату віддають перевагу проблемно-орієнтованому підходу

(2.36). А найменш використовуваною стратегією є уникнення (1.72), а також соціальна підтримка має найнижчий показник серед усіх груп (1.74).

Порівняльний аналіз груп викладачів і студентів демонструє наступні ключові відмінності та подібності. Проблемно-орієнтована стратегія має найвищий середній показник (2.67) у викладачів серед усіх стратегій. Вони більш схильні до активного вирішення проблем. Значення цього показника у студентів також високі, але трохи нижчі, ніж у викладачів: 2.36 (1-2 курс) і 2.52 (3-4 курс). Старші студенти більше орієнтовані на проблемне вирішення, ніж молодші. Отже, викладачі частіше обирають цю стратегію, проте старші студенти поступово наближаються до подібної поведінки.

Водночас, викладачі демонструють один із найнижчих показників (1.80) категорії емоційно-орієнтованого подолання що свідчить про низьку схильність до емоційного реагування на стрес. Той самий показник у студентів має трохи вищі значення: 2.16 (1-2 курс) і 2.11 (3-4 курс). Молодші студенти частіше емоційно реагують, ніж старші. Відтак, студенти частіше використовують цю стратегію, можливо, через менший життєвий досвід та здатність раціоналізувати стрес.

Щодо стратегії уникнення, середній показник (1.94) викладачів свідчить про рідке використання стратегії уникнення. У молодших студентів цей показник найнижчий серед усіх груп (1.72), тоді як у старших студентів він значно вищий (2.08). Тож, старші студенти схильніші до уникання стресу, ніж молодші та викладачі.

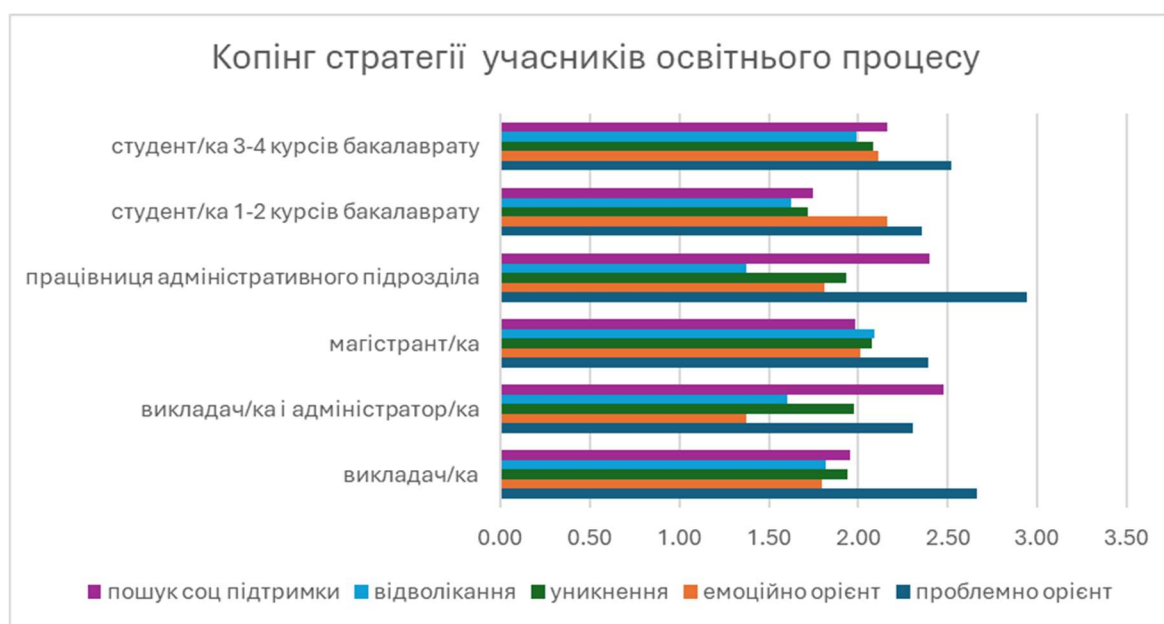
Помірний показник (1.82) відволікання серед викладачів вказує на помірне використання цієї стратегії. Молодші студенти мають подібний рівень (1.62), а старші – трохи вищий (1.99). Тобто, викладачі та старші студенти демонструють схожий рівень використання цієї стратегії, тоді як молодші менше звертаються до відволікання.

Соціальна підтримка використовується на рівні 1.95, що вказує на помірну залежність від підтримки оточення. Молодші студенти мають найнижчий

показник (1.74), тоді як старші трохи частіше звертаються до підтримки (2.16). Висновуємо, що викладачі та старші студенти частіше шукають соціальну підтримку, ніж молодші студенти.

Узагальнення попереднього аналізу представлені на діаграмі 2.3:

Діаграма 2.3



Проблемно-орієнтована стратегія найчастіше використовується всіма групами, але викладачі демонструють найвищі показники. Емоційно-орієнтоване подолання частіше використовується студентами, особливо молодшими. Уникнення та відволікання трохи частіше використовуються старшими студентами, ніж викладачами. Соціальна підтримка важливіша для викладачів і старших студентів, ніж для молодших.

Це свідчить про те, що досвід і професійний статус впливають на вибір стратегій: викладачі віддають перевагу активному вирішенню проблем, тоді як студенти більше залежать від емоційної реакції та уникнення.

Для з'ясування нормальності розподілу було проведено тест Шапіро-Уїлка (Додаток Б). Результати тесту Шапіро-Уїлка р-значення показують, що більшість змінних мають  $p\text{-value} < 0.001$ . Це вказує на те, що розподіл значно відрізняється від нормального для більшості копінг-стратегій. Для груп

"викладачі" та "студенти" дані не відповідають нормальному розподілу. А відтак, для подальшого аналізу краще використовувати непараметричні статистичні методи.

Щоб провести аналіз зв'язку між групами ("викладачі" і "студенти") щодо використання копінг-стратегій, ми використали кореляційну матрицю і метод Манн-Уїтні U порівняння середніх для не параметричних даних, але перед тим провели тест Левена, щоб оцінити, чи є варіанси даних рівними. У результаті спостерігаємо, що у більшості копінг-стратегій p-value для T-тесту (Студент t) та Манна-Уїтні перевищує 0.05. Це означає, що значущих відмінностей у використанні цих стратегій між групами "викладачі" та "студенти" немає.

Наступним етапом ми дослідили можливу кореляцію між кількома копінговими стратегіями. Значущі можна вважати кореляції з показником ( $p < 0.05$ ): Так, наприклад, COPING 8 (самозвинувачення у ситуації) і COPING 5 (самозвинувачення у нерішучості) ( $r = 0.656, p < 0.001$ ) свідчать про те, що ці два підходи або стратегії мають високу позитивну кореляцію, а отже мають тенденцію до одночасного використання. Це може вказувати на фундаментальну схильність певних респондентів до самозвинувачення.

Натомість COPING 7 (заглиблююся у свій біль та страждання) і COPING 5 (самозвинувачення у нерішучості) ( $r = -0.491, p < 0.001$ ) вказують, на їхню високу негативну кореляцію тобто, що підвищення одного показника зменшує інший, можливо через їхню взаємозамінність.

Можемо спостерігати кілька прикладів слабких кореляцій ( $r < 0.2$ ), як от COPING 2 (акцент на вирішенні проблеми) і COPING 3 (позитивні думки) ( $r = 0.109, p = 0.187$ ), що вказує на незалежність або несуттєву асоціацію цих стратегій. Такі результати можуть бути корисними для виявлення автономних або менш пов'язаних стратегій. Перспективою цього дослідження може бути визначення кластерів позитивно/негативно корельованих стратегій. Наприклад, COPING 8, COPING 7, і COPING 5

демонструють тісні зв'язки, утворюючи потенційний кластер стратегій, які підтримують одна одну (позитивна кореляція). Це може бути корисним для формування програм підтримки або рекомендацій. Або приклад негативної кореляції COPING 7 і COPING 10 ( $r = -0.106$ ,  $p = 0.198$ ). Така кореляція може вказувати на суперечливі підходи у виборі цих стратегій. А також ключових змінних з багатозначними зв'язками, як от COPING 21 має високі кореляції з COPING 1 ( $r = 0.500$ ,  $p < 0.001$ ) і COPING 10 ( $r = 0.320$ ,  $p < 0.001$ ), що вказує на її важливість як центральної стратегії для цього набору.

### 2.3. Аналіз кореляції між рівнем стресу і копінг стратегіями серед студентів і викладачів філологічних спеціальностей

У попередніх розділах дослідження ми оцінили рівень стресу учасників освітнього процесу КНЛУ і визначили специфіку застосування ними копінгових стратегій подолання стресу. Фінальним етапом дослідження був аналіз кореляції між рівнем стресу і копінг стратегіями, що їх застосовують учасники.

Зведені дані щодо рівня стресу і копінг стратегій представлені у таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

	Пробл орієнт	Емоційно- орієнт	уникнен відвол	Соц підтрим	PSS total (0-4)	PTSD total (0-1)
<b>Викл</b>	2.67	1.80	1.94	1.82	1.95	2,418 0,257

<b>Викл -адм</b>	2.31	1.38	1.97	1.60	2.48	1,98	0,378
<b>магістрант/ка</b>	2.39	2.01	2.07	2.09	1.99	2,345	0,436
<b>працівниця адміністративного підрозділа</b>	2.94	1.81	1.93	1.38	2.40	1,9	0,285
<b>студент/ка 1-2 курсів бакалаврату</b>	2.36	2.16	1.72	1.62	1.74	2,43	0,529
<b>студент/ка 3-4 курсів бакалаврату</b>	2.52	2.11	2.08	1.99	2.16	2,333	0,4359

У наступній таблиці 2.5 представлені числові значення кореляційних впливів обраних копінг стратегій на рівень сприйнятого стресу та симптомів ПТСР:

Таблиця 2.5

	<b>Пробл орієнт</b>	<b>Емоційно-орієнт</b>	<b>уникнення</b>	<b>відвол</b>	<b>Соц підтрим</b>
<b>PSS total (0-4)</b>	-0.3795	0.6793	-0.1355	0.6847	-0.9164
<b>PTSD total (0-1)</b>	-0.3744	0.8875	-0.3181	0.4958	-0.91538

Зважаючи на попередні висновки і беручи до уваги дані кореляції, можна зробити певні спостереження і висунути низку гіпотез. Аналіз даних таблиці розкриває глибші взаємозв'язки між рівнем стресу (PSS),

симптомами посттравматичного стресового розладу (PTSD) та копінг-стратегіями у викладачів і студентів.

Студенти 1-2 курсів мають найвищий рівень сприйнятого стресу (2.43) і PTSD (0.529). Їхні обрані стратегії, такі як емоційно-орієнтоване подолання та уникнення, можуть бути пояснені недостатнім досвідом у вирішенні життєвих труднощів, обмеженими ресурсами підтримки та високими академічними вимогами. Це покоління часто демонструє емоційну реакцію на стрес, яка може бути менш ефективною у довгостроковій перспективі. Їхній низький рівень залученості до соціальної підтримки (1.74) свідчить про обмежену взаємодію зі спільнотою, що могло б допомогти їм справлятися зі стресовими ситуаціями.

Студенти старших курсів (3-4 курс) демонструють дещо зріліші копінг-стратегії, зокрема більше орієнтуються на вирішення проблем (2.52) та соціальну підтримку (2.16). Однак рівень їхнього стресу (2.333) залишається високим. Це свідчить про те, що навіть за умов кращих навичок подолання, академічні та життєві виклики старших курсів продовжують чинити значний тиск. Збереження високих показників PTSD (0.4359) вказує на необхідність подальшого розвитку стратегій саморегуляції.

Викладачі демонструють найвищий рівень залученості до проблемно-орієнтованого подолання (2.67) і водночас помірний рівень стресу (2.418). Це вказує на те, що вони здатні ефективно вирішувати проблеми, що виникають у професійній діяльності. Водночас їхній рівень PTSD (0.257) залишається відносно низьким, що може бути пояснено більшою стійкістю та досвідом у подоланні складнощів. Викладачі-адміністратори, хоча і меншою мірою використовують проблемно-орієнтовані стратегії (2.31), активно залучаються до соціальної підтримки (2.48), що є важливим механізмом зниження стресу.

Працівники адміністративних підрозділів демонструють найвищий показник використання проблемно-орієнтованих стратегій (2.94) серед усіх

груп, що корелює з їхнім найнижчим рівнем стресу (1.9). Їхній рівень PTSD також залишається низьким (0.285), що може свідчити про стабільність їхньої професійної ролі та відносно меншу емоційну залученість у кризові ситуації.

Висновуємо, що групи, які частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, як-от викладачі та працівники адміністративних підрозділів, демонструють нижчі рівні стресу та PTSD. Це дозволяє висунути гіпотезу, що ця стратегія є найефективнішою для зниження рівня стресу, оскільки вона спрямована на активне вирішення проблем. Студенти, особливо молодші, які частіше покладаються на емоційно-орієнтоване подолання, мають найвищі рівні стресу та PTSD. Це дозволяє припустити, що ця стратегія, хоча й може тимчасово знизити напруження, не вирішує глибинні причини стресу і навіть може посилювати емоційний дистрес. Викладачі-адміністратори та старші студенти, які активно шукають соціальної підтримки, демонструють відносно низький рівень стресу. Це вказує на можливу гіпотезу, що соціальна підтримка є важливим буфером для зниження стресу, особливо у професійних та навчальних спільнотах. Уникнення частіше використовується магістрантами та старшими студентами, але це не супроводжується значним зниженням стресу чи PTSD. Це може свідчити про те, що стратегія уникнення не тільки не сприяє зниженню рівня стресу, але й може спричиняти його накопичення. Молодші студенти мають менш розвинуті копінг-стратегії, що сприяє їхній підвищеній вразливості до стресу. З віком та досвідом частота використання ефективних стратегій, таких як проблемно-орієнтований підхід, зростає, що корелює зі зниженням рівня стресу.

Викладачі та працівники адміністративних підрозділів, які знаходяться у відносно стабільних професійних ролях, демонструють більшу емоційну стійкість. Це дозволяє припустити, що стабільність професійного середовища позитивно впливає на вибір копінг-стратегії та рівень стресу.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Перший етап емпіричного дослідження був присвячений аналізу копінг-стратегій подолання стресу серед студентів і викладачів філологічних спеціальностей, що змушені навчатися під час війни. У центрі уваги — виявлення кореляції між рівнем сприйнятого стресу та рівня ефективності копінг-стратегій. Проведене дослідження дозволяє дійти певних висновків:

1. Методологія дослідження базувалася на використанні низки інструментів, що забезпечили всебічний аналіз психологічного стану учасників у контексті навчання під час війни. Для оцінки рівня сприйнятого стресу було застосовано Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), яка дозволяє визначити два основних компоненти стресу: сприйняття безпорадності та брак самоефективності. Для діагностики симптомів посттравматичного стресового розладу використовувалася Коротка шкала ПТСР Бреслау, яка надає змогу виявити гострі реакції на стресові події. Щодо стратегій подолання стресу, був застосований Опитувальник копінг-стратегій, розроблений С. Норманом і адаптований Т. Крюковою. Він дозволив оцінити домінуючі копінг-стратегії респондентів, зокрема проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, орієнтовані на уникнення і відволікання та стратегії пошуку соціальної підтримки.
2. Результати дослідження засвідчили високий рівень стресу серед учасників освітнього процесу. Застосування шкали Бреслау вказало, що значна частина респондентів (78%) демонструє ознаки гострих стресових реакцій, що підкреслює необхідність подальшого аналізу їхнього психологічного стану. У контексті сприйняття безпорадності найвищі показники продемонстрували студенти перших і других курсів, а також викладачі.

3. Аналіз компонента браку самоефективності виявив, що магістранти мають найбільші труднощі зі здатністю впоратися із проблемами, тоді як працівники адміністративного підрозділу демонструють найнижчий рівень цього компонента.
4. Аналіз даних опитувальника щодо копінг стратегій засвідчив, що проблемно-орієнтована стратегія найчастіше використовується всіма групами, але викладачі демонструють найвищі показники. Водночас, емоційно-орієнтоване подолання частіше використовується студентами, особливо молодшими. А от стратегії уникнення та відволікання трохи частіше використовуються старшими студентами, ніж викладачами. Натомість, соціальна підтримка частіше стає копінговою стратегією для викладачів і старших студентів, ніж для молодших. Це свідчить про те, що досвід і професійний статус впливають на вибір стратегій: викладачі віддають перевагу активному вирішенню проблем, тоді як студенти більше залежать від емоційної реакції та уникнення.
5. Аналіз кореляції між рівнем сприйнятого стресу, симптомами ПТСР і копінг стратегіями, що їм віддають перевагу учасники освітнього процесу показує чітку кореляцію між рівнем стресу та стратегіями його подолання у викладачів та студентів. Студенти, особливо ті, що навчаються на 1-2 курсах, мають найвищий рівень стресу (PSS) та симптомів посттравматичного стресового розладу (PTSD). Це пов'язано з тим, що вони частіше використовують менш ефективні стратегії, такі як емоційно-орієнтоване подолання та уникнення, які не сприяють активному вирішенню проблем. Водночас у старших студентів і магістрантів спостерігається поступове збільшення використання проблемно-орієнтованих стратегій, але рівень стресу все ще залишається високим.

6. Викладачі, навпаки, демонструють нижчі рівні стресу та PTSD, що може бути пов'язано з їхнім частим використанням проблемно-орієнтованого підходу та залученням до соціальної підтримки. Ці стратегії є найбільш ефективними для подолання стресу, оскільки вони спрямовані на активне вирішення проблем та отримання допомоги від оточення. Викладачі-адміністратори та працівники адміністративного персоналу також мають низькі показники стресу, оскільки надають перевагу соціальній підтримці, що допомагає знизити психологічне навантаження.
7. Загалом, молодші студенти залишаються найвразливішими до стресу через недостатню адаптацію їхніх стратегій подолання, тоді як викладачі та адміністративний персонал використовують більш зрілі та ефективні підходи до боротьби зі стресом. Емоційно-орієнтоване подолання та уникнення корелюють із вищим рівнем стресу, тоді як соціальна підтримка та проблемно-орієнтовані стратегії пов'язані зі значним його зниженням.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБЛЕННЯ І ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ.

#### 3.1. Огляд і обґрунтування програми тренінгу для формування ефективних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей

**Мета тренінгу:** формування ефективних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей в умовах війни.

**Завдання тренінгу:**

1. Надання студентам знань про сутність копінг-стратегій та їх роль у зниженні рівня стресу і підтримки психологічного здоров'я в умовах війни.
2. Оволодіння студентами навичками визначення власних копінг-стратегій та чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій в умовах війни.
3. Формування у студентів умінь та навичок використання ефективних копінг-стратегій для зниження рівня стресу і підтримки психологічного здоров'я в умовах війни.

**Загальний дизайн** *«Тренінгу формування ефективних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей в умовах війни»* (таблиця 3.1) складається із чотирьох тренінгових сесій та має таку загальну структуру:

Тренінгова сесія 1. «Стрес студента молодших курсів в умовах війни».

Тренінгова сесія 2. «Копінг-стратегії як засіб зниження рівня стресу у студентів під час війни».

Тренінгова сесія 3. «Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії як засіб зниження рівня стресу у студентів-філологів під час війни»

Тренінгова сесія 4. «Копінг-стратегії соціальної підтримки».

Кожна тренінгова сесія включає такі компоненти: а) інформаційно-змістовний (розкриває сутність поняття копінг-стратегій, їх видів та ролі у зниженні рівня стресу, їхні ресурси та обмеження у підтримці психологічного здоров'я студентів в умовах війни); б) діагностичний (формує навичку визначення власних копінг-стратегій та психологічних чинників, які впливають на вибір копінг-стратегій); в) корекційний (формує у студентів нові навички використання ефективних копінг-стратегій).

Обсяг *«Тренінгу формування ефективних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей в умовах війни»* складає 12 академічних годин: а) основна частина (аудиторна) – 8 академічних годин (4 заняття по 2 акад. год. на кожне заняття); б) додаткова частина (домашні аналітичні завдання) – 4 акад. год. (по 1 акад. год. для виконання домашніх завдань після кожної з чотирьох тренінгових сесій).

### **Загальний дизайн «Тренінгу формування ефективних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей в умовах війни»**

Таблиця 3.1

<b>Компоненти тренінгу</b>	<b>Мета</b>	<b>Зміст</b>
Знайомство	Встановлення першого контакту між учасниками, визначення правил групи	Вступне слово тренера. Визначення правил групової роботи.
Мета тренінгу та вивчення очікування учасників	Ознайомити з метою і змістом тренінгу. Обговорити очікування учасників	Міні-гра: квітка очікувань.

Стрес у моєму житті	Визначити і проаналізувати основні стресори у житті студентів-філологів молодших курсів в умовах війни	Міні-гра: торба стресорів  Моя реакція на стрес (обговорення)
Що таке копінг?	Ознайомити з поняттям копінг	Міні-лекція + презентація тренера
Мозковий штурм «Що таке копінг»	Обговорити як учасники розуміють поняття копінгу	Вправи на рефлексію
Проблема vs Емоція	Формувати системний підхід до проблеми	Арт-вправа Дерево проблем і рішень
Розбір 2 кейсів з життя студентів-філологів	Сформувати навичку переключення від емоцій до проблемно орієнтованих копінг-стратегій.	Обговорення можливих варіантів виходу із стресової ситуації
Домашнє завдання 1	Вчитися впізнавати стресори, відслідковувати і аналізувати можливі варіанти реакції на стрес	В тексті оповідання знайти згадки про стресори, класифікувати їх, прослідкувати за реакцією персонажів, зробити припущення щодо своїх реакцій на такі стресори
Поняття про копінг-стратегії, їхні види і функції у зниженні стресу. Ланцюжок: проблема, думка, емоція, поведінка	Ознайоми з механізмами і типами реакції на стрес	Міні-лекція + презентація тренера

Стратегічний кейс-стаді	Дослідити ресурси і обмеження кожного типу копінг-стратегій	Запропонувати можливу копінг-стратегію для вирішення проблеми з кожної категорії, оцінити її ефективність
Вправа «Коло контролю»	Підвищувати рівень самоусвідомленості	Вправа на рефлексію
Домашнє завдання 2	Використати на практиці набуті знання	Записати стресові ситуації тижня, свої реакції на них, оцінити, зробити узагальнення
Складання таблиці копінг-стратегій	Систематизація знань, досвід командної роботи	Скласти узагальнювальну таблицю копінг-стратегій
Мапа виходів з кризи	Розширення асортиментна сценаріїв виходу із стресових ситуацій, тренування навички планування	Скласти мапу-шаблон для стресових ситуацій, що найчастіше трапляються з учасником
Імпровізаційна вправа «Копінг-театр»	Прожити досвід долання стресу у безпечному просторі	Інсценування стресових ситуацій і їх вирішення
Домашнє завдання 3	Автоматизація навичок самоконтролю і планування	Створити власну мапу ресурсів і копінгів
Вправа "Мережа підтримки"	Вчитися віднаходити ресурс в людях навколо	Створити власну мережу соц підтримки для різних випадків
Групова дискусія Чому складно просити про допомогу?	Покращення навичок самоусвідомлення	Вправа на рефлексію

Мовленнєва вправа Я повідомлення	Тренування звертатися по допомогу без агресії	В парах підбирати слова, щоб попросити про допомогу, давати зворотній зв'язок
Вправа Активне слухання	Формувати навички емпатичного слухання	Протягом хвилини активно слухати, не перебиваючи, не оцінюючи, не даючи порад
Мовленнєва вправа Репліки підтримки	Розвинути навички надання й отримання соціальної підтримки через мовлення.	Учасники по черзі отримують слова підтримки, фіксуючи свою реакцію на них
Домашнє завдання 4	Автоматизувати навички соціальної підтримки	Створити груповий чат підтримки

**Загальний обсяг «Тренінгу формування ефективних копінг-  
стратегій у студентів філологічних спеціальностей в умовах війни»**

представлений у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

<b>Структура тренінгових сесій</b>	<b>Тема</b>	<b>Час</b>
Тренінгова сесія 1		80 хв
	<b>«Стрес у житті студентів-філологів молодших курсів»</b>	
<b>інформаційно- змістовний</b>	Види стресорів, їхній вплив на людину та способи взаємодії з ними	15 хв

<b>діагностичний</b>	Основні види стресу у студентів-філологів молодших курсів в умовах війни	25 хв
<b>корекційний</b>	Визначення та аналіз основних стресорів у студентів-філологів молодших курсів в умовах війни	40 хв
<b>домашнє завдання</b>	Проаналізувати оповідання Ісабель Альєнде «Валімай», визначити категорії стресорів і реакції на них персонажів. Написати список власних стресорів з цих категорій і типи звичних реакцій на них.	45 хв
Тренінгова сесія 2	<b>«Базові копінг-стратегії як спосіб реакції на стрес у студентів-філологів під час війни»</b>	80 хв
<b>інформаційно-змістовний</b>	Поняття про копінг-стратегії, їхні види і функції у зниженні стресу. Проблема, думка, емоція, поведінка.	15 хв
<b>Діагностичний</b>	Діагностика і аналіз можливостей різних копінг-стратегій у студентів-філологів під час війни	25 хв
<b>корекційний</b>	Особливості використання базових копінг-стратегій у різних життєвих ситуаціях	40 хв
<b>домашнє завдання</b>	Які копінг-стратегії я використовую найчастіше? Які з них я вважаю найефективнішими для мене? Описати кілька стресових ситуацій, що трапилися за останній тиждень за схемою: проблема, думка, емоція, поведінка. Обґрунтувати вибір копінг-стратегії.	45 хв
Тренінгова сесія 3	<b>«Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії як засіб зниження рівня стресу у студентів-філологів під час війни»</b>	80 хв
<b>Інформаційно-змістовний</b>	Ефективні копінг-стратегії у різних життєвих ситуаціях	15 хв
<b>діагностичний</b>	Психологічні чинники розвитку домінуючих копінг-стратегій	25 хв

<b>корекційний</b>	Умови розвитку ефективних копінг-стратегій	40 хв
<b>домашнє завдання</b>	Як мої копінг-стратегії вплинули на мій настрій сьогодні? Створити власну карту ресурсів і копінгів.	45 хв
Тренінгова сесія 4	<b>«Копінг-стратегії соціальної підтримки»</b>	80 хв
<b>Інформаційно-змістовний</b>	Чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій у студентів під час війни.	15 хв
<b>діагностичний</b>		25 хв
<b>корекційний</b>		40 хв
<b>домашнє завдання</b>	Написання есе на тему «Чому я обираю саме цю копінг-стратегію у певних ситуаціях?». Створити груповий чат підтримки.	45 хв
Завершення тренінгу		

### **Зміст тренінгу «Тренінгу формування ефективних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей в умовах війни»**

Для проведення тренінгу використовуються розробки

(Карамушка, 2022; Карамушка, 2024; Кутова, 2024; Зливков, Лукомська, 2019; Мазай, Діхтяренко, 2024).

Далі подаємо зміст **«Тренінгу формування ефективних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей в умовах війни»** (тренінгові сесії, основні компоненти тренінгових сесій та інтерактивні техніки, які було реалізовано в кожному з компонентів).

#### **Тренінгова сесія 1. «Стрес у житті студентів-філологів молодших курсів»**

Вступ до тренінгу:

- ✓ «знайомство» тренер представляє себе, учасники себе («Мене звати..., я навчаюсь ...»);
- ✓ вивчення очікувань (учасники пишуть на стікерах-пелюстках свої очікування у довільній формі, або відповідають на питання «Чому я тут?», «Чому я хочу навчитися?») з подальшим обговоренням;
- ✓ групове обговорення: «Визначення правил роботи групи»:
  - ✚ Пряма мова (говорити лише по темі і про себе);
  - ✚ Конструктив (не критикуємо і не даємо поради);
  - ✚ Таймінг (говоримо по черзі, не перебиваємо мовця)
  - ✚ Тут і зараз
  - ✚ Зворотній зв'язок після вправ
- ✓ Міні-лекція + презентація тренера щодо мети і завдань тренінга
- ✓ Міні-гра: торба стресорів (учасники пишуть на стікерах види стресорів, з якими вони стикнулися під час навчання в університеті під час війни. Тренер збирає стікери у торбочку з подальшим визначенням і обговоренням найрозповсюдженіших.
- ✓ Коментар-презентація тренера щодо різних видів стресорів,

Таблиця 3.3

Фізичні	Травми, чи захворювання; порушення сну; екстремальні умови; загроза життю і безпеці
Емоційні	Втрати близьких; конфлікти; проблеми у стосунках
Психологічні	Невпевненість у майбутньому; перевантаженість інформацією; проблеми з самооцінкою
Соціальні	Робочі конфлікти; соціальний тиск; фінансові труднощі
Життєві зміни	Переїзд; зміна місця навчання; весілля, чи розлучення

Техногенні	Кібербулінг; постійна доступність (вимога бути на зв'язку)
------------	--

видів стресу і його проявів: *гострий* (страх, паніка, шок); *віддалений* (тривожність, роздратованість, депресія, невпевненість в собі, агресія, панічні атаки); стрес *перспектив життя* (зневіра у майбутньому, втрата сенсу життя) (таблиця 3.3).

- ✓ Ведучий пропонує учасникам назвати приклади стресових ситуацій, з якими вони стикнулися під час війни. Ведучий робить узагальнення щодо видів стресу, які є найбільш актуальними для групи.
- ✓ Вправа «Дерево проблем і рішень»: зобразити стресову ситуацію у вигляді дерева, де коріння – причини стресу, стовбур – сама проблема, крона – ідея вирішення.  
*Мета:* сформувати системний підхід до проблеми.
- ✓ Розбір 2 навчальних кейсів з життя студентів-філологів молодших курсів. Завдання виконується у малих групах.  
Задача: розділити аркуш на дві колонки і записати емоційні реакції на задану ситуацію і конкретні дії для її вирішення.  
Кейс 1. За кілька днів до здачі курсової, я відчуваю, що не встигаю закінчити її вчасно.  
Кейс 2. Я влаштувався на роботу і через співпадіння у графіках пропустив багато семінарів, боюся, що не складу сесію.  
*Мета:* набути навички переключення від емоцій до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.
- ✓ **Завершення тренінгової сесії 1.** Обговорення творчого індивідуального домашнього завдання: Проаналізувати оповідання Ісабель Альєнде «Валімай», визначити категорії стресорів і реакції на них персонажів. Написати список власних

стресорів з цих категорій і типи звичних реакцій на них у вигляді таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Стресор	Емоційна реакція	Конкретні дії для вирішення ситуації
Низька оцінка за роботу на семінарі через втому і недосипання через обстріли (соціально-психологічний)	Поганий настрій, роздратування, злість, небажання старатися	Спитати у викладача про можливість отримати додаткові бали за семінар (письмова робота, проєкт, переклад)

- ✓ Підведення підсумків тренінгової сесії.

## **Тренінгова сесія 2. «Базові копінг-стратегії як спосіб реакції на стрес у студентів-філологів під час війни».**

- ✓ Актуалізація попереднього досвіду (Що важливого ви взяли для себе з нашої минулої зустрічі?). Обговорення домашнього завдання (участь опціональна).
- ✓ Міні-лекція + презентація ведучої «Поняття про копінг-стратегії, їхні види і функції у зниженні стресу. Ланцюжок: проблема, думка, емоція, поведінка». Матеріали міні-лекції містили напрацювання з теми, висвітлені у дослідженнях (Гордіня, 2023; Дубчак, 2018; Кіреєва, Турлаков, 2024; Носенко, 2013; Родіна, 2012; Ярош, 2015) та авторських розробок (Карамушка, 2023а).

Надається інформація про типи копінг-стратегій, їхні функції, можливості та обмеження («проблемно-орієнтована копінг-стратегія»; «емоційно-орієнтована»; «пошук соціальної підтримки»; «уникнення»; «відволікання»). Важлива теза копінг — це набір навичок, які можна і потрібно тренувати.

- ✓ Стратегічний кейс-стаді. Учасники діляться на 3–4 групи. Кожна група отримує ситуацію типового стресу у студентському середовищі (наприклад, "провалена практика викладання", "конфлікт з науковим керівником"). **Завдання:** запропонувати кілька варіантів поведінкових реакцій на ці стресові ситуації з кожної з категорій копінг-стратегій. Надати оцінку ефективності кожної категорії копінг-стратегій у кожній конкретній ситуації.

**Мета:** наочно продемонструвати переваги і обмеження кожної з категорій копінг-стратегій, формувати навичку свідомого вибору найефективнішої копінг-стратегії.

### **Кейс 1:**

- ◆ *"Студентка-філолог на другому курсі відчуває постійну втому, втрачає мотивацію до навчання. Вона сумнівається, чи обрала правильну професію, і все частіше пропускає пари. Її академічна успішність знижується."*

### **Кейс 2:**

- ◆ *"Студент отримав пропозицію виступити на конференції, але дуже боїться публічного виступу і хоче відмовитися, хоча це важлива можливість для розвитку."*

### **Кейс 3:**

- ◆ *"Після переїзду до іншого міста для навчання студентка відчуває самотність, їй важко знайти друзів серед одногрупників."*

Подальше обговорення напрацювань кожної групи, акцент на такі питання: Які думки і емоції виникають у такій ситуації? Як ці думки і емоції можуть допомогти у вирішенні проблеми? Хто може допомогти? Які конкретні кроки можна зробити сьогодні/завтра?

- ✓ **Вправа «Коло контролю».** Індивідуальна робота з обговоренням. Учасники ділять аркуш на два кола: що вони можуть контролювати і що — ні. **Мета:** навичка самоусвідомленості для формування свідомого вибору проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

### **Завершення тренінгової сесії 2.**

- ✓ Визначення домашнього індивідуального творчо-аналітичного завдання; Які копінг-стратегії я використовую найчастіше? Які з них я вважаю найефективнішими для мене? Описати кілька стресових ситуацій, що трапилися за останній тиждень за схемою: проблема, думка, емоція, поведінка. Обґрунтувати вибір копінг-стратегії.
- ✓ Підведення підсумків тренінгової сесії (здійснення рефлексивного аналізу).

### **Тренінгова сесія 3. «Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії як засіб зниження рівня стресу у студентів-філологів під час війни»**

- ✓ Актуалізація попереднього досвіду (Що важливого я взяв для себе з нашої минулої зустрічі?). Обговорення домашнього завдання (участь опціональна).
- ✓ Міні-лекція + презентація ведучої «Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії як засіб зниження рівня стресу у студентів-

філологів під час війни». Підготовка міні-лекції здійснюється з урахуванням аналізу наявних літературних джерел: (Гординя, 2023; Кіреєва & Турлаков, 2024; Мишко, Тітова, Тесленко & Юдіна, 2022).

- ✓ Систематизація знань. Групова робота. Складання узагальнюючої діагностичної таблиці «Копінги» (тренер записує на дошці) (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Копінг-стратегії	Переваги	Обмеження
Проблемно-орієнтовані		
Емоційно-орієнтовані		
Уникнення		
Відволікання		
Соціальна підтримка		

- ✓ **Вправа "Мапа виходу з кризи"**. Учасникам пропонуються 3–4 змодельовані реальні ситуації (наприклад: "не здав іспит", "конфлікт із викладачем", "розрив стосунків"). Кожен учасник створює власний шаблон "карти виходу". Акцент на таких ключових моментах: Проблема (думки, емоції); Що я можу змінити в ситуації просто зараз/завтра? Які ресурси є в мене (люди, знання, час)? Який перший крок? Мета: Автоматизувати навичку свідомого вибору ефективної копінг-стратегії і створення алгоритму дій.

- ✓ **Імпровізаційна вправа "Копінг-театр". Робота у малих групах.**  
**Завдання:** інсценізувати коротку сценку, де герой: стикається з проблемою, пробує неефективну стратегію (наприклад, уникання, заперечення), потім знаходить проблемно-орієнтоване рішення. Після кожної сценки відбувається рефлексія в групі: Яку стратегію використали? Як можна було краще?

**Мета:** Прожити різні копінг-стратегії у безпечному середовищі.

Сценарії стресових ситуацій: конфлікт у гуртожитку, конфлікт з викладачем, конфлікт з деканатом через пропуски пар через роботу.

### **Завершення тренінгової сесії 3.**

- ✓ Визначення домашнього індивідуального творчо-аналітичного завдання; Як мої копінг-стратегії вплинули на мій настрій сьогодні? Створити власну карту ресурсів і копінгів.
- ✓ Підведення підсумків тренінгової сесії (здійснення рефлексивного аналізу).

### **Тренінгова сесія 4. «Копінг-стратегії соціальної підтримки як засіб зниження рівня стресу у студентів-філологів під час війни»**

- ✓ Актуалізація попереднього досвіду (Що важливого ви взяли для себе з нашої минулої зустрічі?). Обговорення домашнього завдання (участь опціона).  
Міні-лекція + презентація ведучої «Чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій у студентів під час війни. Роль соціальної підтримки у зниженні рівня стресу».
- ✓ **Вправа "Мережа підтримки": усвідомлення соціальних ресурсів**  
Кожний учасник на аркуші малює у центрі — коло з написом «Я». Завдання: намалювати свою особисту «мережу підтримки»: друзів, рідних, викладачів, наставників, онлайн-групи тощо. Біля кожного імені

чи групи написати: *Що я отримую від цієї людини? Коли я можу до неї звернутись?*

З подальшим обговорення в групі: у кого які джерела? Що стало несподіванкою? Чи є «провали» у певних зонах?

**Мета:** Допомогти учасникам усвідомити, що вони не самі — навколо вже є люди, які можуть бути джерелом підтримки.

- ✓ **Групова дискусія** «Чому складно просити допомогу?»

Вільне обговорення. Мета: розвиток навичок самоусвідомлення.

- ✓ **Вправа «Я-повідомлення».** Практика в парах. Вміння звертатись по допомогу без агресії чи пасивності.

- ✓ **Вправа «Активне слухання».** Трійки (спікер – слухач – спостерігач)

**Мета:** формування навички емпатичного слухання, не перебиваючи, з емпатією.

- ✓ **"Репліки підтримки": навчання соціальної взаємодії у стресі**

Учасники отримують **картки з фразами**, які можна сказати людині в стресовій ситуації. Наприклад: *«Я поруч», «Хочеш, просто помовчимо разом?», «Мені важливо тебе почути», «Ти не зобов'язаний вирішити все сам».*

У парах грають сценки: Один — у ролі людини, яка переживає стрес (можна запропонувати типові ситуації: «не пройшов практику», «посварився з другом»). Інший — підтримує. Потім учасники міняються ролями. У кінці кожен формулює для себе **3 фрази**, які йому особисто допомогли б у складний момент.

**Мета:** Розвинути навички надання й отримання соціальної підтримки через мовлення.

#### **Завершення тренінгової сесії 4.**

- ✓ Визначення домашнього групового творчого завдання: створити груповий чат підтримки і взяти участь у ньому протягом тижня (підтримати, або попросити про підтримку).

- ✓ Підведення підсумків тренінгу (Чи задовольнив тренінг Ваші очікування? Що з тренінгу Ви взяли для покращення вашого життя?).

Ми вважаємо, що цей психологічний тренінг впливає на трансформацію копінг-стратегій, що їх обирають студенти-філологи молодших курсів тому що він:

1. Підвищує рівень самоусвідомленості: тренінг спрямований на усвідомлення і аналіз власних автоматичних копінг-стратегій учасників.
2. Формує навички самоконтролю, розвиває здатність відслідковувати власні емоційні реакції на стрес, включаючи навичку стримувати імпульсивні реакції і свідомо робити вибір на користь ефективної копінг-стратегії.
3. Допомагає учасникам визначити/віднайти власні ресурси для мінімізації впливу стресової ситуації, водночас визнавши власні обмеження. Розширює діапазон інструментарію для протидії стресовим ситуаціям. Важлива теза: я впораюся, бо маю план дій і знаю, до кого можу звернутися по підтримку.
4. Надає знання про природу стресу, вчить розділяти емоції, думки і дії на продуктивні і непродуктивні, формує навичку комплексного підходу до вирішення проблеми.
5. Вчить оцінювати ефективність кожної копінг-стратегії для свідомого вибору найбільш ефективної для кожної ситуації.
6. Змінює фокус сприйняття стресової ситуації, вчить ставитися до неї, як до задачі, водночас пропонуючи інструменти і алгоритми її вирішення, що може підвищувати рівень самоефективності і, відповідно, знижувати рівень сприйнятого стресу учасників тренінгу.
7. Дозволяє оцінити значення соціальної підтримки для протидії стресу. Під час тренінгу учасники мали нагоду отримати підтримку від тренера та інших учасників, а також надати її. Ця навичка може змінити

тенденцію учасників до вибору ефективної копінг-стратегії і може сприяти зниженню рівня їхнього стресу.

### **3.2. Аналіз ефективності психологічного тренінгу формування продуктивних копінг стратегій.**

Аналіз ефективності, проведеного психологічного тренінгу базується на статистичних розрахунках за допомогою програми Jamovi (Singmann,2023; Lenth, 2023; Pohlert, 2021).

Для початку ми звернулися до описової статистики, щоб узагальнити отримані під час збору даних результати і розбити їх на чотири групи: тренінгову до і після тренінгу і контрольну, що не проходила тренінг до і після (таблиця 3.6).

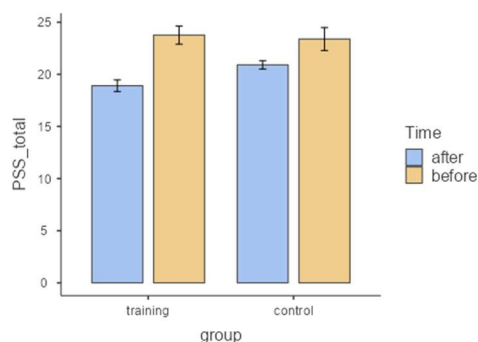
#### **Порівняльна статистика (середні значення) тренінгова/ контрольна/ до/після**

Таблиця 3.6

	час	PSS	PTSD	Coping problem	Coping social	Coping emotion	Coping avoid	Coping distract
Тренінгова група	до	23.8	3.67	36.9	8	33.9	24.5	12.2
	після	18.9	2.05	45.9	15.2	10.8	34.8	14.3
Контрольна група	до	23.4	3.29	36.6	10.9	34.2	30.0	15.4
	після	20.9	2.81	32.8	9.48	18.3	26.9	11.8

## Візуалізація результатів описової статистики представлена на графіках:

Графік 3.1

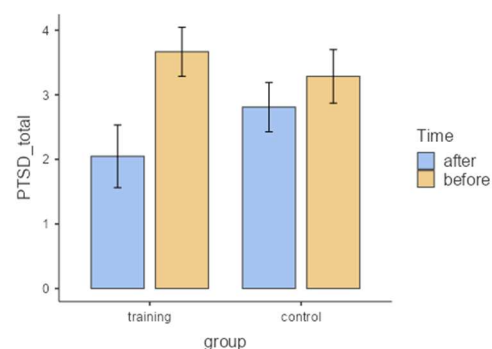


4.9. (графік 3.1).

Бачимо, що до тренінгу середній загальний рівень **PSS** у контрольній і тренінговій групі був майже однаковий (23.4 к / 23.8 т). Втім, вимірювання після тренінгу демонструють очевидну різницю у цьому показнику (20.9 к/18.9 т). Важливо звернути увагу на різницю показників до/після у кожній групі: так для контрольної групи ця різниця складає 2.5, а для тренінгової вона значно більша

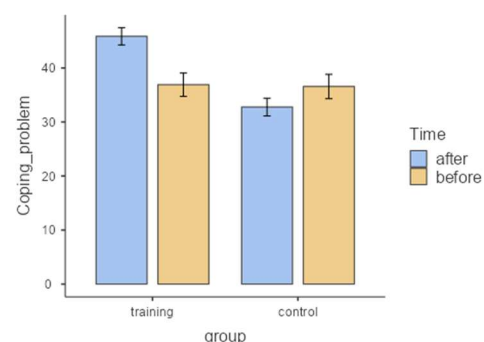
Графік 3.2

Для допоміжного критерія PTSD спостерігаємо схожу динаміку. Вихідні результати двох груп близькі за значеннями (3.29 к/3.67 т), проте фінальні показники різняться (2.81 к/2.05 т). Різниця складає 0.52 к/1.62 т для контрольної і тренінгової груп відповідно. Тобто найбільші зміни щодо зниження рівня PTSD відбулися у тренінговій групі (графік 3.2).

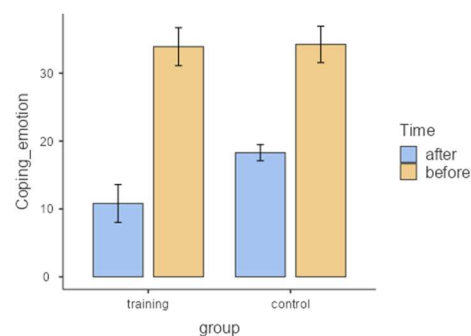


Графік 3.3

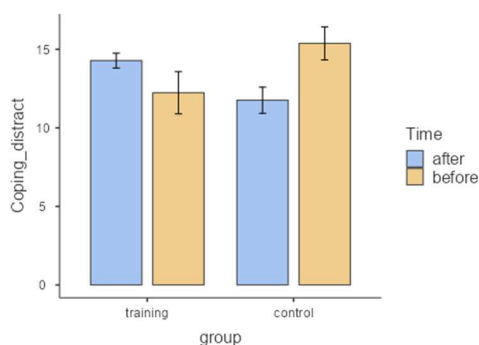
Цікаво розглянути зміни, що відбулися безпосередньо у використанні копінг стратегій. Зокрема, проблемно-орієнтована копінг стратегія у контрольній групі втратила -4.12 пунктів, у той час як у тренінговій укріпилася на + 9 пунктів (графік 3.3).



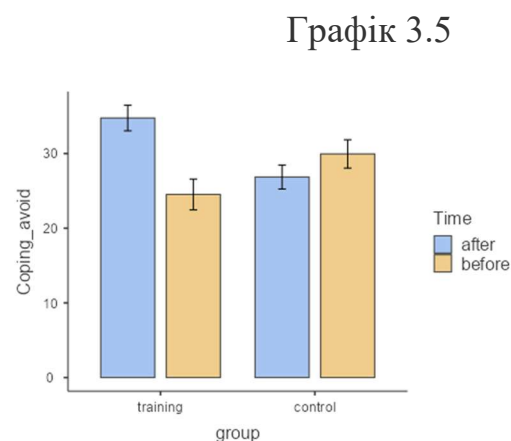
Графік 3.4



Емоційно-орієнтований копінг натомість демонструє зниження рівня показників у кожній групі -15.9 для контрольної і -23.1 для тренінгової (графік 3.4).

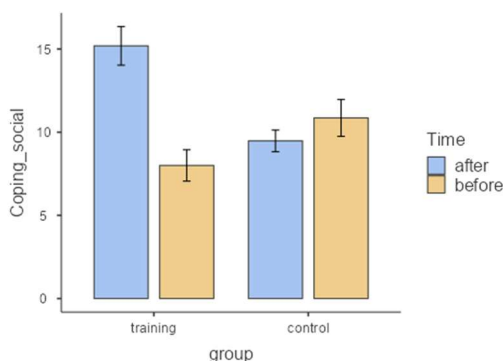


Графік 3.6



Копінг стратегії спрямовані на уникнення і відволікання продемонстрували неочікувані результати. Різниці показників у групах продемонструвала зворотну динаміку. Показники копінгів уникнення і відволікання зменшилися для контрольної групи і вирости для тренінгової: (- 3.1 к /+10.3 т відволікання), (-3.6 к / +2.1 т уникнення) (графіки 3.5. і 3.6).

Графік 3.7



Копінг соціальної підтримки демонструє очевидну різницю у показниках. Так, для контрольної групи ми спостерігаємо незначне зниження - 1.42, а для тренінгової + 7.2 помітне зростання (графік 3.7).

Розрахування коефіцієнту Шапро-Уїлка дозволило зробити висновки щодо розподілу. Переважна більшість наших показників є непараметричними, що ймовірно пов'язано з невеликою вибіркою (21 учасник в кожній групі).

## Стандартне відхилення і критерій Шапиро-Уїлка представлені у таблиці

	група	час	PSS	PTSD	Coping problem	Coping social	Coping emotion	Coping avoid	Coping distract
критерій Шапиро-Уїлка	Тренінгова група	До	0.848	0.158	0.371	0.142	0.936	0.924	0.962
		Після	0.490	<.001	<.001	<.001	<.001	0.083	<.001
	Контрольна група	До	0.409	0.037	0.353	0.828	0.453	0.502	0.205
		Після	0.002	0.278	0.011	0.005	<.001	<.001	<.001
Стандартне відхилення	Тренінгова група	до	3.99	1.74	9.90	12.8	9.45	6.16	4.32
		Після	2.57	2.22	7.32	12.8	7.86	2.17	5.33
	Контрольна група	До	5.05	1.90	10.3	12.3	8.70	4.82	5.08
		Після	1.84	1.75	7.51	5.45	7.34	3.82	2.98

Враховуючи непараметричність даних, ми обрали парний тест Вілкоксона для кожного з параметрів дослідження (PSS, PTSD, Copings), щоб оцінити, чи відбулися статистично значущі зміни в середині кожної з груп. Що дозволить зробити висновки, чи відбулося поліпшення/погіршення показників після тренінгу.

	група	Медіана Δ	Вілкоксона Z	P- value	інтерпретація	Розмір ефекту (r)
PSS total	тренінг	- 6.0	-3.94	< .001	Значне зниження стресу, ефект великий	0.86
	контроль	-3.0	-3.40	0.001	Зниження стресу, але слабше	0.74

PTSD total	тренінг	-3.0	-3.93	< .001	Значне зниження	0.86
	контроль	-1.0	-2.41	0.016	Середнє зниження	0.53
Coping problem	тренінг	+14.0	-3.91	< .001	Різке зростання адаптивного копінгу	0.85
	контроль	-2.0	-1.52	0.129	Відсутність значущих змін	0.33
Coping emotion	тренінг	-30.0	-3.93	< .001	Великі зміни	0.86
	контроль	-10.00	-3.33	0.001	Значні зміни	0.73
Coping avoid	тренінг	+7	-3.35	0.001	Значні зміни	0.73
	контроль	-1	-1.05	0.295	Незначні зміни	0.23
Coping distract	тренінг	+2.1	-1.89	0.059	Тенденція до зростання	0.41
	контроль	-3.6	-2.24	0.025	Значне зниження	0.49
Coping social	тренінг	+7.2	-2.67	0.008	Значне зростання	0.58
	контроль	-1.4	-1.21	0.226	Відсутні значні зміни	0.26

Аналіз зведених результатів демонструє, що усі показники змін тренінгової групи перевищують відповідні показники контрольної групи для всіх ключових позицій з великими розмірами ефекту. Найбільші зміни фіксуємо у використанні проблемно-орієнтованого копінгу (+14 пунктів) і емоційно-орієнтованого (-30 пунктів). Тобто можемо припустити, що відбувся перехід від емоційної реакції до активного вирішення проблем. Привертає увагу парадоксальне зростання показників копінгів відволікання і уникнення у тренінговій групі. Варто відмітити, що рівень соціального копінгу у тренінговій групі сягнув статистично значущого зростання ( $p =$

0.008). Натомість у контрольній групі не змінився цей показник ( $p = 0.226$ ), так само як і інші показники не набули статистичної значущості, або мають значно менший ефект, як от емоційно-орієнтований копінг (-10 пунктів). Що свідчить про загальний обмежений рівень змін. Попри незначне зниження стресу системних змін копінгів не спостерігається. Висновуємо, що у тренінговій групі всі показники змінилися значуще, у контрольній зміні слабші, або відсутні, що підтверджує нашу гіпотезу щодо ефективності психологічного тренінгу.

Наступним ми провели тест Манна-Уїтні, щоб перевірити, чи існує статистично значима різниця між групами.

змінна	Манн-Уїтні U	P-value	r	інтерпретація
PTSD total	121.0	0.008	0.41	середній
PTSD total	122.5	0.009	0.40	середній
Coping problem	46.0	< .001	0.66	великий
Coping emotion	52.0	< .001	0.63	великий
Coping avoid	92.0	< .001	0.56	середній
Coping distract	92.0	0.001	0.50	середній
Coping social	66.0	< .001	0.60	великий

Аналіз даних тесту Манна-Уїтні дозволяє зробити висновок про ефективність психологічного тренінгу для формування продуктивних копінг стратегій, зокрема найбільшу статистичну значущість мають показники проблемно-орієнтованих (U 46.0) і емоційно-орієнтованих (U 52.0) копінгів, що підтверджується низькими значеннями p-value, які мають дуже високу статистичну значущість. Коефіцієнт r вказує на практичну значущість. Найбільші відмінності спостерігаються у використанні проблемно-орієнтованих ( $r = 0.66$ ) і емоційно-орієнтованих ( $r = 0.63$ ) копінгів. Тобто,

учасники тренінгу набули нових для себе навичок з самоконтролю, вміння розпізнавати емоції, відділяти емоції, думки і дії і сформували продуктивні копінги реакції на стрес.

Водночас констатуємо помірне, але чітко помітне зниження рівня PSS у тренінговій групі у порівнянні з контрольною (0.41 ефект середній). Подібний ефект спостерігаємо у показниках PTSD (0.40 ефект середній). Констатуємо, що набути продуктивні копінги дозволили учасникам почуватися більш впевненими, підвищили рівень їхньої самоефективності і, відповідно, знизили рівень стресу і симптоми ПТСР.

Насамкінець ми провели аналіз корекції Холма, якій переконливо демонструє, що усі значущі відмінності зберегли значущість після корекції ( $p < 0.01$ ). Отже результати нашого дослідження надійні і не випадкові.

Отже, статистичний аналіз результатів після проведення психологічного тренінгу з формування ефективних копінг стратегій серед студентів філологічних спеціальностей доводить високу ефективність тренінгу. Адже ми констатували, що у учасників тренінгу сформувалися ефективні проблемно-орієнтований копінг і копінг соціальної підтримки, водночас знизився рівень непродуктивного емоційно-орієнтованого копінгу. Таких результатів вдалося досягнути завдяки чіткій розробленій програмі тренінга, що вдало поєднала інформаційний, діагностичний і практичний компоненти. У програмі психологічного тренінгу було багато різноманітних практичних вправ, направлених на оволодіння студентами навичок визначення власних копінг-стратегій і свідомого вибору найефективнішої у кожному випадку. Важливо відмітити, що тренінг був побудований з урахуванням специфіки навчання студентів-філологів, а саме під час формування нових навичок ми зверталися до професійних вмінь учасників тренінгу, зокрема літературному аналізу художнього твору, лінгвістично-орієнтованих завдань зі свідомого підбору слів для вираження відтінків своїх переживань, або конструктивного діалогу щоб попросити про

підтримку/допомогу, або надати її. Водночас, тренінг містить багато вправ, що безпосередньо засновані на стресових ситуаціях з життя студента-філолога молодших курсів, що вчиться під час війни. В такий спосіб кожен учасник мав можливість відразу закріпити нові теоретичні знання, застосувавши їх на практиці під час тренінгових сесій, або виконання домашнього завдання. Програма тренінгу була налаштована на створення доброзичливого, безпечного середовища, в якому кожен учасник міг отримати прийняття і підтримку з боку групи і тренера, міг поділитися власним досвідом і почути, проаналізувати досвід колег, що може знизити рівень тривоги і надати розуміння того, що він не єдиний, хто має труднощі з адаптацією до скрутних ситуацій і що існує достатньо ресурсів для їх подолання.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Третій розділ нашого дослідження був присвячений розробленню, впровадженню і аналізу ефективності психологічного тренінгу. Тренінг мав на меті сформувати ефективні копінг стратегії у студентів філологічних спеціальностей молодших курсів. Програма тренінгу містить інформаційний, діагностичний і практичний блоки і створена з урахуванням потреб і професійних навичок учасників тренінгу.

Аналіз ефективності проведеного тренінгу відбувався за таким алгоритмом:

1. За допомогою опитувальників ми зібрали дані студентів філологічних спеціальностей *до та після* тренінгу у *тренінговій і контрольній* групах за декількома шкалами:
  - ✓ шкала сприйнятого стресу (PSS-10)
  - ✓ коротка шкала ПТСР Бреслау

- ✓ опитувальник копінг-стратегій (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)
- ✓ Шкала резильєнтності Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10).
  2. Було обчислено різницю середніх для двох груп до та після тренінгу.
  3. Ми застосували непараметричну методику і провели парний тест Вілкоксона, щоб з'ясувати, чи відбулися значимі зміни в середині груп.
  4. Тест Манна-Уїтні, щоб оцінити різницю показників між групами.
  5. Корекцію множинних порівнянь Холма, щоб переконатися у надійності і виключити випадковість отриманих результатів.
  6. Розраховали розмір ефекту ( $r$ ), щоб оцінити не лише статистичну, а й практичну значущість ефективності тренінгу.

Підсумовуючи усі отримані результати дослідження ефективності психологічного тренінгу як інструмента формування ефективних копінг стратегій у студентів філологічних спеціальностей, можемо дійти певних висновків:

1. Тренінгова група продемонструвала значні позитивні зміни у використанні копінгів з великими розмірами ефекту у всіх ключових змінних. Що свідчить про безумовну ефективність психологічного тренінгу.
2. Найбільшими відмінностями між результатами тренінгової і контрольної груп є скорочення емоційного копіngu (-30.0 пунктів) і одночасне зростання проблемно-орієнтованого (+14.0 пунктів) в тренінговій групі з великим розміром ефекту ( $r = 0.85$ ), що може свідчити про суттєву трансформацію копінг стратегій досліджуваних. А саме про перехід від емоційного реагування до планування і конструктивного вирішення стресових ситуацій після участі у тренінгу. Така стратегія потребує вищого рівня самоконтроля і самоусвідомлення, на що і був направлений наш

психологічний тренінг. Отже, учасники тренінгу навчилися ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

3. Тренінгова група, на відміну від контрольної демонструє значне зростання використання соціальної підтримки (+7.2,  $r = 0.58$ ). Це свідчить про те, що тренінг навчив продуктивно звертатися по соціальну підтримку і надавати її. А отже, учасники тренінгу почали активніше обирати цю копінг-стратегію.
4. Привертає увагу динаміка змін у копінгах, спрямованих на уникнення і відволікання. Для тренінгової групи спільний середній показник зріс (+9.1), а для контрольної групи він знизився (- 4.6). Попри те, що теоретично ці копінг-прийнято вважати непродуктивними, ми схильні інтерпретувати ці результати, як частину загальних позитивних змін у тренінговій групі. А саме, ми беремо до уваги специфіку наших респондентів, зважаючи на те, що це студентська молодь, що змушена навчатися під час війни. Враховуємо, що у тренінговій групі значно знизився рівень PSS і PTSD, з одночасним суттєвим зростанням копіngu соціальної підтримки, що дозволило учасникам нашого тренінгу поновити традиційну соціальну активність студентів, як от студентські вечірки, кавування у компанії одногрупників, прогулянка містом, чи ТРЦ, шопінг, відвідування, чи організація культурних заходів, тощо. Саме про такі способи уникання, чи відволікання йдеться у відповідному блоці нашого опитувальника.
5. Тренінг значно знизив рівень стресу та симптоми PTSD у тренінговій групі ( $p < .001$ ), цей ефект сильніший, ніж у контрольній групі ( $p < .01$ ). Цей висновок підтверджує великий розмір ефекту в середині групи і середній між групами.
6. Показники контрольної групи демонструють обмежені зміни. Незначне зниження стресу (-3.0) та PTSD (-1), без системних змін

копінгу. Тенденція до зниження стресового навантаження, може бути пов'язана з тим, що між першим і другим опитуванням у ході нашого дослідження минуло 6 місяців і студенти 1-2 курсів, вочевидь, могли адаптуватися до університетського життя, яке на початку року було для них новим. Саме з цим ми пов'язуємо незначні позитивні зрушення, зокрема зниження вибору емоціо-орієнтованих стратегій (-10.0), водночас констатуємо, що учасники цієї групи втратили (-2.0;  $p < 0.05$ ) у використанні проблемно-орієнтованих копінгів. Тобто переорієнтування від емоційного до конструктивного вирішення проблем не відбулося.

7. Різке зниження стратегії відволікання у контрольній групі (-3.6;  $r = 0.49$ ), на нашу думку, є маркером дезадаптації і свідчить про відмову від мінімальних стратегій відволікання. Попри те, що відволікання не є ключовою стратегією, її зниження свідчить про загальне погіршення психологічного стану і є індикатором виснаження ресурсів. Хоча стратегії уникнення і відволікання не були цільовими у нашому тренінгу, але їхня динаміка підкреслює важливість підтримки базових стратегій в умовах стресу.
8. Дослідження результатів контрольної групи важливі для доведення ефективності тренінгу. У нашому дослідженні вони підтвердили, що без цілеспрямованого втручання зміни у виборі копінгів не відбуваються, навіть за наявності незначного зниження стресу.
9. Аналіз корекції Холма демонструє, що усі значущі відмінності зберегли значущість після корекції ( $p < 0.01$ ). Отже результати нашого дослідження надійні і не випадкові. (додати у розділ 3).

## ВИСНОВКИ:

Дане дослідження було присвячене аналізу ефективності психологічного тренінгу для формування продуктивних копінг-стратегій у студентів філологічних спеціальностей, що навчаються під час війни. На основі теоретичного та емпіричного аналізу нам вдалося виконати поставлені завдання, що відповідали меті наукової розвідки і сформулювати ключові висновки:

1. Після проведення теоретичного аналізу наукової літератури щодо понять копінгу, стресу на психологічного тренінгу, висновуємо, що психологічний тренінг – це структурований процес навчання та розвитку, у нашому випадку, спрямований на формування конструктивних копінг стратегій у учасників. Психологічний тренінг є ефективним інструментом позитивних змін у виборі продуктивних копінг стратегій (проблемно-орієнтованих і копінгів соціальної підтримки) у студентів філологічних спеціальностей. Засобами впливу є розвиток навичок самоусвідомлення і самоконтролю, навчання новим технікам продуктивного реагування на стресові ситуації, надання соціальної підтримки, підвищення рівня самоефективності. Психологічний тренінг дозволяє студентам, що змушені навчатися під час війни, краще розуміти власні реакції, критично оцінювати наявні ресурси, свідомо обирати ефективні стратегії подолання стресу, що дозволяє знизити негативний вплив стресу на їхнє навчання, психічне і фізичне здоров'я.

Проведено порівняння концепцій та класифікацій копінг-стратегій на основі праць Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолькман, Н. Ендлера і Дж. Паркера, С. Кобаси, Р. Сапольські, Р. Хансона і М.

Унгара. Проаналізовано ключові ідеї, основні компоненти, сильні сторони і критику наукових підходів до вивчення цього концепту. Водночас, було визначено, що копінг-стратегії подолання стресу – індивідуальний спосіб людини реагувати на життєві виклики, зокрема стресові. Це поняття включає емоційні, когнітивні та поведінкові прояви, направлені на врегулювання життєвих негараздів. Динамічний характер копіngu залежить від особистісних ресурсів і контекстуальних обставин, таких як соціальна підтримка, гендерні відмінності або культурні особливості. Нейропластичність мозку дозволяє людині адаптуватися до складних умов через позитивний досвід і активну участь у процесі подолання стресу. З'ясовано, що адаптивні копінг стратегії, як-от когнітивна переоцінка та фокусування на шляхах вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки виявляються ефективними у зниженні стресу та поліпшенні психічного здоров'я. У той же час, неадаптивні стратегії, такі як емоційно-орієнтовані копіngи, уникнення або заперечення проблем, можуть поглиблювати симптоми депресії, тривожності та соціальної ізоляції.

2. Перший етап емпіричного дослідження засвідчив, що значна частина респондентів (88%) демонструє високий рівень стресу, втім найбільш вразливою групою виявилися студенти 1–2 курсів. Це можна пояснити їхньою схильністю до емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу та стратегії уникнення, які не сприяють активному вирішенню проблем і лише посилюють емоційний дистрес. Для цієї групи характерні також високі показники сприйняття безпорадності, що свідчить про їхню недостатню здатність до саморегуляції в умовах тривалого стресу.
3. Кореляційний аналіз підтвердив, що проблемно-орієнтовані стратегії та соціальна підтримка серед учасників освітнього процесу

є найбільш ефективними для зниження рівня стресу. Водночас стратегії уникнення та емоційно-орієнтоване подолання асоціюються з підвищеними рівнями стресу та психологічного дискомфорту, що підтверджує їхню недостатню ефективність у складних життєвих ситуаціях.

4. Проаналізувавши результати першого етапу емпіричного дослідження і оцінивши потреби і обмеження найуразливішої групи респондентів, ми розробили для них програму психологічного тренінгу. Програма включала підвищення поінформованості про механізми формування копінг стратегій, навички самодіагностики власних копінгів та практичне тренування навичок самоконтролю та свідомого вибору ефективних копінг стратегій. Зокрема був зроблений акцент на зміні емоційно-орієнтованих копінгів на користь проблемно-орієнтованих і копінгу соціальної підтримки.
5. Аналіз другого етапу емпіричного дослідження підтвердив високу ефективність психологічного тренінгу для формування ефективних копінг стратегій серед студентів філологічних спеціальностей молодших курсів. Порівняння результатів тренінгової і контрольної груп до і після проведення тренінгу беззаперечно вказують на значущу статистичну і практичну різницю у виборі продуктивних копінг стратегій учасниками тренінгу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондарчук, О. І., & Пінчук, Н. І. (2020). Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення. Спецкурс для слухачів дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ.
2. Василенко, М. М. (2009). Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 11(7), 95–107.
3. Гозак, С., & Єлізарова, О. (2023). Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика, 8(4).  
<https://doi.org/10.26766/pmgr.v8i4.463>
4. Грабовська, С. С. (2019). Психологічні чинники формування копінг-поведінки молоді в кризових ситуаціях. Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія Психологія, (56), 145–152.
5. Гриньова, Н. В., & Шевченко, О. О. (2021). Психологічні аспекти розвитку особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, 1(28).
6. Даниляк, О., Маринець, С.-А., & Заячківська, О. (2016). Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник, 45(28), 27–40.
7. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка.
8. Ігумнова, О. Б. (2001). Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Хмельницький національний університет.

9. Ісаєва, О. (2015). Особливості копінг-стратегій у сучасної молоді. *Психологічний журнал*, 6(3), 45–52.
10. Карамушка, Р., Волошина-Нарожна, В., Тимошук, Є., & Балашов, Е. (2024). Стили подолання й здібності до саморегуляції як предиктори тривожності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 12, 96–114.  
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-3>
11. Карамушка, Л. М. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 55, 23–30.
12. Карамушка, Л. М. (2021). Копінг-стратегії як ресурси психологічного благополуччя. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 12–18.
13. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., & Терещенко, К. В. (2019). Методики для дослідження mental health персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології*, 1(54), 15–22.
14. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1, 3–12.
15. Кіреєва, Г. В., & Турлаков, С. В. (2024). Адаптація та копінг у стресових ситуаціях війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(31), 24–28.
16. Кіясь, А. В., & Марковець, Л. Н. (2022). Роль соціальної підтримки у формуванні копінг-стратегій підлітків. *Науковий журнал «Психологія і суспільство»*, 1(6), 78–87.
17. Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лепіхова, Л. А., & Савінов, В. В. (2009). Методики визначення повсякденного стресу і способів розв'язання

кризових життєвих ситуацій. Академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології.

18. Ковальов, Г. А. (2000). Основи соціально-психологічного тренінгу. К.: Центр практичної психології.

19. Корнієнко, І. О., & Рисинець, Т. П. (2020). Копінг-поведінка студентів у період професійної підготовки. Вісник Черкаського університету. Серія Психологічні науки, (1), 112–119.

20. Корольчук, В. М. (2009). Психологія стресостійкості особистості. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр., 389–434.

21. Корольчук, Г. (2012). Психологічні механізми і способи подолання кризових ситуацій. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.

22. Кочарян, А. С., & Лисеная, А. М. (2011). Психологія переживань [Навчальний посібник]. Харків.

23. Кравець, О. В. (2018). Особливості копінг-стратегій у ситуаціях стресу в юнацькому та зрілому віці. Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2, 62–67.

24. Кудінова, М. (2010). Психологічні механізми і механізми подолання. Харків: Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна.

25. Кузікова, С., Зливков, В., Лукомська, С., Щербак, Т., & Котух, О. (2024). Психологічний супровід особистості в умовах війни.

26. Кулаков, Р., & Кулакова, Л. (2024). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. Психологія: реальність і перспективи, 15 (2), 78-92.

[https://www.prar.rv.ua/index.php/prar\\_rv/article/view/367](https://www.prar.rv.ua/index.php/prar_rv/article/view/367)

27. Кутова, Н.В.(2024). Мотиваційний тренінг як інструмент підвищення ефективності копінг-стратегій. Київський інститут сучасної психології і психотерапії.
28. Кушнерик, М. О., & Перепелюк, Т. Д. (2025). Ресурси психологічної адаптації студентів до умов війни. Вісник Національного університету оборони України, 3(85).
29. Лабезна, О. (2005). Психологічні особливості розвитку копінг-стратегій старшокласників. Криворізький державний педагогічний університет
30. Макшанов, С. І. (2004). Психологічні основи тренінгу. Практична психологія та соціальна робота, 4, 15–20.
31. Мазай, Л. Ю. (2023). Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О.Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС».
32. Мельничук, І. Я., & Горська, Г. О. (2023). Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. Наукові записки. Серія: Психологія, 1, 52–57.
33. Михайлов, Б. В., Чугунов, В. В., Курило, В. О., & Саржевський, С. Н. (2014). Посттравматичні стресові розлади: Навчальний посібник (2-е вид.). Х.: ХМАПО.
34. Мірошниченко, О. А., & Косигіна, О. В. (2024). Копінг-стратегії особистості до життєдіяльності в умовах стресу. Актуальні проблеми психології, 2494.
35. Мороз, Л. І., & Міщенко, М. С. (2022). Професійно-психологічний тренінг як засіб становлення майбутніх психологів. Науковий журнал "Habitus", 34, 80–84. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.34.12>

36. Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
37. Норман, С., Ендлер, Д., Джеймс, Д., Паркер, М., & Крюкова, Т. (2008). Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS». Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 19–25.
38. Павленко, О. І. (2022). Групова психологічна допомога дітям та підліткам в умовах війни: досвід реалізації короткострокових програм. *Проблеми сучасної психології*, 57, 89–110.
39. Петрушин, В. І. (2019). Соціально-психологічний тренінг у вищій школі. *Вісник психолого-педагогічних досліджень*, 2(17), 42–49.
40. Пічурін, В. В. (2015). Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 53–59.
41. Пічурін, В. В. (2018). Дослідження копінг-стратегій у структурі адаптивної поведінки. *Актуальні проблеми психології*, 2, 34–42.
42. Предко, В. В., & Сомова, О. О. (2022). Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*, 33(72), 89–98.
43. Приходько, В. (2023). Соціально-психологічний тренінг як активна форма навчання у вищій школі. *Психологічний дискурс*, 1(12), 182–188.
44. Прокоф'єва, О. О., Смірнов, Б. І., & Прокоф'єва, О. А. (2021). Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological Journal*, 7, 82–98. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.7>
45. Пупченко, І. С., Стадник, А. В., & Мельник, Ю. Б. (2023). The Impact of the War in Ukraine on the Psychological Well-Being of Students. *International*

Journal of Social Analysis, 2(2), 45–67.

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/56925/1/ijsa.2023.2.2.pdf>

46. Родіна, Н. В. (2012). Психологія копінг-поведінки: системне моделювання [Дисертація д-ра психол. наук]. Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка.
47. Савелюк, Н. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи, 18, 141–152.
48. Савчук, І. В., Левченко, К. О., & Мельник, Ю. В. (2023). Формування навичок психологічної стійкості у підлітків, які пережили травматичні події повномасштабної війни: тренінговий підхід. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(9), 45–58.
49. Сапольські, Р. (2020). Чому зебри не страждають на виразку (О. Любастова, Пер.). Київ: Фабула. (Ориг. робота опублікована 2004).
50. Субашкевич, І. Р., & Бордіян, Ю. І. (2023). Coping strategies of young students. Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law, 1, 91–97.
51. Ткачук, Т. А. (2008). Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки індивіда. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.Костюка АПН України, 7(14), 255–260.
52. Ткачук, Т. А. (2011). Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації [Монографія]. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України.
53. Улько, Н. (2020). Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. Науковий журнал МПУ імені Б. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 11(56), 104–118.  
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11\(56\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).10)

54. Фрайденберг, Е. (1997). Копінг у підлітковому віці: теоретичні та дослідницькі перспективи. Лондон: Рутледж.
55. Хараш, А. Ю. (2009). Психологія юнацького віку: Навчальний посібник. Київ: Либідь.
56. Храбан, О. (2022). Копінг-стратегії українського населення в умовах війни. *Психологія і суспільство*, 2, 99–105.
57. Чаповська, О. О. (2020). Копінг-стратегія поведінки та психологічні подолання стресу. *Збірник наукових праць*, 30(10), 287-291.
58. Чачко, С. Л., & Травініна, Є. І. (2024). Переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти. *Вчені записки*, 67, 67–75.
59. Чиханцова, О. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості [Монографія]. Київ: Талком.
60. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. (2018). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 39, 368–379.
61. Шевчук, А. М. (2011). Особливості копінг поведінки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. *Вісник Харківського університету*, 937, 306–310.
62. Шпак, М. М. (2022). Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Гельветика*.
63. Шварц, С. Ю. (2015). Формування особистісної ідентичності в юнацькому віці. *Психологія особистості*, 3, 45–54.
64. Ширяєва, Т. М. (2023). Adaptation of the Breslau PTSD short scale for primary healthcare. *Journal of Trauma Studies*, 29(2), 123–135.

65. Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). Coping mechanisms. StatPearls Publishing.
66. Alvesson, M., Lee Ashcraft, K., & Thomas, R. (2008). Identity matters: Reflections on the construction of identity scholarship in organization studies. *Organization*, 15(1), 5–28.
67. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
68. Berenbaum, S. A., Beltz, A. M., & Corley, R. (2015). The importance of puberty for adolescent development: Conceptualization and measurement. *Advances in Child Development and Behavior*, 48, 53–92.
69. Betancourt, T. S., & Khan, K. T. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry*, 20(3), 317–328.  
<https://doi.org/10.1080/09540260802090363>
70. Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139–157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
71. Blona, R. (2005). *Coping with Stress in a Changing World*. McGraw Hill.
72. Breslau, N., Peterson, E. L., Kessler, R. C., & Schultz, L. R. (1999). Short screening scale for DSM-IV posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 156.
73. Brown, S. P., & Westbrook, R. A. (2005). Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 982–798.
74. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

75. Catani, C. (2018). Mental health of children living in war zones: A risk and protection perspective. *World Psychiatry*, 17(1), 104. <https://doi.org/10.1002/wps.20496>
76. Chambers, S., Mayfield, C. O., & Valenti, A. (2023). The impact of perceived fairness, organizational and professor support on students' intentions to quit. *International Journal of Educational Management*, 37(4), 863–883.
77. Chen, L., & Wang, Y. (2022). The impact of a stress management training program on coping strategies and psychological well-being among university students majoring in foreign languages. *Frontiers in Psychology*, 13, 875421.
78. Chen, S. X., et al. (2023). The double-edged sword of distraction: Adaptive and maladaptive coping in the context of daily stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(1), 98–113.
79. Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2023). *Trauma-focused CBT for children and adolescents: Treatment applications*. Guilford Publications.
80. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Coping strategies and stress reactivity. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 393–398.
81. Compas, B. E., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
82. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
83. Cramer, P. (1998). Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality*, 66(6), 919–946. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00037>

84. Danylyak, O., Marinets, S. A., & Zayachkivska, O. (2016). The evolution of stress conception: from Hans Selye to modern achievements. *Proceeding of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences*, 28, 27–40.
85. El-Khodary, B., & Samara, M. (2020). Effectiveness of a school-based intervention on the students' mental health after exposure to war-related trauma. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1031. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.01031>
86. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
87. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
88. Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221.
89. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Consulting Psychologists Press.
90. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
91. García-Sánchez, R., et al. (2021). Coping strategies and academic burnout in language students: The mediating role of mindfulness. *Current Psychology*, 40, 5895–5906.
92. Guevarra, R., & Cimanés, R. (2017). Stress coping mechanism and its impact to their age among Senior High School students at Parañaque National High School-Baclaran. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 3(7), 53–65.

93. Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self–environment organization*. Academic Press.
94. Hanson, R. (2013). *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*. Harmony.
95. Kato, T. (2015). Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis. *Stress and Health*, 31(4), 315–323. <https://doi.org/10.1002/smi.2557>
96. Kealy, D., Ben-David, S., & Cox, D. W. (2022). Early parental support and meaning in life among young adults: The mediating roles of optimism and identity. *Current Psychology*, 41(6), 3865–3872.
97. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
98. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
99. Kundii, Z., Skrypnikov, A., Isakov, R., Kutsenko, N., Zinchenko, N., & Vasylyeva, G. (2024). Coping with war stress in Ukrainian students. In *Digital Technologies in Education* (pp. 111–125). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-57422-1\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-031-57422-1_9)
100. Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247.
101. Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Human behavior and the environment: Current theory and research* (Vol. 2, pp. 89–127). Plenum.
102. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

103. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.
104. Lewin, K. (1947). *Frontiers in group dynamics: Concept, method and reality in social science; social equilibria and social change*. *Human Relations*, 1(1), 5–41.
105. Maricuțoiu, L. P., & Crasovan, D. I. (2016). Coping and defence mechanisms: What are we assessing? *International Journal of Psychology*, 51(2), 83–92. <https://doi.org/10.1002/ijop.12113>
106. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2 (2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
107. Melnik, Y. V., & Shevchenko, O. M. (2023). Особливості копінг-поведінки студентів-філологів у умовах дистанційного навчання [Peculiarities of coping behavior of philology students in the conditions of distance learning]. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 14, 78–85.
108. Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed., pp. 234–257). Free Press.
109. Norman, S. B., & Krylova, T. (2004). Coping strategies in the context of psychological trauma: Adaptations and uses. *Behavioral Research Methods*, 36(2), 342–350. [Note: Journal title seems unusual for content; retained as per source]
110. Pfeiffer, E., Sachser, C., Tutus, D., Fegert, J. M., & Plener, P. L. (2022). Trauma-focused group intervention for unaccompanied young refugees: "Mein

Weg" ("My Way"). *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2002027.  
<https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2002027>

111. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6 (2), 20–31.

112. Pohlert, T. (2021). Calculate Pairwise Multiple Comparisons of Mean Rank Sums. *PMCMR: R Package Documentation*.

113. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.

114. Saltzman, A., Pynoos, R. S., Lester, P., Layne, C. M., & Beardslee, W. R. (2021). *Fostering resilience and well-being in children and youth in distress: A transformational approach*. Oxford University Press. (Chapters on group interventions).

115. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers* (3rd ed.). Holt Paperbacks.

116. Sapolsky, R. M. (2015). Stress and the brain: Individual variability and the inverted-U. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(6), 397–410.  
<https://doi.org/10.1038/nrn3939-c1>

117. Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology*, 6(2), 117–230.

118. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

119. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J. B. Lippincott.

120. Slone, M., & Shoshani, A. (2021). Effects of war and armed conflict on adolescents' psychopathology and well-being: Measuring political life events

among youth. *Terrorism and Political Violence*, 34(8), 1797–1809.

<https://doi.org/10.1080/09546553.2020.1839427>

121. Smith, J. A., & Lee, K. (2023). Enhancing Resilience in Humanities Students: A Cognitive-Behavioral Coping Skills Intervention. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(2), 145–162.

122. Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

123. Wong, P. T. P. (2023). The meaning-centered approach to coping with trauma: Building resilience through spiritual coping. *Journal of Positive Psychology*, 18(2), 89–102.

124. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.

## Додаток А.

## Порівняльна таблиця ключових теорій психологічного стресу та копінгу

Теорія/ Модель (Автори, рік)	Ключова ідея	Основні стратегії/ Компоненти	Сильні сторони	Обмеження/ Критика
Загальний адаптаційний синдром (Selye, 1956)	Стрес - універсальна фізіологічна реакція ("триада": активація наднирників, атрофія лімфоїдних тканин, виразки шлунка)	Неспецифічні біологічні реакції (аларм, резистентність, виснаження)	Перша системна біологічна модель; пояснює фізіологічний механізм стресу	Не враховує психологічні та когнітивні фактори; занадто загальна 
Когнітивна (транзакційна) теорія стресу та копінгу (Lazarus & Folkman, 1984)	Стрес виникає з транзакції між людиною та середовищем, що оцінюється як загрозливе/перевищує ресурси. Копінг - динамічний процес когнітивної оцінки.	Первинна оцінка (загроза?), Вторинна оцінка (ресурси?). Стратегії: проблемо-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, пошук соціальної підтримки	Впливова; враховує когнітивні процеси, динаміку, контекст; широко емпірично підтверджена	Дещо недооцінює біологічні аспекти; складність операціоналізації оцінки
Трифакторна модель копінг-стилів (Endler & Parker, 1990)	Копінг - це стиль (стабільна тенденція) реагування на стрес. Фокус на вимірюванні.	Три стилі: 1. Проблемо-орієнтований (Task-Oriented), 2. Емоційно-орієнтований	Розробили стандартизовані й інструмент (CISS); показали стабільність стилів;	Менший акцент на ситуаційній специфіці (порівняно з Лазарусом);

		(Emotion-Oriented), 3. Уникнення (Avoidance) / Відволікання (Distraction)	підтвердили гендерні відмінності	уникнення не завжди маладаптивне
<b>Концепція "Hardiness" (втривалість) (Kobasa, 1979)</b>	Стресостійкість визначається особистісними характеристиками, так звані 3 К: <i>контроль</i> (віра у власний вплив), <i>зобов'язаність</i> (залучена участь у житті), <i>виклик</i> (сприйняття змін як можливостей)	Напрацювання установок та поведінки, що відповідають "3 К". Фокус на проактивності та ресурсності.	Підкреслює роль особистісних ресурсів; прогностична для здоров'я та професійного вигорання; підтверджена емпірично	Деякі дослідники критикують "3 К" як надто широкі; важко відокремити від споріднених конструктів (оптимізм, самоефективність)
<b>Нейробіологічний підхід до стресу та адаптації (Sapolsky, 2004; Hanson, 2013)</b>	Хронічний стрес викликає структурні та функціональні зміни в мозку (гіпокамп, амігдала, префронтальна кора). Нейропластичність дозволяє формувати адаптивні нейронні шляхи через практики.	Практики, що сприяють нейропластичності: mindfulness, когнітивне переосмислення, регуляція емоцій, накопичення позитивного досвіду ("Taking in the Good")	Надає біологічне обґрунтування механізмів стресу та ефективності психологічних втручань; інтегрує психіку та мозок	Складність прямих втручань на нейрорівні; потребує довгострокових практик для помітних змін
<b>Системна модель</b>	Резильєнтність (стійкість) - це не лише особистісна	Забезпечення доступу до ключових	Підкреслює критичну роль середовища та	Менший прямий контроль

резильєнтност і(Ungar, 2021)	риса, а результат доступу до ресурсів у фізичному, соціальному та інституційному середовищі.	ресурсів: безпечне житло, якісна освіта, соціальні зв'язки, культурна ідентичність, справедливі інституції.	соціальних структур; пояснює резильєнтність у несприятливих умовах; важлива для соціальної політики	психолога над системними ресурсами; складність вимірювання

## Додаток Б

		<b>Coping_pro blem</b>	<b>Coping_emo tion</b>	<b>Coping_dist ract</b>	<b>Coping_av oid</b>	<b>Coping_so cial</b>
<b>критерій Шапиро-Уїлка р</b>	<b>викладачі</b>	0.0012	< 0.001	< 0.001	0.003	0.001
	<b>магістри</b>	0.0020	0.004	<.001	<.001	<.001
	<b>Студенти 1- 2 курсів</b>	0.004	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001
	<b>Студенти 3- 4 курсів</b>	< 0.001	< 0.001	0.002	0.001	0.005
	<b>Викладачі- адміністрат ори</b>	0.005	0.002	< 0.001	< 0.001	< 0.001

## Додаток В

Група / Стратегія	Шапіро-Уїлк (p-value)	T-тест (p-value)	U-тест Манна-Уїтні (p-value)
<b>Проблемно-орієнтовані копінги</b>			
Викладачі	< 0.001	-	-
Магістри	< 0.001	0.12	0.15
Студенти 3-4 курсів	< 0.001	0.07	0.09
Студенти 1-2 курсів	< 0.001	0.10	0.13
<b>Емоційно-орієнтовані копінги</b>			
- Викладачі	< 0.001	-	-
- Магістри	< 0.001	0.18	0.20
- Студенти 3-4 курс	< 0.001	0.15	0.17
- Студенти 1-2 курс	< 0.001	0.22	0.25
<b>Відволікання і уникнення</b>			
- Викладачі	< 0.001	-	-
- Магістри	< 0.001	0.25	0.28
- Студенти 3-4 курс	< 0.001	0.30	0.32
- Студенти 1-2 курс	< 0.001	0.19	0.21
<b>Соціальна підтримка</b>			
- Викладачі	< 0.001	-	-
- Магістри	< 0.001	0.14	0.16
- Студенти 3-4 курс	< 0.001	0.11	0.14
- Студенти 1-2 курс	< 0.001	0.08	0.10