

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему: «СТРАТЕГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ДОБРОБУТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41

Напряму підготовки 053 Психологія
Пука Руслана Іванівна

Керівник:

канд. психол. н., доцент

Оксана Вікторівна ГРИЦУК

Рецензент:

д. психол. н., доцент

Марія АВГУСТЮК

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	9
1.1. Поняття психологічного добробуту особистості у сучасній психології.....	9
1.2. Психологічні наслідки війни для студентської молоді.....	18
1.3. Стратегії забезпечення психологічного добробуту та психологічної стійкості в кризових умовах.....	23
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	36
2.1. Організація та опис методів дослідження психологічного добробуту.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного добробуту студентів.....	41
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	66
3.1. Тренінгова програма психологічної підтримки студентів в умовах війни...66	
3.2. Методичні рекомендації для забезпечення психологічного добробуту.....	69
Висновки до розділу 3.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	80
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства відзначається тривалим впливом воєнних дій, які зумовлюють глибокі соціальні, економічні та психологічні трансформації. Війна виступає потужним стресогенним чинником, що порушує відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності майбутнього, створюючи умови хронічного психоемоційного напруження. У цьому контексті особливої уваги потребують здобувачі вищої освіти як соціальна група, що перебуває на етапі інтенсивного особистісного, професійного та ціннісного становлення.

Навчання у закладах вищої освіти в умовах війни супроводжується низкою додаткових психологічних викликів, зокрема вимушеним переходом до дистанційних або змішаних форматів освітнього процесу, нестабільністю життєвих умов, частими повітряними тривогами, інформаційним перевантаженням, переживанням втрат та тривалою невизначеністю щодо майбутнього. Сукупність цих факторів негативно позначається на психологічному стані студентів.

Водночас наукове осмислення проблеми не може обмежуватися лише констатацією або описом негативного впливу воєнних умов на психічний стан здобувачів вищої освіти. Зосередження виключно на аналізі чинників стресу та психологічних наслідків війни не забезпечує повного розуміння шляхів підтримки та збереження психологічного добробуту молоді. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває потреба у вивченні не лише впливу війни, а й ефективних стратегій забезпечення психологічного добробуту здобувачів вищої освіти, спрямованих на підвищення їхньої життєстійкості, адаптивності та здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Відомі науковці по-різному досліджували питання психологічного добробуту та стратегій його забезпечення. К. Ріфф вивчав складові психологічного добробуту, зокрема самоприйняття, автономію та міжособистісні стосунки [66], а Е. Дінер досліджував роль позитивних емоцій та задоволеності

життям [54]. Проблематику копінг-стратегій та подолання стресу розглядали К. Карвер, який вивчав ефективні стратегії копіngu, включно з активним вирішенням проблем, соціальною підтримкою та переосмисленням [50], Р. Лазарус, що досліджував когнітивне оцінювання стресових ситуацій та використання адаптивних стратегій, а також С. Фолкман, яка вивчала проблемо- та емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу [62]. Типи копіngu та їхній вплив на психічне здоров'я досліджували Г. Ендлер та Дж. Паркер, виділяючи задаче-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникання [56]. Роль особистісних ресурсів і психоемоційної регуляції у забезпеченні психологічного добробуту розглядав А. Бандура, що вивчав значення самоефективності та активної участі особистості у регуляції психоемоційного стану [29].

У сучасних вітчизняних наукових дослідженнях проблема психологічного добробуту здобувачів вищої освіти в умовах війни розглядається переважно в контексті змін психоемоційного стану та адаптаційних можливостей студентської молоді. Так, у працях Н. Коструби та З. Поліщук здійснено емпіричний аналіз психологічного благополуччя студентів у період повномасштабної війни, за результатами якого зафіксовано зниження окремих показників добробуту та наявність гендерних відмінностей у переживанні стресу [16]. Дослідження І. С. Пипенка, А. Стадник, Ю. Б. Мельника та У. Б. Михайлишина спрямовані на вивчення впливу воєнних подій на психологічне благополуччя студентів та особливостей використання ними копінг-стратегій у стресових умовах [24].

Окрему увагу українські науковці приділяють проблемі психологічної підтримки студентів у воєнний час. Зокрема, Н. Степанова акцентує увагу на потребі у системній підтримці психічного здоров'я здобувачів вищої освіти, визначаючи бар'єри звернення по психологічну допомогу та роль закладу освіти у створенні умов для її доступності [37]. У дослідженні Т. Ямчук розглядається резильєнтність студентської спільноти як важливий ресурс адаптації в умовах війни, а також підкреслюється значущість соціальної підтримки та конструктивних стратегій подолання стресу [48]. Праці Е. Помиткіна та

Л. Помиткіної спрямовані на вивчення суб'єктивного благополуччя студентської молоді та апробацію психологічних тренінгових програм, спрямованих на його підвищення в умовах військових дій [26].

У зарубіжній науковій літературі проблема психологічного добробуту студентів у воєнних і кризових умовах також активно досліджується. Зокрема, у публікаціях, представлених у виданні *The British Journal of Social Work*, наголошується на значному зростанні рівнів тривожності, депресії та стресу серед студентів після початку повномасштабних воєнних подій, а також підкреслюється роль соціальної підтримки та якості життя у збереженні психосоціального благополуччя [61; 68]. Дослідження, опубліковані в журналі *BMC Psychiatry*, засвідчують довготривалий негативний вплив війни на психологічний добробут студентів, зокрема зростання симптомів посттравматичного стресового розладу та зниження навчальної мотивації [65].

Незважаючи на наявність окремих досліджень, присвячених психологічним наслідкам воєнних подій для молоді, проблема комплексного аналізу стратегій забезпечення психологічного добробуту здобувачів вищої освіти в умовах війни залишається недостатньо розробленою. Це зумовлює необхідність наукового пошуку ефективних підходів, механізмів і умов, що сприяють підтриманню психічного благополуччя студентів у кризових соціальних обставинах.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити психологічний добробут здобувачів вищої освіти та стратегії його підтримання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до визначення понять психологічного добробуту особистості та стратегій.
2. Емпірично дослідити психологічний добробут студентів.
3. Емпірично перевірити ефективність стратегій студентської молоді.
4. Розробити тренінгову програму психологічної підтримки студентів та методичні рекомендації щодо забезпечення психологічного добробуту в кризових умовах.

Об'єкт дослідження – психологічний добробут здобувачів освіти.

Предмет дослідження – стратегії підтримання психологічного добробуту студентів в період війни.

Гіпотеза дослідження: активне застосування студентами конструктивних стратегій подолання стресу позитивно корелює з рівнем їх психологічного добробуту та позитивного ментального здоров'я в умовах війни, одночасно знижуючи рівень тривожності, фрустрації та стресу.

Методи дослідження:

- теоретичні методи, а саме: аналіз, синтез, узагальнення, наукових доробків щодо стратегій забезпечення психологічного здоров'я;

зазначені методи використовувалися з метою визначення теоретичних засад дослідження, уточнення змісту основних понять, аналізу наукових підходів до проблеми психологічного здоров'я та копінг-стратегій, а також для узагальнення результатів сучасних наукових досліджень;

- емпіричні методи: спостереження, психодіагностичне дослідження, що спрямовані на вивчення: а) копінг-стратегій: Опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський) (Додаток А), метою використання якого було визначення провідних способів подолання стресових ситуацій та особливостей копінг-поведінки здобувачів вищої освіти;

б) впливу війни через визначення рівнів агресії, ригідності, фрустрації, тривожності, стресу: Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптація С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової, варіант методики Г. Айзенка) (Додаток Б), метою застосування методики було визначення особливостей емоційних станів студентів в умовах воєнного стресу. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька) (Додаток В), метою якої було визначення суб'єктивного рівня переживання стресу учасниками дослідження;

в) стану психологічного здоров'я: Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. В. Карсканова) (Додаток Г); методика використовувалася з метою визначення рівня психологічного благополуччя та

особливостей його структурних компонентів у здобувачів вищої освіти. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) (Додаток Д), метою якої було визначення рівня позитивного функціонування особистості, психологічної рівноваги та суб'єктивного відчуття психологічного здоров'я;

- математико-статистичні методи дослідження: методи описової статистики, кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона, непараметричний критерій U-критерій Манна-Уїтні (із застосуванням: програма Excel; SPSS для Windows, версія 21).

Методи математичної статистики застосовувалися з метою кількісного аналізу отриманих результатів, визначення статистично значущих взаємозв'язків між показниками дослідження та встановлення відмінностей між досліджуваними групами.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукового розуміння психологічного добробуту студентів в умовах війни та механізмів його підтримки. Дослідження дозволяє систематизувати сучасні підходи до визначення психологічного добробуту, виявити його ключові компоненти та взаємозв'язки з психоемоційними станами студентської молоді, зокрема тривожністю, фрустрацією та стресом.

Наукова новизна дослідження полягає у поєднанні теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічного добробуту студентів в умовах війни з вивченням застосування конкретних стратегій подолання стресу. Дослідження дозволяє систематизувати існуючі підходи до оцінки психологічного добробуту та його компонентів, а також виявити взаємозв'язок між використанням стратегій копінгу та рівнем психоемоційного стану студентів під впливом воєнного стресу.

Окрім того, робота пропонує комплексну модель практичних рекомендацій для підтримки психологічного добробуту студентської молоді в кризових умовах, що раніше в наукових дослідженнях не було систематизовано.

Апробація та публікація отриманих результатів: участь в 4-тій Міжнародній науково-практичній конференції «Science, Technology and Industry in

the Digital Age» (Гамбург, Німеччина; 22-24 квітня 2026) та публікація статті – «Копінг-стратегії як чинник забезпечення психологічного добробуту особистості в умовах війни» (Додаток Е). Виступ з доповіддю на тему: Копінг-стратегії як чинник забезпечення психологічного добробуту студентів в умовах війни – на XXXI науковій викладацько-студентській конференції «Дні науки» (13 травня 2026).

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел та літератури, додатків. Робота містить 14 таблиць та 7 рисунків на 22 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної – 131 сторінка друкованого тексту, з них 77 – основний текст.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття психологічного добробуту особистості у сучасній психології

Проблематика психічного добробуту особистості посідає вагоме місце у сучасних психологічних дослідженнях у зв'язку зі зростанням інтересу до ресурсного потенціалу людини в умовах соціальних трансформацій та кризових викликів. Актуалізація цієї тематики зумовлена необхідністю теоретичного осмислення внутрішніх механізмів підтримання стабільності особистості та збереження цілісності функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження.

Наукове опрацювання феномену психічного добробуту потребує систематизації існуючих підходів, уточнення його методологічних засад та визначення концептуальних орієнтирів, що дозволяють розглядати його як значущий показник психологічного стану особистості. Саме тому в межах цього підpunkту здійснюється теоретичний аналіз психічного добробуту як наукової категорії, що слугуватиме підґрунтям для подальшого розгляду впливу кризових обставин на студентську молодь та пошуку стратегій підтримки її психологічної стійкості.

У сучасному психологічному дискурсі поняття психологічного добробуту посідає центральне місце в осмисленні феномену ментального здоров'я особистості. Його розглядають не лише як відсутність дистресу чи психопатології, а як комплексний позитивний стан, що поєднує внутрішнє відчуття задоволеності життям із здатністю до ефективного функціонування в різних сферах соціальної взаємодії. Таким чином, психологічний добробут

постає як багатовимірний конструкт, який інтегрує емоційні переживання, когнітивну оцінку власного життя та реальну спроможність особистості реалізовувати свій потенціал [33].

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що науковці трактують психологічний добробут крізь призму осмислення суб'єктивної природи щастя, благополуччя та задоволеності життям. Розробкою цього феномену займалися А. Маслоу, Е. Фромм, К. Ріфф, С. Мадді, Е. Еріксон, Л. Сердюк, О. Штепа, Т. Партико, К. Санько, І. Горбаль, Б. Пахоль та інші. У працях зазначених дослідників добробут інтерпретується як інтегративна характеристика внутрішнього світу особистості, що відображає її здатність до самореалізації, особистісного зростання та підтримання гармонії між внутрішніми потребами й зовнішніми вимогами середовища.

У межах розвитку наукових уявлень про добробут простежується еволюція від трактування його переважно як суб'єктивного відчуття щастя до розуміння як показника повноцінного особистісного функціонування. Перші концептуалізації акцентували увагу на співвідношенні позитивних і негативних емоцій як індикаторі задоволеності життям, підкреслюючи автономність афективних компонентів і їхній внесок у загальне переживання благополуччя. У подальших дослідженнях було обґрунтовано, що добробут не зводиться до емоційного комфорту, а охоплює глибші аспекти розвитку, самореалізації та життєвої осмисленості [37].

Суттєвий внесок у структурування феномену психологічного добробуту здійснено в межах евдемоністичного підходу, який ґрунтовно розроблявся у працях К. Ріфф, А. Маслоу, Е. Фромма та С. Мадді. На відміну від гедоністичного розуміння благополуччя як переживання задоволення та позитивних емоцій, евдемоністична традиція акцентує увагу на реалізації потенціалу особистості, життєвій осмисленості та відповідності власного способу життя внутрішнім цінностям.

Особливо вагомим є внесок К. Ріфф, яка на основі інтеграції гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), теорії особистісного розвитку (Е. Еріксон) та

концепції психологічної зрілості запропонувала багатовимірну модель психологічного добробуту. Дослідниця обґрунтувала шість взаємопов'язаних компонентів, що відображають ключові параметри повноцінного функціонування особистості:

- автономія – здатність діяти відповідно до власних переконань, зберігати внутрішню незалежність і протистояти соціальному тиску;
- позитивні стосунки з іншими – уміння вибудовувати довірливі, теплі та взаємопідтримувальні взаємини;
- управління середовищем (екологічна майстерність) – здатність ефективно організовувати життєвий простір і використовувати наявні можливості для досягнення цілей;
- наявність життєвих цілей – усвідомлення сенсу життя, спрямованість у майбутнє та відчуття значущості власної діяльності;
- особистісне зростання – відкритість до нового досвіду, розвиток власних здібностей і прагнення до самовдосконалення;
- самоприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття як власних сильних сторін, так і обмежень.

На думку К. Ріфф, саме сукупність цих характеристик відображає не просто суб'єктивне переживання щастя, а рівень психологічної зрілості та інтегрованості особистості. Таким чином, добробут трактується як структурований конструкт, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування людини [67].

З метою емпіричної перевірки своєї концепції К. Ріфф розробила методику «Шкала психологічного добробуту» (Ryff's Psychological Well-Being Scales), яка має кілька варіацій (від скорочених до розширених форм) і дозволяє кількісно оцінити кожен із шести компонентів. Опитувальник широко використовується у міжкультурних дослідженнях, адаптований у різних країнах та довів свою надійність і валідність у вимірюванні рівня психологічного функціонування. Його застосування дало можливість розглядати психологічний добробут не лише як теоретичну категорію, а як операціоналізований показник, придатний для

діагностики, моніторингу та наукового аналізу. Також було прийнято рішення використовувати опитувальник й безпосередньо у нашому емпіричному дослідженні.

У цій логіці психологічний добробут постає як система стійких психологічних характеристик, що забезпечують ефективну взаємодію з навколишнім світом, підтримання внутрішньої цілісності та здатність до адаптації. Така інтерпретація дозволяє розглядати його як важливий особистісний ресурс, що сприяє життєстійкості, саморегуляції та конструктивному подоланню кризових ситуацій [62].

Подальший розвиток ідеї інтеграції емоційного, психологічного та соціального вимірів добробуту простежується у працях Е. Еріксона, С. Мадді (а також й К. Ріфф), в тому числі – сучасних українських дослідниць Л. Сердюк та О. Штепи, які підкреслюють значення особистісної зрілості, соціальної включеності та ціннісної узгодженості як складників цілісного благополуччя. У межах такої моделі «процвітання» гармонійне функціонування людини передбачає не лише внутрішню задоволеність, а й активну участь у соціальному середовищі та переживання значущості власної діяльності [33; 45]. У цьому контексті психологічний добробут набуває ознак динамічного процесу, що змінюється під впливом індивідуальних і соціокультурних чинників.

Вітчизняні дослідники – К. Санько, Т. Партико, І. Горбаль, Л. Сердюк, Б. Пахоль та О. Штепа – акцентують на суб'єктивному характері психологічного добробуту та його зв'язку з життєвими орієнтаціями, системою цінностей і рівнем саморефлексії особистості. У їхніх працях добробут розглядається як інтегративний показник внутрішньої гармонії, особистісної реалізованості та здатності до збереження психологічної рівноваги в умовах соціальних трансформацій. При цьому розмежовується актуальний рівень психологічного добробуту та ідеальний образ благополучного функціонування, що відкриває перспективу для аналізу особистісної динаміки в умовах суспільних змін [7; 31; 33; 34; 45]. З огляду на сучасні суспільні виклики, зокрема досвід воєнного стану та тривалої соціальної нестабільності, проблема психологічного добробуту

набуває особливої актуальності. Зростання рівня стресогенних факторів, невизначеність майбутнього та обмеження відчуття контролю над подіями актуалізують питання внутрішніх ресурсів особистості, здатності до адаптації та збереження смислових орієнтирів [67].

У цьому вимірі психологічний добробут постає не лише як індикатор якості життя, а й як умова психологічної стійкості та конструктивного подолання кризових обставин.

У межах дослідження також важливо окреслити чинники, що впливають на психологічний добробут особистості. Більшість дослідників підкреслюють їх багаторівневий характер і відносну автономність окремих груп детермінант. В евдемоністичному підході (зокрема в концепції К. Ріфф) фактично описується система внутрішньоособистісних чинників добробуту [67]. Такі складові, як автономія, самоприйняття, особистісне зростання, життєві цілі, управління середовищем і позитивні стосунки, можуть інтерпретуватися як психологічні ресурси, що детермінують рівень добробуту. У цьому підході ключовими чинниками виступають зрілість особистості, ціннісна визначеність та здатність до самореалізації. Подібні акценти простежуються у працях А. Маслоу (самоактуалізація як чинник повноцінного функціонування) та К. Роджерс (конгруентність і безумовне самоприйняття як умови психологічного благополуччя) [12: 25].

У гедоністичній традиції, репрезентованій дослідженнями Е. Дінер, чинники психологічного добробуту мають дещо іншу структуру. Учений виокремлює як детермінанти:

- особистісні риси (екстраверсія, низький рівень нейротизму);
- рівень соціальної підтримки;
- матеріальне забезпечення;
- фізичне здоров'я;
- досягнення життєвих цілей.

У цьому підході чітко простежується розподіл на внутрішні (темперамент, когнітивні оцінки) та зовнішні (соціально-економічні умови) чинники.

Дослідження Е. Дінера демонструють, що хоча матеріальні умови впливають на добробут, їхній ефект значною мірою опосередковується суб'єктивною інтерпретацією життєвих обставин [54].

Інтегративний підхід представлений у концепції К. Кіз, який запропонував модель «процвітання». Учений виділяє три групи чинників:

- емоційні (позитивний афект, задоволеність життям);
- психологічні (особистісна ефективність, автономія, зростання);
- соціальні (соціальна інтеграція, відчуття внеску в суспільство, прийняття інших).

Таким чином, К. Кіз підкреслює, що чинники добробуту не обмежуються індивідуально-психологічними характеристиками, а включають соціальну включеність та переживання власної значущості в спільноті [60].

У межах позитивної психології важливий внесок у дослідження чинників зробив М. Селігман, автор моделі PERMA. У цій моделі чинниками добробуту є:

- позитивні емоції (Positive Emotions);
- залученість (Engagement);
- позитивні стосунки (Relationships);
- смисл (Meaning);
- досягнення (Accomplishment).

На відміну від попередніх моделей, PERMA чітко структурує як емоційні, так і мотиваційно-сміслові чинники, підкреслюючи їх відносну самостійність і можливість цілеспрямованого розвитку [59].

В українських дослідженнях чинники психологічного добробуту зазвичай групуються у кілька взаємопов'язаних блоків із виразним акцентом на особистісно-смісловій детермінації. Зокрема, О. Штепа розглядає особистісну зрілість як системоутворювальний чинник психологічного добробуту. У її працях підкреслюється, що зрілість виявляється у сформованості відповідальності за власне життя, здатності до усвідомленого вибору, внутрішній автономії, рефлексивності, ціннісній саморегуляції та здатності до інтеграції життєвого досвіду. Така внутрішня узгодженість забезпечує гармонійне поєднання

переконань, цілей і поведінки, що сприяє переживанню психологічної цілісності та стійкості. Отже, відповідальність, самодетермінація, внутрішня інтегрованість і рефлексивність постають як ключові внутрішні чинники психологічного добробуту [45].

Л. Сердюк акцентує увагу на смисложиттєвих орієнтаціях та самореалізації як провідних чинниках добробуту. Дослідниця підкреслює, що психологічний добробут безпосередньо пов'язаний із наявністю особистісно значущих життєвих цілей, переживанням осмисленості власного існування, відповідністю діяльності внутрішнім цінностям та можливістю реалізації індивідуального потенціалу. Важливими чинниками виступають цілеспрямованість, суб'єктивне відчуття перспективи розвитку, а також здатність особистості будувати життєву стратегію відповідно до власних переконань. Таким чином, смислотворення, ціннісна визначеність і самореалізація формують мотиваційно-смысловий рівень детермінації психологічного добробуту [34].

Аналізуючи чинники психологічного добробуту в умовах війни, доречно звернутися до позиції О. Романчука, який наголошує на розумінні добробуту в ситуації соціальних змін як переживання людиною здатності відповідально змінювати й щоденно творити власне життя. У цьому контексті суб'єктність, використання особистісного потенціалу, внутрішніх ресурсів і здатність набувати досвіду в умовах непередбачуваності постають як вагомі чинники збереження психологічного добробуту. Таким чином, активна життєва позиція та відповідальність за власний вибір виступають центральними детермінантами стійкості в кризових обставинах [31].

На думку К. Санько, одним із ключових чинників психологічного добробуту в період війни є підтримка соціальної спільноти. Родина, друзі та професійне оточення виступають джерелами емоційної підтримки та розуміння, зменшуючи відчуття самотності й відчуженості. Водночас автор наголошує на значенні поведінкових чинників: розвитку стратегій внутрішньої стійкості, практикуванні фізичної активності, технік релаксації, а також формуванні здорових ритуалів і стабільного режиму дня. Регулярність у базових аспектах

життя (сон, харчування, фізична активність) сприяє відчуттю стабільності та контролю, що є важливим компенсаторним механізмом у період тривалої невизначеності [33].

Порівняльний аналіз різних варіантів систематизації дозволяє виділити спільні групи чинників: особистісні (самоприйняття, автономія, зрілість, риси темпераменту); мотиваційно-сміслові (життєві цілі, смисл, самоактуалізація); емоційні (баланс позитивного і негативного афекту); соціальні (підтримка, інтеграція, якість взаємин); соціально-економічні та відносно середовища (стабільність, безпека, умови життя).

Варіації між авторами стосуються переважно пріоритетності цих груп: евдемоністичні концепції підкреслюють внутрішні та смислові чинники, гедоністичні – емоційні та зовнішні умови, інтегративні моделі – системну взаємодію всіх рівнів. Проте сучасний науковий консенсус полягає в тому, що психологічний добробут є результатом багатофакторної детермінації, де жодна група чинників не є самодостатньою поза контекстом інших, а їх взаємодія визначає рівень адаптивності та життєвої ефективності особистості.

Психологічний добробут тісно пов'язаний із рядом інших психічних станів, зокрема тривожністю, агресивністю, фрустрацією та емоційною регуляцією. Це підтверджують сучасні емпіричні дослідження, що розкривають, як стабільні психологічні характеристики особистості модулюють вплив стресових факторів на емоційний стан. Високий рівень добробуту не лише асоціюється із позитивними переживаннями, але й формує базу для стійкішого реагування на зовнішні виклики, що дозволяє оцінювати його як комплексний ресурс, а не тільки як суб'єктивне відчуття щастя [63].

Емпіричне дослідження Ч. Лі (та ін.) показує, що психологічний добробут пом'якшує вплив тривожності на емоційні реакції. Студенти з високим рівнем добробуту демонстрували знижену інтенсивність тривожних переживань навіть в умовах значного академічного стресу. Це свідчить про те, що добробут діє як внутрішній регулятор, допомагаючи зберегти когнітивну ясність і позитивну мотивацію навіть у стресогенних ситуаціях [63]. Така взаємодія показує, що

розуміння добробуту як багатовимірної характеристики дає змогу більш глибоко оцінювати адаптивні ресурси особистості.

У контексті агресивності спостерігається подібна закономірність. Дані нейробиологічних і поведінкових досліджень демонструють, що люди з високим рівнем психологічного добробуту проявляють меншу реактивну агресію та ворожість, а також ефективніше регулюють негативний афект [57]. Така закономірність підкреслює взаємозв'язок внутрішніх ресурсів із зовнішньою поведінкою: розвинуті компоненти добробуту, такі як самоприйняття, автономія та зрілість, сприяють зменшенню деструктивних проявів емоцій. Це, у свою чергу, дозволяє оцінювати психологічний добробут не лише як індикатор позитивного функціонування, а й як фактор, що впливає на якість соціальних взаємодій.

В аспекті фрустрації дослідження Ф. Абідін (та ін.) підтвердило, що обмеження базових психологічних потреб (наприклад, автономії чи можливості реалізації життєвих цілей) знижує емоційне благополуччя і підвищує рівень негативних переживань [49]. Зважаючи на це, стає очевидним, що психологічний добробут виконує роль буфера проти деструктивних емоційних станів, допомагаючи особистості зберігати внутрішню цілісність навіть у несприятливих умовах.

Аналіз наукових матеріалів демонструє, що психологічний добробут виступає інтегративним механізмом регуляції психічних станів, зокрема тривожності, агресивності та фрустрації. Внутрішні ресурси особистості, здатність до саморегуляції та підтримка соціального оточення пом'якшують негативний вплив стресових факторів і підвищують ефективність адаптивних стратегій. Ці закономірності відкривають можливість для подальшого дослідження, в межах нашої роботи, щодо того, як рівень психологічного добробуту співвідноситься із різними психічними станами в конкретних соціальних і життєвих умовах та підтвердити чи спростувати описаний вище взаємозв'язок.

Підсумуємо – психологічний добробут особистості постає як

багатовимірний і динамічний феномен, що інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти функціонування людини. Він розглядається не лише як суб'єктивне переживання задоволеності життям, а й як показник зрілості, самореалізації та адаптивності особистості. Різні наукові підходи – гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний – підкреслюють важливість як внутрішніх ресурсів, так і соціально-культурного середовища для підтримки добробуту. Системна взаємодія особистісних, мотиваційно-смыслових, емоційних і соціальних чинників визначає здатність індивіда протистояти стресовим ситуаціям та зберігати психологічну стійкість. Психологічний добробут виконує регуляторну функцію, пом'якшуючи вплив тривожності, агресивності та фрустрації, і водночас забезпечує основу для розвитку особистісного потенціалу, життєвої активності та соціальної інтеграції.

1.2. Психологічні наслідки війни для студентської молоді

Повномасштабна війна створює значний виклик для студентської молоді, оскільки становить об'єктивну передумову для розвитку стресу та інших негативних психологічних станів. Студентські роки є ключовим етапом особистісного та професійного розвитку, і війна значною мірою впливає на здобувачів вищої освіти, підвищуючи їхню вразливість до стресових чинників. Вплив воєнних подій проявляється у погіршенні емоційного стану, зниженні здатності до концентрації, порушенні когнітивних і поведінкових процесів, а також у зменшенні мотивації до навчання. Науковці зазначають, що молодь та юнацтво є однією з найбільш чутливих груп до стресу у період соціальних потрясінь [10].

Стресові реакції під час війни часто супроводжуються страхом, тривогою, відчуттям безпорадності та сумом. Ці стани можуть негативно впливати на навчальну діяльність, знижуючи ефективність запам'ятовування, здатність до

прийняття рішень та концентрацію уваги. Довготривалий стрес призводить до виснаження фізичних ресурсів, порушення сну, головного болю та хронічної втоми, що, у свою чергу, погіршує загальний психофізіологічний стан молоді і може спричинити серйозні психічні та соматичні порушення [9].

Психологічні особливості юнацького віку, характерні для студентів 18–21 років (орієнтовно), формують специфічну реактивність на стресові ситуації. Юність відзначається активним розвитком самосвідомості, становленням особистісної ідентичності та прагненням до самореалізації. У цьому періоді, як зазначає М. Савчин важливе значення набуває формування «Я-концепції», самоповаги та ціннісно-мотиваційних орієнтацій, які визначають здатність особистості протистояти психологічним викликам [32; 41]. Під впливом війни молоді люди відчувають додатковий психологічний тиск, пов'язаний із невизначеністю майбутнього, що може загострювати внутрішні протиріччя між професійними очікуваннями та реальними можливостями. Водночас, розвиток самосвідомості, визначення життєвих пріоритетів та формування життєвих планів виступають важливими ресурсами для подолання стресу та збереження психологічного добробуту [15].

Особливо значущим є вплив навчальної та професійної діяльності на психологічний стан студентів. Навчальний процес сам по собі є стресогенним, а екзаменаційні періоди та адаптація до нових соціальних умов ускладнюють ситуацію. Також під час надзвичайних обставин увага людини звужується й фокусується насамперед на питаннях фізичної та психологічної безпеки. Саме забезпечення відчуття захищеності стає визначальним чинником ефективної адаптації. Якщо актуальні базові потреби залишаються незадоволеними, знижується здатність до повноцінного функціонування в інших сферах життя, зокрема в освітній. У цьому контексті доречно звернутися до концепції ієрархії потреб А. Маслоу, відповідно до якої потреба в безпеці посідає одне з провідних місць серед базових людських потреб. Лише за умови її задоволення можливий перехід до реалізації потреб вищого рівня – пізнавальних, соціальних, потреб у самоповазі та самоактуалізації [35].

У воєнних умовах кількість стресорів, що впливають на студентів, зростає. Брак фахівців із ментального здоров'я, недостатня підготовка викладачів до роботи зі стресовими станами студентів та низький рівень суспільної обізнаності про психічне здоров'я лише посилюють негативні наслідки [10].

Водночас, студентський період дає можливість формувати механізми адаптації та саморегуляції, що стають критично важливими у час війни. Зокрема, розвиток навичок самоосвіти, професійної компетентності та реалізації потенціалу сприяє зміцненню психологічного добробуту та підвищенню стійкості до стресу. Самоактуалізація студентів, яка включає ціннісно-змістовий, мотиваційно-потребнісний та функціонально-регулятивний компоненти, дозволяє ефективно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання складних життєвих ситуацій [28].

Наслідком впливу негативних зовнішніх ситуацій на індивіда, що супроводжуються дестабілізацією процесів у психіці, стає вимушений вихід за межі власного вікна толерантності [20]. Події та загальний стан речей, викликані війною, можуть стати чинниками особистісної дисгармонії. Для дисгармонійної особистості характерні різні порушення емоційної, пізнавальної, моральної і поведінкової сфер: безпричинні страхи, замкнутість, невмотивована агресивність та ін. Хронічне переживання загрози спричиняє розвиток стресових реакцій, підвищену тривожність, емоційне виснаження, симптоми посттравматичного стресового розладу. Такий стан ускладнює концентрацію уваги, знижує мотивацію до навчання та здатність до довготривалого планування. Психіка функціонує в режимі постійної мобілізації, що поступово виснажує внутрішні ресурси [14].

В умовах війни значно змінюється система актуальних пріоритетів особистості: речі, які раніше мали важливе значення, можуть втрачати свою суб'єктивну цінність, поступаючись потребі у базовій безпеці. Для студентської молоді це означає, що академічні досягнення, професійні амбіції чи соціальна активність тимчасово відходять на другий план, оскільки психіка концентрується на збереженні життя та мінімізації ризиків. Така переорієнтація є природною

реакцією організму на загрозливу ситуацію та відповідає базовим механізмам самозбереження [20].

Війна як тривалий соціально-психологічний стресор спричиняє поступові зміни у внутрішньому світі молодої людини. Негативний вплив може проявлятися у зниженні рівня довіри до оточення, втраті почуття стабільності, звуженні емоційної сфери та ослабленні так званих вищих почуттів – емпатії, альтруїзму, гуманістичної спрямованості. Усе це безпосередньо впливає на характер міжособистісних відносин у студентському середовищі, на якість професійного становлення та на загальний психологічний добробут особистості [36].

Також врахуємо мої попередні напрацювання щодо прояву агресивної поведінки, з яких чітко можна окреслити – війна породжує агресивність у студентської молоді, що є значним руйнівним чинником для соціальної взаємодії та функціонування психічних процесів. Тривале перебування в умовах небезпеки формує стан постійної внутрішньої мобілізації. Організм функціонує в режимі «очікування загрози», що поступово виснажує адаптаційні ресурси особистості. Це супроводжується гіперзбудженням нервової системи та зниженням ефективності раціонального контролю поведінки.

Також війна виступає потужним фруструючим чинником, який обмежує можливості реалізації освітніх і професійних планів студентів, порушує відчуття стабільності та безпеки. У цих умовах агресія часто набуває компенсаторного характеру, виконуючи функцію психологічного захисту від почуття безсилля та втрати контролю. Навіть незначні труднощі в навчальній чи міжособистісній сфері можуть сприйматися як критичні та викликати надмірно різку реакцію. Таким чином, війна змінює поріг чутливості до стресових стимулів: те, що раніше не викликало сильного емоційного відгуку, у воєнний період може провокувати роздратування або конфліктність.

Важливим аспектом є те, що агресивність у студентів часто має прихований характер. Зовні вона може маскуватися під підвищену критичність, сарказм, цинізм або демонстративну байдужість. Подібні прояви нерідко є спробою

психологічного захисту від переживань втрати, страху чи невизначеності майбутнього. В умовах війни молоді люди змушені одночасно вирішувати типові для віку завдання – професійне становлення, побудову життєвих планів, розвиток автономності – та долати екстремальні зовнішні обставини. Це створює внутрішній конфлікт між прагненням до самореалізації та реальними обмеженнями, що підсилює фрустрацію і, відповідно, агресивні тенденції.

Також вплив війни на студентську молодь проявляється передусім у підвищенні рівня тривожності. Як вже було зазначено – постійне перебування в ситуації небезпеки, інформаційного напруження та невизначеності майбутнього виступає потужним психотравмувальним чинником, який негативно впливає на емоційний стан.

Дослідження, присвячені ментальному здоров'ю студентів у період воєнного стану, свідчать, що значна частина студентської молоді демонструє підвищений рівень тривожності та психологічного дистресу [27]. Так, результати емпіричного дослідження у праці О. Р. Ткачишиної, проведеного серед студентів першого курсу, показали, що у 60 % респондентів виявлено прояви тривожності різного ступеня вираженості – від субклінічної до клінічно значущої [38]. Це свідчить про те, що переживання воєнних подій виступає важливим фактором психологічного дистресу, який впливає на емоційну сферу студентської молоді та може негативно позначатися на їх навчальній діяльності та загальному психічному благополуччі.

Високий рівень тривожності також пов'язаний із порушенням навчальної діяльності та зниженням академічної продуктивності студентів. У статті А. Шиби, присвяченій дослідженню переживанням студентів під час війни, що підвищена тривожність у молоді може стати чинником труднощів концентрації уваги, емоційного виснаження та зниження мотивації до навчання [44].

Варто особливу увагу приділити питанню організації освітнього процесу в умовах воєнної нестабільності. Для збереження ефективності навчання студентам необхідний достатній внутрішній ресурс, який значною мірою залежить від суб'єктивного відчуття психологічної та фізичної безпеки. За її

відсутності знижується якість взаємодії, зростає емоційна напруженість, підвищується ризик конфліктності та вигорання. Тому освітні інституції мають прагнути до створення максимально структурованого, передбачуваного та підтримувального середовища, яке частково компенсуватиме зовнішню нестабільність [36].

Отже, війна є потужним тривалим соціально-психологічним стресором, що істотно впливає на емоційний, когнітивний та поведінковий стан студентської молоді. Її наслідки проявляються у підвищенні рівня тривожності, емоційному виснаженні, порушенні концентрації уваги, зниженні навчальної мотивації, а також у зростанні фрустрації та агресивних тенденцій. Водночас специфіка юнацького віку, пов'язана з формуванням самосвідомості, життєвих цінностей і професійних орієнтацій, зумовлює підвищену чутливість студентів до впливу воєнних подій, що може спричиняти внутрішні конфлікти та дестабілізацію психічних процесів. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук ефективних стратегій забезпечення психологічного добробуту студентської молоді, які передбачають розвиток адаптивності, саморегуляції, підтримку освітнього середовища та активізацію внутрішніх ресурсів особистості, що сприяє підвищенню стійкості до стресових впливів і збереженню психічного благополуччя в нестійких зовнішніх обставинах.

1.3. Стратегії забезпечення психологічного добробуту та психологічної стійкості в кризових умовах

Проблема збереження психологічного добробуту особистості набуває особливої актуальності в умовах тривалих соціальних криз і нестабільності. Кризові обставини, зокрема воєнні події, супроводжуються підвищеним рівнем стресу, невизначеністю майбутнього та значним емоційним напруженням, що створює серйозні виклики для психічного функціонування людини. У таких умовах важливого значення набуває здатність особистості підтримувати

внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати відносну стабільність психічного стану. Саме тому в сучасній психологічній науці значна увага приділяється дослідженню чинників, які сприяють підтриманню психологічного добробуту та розвитку психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій.

У цьому контексті особливо актуальним є розгляд підходів, що дозволяють людині ефективно долати стресові впливи, зберігати здатність до продуктивної діяльності та підтримувати гармонійне функціонування особистості навіть за умов тривалих зовнішніх викликів. Тому важливим науковим завданням цієї роботи є аналіз стратегій, які сприяють збереженню психологічного добробуту та формуванню стійкості до кризових впливів.

У науковому дискурсі поняття «стратегія» набуло широкого поширення в різних галузях знань, зокрема і в психології. Походження цього терміна пов'язане з військовою сферою, де він використовувався для позначення планування та реалізації загальної лінії дій, спрямованої на досягнення головної мети шляхом поєднання різних доступних засобів і методів. У такому розумінні стратегія передбачає системне бачення діяльності, її довгострокову організацію та узгодження окремих дій із кінцевим результатом [22].

З часом поняття стратегії стало активно використовуватися і в психологічній науці, де воно набуло більш широкого змісту. У психологічному словнику стратегія визначається як загальний план розв'язання певних завдань, організації діяльності або поведінки людини [43]. Подібне трактування пропонується і в інших наукових джерелах, де стратегія розглядається як загальний план або процедура, що визначає напрямок проведення психологічних досліджень чи організації діяльності [22]. Таким чином, у психології це поняття використовується для позначення узагальненого способу досягнення поставлених цілей та структурування поведінкових або пізнавальних дій.

Водночас різні дослідники надають поняттю «стратегія» дещо відмінні смислові акценти. Зокрема, Д. Романовська зазначає, що в науковій літературі стратегія може розглядатися як модель дій, послідовність певних процесів, схема

діяльності, спосіб розв'язання творчого завдання, метод або план досягнення успіху [30]. У цьому контексті стратегії виконують важливу функцію впорядкування пізнавальної та практичної діяльності людини, оскільки вони допомагають структурувати процес мислення, визначати послідовність дій і спрямовувати їх на досягнення бажаного результату.

Особливу увагу дослідники приділяють індивідуальному характеру стратегій. Так, В. Моляко підкреслює, що будь-яка стратегія має виразний особистісний характер і формується під впливом індивідуальних психологічних чинників. До таких детермінант належать установки особистості, рівень знань, сформовані уміння та здібності, які визначають вибір способів діяльності та прийняття рішень. Відповідно стратегія виступає не лише як загальний план дій, а й як індивідуалізований спосіб організації діяльності, що відображає особливості конкретної людини [22].

Крім того, у психологічній літературі поняття стратегії часто використовується у контексті дослідження життєвого шляху та самореалізації особистості. Багато науковців, серед яких К. Абульханова-Славська, Г. Альтшуллер, І. Верткін, А. Маслоу, В. Моляко та В. Франкл, розглядають стратегії як індивідуальні способи реалізації життєвих цілей людини. У такому підході стратегія охоплює не лише конкретні дії чи методи діяльності, але й особистісний стиль поведінки, спосіб організації життя, індивідуальний темп діяльності та характер взаємодії із зовнішнім світом [30].

У контексті психології кризових ситуацій поняття стратегії набуває особливої значущості, оскільки воно пов'язується зі способами, за допомогою яких людина реагує на складні життєві обставини, долає стресові впливи та зберігає внутрішню психологічну рівновагу. У таких умовах стратегії виступають своєрідними механізмами регуляції поведінки, емоцій та когнітивних процесів, які дозволяють особистості адаптуватися до змін середовища і підтримувати відносно стабільний рівень психологічного функціонування. Саме завдяки використанню певних стратегій людина може ефективніше організовувати власну діяльність, знижувати інтенсивність переживання стресу та зберігати

здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

У контексті аналізу стратегій забезпечення психологічного добробуту доцільно звернутися до поняття психологічної стійкості (резильєнтності), яке у сучасних психологічних дослідженнях розглядається як важливий ресурс подолання складних життєвих обставин [1; 47]. Як приклад, у колективній монографії за редакцією О. Г. Білої (та ін.) акцентують увагу на необхідності розвитку адаптивних механізмів і формування емоційної стійкості серед цивільного населення в умовах воєнного протистояння [4].

Резильєнтність відображає здатність особистості ефективно протистояти несприятливим впливам середовища, адаптуватися до змін, долати труднощі та відновлювати внутрішню психологічну рівновагу після пережитих стресових або травматичних подій. У кризових умовах, що супроводжуються підвищеним рівнем невизначеності та психоемоційної напруженості, саме наявність психологічної стійкості дозволяє людині зберігати відносну стабільність емоційного стану, підтримувати здатність до продуктивної діяльності та продовжувати реалізацію життєвих цілей [46].

У науковій літературі феномен резильєнтності розглядається у різних теоретичних підходах, що підкреслюють його багатовимірний характер. Зокрема, американська дослідниця Е. Мастен запропонувала багатовимірну модель резильєнтності, у межах якої ця властивість розглядається як складне інтегративне утворення, що охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів функціонування особистості [64]. У цій моделі резильєнтність включає:

- *когнітивний компонент*, пов'язаний зі здатністю людини адекватно оцінювати складні життєві обставини та знаходити конструктивні способи їх подолання;
- *емоційний компонент*, що передбачає вміння регулювати власні переживання та підтримувати відносну емоційну рівновагу;

- *поведінковий компонент*, який проявляється у здатності обирати адаптивні способи реагування на труднощі та активно діяти у складних ситуаціях.

Резильєнтність в цьому контексті постає вже не як індивідуальна особистісна характеристика, а як динамічний процес активізації внутрішніх психічних ресурсів, що сприяє збереженню емоційної рівноваги та підтримує здатність до навчальної діяльності навіть за умов значних соціальних потрясінь [21].

Водночас психологічна стійкість формується не лише завдяки внутрішнім ресурсам особистості, але й значною мірою залежить від соціального контексту її життєдіяльності. У цьому зв'язку особливу увагу привертає концепція Е. Міллер-Карас, яка розробила підхід до розуміння так званої соціальної резильєнтності [18]. У межах цієї концепції підкреслюється, що важливим чинником подолання стресових подій виступає наявність підтримувальних міжособистісних зв'язків, відчуття приналежності до спільноти та можливість отримувати емоційну й соціальну підтримку від значущого оточення. Соціальна взаємодія, взаємодопомога та довіра між людьми сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів особистості, підвищують її здатність протистояти психотравмувальним впливам і створюють додаткові умови для збереження психологічного добробуту [18].

Важливість соціальної підтримки як ресурсу психологічної стійкості підтверджується й сучасними науковими дослідженнями, присвячених вивченню психічного здоров'я людей в умовах воєнних потрясінь. Зокрема, низка науковців наголошує, що соціальна підтримка виступає одним із провідних ресурсів збереження психічного благополуччя в період тривалого стресу. Наявність стабільних міжособистісних відносин, підтримки з боку родини, друзів та найближчого соціального оточення сприяє зниженню рівня тривожності, пом'якшує негативний вплив травматичних подій та допомагає людині ефективніше адаптуватися до складних життєвих обставин [19; 55; 58].

Дослідження, проведені у контексті переживання воєнних подій, свідчать,

що саме соціальна підтримка часто виступає своєрідним буфером стресу, який знижує інтенсивність негативних емоційних переживань і сприяє відновленню внутрішньої психологічної рівноваги. Міжособистісні стосунки, засновані на довірі, взаєморозумінні та емоційній підтримці, дозволяють особистості відчувати захищеність, зменшують відчуття ізолюваності та безпорадності, що особливо важливо в умовах тривалої соціальної нестабільності. У цьому контексті близькі стосунки з родиною, друзями або членами спільноти виконують не лише емоційну, але й регулятивну функцію, допомагаючи людині конструктивніше осмислювати складні життєві події та знаходити ресурси для їх подолання [5; 19].

Отож, близькі міжособистісні стосунки з родиною, друзями та значущим соціальним оточенням можна розглядати як одну з важливих стратегій забезпечення психологічного добробуту та психологічної стійкості в будь-яких кризових умовах. Підтримувальна комунікація, взаємодопомога, можливість поділитися власними переживаннями та отримати емоційну підтримку сприяють зниженню відчуття ізолюваності, допомагають людині конструктивніше осмислювати травматичний досвід та активізують внутрішні ресурси для подолання складних життєвих ситуацій.

Ми розглянули резильєнтність (також охопили соціальну) – яка описує загальний потенціал людини витримувати складні життєві обставини та відновлювати психологічну рівновагу. Тепер доцільно звернутися до поняття копінг-стратегій, які вже є конкретними способами поведінки, мислення або емоційного реагування, що людина використовує, щоб впоратися зі стресом або проблемною ситуацією.

У психологічній літературі здатність людини долати складні життєві обставини та ефективно реагувати на стресові події описується за допомогою поняття копінгу (від англ. *cope* – впоратися, подолати, перебороти). Спочатку цей термін використовувався переважно у дослідженнях, присвячених особливостям подолання дітьми вікових криз розвитку. Згодом зміст поняття було значно розширено, і воно почало застосовуватися для аналізу реакцій людини не лише

на надмірні або екстремальні вимоги середовища, що перевищують її адаптаційні ресурси, але й на різноманітні щоденні стресові ситуації [52].

У сучасному розумінні копінг розглядається як комплексна система дій і внутрішніх процесів, спрямованих на подолання або зменшення негативного впливу стресових факторів. Йдеться про поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових способів реагування, за допомогою яких людина намагається впоратися з труднощами, адаптуватися до складних обставин та зберегти внутрішню психологічну рівновагу. Сукупність таких способів реагування утворює *копінг-стратегії*, що проявляються у думках, почуттях і конкретних діях особистості та можуть застосовуватися з різною інтенсивністю залежно від характеру ситуації [11].

Проблематика копінгу є предметом дослідження багатьох науковців, які розглядають цей феномен з різних теоретичних позицій. Зокрема, у межах підходу, що акцентує увагу на захисних можливостях психіки, копінг аналізується у працях П. Крамера, Б. Компаса, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсмана, А. Томсена, М. Водсворта та Н. Хана. Інший напрям досліджень пов'язує ефективність подолання стресу з індивідуально-психологічними характеристиками особистості, що відображено у працях К. Шефера та Р. Горзуха. Водночас значна кількість дослідників розглядає копінг як динамічний процес взаємодії людини з навколишнім середовищем. Такий підхід був ґрунтовно розроблений у працях Р. Лазаруса та С. Фолькман, а також підтриманий дослідженнями Б. Спілки, Р. Худа, Б. Гунсберґера та Р. Горзуха.

У межах більшості сучасних концепцій копінгу виділяють дві основні групи копінг-стратегій – проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Перші спрямовані безпосередньо на зміну або подолання складної ситуації, тоді як другі мають на меті регулювання емоційних переживань, що виникають у відповідь на стресові обставини.

У науковій літературі питання класифікації копінг-стратегій розглядається досить широко, однією з найбільш відомих і поширених є концепція, запропонована Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Дослідники розглядають копінг як

складний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, у межах якого людина використовує різні способи подолання стресових ситуацій. У межах цієї моделі було виокремлено вісім основних копінг-стратегій, що відображають різні форми реагування людини на труднощі [42; 62].

До першої з них належить *планування розв'язання проблеми*, яке передбачає активний аналіз ситуації, пошук інформації та розроблення конкретного плану дій, спрямованого на подолання складної життєвої обставини. Іншою стратегією є *конфронтаційний копінг*, що проявляється у прагненні безпосередньо протистояти проблемній ситуації, інколи з елементами наполегливості, рішучості або навіть ризику. Також дослідники виділяють прийняття відповідальності, що полягає у визнанні власної ролі у виникненні проблеми та готовності брати участь у її вирішенні шляхом прийняття відповідних рішень [62].

Окреме місце у класифікації займає *самоконтроль*, який передбачає здатність людини регулювати власні емоційні реакції та поведінку у стресовій ситуації, усвідомлювати її вплив на свій психічний стан і намагатися зберігати внутрішню рівновагу. Близькою до цього є стратегія *позитивної переоцінки*, що полягає у переосмисленні складної ситуації з метою виявлення її потенційно позитивних аспектів або можливостей для особистісного зростання. Такий підхід сприяє формуванню більш оптимістичного світогляду та допомагає людині адаптуватися до складних життєвих обставин [62].

Ще однією важливою стратегією є *пошук соціальної підтримки*, що проявляється у зверненні до інших людей по допомогу, пораду або емоційну підтримку. У цьому випадку значущу роль відіграють міжособистісні взаємини та можливість отримати підтримку з боку соціального оточення. Отож, роль соціальної підтримки є важливою, на основі аналізу наукової літератури.

До менш конструктивних способів реагування належать *дистанціювання*, коли людина намагається зменшити значущість проблемної ситуації шляхом її психологічного віддалення, а також *уникнення або втеча від проблеми*, що характеризується прагненням ігнорувати або уникати складної ситуації, інколи

шляхом відволікання чи ескапізму [62].

Зазначені копінг-стратегії можуть бути об'єднані у чотири узагальнені групи. До першої належать стратегії активної взаємодії із ситуацією, зокрема планування розв'язання проблеми, конфронтація та прийняття відповідальності. Їх об'єднує те, що людина активно залучається до вирішення проблеми та намагається безпосередньо впливати на обставини. Друга група охоплює стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки, які спрямовані передусім на регуляцію внутрішнього психологічного стану та зміну інтерпретації ситуації. Третю групу утворюють дистанціювання та уникнення, що характеризуються прагненням людини відійти від проблеми або зменшити її значущість. Четверта група представлена стратегією пошуку соціальної підтримки, у межах якої людина звертається до свого соціального оточення з метою отримання допомоги або розділення відповідальності за подолання складної ситуації [42].

Р. Лазарус підкреслював, що копінг-поведінка має динамічний характер і не обмежується використанням лише однієї стратегії. У реальних умовах людина зазвичай застосовує декілька способів подолання труднощів одночасно, комбінуючи їх залежно від особливостей ситуації та власних ресурсів. Крім того, копінг виконує посередницьку роль між емоційними переживаннями та поведінковими реакціями, оскільки різні емоції можуть стимулювати використання певних стратегій подолання [62].

Інший підхід до класифікації копінг-поведінки запропонували Р. Моос та Д. Шеффер, які виділили три основні напрями реагування на стрес. Перший із них пов'язаний із *фокусуванням на оцінці ситуації*, коли людина намагається визначити значення події для власного життя та зрозуміти її причини. Другий напрям передбачає *орієнтацію на вирішення проблеми*, що проявляється у прийнятті конкретних рішень і пошуку способів опанування складною ситуацією. Третій тип копінгу характеризується *зосередженням на емоціях*, тобто регуляцією власних переживань і прагненням підтримувати емоційну стабільність [53].

У межах запропонованої моделі дослідники також наголошують, що

ефективність подолання стресу залежить від взаємодії різних факторів, серед яких важливе місце посідають особистісні ресурси людини, соціальні умови її життя, життєві кризи та способи їх інтерпретації. Копінг-стратегії та копінг-ресурси виступають важливим механізмом, який може пом'якшувати негативний вплив стресових факторів і, таким чином, впливати на стан здоров'я та загальне самопочуття людини [53].

Канадські дослідники Е. Ендлер та Д. Паркер пропонують класифікацію копінг-стилів, яка тісно перегукується з функціональним підходом Лазаруса і Фолькман та дозволяє більш детально описати поведінкові та когнітивні механізми подолання стресу [39; 42]. Вони виділяють три основні стилі копінг-поведінки: *проблемно-орієнтований*, *емоційно-орієнтований* та *копінг, орієнтований на уникнення*.

Проблемно-орієнтований копінг передбачає активне включення особистості у процес розв'язання складних ситуацій та спрямований на зміну джерела стресу. До його ключових складових належать: аналіз проблеми, фокусування на пошуку рішень, оптимізація використання часу, визначення пріоритетів, залучення власного досвіду вирішення подібних завдань, прагнення контролювати ситуацію та практична реалізація обраних планів. Цей стиль дозволяє людині брати відповідальність за подолання труднощів і безпосередньо впливати на результат, що сприяє відновленню психологічного балансу навіть у кризових умовах.

Емоційно-орієнтований копінг фокусується на регуляції власних емоційних реакцій і внутрішніх переживань. До його проявів відносяться внутрішня та зовнішня агресія, фіксація на почутті безпорадності, зосередження на особистих недоліках, роздратування, апатія, емоційне виснаження або переживання шоку. Такий стиль допомагає індивіду контролювати напруження, але водночас може підсилювати внутрішню дезадаптацію, якщо використовується надмірно або без залучення конструктивних механізмів підтримки.

Копінг, орієнтований на уникнення, реалізується через відволікання від

стресових факторів або соціальне відволікання. Відволікання від ситуації включає пошук задоволення у діяльності, яка не пов'язана з проблемою: улюблена їжа, покупки, читання, перегляд телепрограм, прогулянки, а також прагнення усамітнитися або, навпаки, постійно перебувати серед інших людей. Соціальне відволікання проявляється у виговорюванні своїх переживань близьким, зверненні по емоційну підтримку чи професійну допомогу. Цей стиль часто використовується як тимчасовий механізм зниження стресу, проте без активного вирішення проблеми він не забезпечує стійкого відновлення психічного добробуту [39; 42].

Водночас не всі копінг-стратегії однаково ефективні для збереження психологічного добробуту та розвитку стійкості в кризових умовах [2]. Їх можна умовно поділити на дві категорії: негативні та позитивні:

1. Негативні копінг-стратегії, такі як уникання, заперечення або самоізоляція, можуть призводити до накопичення стресу та емоційного виснаження. У контексті тривалих кризових ситуацій, зокрема воєнних, реагування на стрес агресією, конфліктами або втечею від проблем через алкоголь чи інші психоактивні речовини, значно погіршує взаємини в оточенні та підвищує рівень тривоги й напруги. Відмова від соціальної взаємодії або самоізоляція посилюють почуття самотності, безпорадності і можуть сприяти розвитку депресивних станів.

2. Позитивні копінг-стратегії, що включають активне вирішення проблем, самоконтроль, переоцінку ситуації та залучення соціальної підтримки, допомагають стабілізувати психоемоційний стан, зменшують рівень тривоги та депресії і підвищують відчуття безпеки й підтримки. Також такі стратегії як активний копінг, соціальна підтримка та гумор. Використання конструктивних копінг-механізмів дозволяє не лише ефективно долати стресові ситуації, а й зміцнювати внутрішні ресурси особистості, що є важливим чинником формування психологічної стійкості та підтримки добробуту в умовах кризових подій [2].

Результати сучасних досліджень також відображають – надмірне

використання неконструктивних копінг-механізмів у фрустраційних та стресових ситуаціях, а також надмірне покладання на механізми психологічного захисту, може призводити до дезадаптації [40]. Такий стан перешкоджає підтримці психологічного благополуччя, погіршує ефективність саморегуляції та обмежує особистісний розвиток, що підкреслює критичну роль свідомого і конструктивного вибору копінг-стратегій для збереження психічного здоров'я в умовах тривалої нестабільності.

Підсумуємо – окреслено суть стратегій та їх варіації для забезпечення психологічного добробуту в кризових умовах, що включає розвиток психологічної стійкості (резильєнтності), залучення соціальної підтримки та застосування різних копінг-стратегій. Наукові напрацювання дозволяють систематизувати ключові копінг-стратегії: виділено проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на активне розв'язання складних ситуацій; емоційно-орієнтовані стратегії, що регулюють внутрішні переживання; стратегії уникнення та дистанціювання, які зменшують значущість проблеми; а також соціальні стратегії, що передбачають залучення підтримки оточення.

Висновки до розділу 1

Психологічний добробут особистості є багатовимірним та динамічним феноменом, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування людини. Він включає не лише суб'єктивне відчуття задоволеності життям, а й прояви самореалізації, особистісної зрілості та соціальної інтеграції. Важливе значення для підтримки добробуту мають як внутрішні ресурси особистості – знання, уміння, психологічна стійкість, так і соціальне середовище, що забезпечує підтримку та взаємодію. Комплексна взаємодія особистісних, мотиваційно-смыслових, емоційних та соціальних чинників визначає здатність людини протистояти стресовим подіям та зберігати стабільність психічного стану, а також забезпечує основу для розвитку життєвої

активності та конструктивної взаємодії з оточенням.

Війна виступає потужним тривалим соціально-психологічним стресором, який істотно впливає на студентську молодь. Наслідки військових подій проявляються у підвищенні тривожності, емоційному виснаженні, зниженні концентрації уваги, порушенні навчальної мотивації, а також у зростанні фрустрації та агресивних тенденцій. Юнацький вік, який характеризується активним формуванням самосвідомості, ціннісних орієнтацій та професійних планів, робить студентів особливо чутливими до таких впливів, що може спричиняти внутрішні конфлікти, зниження психічної рівноваги та дезадаптацію в навчальному та соціальному середовищі.

У таких кризових умовах значення набувають різні стратегії підтримки психологічного добробуту. Серед них вирізняють розвиток психологічної стійкості (резильєнтності), залучення соціальної підтримки та застосування копінг-стратегій. Резильєнтність дозволяє зберігати емоційну стабільність, адаптуватися до змін і долати труднощі, а соціальні ресурси – підтримка родини, друзів і спільноти – виступають буфером стресу, знижують інтенсивність негативних переживань та допомагають відновлювати внутрішню рівновагу. Копінг-стратегії забезпечують конкретні способи поведінки, мислення та емоційного реагування: проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення складних ситуацій; емоційно-орієнтовані – на регуляцію внутрішніх переживань; стратегії уникнення та дистанціювання допомагають тимчасово знизити значущість проблеми; соціальні стратегії передбачають залучення підтримки оточення. Науковці аналізують різні типи копінг-стратегій, їхню ефективність у кризових умовах, а також роль соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів особистості у формуванні психологічної стійкості. Ці дослідження створюють основу для емпіричного аналізу того, як студенти використовують конкретні стратегії адаптації під час тривалих зовнішніх стресорів, зокрема – воєнних подій.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та опис методів дослідження психологічного добробуту

Емпіричне дослідження психологічного добробуту студентів в умовах війни є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки тривалі соціальні потрясіння, невизначеність майбутнього, постійне інформаційне напруження та загроза безпеці суттєво впливають на емоційний стан і психічне здоров'я молоді. Студентський вік характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, життєвих цінностей, професійних орієнтацій і соціальних ролей, тому саме в цей період людина є особливо чутливою до впливу кризових суспільних подій.

Умови війни створюють підвищений рівень психологічного навантаження, що може проявлятися у вигляді тривожності, емоційної напруги, агресивності, почуття безпорадності або втрати контролю над власним життям. Особливу роль у підтриманні психологічного добробуту відіграють копінг-стратегії – способи, за допомогою яких людина долає стресові ситуації, адаптується до складних життєвих обставин і зберігає психологічну рівновагу. Вибір ефективних стратегій подолання труднощів дозволяє зменшити негативний вплив стресу, тоді як неадаптивні способи реагування можуть сприяти посиленню тривожності, агресії та інших негативних емоційних станів.

З огляду на це актуальним є комплексне дослідження психологічного добробуту студентів, їхніх копінг-стратегій, а також таких емоційних станів, як тривожність, агресивність та інші прояви психологічної напруги. Аналіз взаємозв'язку між цими показниками дозволяє глибше зрозуміти особливості психологічної адаптації студентської молоді до умов воєнного часу.

У межах емпіричного дослідження пошук та підбір психодіагностичних

методик та опитувальників. Вибір наступних методик зумовлений поставленими завданнями та метою роботи.

Для визначення рівня та характер співвідношення складових психологічного добробуту було обрано – опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація українською мовою С. В. Карсканова) (Додаток Г) [13]. Опитувальник містить 84 твердження, що при обробці сходяться у шкали: Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»; Шкала «Автономія»; Шкала «Управління середовищем»; Шкала «Особистісне зростання»; Шкала «Цілі у житті»; Шкала «Самоприйняття». Твердження опитувальника містять як прямі (позитивні), так і зворотні (негативні) формулювання щодо показників психологічного благополуччя. Респондентам пропонується визначити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням, позначивши відповідь на шкалі, яка містить шість варіантів градації – від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден».

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими» спрямована на визначення здатності людини будувати теплі, довірливі та емоційно насичені взаємини з іншими людьми. Вона відображає рівень відкритості у спілкуванні, здатність до емпатії, підтримки та турботи про інших, а також уміння підтримувати близькі соціальні зв'язки та знаходити компроміси у міжособистісних стосунках.

Шкала «Автономія» характеризує рівень незалежності особистості, її здатність діяти відповідно до власних переконань і цінностей, не піддаючись надмірному соціальному тиску. Вона відображає уміння людини самостійно приймати рішення, оцінювати себе на основі власних стандартів та регулювати власну поведінку.

Шкала «Управління середовищем» визначає здатність особистості ефективно організовувати своє життя та взаємодіяти з навколишнім середовищем. Вона відображає відчуття компетентності у вирішенні повсякденних завдань, уміння використовувати життєві обставини на свою користь і створювати умови, що відповідають особистим потребам і цінностям.

Шкала «Особистісне зростання» спрямована на оцінку прагнення людини

до саморозвитку та самовдосконалення. Вона відображає відчуття особистісного прогресу, готовність до змін, відкритість до нового досвіду та реалізацію власного потенціалу.

Шкала «Цілі у житті» характеризує наявність у людини життєвих цілей, смислів і перспектив. Вона відображає здатність усвідомлювати значущість власного життя, визначати напрям особистісного розвитку та бачити сенс у своїй діяльності.

Шкала «Самоприйняття» відображає ставлення людини до самої себе, зокрема рівень прийняття власної особистості. Вона характеризує здатність визнавати як позитивні, так і негативні риси свого характеру, підтримувати позитивну самооцінку та приймати власний життєвий досвід.

Також одним з діагностичних інструментів став опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», адаптований на основі методики Г. Айзенка (Додаток Б). Ця методика дозволить дослідити як вплив війни відобразився на психічних станах респондентів та як це пов'язано з іншими аспектами, зокрема психологічним добробутом та задіяними копінг-стратегіями. Опитувальник складається з 40 запитань, які поділені на чотири змістові блоки. Перший блок (питання № 1–10) спрямований на оцінку рівня тривожності, другий (питання № 11–20) – фрустрації, третій (питання № 21–30) – агресивності, а четвертий (питання № 31–40) – ригідності. Аналіз відповідей у кожному з блоків дає змогу визначити ступінь вираженості відповідного психічного стану, який може проявлятися на низькому, помірному або високому рівні.

Для оцінювання рівня пережитого стресу в студентів у дослідженні було використано – Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (Додаток В). Дана методика спрямована на визначення того, наскільки людина суб'єктивно оцінює події свого життя як стресові, тобто відображає індивідуальне сприйняття складних життєвих обставин. Особливість цієї методики саме в тому, що вона вимірює не об'єктивну кількість стресових подій, а ступінь їх суб'єктивного переживання особистістю. Відомо, що однакові життєві обставини можуть по-різному

сприйматися різними людьми: одна людина може оцінювати їх як незначні труднощі, тоді як інша – як серйозне джерело стресу. Саме тому показники шкали відображають індивідуальні особливості психологічного реагування на життєві події [51].

Також додатково у дослідженні, для оцінювання загального рівня позитивного психологічного функціонування студентів, було використано – «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко). Дана методика спрямована на визначення позитивних аспектів психічного здоров'я, які характеризують внутрішню психологічну рівновагу, життєву активність, оптимізм та задоволеність життям.

Методика складається з 9 тверджень, на які респонденти відповідають за допомогою 4-бальної шкали оцінювання, що відображає ступінь згоди з кожним твердженням. Отримані результати дозволяють визначити рівень позитивного ментального здоров'я особистості.

Особливістю цієї методики є те, що вона фокусується не на наявності психологічних проблем чи негативних станів, а на ресурсному потенціалі особистості, який забезпечує ефективне функціонування людини у повсякденному житті. Позитивне ментальне здоров'я проявляється у здатності підтримувати емоційну стабільність, зберігати оптимістичне ставлення до життя, успішно долати труднощі та вибудовувати конструктивні соціальні взаємини.

Для дослідження особливостей подолання стресових ситуацій у студентів було використано – опитувальник Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський) (Додаток А), який спрямований на визначення індивідуальних копінг-стратегій, тобто способів, за допомогою яких людина реагує на складні або стресові життєві обставини.

Методика містить 28 запитань, відповіді на які оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта, що відображає частоту використання різних способів подолання труднощів. Опитувальник може застосовуватися у двох варіантах: для дослідження диспозиційних копінг-стратегій (характерних для людини загалом способів реагування на стрес) або ситуативних копінг-стратегій, що

проявляються у відповідь на конкретні життєві події чи обставини.

Структура опитувальника включає 14 підшкал, які відображають різні способи подолання стресу: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин, поведінкове відмежування та самозвинувачення.

Зазначені підшкали можуть бути згруповані у три узагальнені типи копінгу:

- копінг, орієнтований на проблему, що передбачає активні дії для вирішення складної ситуації;
- копінг, орієнтований на емоції, який спрямований на регуляцію емоційного стану;
- унікальний копінг, що характеризується прагненням уникнути або дистанціюватися від стресових переживань.

Важливо зазначити, що в українській адаптації методики враховано специфіку переживання стресу в умовах повномасштабної війни, що робить її особливо релевантною для дослідження психологічного стану сучасної української молоді.

У контексті даного дослідження застосування опитувальника Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський) дозволяє визначити, які саме стратегії подолання стресу використовують студенти в умовах війни, а також проаналізувати взаємозв'язок між копінг-стратегіями, рівнем психологічного добробуту, переживанням стресу та різними емоційними станами. Це дає можливість глибше зрозуміти особливості психологічної адаптації та стратегій підтримки психологічного добробуту студентської молоді до кризових соціальних умов.

У дослідженні взяли участь студенти Національного університету «Острозька академія» віком від 17 до 23 років ($M=19,42$; $SD=1,62$). Загальна кількість респондентів становила 50 осіб, з яких 12 – чоловіки та 38 – жінки.

Запитання/твердження усіх методик було поміщено у Гугл-Форму, що дозволило здійснити опитування респондентів в онлайн форматі. Анкета також містила розділ загальної інформації, що дозволяв порівнювати отримані дані з точки зору соціально-демографічних показників, зокрема віку, статі та факультету студентів.

Отже, в межах цього підпункту було визначено основні принципи організації емпіричного дослідження психологічного добробуту та стратегій його забезпечення у студентів в умовах війни та обґрунтовано вибір методик для його проведення. Комплексний підхід передбачав оцінку рівня психологічного добробуту, суб'єктивного сприйняття стресу, емоційних станів (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) та копінг-стратегій.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічного добробуту студентів

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз показників психологічного добробуту студентів в умовах війни, а також особливостей переживання стресу, емоційних станів і копінг-стратегій, які використовуються для подолання складних життєвих обставин. Отримані результати дозволяють визначити специфіку психологічного функціонування студентської молоді в умовах тривалого соціального напруження та виявити взаємозв'язки між окремими психологічними показниками.

На першому етапі було проаналізовано показники психологічного благополуччя за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. В. Карсканової (Таблиця 2.1).

За результатами дослідження психологічного благополуччя, проведеного за допомогою опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. В. Карсканової, встановлено розподіл рівнів вираженості окремих компонентів психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці (Рисунок 2.1).

Таблиця 2.1

**Описові статистики показників психологічного благополуччя за
опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф
(адаптація С.В. Карсканова)**

Шкала	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Загальний бал	326.4	327	30.8	289	426
Позитивні відносини	56.3	55	6.8	45	70
Автономія	54.7	54	5.2	46	68
Управління середовищем	55.6	55	6.0	46	72
Особистісне зростання	56.1	56	5.7	47	72
Цілі у житті	52.9	53	7.1	39	71
Самоприйняття	52.8	53	6.5	40	75

Загалом у структурі більшості досліджуваних показників переважає середній рівень вираженості. Низькі та високі значення представлені нерівномірно залежно від окремої шкали, при цьому високий рівень за більшістю показників фіксується у незначній частини респондентів.

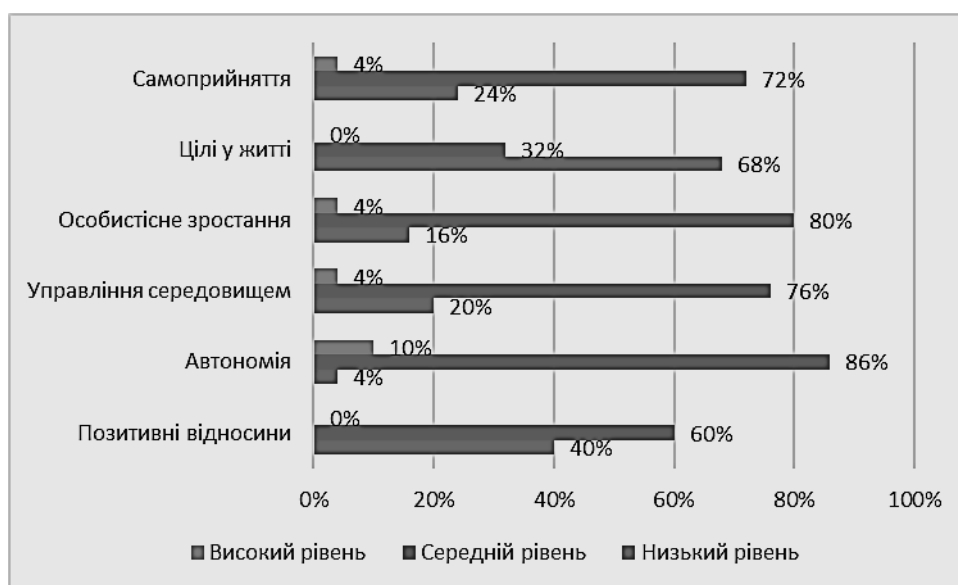


Рисунок 2.1. Співвідношення рівнів вираженості компонентів психологічного благополуччя у студентів

За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» середній рівень виявлено у 60% респондентів, низький – у 40%, високий рівень не зафіксовано. За шкалою «Автономія» середній рівень становить 86%, високий – 10%, низький – 4%. За

шкалою «Управління середовищем» середній рівень встановлено у 76% досліджуваних, низький – у 20%, високий – у 4%. За шкалою «Особистісне зростання» середній рівень виявлено у 80% респондентів, низький – у 16%, високий – у 4%. За шкалою «Цілі у житті» низький рівень зафіксовано у 68% досліджуваних, середній – у 32%, високий рівень відсутній. За шкалою «Самоприйняття» середній рівень становить 72%, низький – 24%, високий – 4%.

Отже, аналіз показників психологічного благополуччя дозволив охарактеризувати особливості його компонентів у досліджуваній вибірці студентів. Далі було здійснено аналіз результатів, отриманих за опитувальником Brief-COPE (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського), описові статистики якого подано у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Описові статистики за опитувальником Brief-COPE (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського)

Копінг-стратегія	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Активне подолання	3,00	3,00	0,65	1,5	4,0
Використання інформаційної підтримки	1,82	1,50	0,87	1,0	4,0
Позитивний рефреймінг	2,36	2,50	0,63	1,0	4,0
Планування	2,34	2,00	0,57	1,0	3,5
Емоційна підтримка	2,72	2,50	0,81	1,0	4,0
Вираження емоцій	2,06	2,00	0,67	1,0	3,5
Гумор	2,68	2,50	0,78	1,5	4,0
Прийняття	2,36	2,00	0,76	1,0	4,0
Релігія	2,84	3,00	0,98	1,0	4,0
Самозвинувачення	3,30	3,50	0,73	2,0	4,0
Самовідволікання	2,56	2,50	0,72	1,0	4,0
Відмова	3,02	3,00	0,65	1,5	4,0
Вживання психоактивних речовин	2,46	2,50	0,71	1,5	4,0
Поведінкове розмежування	2,36	2,00	0,79	1,0	4,0

За результатами узагальненого аналізу копінг-поведінки, отриманими за допомогою опитувальника Brief-COPE (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського), встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень копінгу, фокусованого на проблемі (76%), тоді як високий рівень виявлено у 24% опитаних. Респондентів із низьким рівнем не зафіксовано. Щодо копінгу, фокусованого на емоціях, у 60% досліджуваних спостерігається середній рівень, у 24% – високий та у 16% – низький рівень. Для унікаючого типу копінгу характерним є переважання низького рівня (52%), тоді як середній рівень виявлено у 44% респондентів, а високий – лише у 4% опитаних. Отримані результати загалом свідчать про переважання більш адаптивних та конструктивних способів подолання стресу у вибірці (Рисунок 2.2).

Аналіз частоти використання окремо кожної копінг-стратегії дозволяє нам уточнити виявлені тенденції (Рисунок 2.3.). Найвищі показники частого використання зафіксовано для таких копінг-стратегій: планування (80%) та прийняття (72%).

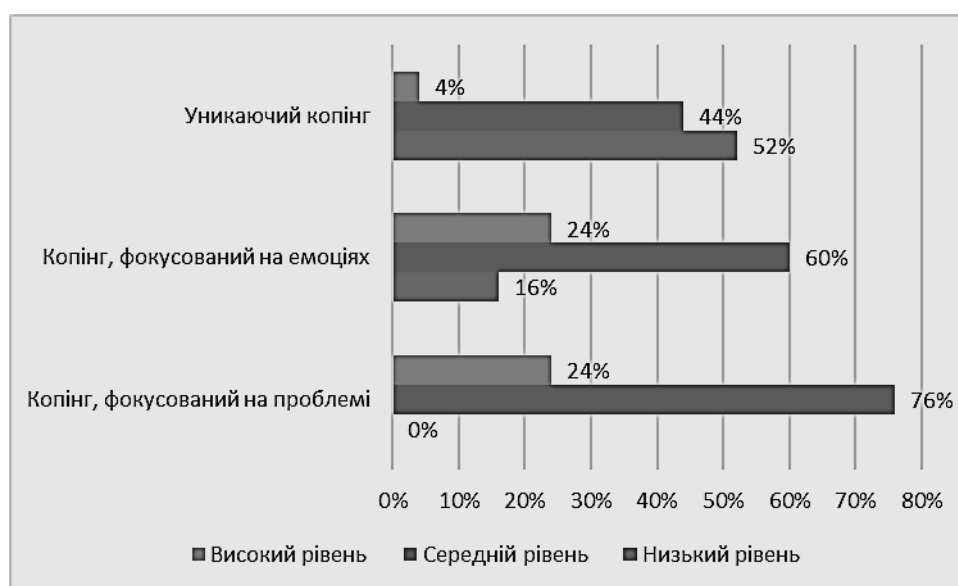


Рисунок 2.2. Розподіл рівнів вираженості типів копінг-поведінки у респондентів

Водночас встановлено, що окремі стратегії унікаючого типу демонструють відносно високі показники частішого використання. Зокрема, самовідволікання (78%), яке належить до унікаючого копінгу, входить до числа найбільш часто використовуваних стратегій у вибірці. Достатньо високі показники також

характерні для активного подолання та гумору (по 64%), що відображає схильність до активних і частково позитивно-рефлексивних способів реагування на стресові ситуації.

Натомість найнижчі показники використання виявлено для дезадаптивних та унікальних стратегій, зокрема вживання психоактивних речовин (12%), поведінкового розмежування (20%), відмови (24%) та самозвинувачення (28%), що узгоджується з переважанням їх рідшого використання у більшості респондентів у загальних показниках по типах копінг-стратегій (Рисунок 2.3).



Рисунок 2.3. Співвідношення окремих копінг-стратегій за ознакою їх переважання

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня сприйнятого стресу у респондентів за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)». Оскільки психологічний добробут студентів в умовах війни значною мірою залежить від індивідуального сприйняття стресових подій. Для обробки результатів розраховано описові статистики, що подано в Таблиці 2.3.

За результатами дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» встановлено, що у вибірці домінує середній рівень сприйнятого стресу, який характерний для 80% респондентів (Рисунок 2.4). Це свідчить про переважно помірне сприйняття стресових подій у повсякденному житті

Таблиця 2.3.

Описові статистики за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Загальний бал сприйнятого стресу	18.96	19	6.11	0	36

Низький рівень стресу зафіксовано у 14% опитаних, що вказує на відносно незначну частку осіб із низькою суб'єктивною напругою та кращою стресостійкістю. Високий рівень сприйнятого стресу виявлено у 6% респондентів, що свідчить про наявність окремої групи осіб із підвищеним рівнем психологічного навантаження та суб'єктивного переживання стресу. У цілому результати демонструють переважання помірного рівня сприйнятого стресу у досліджуваних.

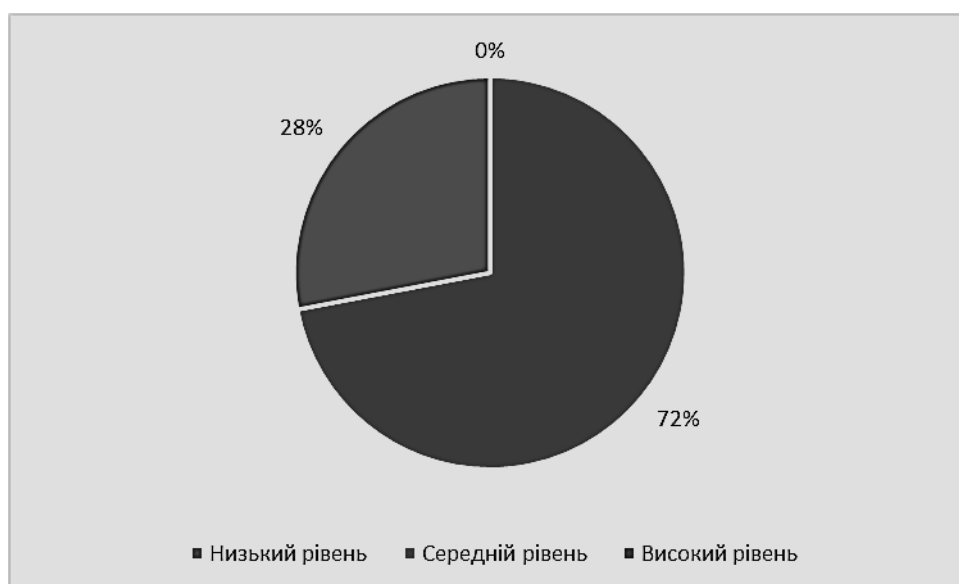


Рисунок 2.4. Співвідношення рівнів сприйнятого стресу у респондентів.

Далі було проаналізовано показники емоційних станів респондентів, зокрема тривожності, фрустрації та агресивності за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова за варіантом методики Г. Айзенка). Описові статистики за даними показниками відображено в Таблиці 2.4.

Аналіз результатів за методикою «Самооцінка станів тривожності,

фрустрації та агресивності» (адаптація С. Д. Максименко, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової за варіантом методики Г. Айзенка) дозволив виявити особливості розподілу психоемоційних станів у досліджуваній вибірці (Рисунок 2.5).

Таблиця 2.4

Описові статистики показників тривожності, фрустрації та агресивності за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова за варіантом методики Г. Айзенка)

	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Тривожність	10.92	12	5.16	0	19
Фрустрація	9.82	10	4.74	2	19
Агресивність	9.72	9	5.10	0	19

За шкалою тривожності встановлено переважання середнього рівня, який характерний для 48% респондентів. Водночас 28% вибірки демонструють високий рівень тривожності, що свідчить про наявність значної частини осіб із підвищеною емоційною напругою. Низький рівень тривожності виявлено у 24% досліджуваних, що відображає відносно стабільний емоційний стан цієї групи.

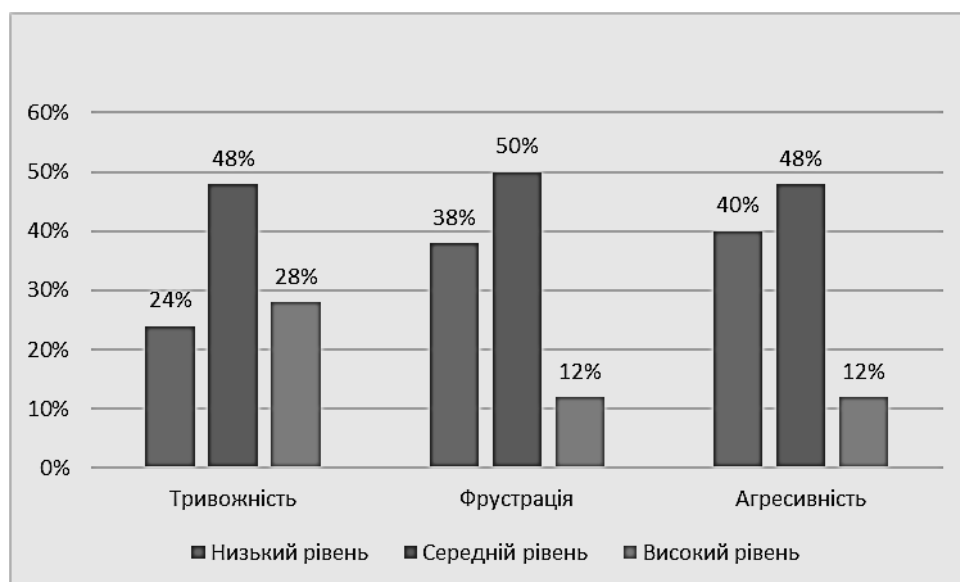


Рисунок 2.5. Співвідношення рівнів тривожності, фрустрації та агресивності у вибірці

За шкалою фрустрації домінує середній рівень (50%), що вказує на загалом

помірну стійкість респондентів до невдач та труднощів. Низький рівень фрустрації характерний для 38% вибірки, що свідчить про наявність достатніх адаптаційних ресурсів та конструктивного ставлення до складних ситуацій. Високий рівень фрустрації виявлено лише у 12% респондентів, що може вказувати на схильність до уникнення труднощів та знижену толерантність до невдач у цій групі.

За шкалою агресивності також переважає середній рівень (48%), що відображає помірну вираженість агресивних реакцій у більшості досліджуваних. Низький рівень агресивності зафіксовано у 40% респондентів, що характеризує цю частину вибірки як емоційно врівноважену та неконфліктну. Високий рівень агресивності виявлено у 12% опитаних, що може свідчити про схильність до імпульсивних та конфліктних реакцій у стресових ситуаціях.

Узагальнено, отримані результати демонструють переважання середнього рівня вираженості всіх трьох психоемоційних станів, що може свідчити про відносно стабільний, але емоційно напружений профіль досліджуваної вибірки з окремими проявами підвищеної тривожності та агресивності у частини респондентів. Далі було проаналізовано показники за методикою «Позитивне ментальне здоров'я». Описові статистики за даними показниками відображено в Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Описові статистики за методикою «Позитивне ментальне здоров'я»

	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max
Позитивне ментальне здоров'я (загальний бал)	25.04	24	5.63	11	35

За результатами розподілу респондентів за рівнями позитивного ментального здоров'я (Рисунок 2.6) встановлено, що у вибірці домінує низький рівень, який характерний для 52% опитаних ($n = 26$). Це свідчить про переважання недостатньо сформованих ресурсів позитивного ментального здоров'я у значної частини вибірки. Середній рівень позитивного ментального здоров'я виявлено у 32% респондентів ($n = 16$), що вказує на наявність групи з

помірно вираженими психологічними ресурсами та відносно стабільним емоційним функціонуванням.

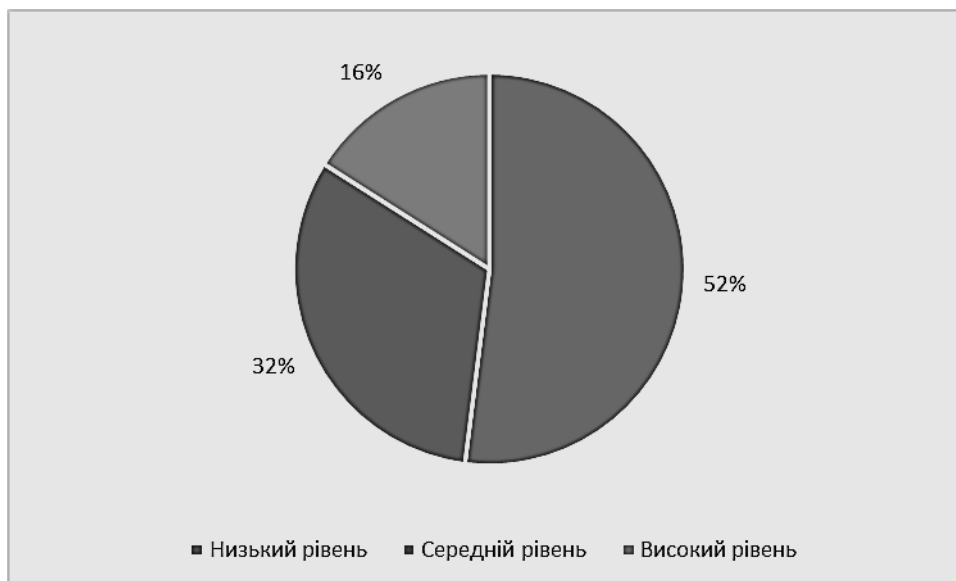


Рисунок 2.6. Розподіл респондентів за рівнями позитивного ментального здоров'я

Високий рівень зафіксовано лише у 16% опитаних ($n = 8$), що свідчить про відносно невелику частку осіб із виражено сформованим позитивним ментальним здоров'ям та високим рівнем психологічного благополуччя. У цілому отримані результати демонструють переважання низького та середнього рівнів позитивного ментального здоров'я у вибірці, що може свідчити про вплив складних життєвих умов (зокрема стресових факторів воєнного часу) на зниження психологічних ресурсів та загального рівня ментального благополуччя респондентів.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало встановлення взаємозв'язків між показниками психологічного добробуту, копінг-стратегіями та емоційними станами респондентів, для чого було застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. У першу чергу було проаналізовано кореляційні зв'язки між шкалами психологічного благополуччя (методика «Шкали психічного благополуччя» К. Ріфф) та типами копінг-стратегій (проблемно-орієнтованим, емоційно-орієнтованим та унікальним копінгом) (опитувальник Brief-COPE) (Таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

**Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та шкалами
психологічного благополуччя**

Шкали психологічного благополуччя	Копінг, фокусований на проблемі (r; p)	Копінг, фокусований на емоціях (r; p)	Унікаючий копінг (r; p)
Позитивні відносини	r = 0.089; p = 0.540	r = 0.251; p = 0.079	r = 0.183; p = 0.204
Автономія	r = -0.031; p = 0.830	r = 0.159; p = 0.270	r = 0.163; p = 0.257
Управління середовищем	r = 0.197; p = 0.169	r = 0.183; p = 0.204	r = -0.271; p = 0.057
Особистісне зростання	r = 0.202; p = 0.159	r = 0.168; p = 0.243	r = 0.048; p = 0.742
Цілі у житті	r = 0.202; p = 0.159	r = 0.392**; p = 0.005	r = 0.383**; p = 0.006
Самоприйняття	r = 0.100; p = 0.488	r = -0.024; p = 0.868	r = 0.128; p = 0.377

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу показали, що серед компонентів психологічного благополуччя найбільш пов'язаним із копінг-стратегіями виявився показник «Цілі у житті». Встановлено статистично значущий прямий помірний зв'язок між показником «Цілі у житті» та емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями ($r = 0.392$; $p < 0.01$), що свідчить про більш активне використання стратегій емоційної регуляції особами з чіткими життєвими орієнтирами та усвідомленим сенсом майбутнього. Також виявлено статистично значущий прямий помірний зв'язок між показником «Цілі у житті» та унікаючим копінгом ($r = 0.383$; $p < 0.01$), що може відображати використання окремих форм психологічного дистанціювання як способу збереження внутрішніх ресурсів в умовах воєнного стресу. Інші компоненти психологічного благополуччя не виявили статистично значущих кореляційних зв'язків із копінг-стратегіями.

Водночас, кореляційний аналіз дозволив виявити низку статистично значущих взаємозв'язків між компонентами психологічного благополуччя та окремими копінг-стратегіями (Таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

**Кореляційні зв'язки між окремими копінг-стратегіями та шкалами
психологічного благополуччя**

Копінг-стратегії	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Активне подолання	$r = -0,219$; $p = 0,126$	$r = -0,320^*$; $p = 0,024$	$r = 0,154$; $p = 0,284$	$r = -0,330^*$; $p = 0,019$	$r = -0,036$; $p = 0,807$	$r = -0,309^*$; $p = 0,029$
Використання інформаційної підтримки	$r = -0,058$; $p = 0,689$	$r = 0,250$; $p = 0,081$	$r = 0,126$; $p = 0,383$	$r = 0,330^*$; $p = 0,019$	$r = 0,021$; $p = 0,885$	$r = 0,190$; $p = 0,187$
Позитивний рефреймінг	$r = 0,297^*$; $p = 0,037$	$r = 0,004$; $p = 0,980$	$r = 0,146$; $p = 0,310$	$r = 0,253$; $p = 0,076$	$r = 0,334^*$; $p = 0,018$	$r = 0,132$; $p = 0,362$
Планування	$r = 0,328^*$; $p = 0,020$	$r = 0,279^*$; $p = 0,050$	$r = 0,353^*$; $p = 0,012$	$r = 0,340^*$; $p = 0,016$	$r = 0,218$; $p = 0,128$	$r = 0,268$; $p = 0,060$
Емоційна підтримка	$r = -0,135$; $p = 0,349$	$r = 0,270$; $p = 0,058$	$r = 0,347^*$; $p = 0,014$	$r = 0,179$; $p = 0,213$	$r = 0,221$; $p = 0,124$	$r = 0,003$; $p = 0,984$
Вираження емоцій	$r = -0,084$; $p = 0,562$	$r = 0,149$; $p = 0,302$	$r = 0,129$; $p = 0,373$	$r = 0,081$; $p = 0,574$	$r = 0,141$; $p = 0,330$	$r = -0,122$; $p = 0,399$
Гумор	$r = 0,124$; $p = 0,391$	$r = -0,353^*$; $p = 0,012$	$r = -0,181$; $p = 0,208$	$r = -0,132$; $p = 0,362$	$r = -0,130$; $p = 0,368$	$r = -0,137$; $p = 0,343$
Прийняття	$r = 0,062$; $p = 0,671$	$r = 0,162$; $p = 0,262$	$r = -0,080$; $p = 0,583$	$r = 0,254$; $p = 0,076$	$r = -0,020$; $p = 0,890$	$r = -0,012$; $p = 0,935$
Релігія	$r = 0,246$; $p = 0,085$	$r = 0,086$; $p = 0,551$	$r = 0,175$; $p = 0,225$	$r = -0,008$; $p = 0,957$	$r = 0,529^{**}$; $p = 0,000$	$r = -0,079$; $p = 0,586$
Самозвинувачення	$r = 0,362^{**}$; $p = 0,010$	$r = 0,096$; $p = 0,508$	$r = 0,061$; $p = 0,675$	$r = 0,085$; $p = 0,559$	$r = 0,374^{**}$; $p = 0,008$	$r = 0,163$; $p = 0,259$
Самовідволікання	$r = 0,102$; $p = 0,481$	$r = -0,168$; $p = 0,244$	$r = -0,034$; $p = 0,817$	$r = 0,160$; $p = 0,267$	$r = -0,123$; $p = 0,394$	$r = -0,121$; $p = 0,402$
Відмова (уникання)	$r = 0,003$; $p = 0,984$	$r = 0,174$; $p = 0,228$	$r = -0,126$; $p = 0,385$	$r = -0,057$; $p = 0,692$	$r = 0,385^{**}$; $p = 0,006$	$r = 0,070$; $p = 0,630$
Вживання психоактивних речовин	$r = 0,280^*$; $p = 0,049$	$r = 0,185$; $p = 0,199$	$r = -0,210$; $p = 0,143$	$r = -0,076$; $p = 0,599$	$r = 0,440^{**}$; $p = 0,001$	$r = 0,098$; $p = 0,499$
Поведінкове розмежування	$r = 0,069$; $p = 0,633$	$r = 0,158$; $p = 0,274$	$r = -0,253$; $p = 0,076$	$r = 0,144$; $p = 0,319$	$r = 0,157$; $p = 0,275$	$r = 0,238$; $p = 0,096$

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Зокрема, показник «Позитивні відносини з тими, що оточують» демонструє слабкі позитивні, статистично значущі зв'язки з позитивним рефреймінгом ($r = 0,297$; $p < 0,05$) та вживанням психоактивних речовин ($r = 0,280$; $p < 0,05$), а також помірний позитивний, статистично значущий зв'язок

із самозвинуваченням ($r = 0.362$; $p < 0.01$). Це може свідчити про те, що міжособистісна підтримка сприяє пошуку способів переосмислення складних подій та плануванню подальших дій, однак в умовах воєнного стресу може супроводжуватися й підвищеним емоційним напруженням.

Компонент «Управління середовищем» має помірні позитивні, статистично значущі зв'язки з плануванням ($r = 0.353$; $p < 0.05$) та емоційною підтримкою ($r = 0.347$; $p < 0.05$), що вказує на здатність осіб із вищим рівнем контролю над власним життям використовувати як практичні, так і соціально-емоційні ресурси для адаптації до стресових умов. Для компонента «Особистісне зростання» встановлено статистично значущі слабкі позитивні зв'язки з використанням інформаційної підтримки ($r = 0.330$; $p < 0.05$) та плануванням ($r = 0.340$; $p < 0.05$), що відображає орієнтацію на розвиток, навчання та пошук ресурсів навіть в умовах невизначеності.

Виявлено також статистично значущі негативні зв'язки. Зокрема, автономія має помірний негативний, статистично значущий зв'язок з активним подоланням ($r = -0.320$; $p < 0.05$) та гумором ($r = -0.353$; $p < 0.05$), що може свідчити про меншу потребу у зовнішньо орієнтованих копінг-стратегіях при вищому рівні внутрішньої автономії. Самоприйняття також має помірний негативний, статистично значущий зв'язок з активним подоланням ($r = -0.309$; $p < 0.05$), що вказує на зниження потреби у надмірній активній боротьбі зі стресовими ситуаціями при більш позитивному ставленні до себе. Найбільшу кількість статистично значущих зв'язків виявлено для компонента «Цілі у житті». Зокрема, встановлено позитивні кореляції з позитивним рефреймінгом ($r = 0.334$; $p < 0.05$), релігією ($r = 0.529$; $p < 0.01$), самозвинуваченням ($r = 0.374$; $p < 0.01$), униканням ($r = 0.385$; $p < 0.01$) та вживанням психоактивних речовин ($r = 0.440$; $p < 0.01$). Отримані результати можуть свідчити про те, що наявність життєвих цілей та смислів є важливим ресурсом психологічної адаптації, однак у частини студентів підтримання внутрішньої стійкості може супроводжуватися використанням суперечливих або частково неадаптивних копінг-стратегій; також про те, що в умовах воєнної нестабільності здобувачі вищої освіти переживають труднощі у

збереженні чіткого бачення майбутнього та життєвих перспектив. Саме тому компонент «Цілі у житті», попри найнижчі середні показники, виявився найбільш пов'язаним із копінг-стратегіями, що підкреслює його центральну роль у процесі психологічної адаптації до стресових умов війни.

Також використали кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона для встановлення зв'язків між шкалами психічного благополуччя та тривожністю, фрустрацією, агресивністю (Таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

**Результати кореляційного аналізу зв'язків між шкалами
психологічного благополуччя та емоційними станами**

Шкали психологічного благополуччя	Тривожність (r; p)	Фрустрація (r; p)	Агресивність (r; p)
Позитивні відносини	r = 0.109; p = 0.450	r = 0.095; p = 0.510	r = -0.095; p = 0.513
Автономія	r = -0.026; p = 0.857	r = 0.013; p = 0.930	r = 0.136; p = 0.347
Управління середовищем	r = -0.541**; p = 0.000	r = -0.415**; p = 0.003	r = -0.256; p = 0.072
Особистісне зростання	r = -0.015; p = 0.920	r = -0.044; p = 0.760	r = -0.253; p = 0.077
Цілі у житті	r = -0.169; p = 0.241	r = -0.090; p = 0.534	r = 0.336*; p = 0.017
Самоприйняття	r = -0.153; p = 0.290	r = -0.053; p = 0.714	r = -0.026; p = 0.858

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущого негативного зв'язку між показником управління середовищем та тривожністю ($r = -0.541$; $p < 0.01$), а також фрустрацією ($r = -0.415$; $p < 0.01$). Це свідчить про те, що студенти, які мають вищий рівень здатності організовувати власне життя та ефективно взаємодіяти із середовищем, менш схильні до переживання тривожності та фрустрації в умовах війни.

Виявлено також сильний позитивний зв'язок між тривожністю та фрустрацією ($r = 0.788$; $p < 0.01$), що вказує на взаємопов'язаність негативних психічних станів. Статистично значущий позитивний зв'язок між показником «цілі у житті» та агресивністю ($r = 0.336$; $p < 0.05$) може свідчити про підвищену емоційну напруженість у процесі досягнення значущих життєвих цілей в умовах

воєнного стресу.

У межах дослідження стратегій забезпечення психічного добробуту доцільним є аналіз не лише зв'язків між копінг-стратегіями та компонентами психологічного благополуччя, але й їхнього співвідношення з емоційними станами. Це зумовлено тим, що копінг-поведінка функціонує як механізм регуляції стресу і безпосередньо пов'язана з інтенсивністю негативних емоційних переживань. Відповідно, дослідження кореляцій між копінг-стратегіями та показниками тривожності, фрустрації й агресивності дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації здобувачів вищої освіти в умовах хронічного стресу, спричиненого воєнними подіями.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між копінг-стратегіями та емоційними станами респондентів. Виявлено статистично значущий помірний позитивний зв'язок між униканням та тривожністю ($r = 0.443$; $p < 0.01$), а також статистично значущий помірний позитивний зв'язок між униканням і фрустрацією ($r = 0.376$; $p < 0.01$). Це може свідчити про те, що зростання емоційної напруги супроводжується більш частим використанням унікальних копінг-стратегій як способу психологічного захисту.

Також встановлено статистично значущий слабкий позитивний зв'язок між униканням та агресивністю ($r = 0.344$; $p < 0.05$), що може вказувати на часткове накопичення емоційного напруження при використанні унікальних стратегій подолання стресу. Водночас не виявлено статистично значущих зв'язків між проблемно-орієнтованим/емоційно-орієнтованим копінгом і показниками тривожності, фрустрації та агресивності ($p > 0.05$), що може свідчити про відсутність прямого зв'язку між даними змінними у вибірці або про опосередкований характер їх взаємодії.

У межах подальшого аналізу було також досліджено взаємозв'язки між рівнем стресу, копінг-стратегіями та окремими компонентами психологічного благополуччя. Кореляційний аналіз показав, що рівень стресу має статистично значущий позитивний зв'язок із емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями ($r = 0.332$; $p < 0.05$), що свідчить про тенденцію до регуляції емоцій у відповідь на

стресові впливи (Таблиця 2.9).

Виявлено також статистично значущий помірний позитивний зв'язок між рівнем стресу та показником позитивних відносин ($r = 0.430$; $p < 0.01$) з поміж усіх шкал методики щодо психологічного благополуччя, що може свідчити про зростання ролі соціальної підтримки в умовах підвищеного стресу. Статистично значущих зв'язків між рівнем стресу та копінг-стратегіями спрямованими на уникнення не виявлено ($p > 0.05$).

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки між рівнем стресу та копінг-стратегіями

Тип копіngu	Стрес (r ; p)
Копінг, фокусований на проблемі	$r = 0,332^*$; $p = 0,018$
Копінг, фокусований на емоціях	$r = 0,430^{**}$; $p = 0,002$
Уникаючий копінг	$r = -0,077$; $p = 0,596$

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Далі було досліджено взаємозв'язки позитивного ментального здоров'я з копінг-стратегіями та компонентами психологічного благополуччя, що дозволяє уточнити психологічні ресурси адаптації респондентів. Результати кореляційного аналізу щодо позитивного ментального здоров'я та шкал психічного благополуччя, засвідчили, що позитивне ментальне здоров'я має диференційований зв'язок із компонентами психологічного благополуччя досліджуваних (Таблиця 2.10). Встановлено статистично значущий помірний позитивний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям та управлінням середовищем ($r = 0.384$; $p = 0.006$), що свідчить про важливість здатності ефективно організовувати власне життя та взаємодіяти з життєвими умовами в контексті психологічної адаптації. Також виявлено статистично значущий помірний позитивний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям та цілями у житті ($r = 0.390$; $p = 0.005$), що вказує на значущість життєвих орієнтирів і сенсів для підтримання психологічної стійкості.

Водночас не виявлено статистично значущих зв'язків позитивного

ментального здоров'я з такими компонентами, як позитивні відносини з оточенням ($r = -0.025$; $p = 0.861$), автономія ($r = -0.084$; $p = 0.560$), особистісне зростання ($r = 0.025$; $p = 0.862$) та самоприйняття ($r = 0.004$; $p = 0.980$).

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язки між позитивним ментальним здоров'ям та шкалами психологічного благополуччя

Шкали психологічного благополуччя	Позитивне ментальне здоров'я (r ; p)
Позитивні відносини з оточенням	$r = -0,025$; $p = 0,861$
Автономія	$r = -0,084$; $p = 0,560$
Управління середовищем	$r = 0,384^{**}$; $p = 0,006$
Особистісне зростання	$r = 0,025$; $p = 0,862$
Цілі у житті	$r = 0,390^{**}$; $p = 0,005$
Самоприйняття	$r = 0,004$; $p = 0,980$

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність диференційованих зв'язків між показником позитивного ментального здоров'я та копінг-стратегія, що використовують студенти (Таблиця 2.11). На рівні типів копінгу встановлено статистично значущий слабкий позитивний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям та емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями ($r = 0.361$; $p < 0.05$), що свідчить про важливість емоційної регуляції у підтриманні психологічної адаптації.

На рівні окремих копінг-стратегій встановлено статистично значущий слабкий позитивний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям та активним подоланням стресу ($r = 0.363$; $p = 0.009$), що свідчить про частіше використання активних способів подолання труднощів більш психологічно ресурсними студентами.

Також виявлено статистично значущий слабкий позитивний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям та емоційною підтримкою ($r = 0.363$; $p = 0.009$), а також статистично значущий помірний позитивний зв'язок із вираженням емоцій ($r = 0.513$; $p < 0.01$). Це вказує на значущість емоційної

відкритості та соціальної підтримки у підтриманні позитивного психічного функціонування.

Таблиця 2.11

**Результати кореляційного аналізу між показниками позитивного
ментального здоров'я та копінг-стратегіями у студентів**

Типи копінгу	Позитивне ментальне здоров'я (r; p)
Копінг, фокусований на проблемі	r = 0,223; p = 0,119
Копінг, фокусований на емоціях	r = 0,361*; p = 0,010
Уникаючий копінг	r = -0,106; p = 0,464
Окремі копінг-стратегії (копінг, фокусований на проблемі)	
Активне подолання	r = 0,363**; p = 0,009
Використання інформаційної підтримки	r = 0,237; p = 0,098
Позитивний рефреймінг	r = 0,198; p = 0,167
Планування	r = 0,037; p = 0,799
Окремі копінг стратегії (копінг, фокусований на емоціях)	
Емоційна підтримка	r = 0,363**; p = 0,009
Вираження емоцій	r = 0,513**; p < 0,01
Гумор	r = 0,012; p = 0,935
Прийняття	r = 0,046; p = 0,753
Релігія	r = 0,238; p = 0,097
Окремі копінг-стратегії (уникаючий копінг)	
Самозвинувачення	r = -0,054; p = 0,711
Самовідволікання	r = 0,180; p = 0,212
Відмова (уникання)	r = 0,025; p = 0,862
Вживання психоактивних речовин	r = -0,173; p = 0,231
Поведінкове розмежування	r = -0,258; p = 0,070

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Крім того, виявлено слабкий позитивний зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям та використанням інформаційної підтримки ($r = 0.237$; $p = 0.098$), однак цей зв'язок не досяг рівня статистичної значущості. Водночас не виявлено статистично значущих зв'язків між позитивним ментальним здоров'ям

та більшістю унікальних або неадаптивних копінг-стратегій. Водночас не виявлено статистично значущих зв'язків між позитивним ментальним здоров'ям та більшістю неадаптивних або унікальних копінг-стратегій

Наступним етапом статистичної обробки стало порівняння груп респондентів із різним рівнем психологічного благополуччя за показниками копінг-стратегій. Таке порівняння було здійснено з метою визначення того, які саме копінг-стратегії частіше використовують студенти з вищим рівнем психічного благополуччя, а також для виявлення специфіки їхніх поведінкових та когнітивних способів подолання стресу.

На підставі попереднього аналізу розподілу даних за критеріями Колмогорова–Смірнова встановлено, що більшість досліджуваних змінних не відповідає закону нормального розподілу ($p < 0,05$). Це є ключовим обмеженням для використання параметричних методів, зокрема t-критерію Стюдента для незалежних вибірок, який передбачає нормальність розподілу, однорідність дисперсій та інтервальний характер даних. Порушення цих припущень може призводити до викривлення рівня статистичної значущості та зниження достовірності отриманих висновків.

У зв'язку з цим для подальшого аналізу було обрано непараметричний критерій Манна–Уїтні для незалежних вибірок, який не вимагає дотримання умови нормального розподілу та ґрунтується на ранговому порівнянні показників двох незалежних груп. Використання цього критерію дозволяє отримати більш коректну оцінку відмінностей у випадку асиметричних або зміщених розподілів, характерних для психологічних показників. Додатково вибір даного методу був зумовлений необхідністю підвищення статистичної надійності результатів в умовах невеликої та неоднорідної вибірки, що є типовим для емпіричних досліджень у галузі психології.

Для подальшого аналізу вибірку було поділено на дві групи за рівнем психологічного благополуччя: групу з низьким рівнем та об'єднану групу із середнім і високим рівнями, що забезпечило достатню чисельність для коректного порівняльного аналізу.

За результатами аналізу за критерієм Манна–Уїтні ми встановили статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем психологічного благополуччя за низкою копінг-стратегій. Зокрема, респонденти з вищим рівнем психологічного благополуччя демонструють більш виражене використання адаптивних когнітивних копінг-стратегій, а саме: позитивного рефреймінгу ($U = 108$, $p = 0,001$), планування ($U = 158$, $p = 0,011$) та пошуку інформаційної підтримки ($U = 170$, $p = 0,030$). Це свідчить про переважання конструктивних способів когнітивної переоцінки стресових ситуацій, а також про більш активне залучення ресурсів соціальної підтримки та цілепокладання у процесі подолання труднощів. Водночас виявлено статистично значущі відмінності за показниками самозвинувачення ($U = 160$, $p = 0,017$) та самовідволікання ($U = 129$, $p = 0,002$), які є більш вираженими у респондентів із нижчим рівнем психологічного благополуччя (Таблиця 2.12). Отримані результати можуть свідчити про домінування менш конструктивних, внутрішньо орієнтованих стратегій емоційної регуляції та уникнення проблемної ситуації у даної групи.

Для більшості інших копінг-стратегій, зокрема активного подолання, емоційної підтримки, вираження емоцій, релігійних копінгів, уникнення та вживання психоактивних речовин, статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$), що вказує на відсутність систематичних групових розбіжностей за цими показниками.

Для оцінки практичної значущості отриманих результатів було додатково розраховано розмір ефекту (r) за формулою $r = Z / \sqrt{N}$ (де $N = 50$). Розмір ефекту (r) застосовується для оцінки практичної значущості відмінностей між групами та відображає силу зв'язку між змінною групування і досліджуваними показниками. На відміну від рівня статистичної значущості, який лише вказує на наявність або відсутність відмінностей, показник r дозволяє визначити їх реальну вираженість.

Таблиця 2.12

**Статистичні відмінності у використанні копінг-стратегій між
групами з різним рівнем психічного благополуччя**

Копінг-стратегії	U; p
Активне подолання	U = 250,000; p = 0,635
Використання інформаційної підтримки	U = 170,000; p = 0,030*
Позитивний рефреймінг	U = 108,000; p = 0,001**
Планування	U = 158,000; p = 0,011*
Емоційна підтримка	U = 224,000; p = 0,309
Вираження емоцій	U = 218,000; p = 0,252
Гумор	U = 180,000; p = 0,051
Прийняття	U = 194,000; p = 0,095
Релігія	U = 232,000; p = 0,381
Самозвинування	U = 160,000; p = 0,017*
Самовідволікання	U = 129,000; p = 0,002**
Відмова (уникнення)	U = 256,000; p = 0,731
Вживання психоактивних речовин	U = 262,000; p = 0,801
Поведінкове розмежування	U = 182,000; p = 0,052

Примітка: U – критерій Манна–Уїтні для незалежних вибірок; p – асимптотична двостороння значущість. Рівень значущості: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Інтерпретація здійснювалася відповідно до критеріїв Дж. Коена: 0,10 – слабкий ефект, 0,30 – середній, 0,50 і більше – великий ефект. Встановлено, що найбільш виражений ефект спостерігається для позитивного рефреймінгу ($r = 0,49$), що наближається до великого рівня практичної значущості. Середній розмір ефекту виявлено для використання інформаційної підтримки ($r = 0,31$), планування ($r = 0,36$), самозвинування ($r = 0,34$) та самовідволікання ($r = 0,43$), що свідчить про помірну практичну значущість зазначених відмінностей. Для більшості інших копінг-стратегій розмір ефекту є слабким або несуттєвим ($r < 0,30$), що вказує на обмежений характер групових розбіжностей (Таблиця 2.13).

Таблиця 2.13

**Розмір ефекту (r) для оцінки практичної значущості відмінностей за
копінг-стратегіями**

Копінг-стратегія	Z	r	Рівень ефекту
Активне подолання	-0,475	0,07	несуттєвий
Використання інформаційної підтримки	-2,176	0,31	середній
Позитивний рефреймінг	-3,475	0,49	середній (наближається до великого)
Планування	-2,533	0,36	середній
Емоційна підтримка	-1,017	0,14	слабкий
Вираження емоцій	-1,145	0,16	слабкий
Гумор	-1,952	0,28	слабкий–середній
Прийняття	-1,669	0,24	слабкий
Релігія	-0,876	0,12	слабкий
Самозвинувачення	-2,383	0,34	середній
Самовідволікання	-3,067	0,43	середній
Відмова (уникнення)	-0,344	0,05	несуттєвий
Вживання психоактивних речовин	-0,252	0,04	несуттєвий
Поведінкове розмежування	-1,945	0,28	слабкий–середній

Примітка: r – коефіцієнт розміру ефекту, розрахований на основі Z -значення критерію Манна-Уїтні. Інтерпретація розміру ефекту здійснювалася за загальноприйнятими критеріями: 0,1 – слабкий ефект, 0,3 – середній ефект, 0,5 і більше – великий ефект.

Отримані значення розміру ефекту свідчать, що найбільш виражена практична різниця між групами спостерігається за стратегією позитивного рефреймінгу ($r = 0,49$), що наближається до великого ефекту. Для частини копінг-стратегій (інформаційна підтримка, планування, самозвинувачення, самовідволікання) виявлено середній рівень ефекту, що вказує на помірну практичну значущість відмінностей. Для інших змінних ефект є слабким або несуттєвим, що свідчить про обмежений характер групових розбіжностей.

Підсумуємо – комплексний аналіз емпіричних даних дозволив нам виявити систему взаємозв'язків між психологічним благополуччям, копінг-стратегіями та психоемоційними станами студентської молоді в умовах воєнного стресу. Результати описової статистики засвідчили переважання середнього рівня вираженості досліджуваних показників, що вказує на загалом помірний рівень психологічної адаптації респондентів у складних соціальних умовах.

Кореляційний аналіз, представлений також множинно у вигляді рисунку (Рисунок 2.7), дозволив виявити системні зв'язки між змінними.

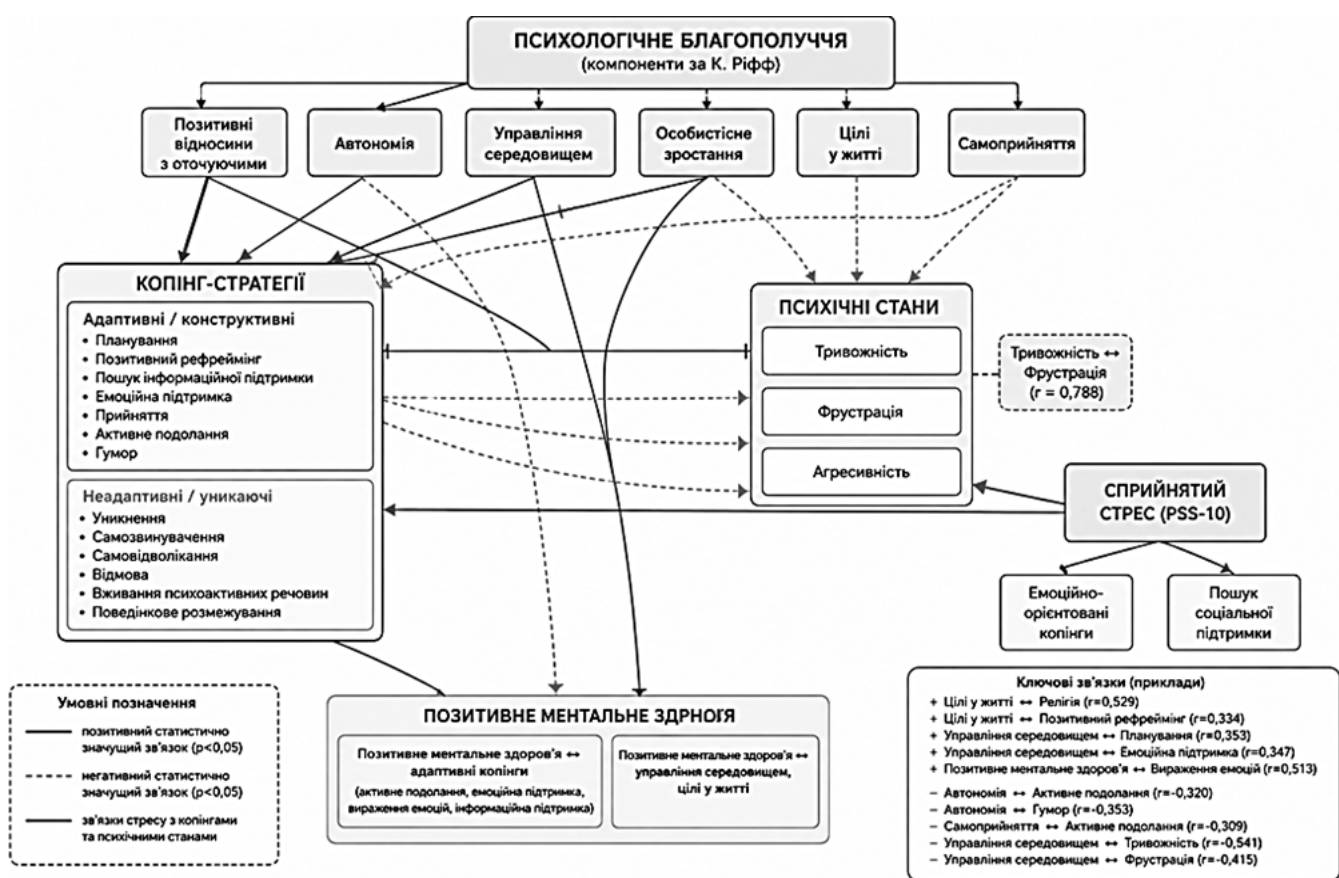


Рисунок 2.7. Візуалізація окремих кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними

Зокрема, встановлено, що вищий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із більш частим використанням адаптивних копінг-стратегій, тоді як тривожність і фрустрація утворюють стійку систему взаємопідсилення негативних емоційних станів, що підтверджує ресурсну роль благополуччя та копінг-поведінки в емоційній регуляції. За результатами порівняльного аналізу із застосуванням критерію Манна–Уїтні ми виявили, що респонденти з вищим

рівнем психологічного благополуччя частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, зокрема позитивний рефреймінг, планування та пошук інформаційної підтримки. Водночас дезадаптивні стратегії не демонструють статистично значущих відмінностей між групами.

Отримані результати також дозволяють нам зробити висновок про емпіричне підтвердження висунутої гіпотези, згідно з якою активне застосування студентами конструктивних копінг-стратегій позитивно пов'язане з рівнем їх психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я в умовах війни й асоціюється зі зниженням рівня тривожності, фрустрації та сприйнятого стресу.

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу було організовано та проведено емпіричне дослідження психологічного добробуту студентської молоді в умовах війни. Комплексне використання психодіагностичних методик дозволило дослідити психологічний добробут у взаємозв'язку з копінг-стратегіями, рівнем сприйнятого стресу та психоемоційними станами, що дало змогу цілісно охарактеризувати особливості психологічного функціонування студентів в умовах тривалого воєнного навантаження.

Було встановлено, що для більшості респондентів характерний середній рівень психологічного благополуччя, а також середні показники сприйнятого стресу, тривожності, фрустрації та агресивності. Це свідчить про те, що студенти загалом зберігають здатність до психологічної адаптації, однак така адаптація відбувається в умовах постійного емоційного напруження та хронічного стресу. Воєнна ситуація не призводить до повної дезадаптації більшості студентської молоді, проте суттєво впливає на емоційний стан, внутрішню стабільність та відчуття життєвої визначеності.

Особливо значущими стали результати за шкалою «Цілі у житті». Саме цей

компонент психологічного благополуччя продемонстрував найнижчі показники серед усіх досліджуваних шкал: у більшості респондентів було виявлено низький рівень його вираженості. Це дозволяє зробити висновок, що в умовах війни найбільш уразливою сферою психологічного функціонування студентської молоді є смисложиттєва перспектива. Невизначеність майбутнього, нестабільність соціальних умов та обмежені можливості довгострокового планування можуть знижувати відчуття життєвої спрямованості та впевненості у власних перспективах. Водночас було встановлено, що навіть за умов підвищеного психологічного навантаження більшість студентів використовують переважно адаптивні способи подолання стресу. Найбільш поширеними копінг-стратегіями є планування, прийняття, активне подолання, позитивний рефреймінг та пошук соціальної й інформаційної підтримки. Це свідчить про орієнтацію на не лише емоційне реагування на стресові події, а й на їх осмислення та конструктивне опрацювання.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з особливостями копінг-поведінки. Зокрема, вищі показники психологічного благополуччя супроводжуються частішим використанням адаптивних когнітивних та проблемно-орієнтованих стратегій подолання, тоді як підвищений рівень стресу та емоційного напруження частіше поєднується з емоційно-орієнтованими способами реагування. Отримані взаємозв'язки вказують на ресурсну роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічної стабільності.

Важливі результати були отримані також у межах порівняльного аналізу із застосуванням непараметричного критерію Манна–Уїтні. Поділ вибірки на групи з низьким рівнем психологічного благополуччя та із середнім/високим рівнями дозволив встановити статистично значущі відмінності у використанні копінг-стратегій. Зокрема, респонденти з вищим рівнем психологічного благополуччя достовірно частіше використовують позитивний рефреймінг, планування та пошук інформаційної підтримки. Це свідчить про те, що саме когнітивно-орієнтовані та конструктивні способи опрацювання стресових

ситуацій виступають важливим чинником підтримання психологічного благополуччя в умовах війни.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що студенти з нижчим рівнем психологічного благополуччя характеризуються меншою схильністю до використання адаптивних когнітивних копінгів та меншою здатністю до конструктивного переосмислення складних життєвих ситуацій. Натомість респонденти із середнім та високим рівнями благополуччя частіше намагаються осмислювати ситуацію, планувати власні дії, шукати інформаційну підтримку та підтримувати активну позицію щодо подолання труднощів. Водночас важливо, що за більшістю дезадаптивних копінг-стратегій статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Це свідчить про те, що нижчий рівень психологічного благополуччя визначається не стільки домінуванням деструктивних способів реагування, скільки недостатнім розвитком адаптивних когнітивних механізмів подолання стресу. Таким чином, ключовим чинником підтримання психологічного благополуччя виступає саме наявність конструктивних стратегій саморегуляції.

Отримані емпіричні дані та здійснена нами інтерпретація загалом дозволили підтвердити висунуту гіпотезу дослідження. Було встановлено, що активне використання студентами конструктивних копінг-стратегій дійсно пов'язане з вищим рівнем психологічного благополуччя та позитивного ментального здоров'я в умовах війни. Зокрема, використання адаптивних когнітивних і проблемно-орієнтованих стратегій супроводжується більш високими показниками психологічного благополуччя, тоді як переважання менш конструктивних способів подолання асоціюється з підвищеним рівнем емоційного напруження та стресу. Таким чином, гіпотеза дослідження отримала емпіричне підтвердження.

РОЗДІЛ III

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Тренінгова програма психологічної підтримки студентів в умовах війни

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було встановлено, що у більшості здобувачів вищої освіти найнижчі показники спостерігаються за шкалою психологічного благополуччя «Цілі у житті». Така особливість свідчить про недостатню сформованість життєвої перспективи, труднощі у постановці та утриманні довгострокових цілей, а також потребу у розвитку усвідомленості власного майбутнього та особистісних смислів. Враховуючи ці результати, було обґрунтовано необхідність розробки тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стресу шляхом розвитку адаптивних копінг-стратегій, формування навичок емоційної регуляції, усвідомлення особистісних ресурсів, постановки життєвих цілей та розвитку здатності до планування майбутнього.

На основі зазначених результатів ми розробили тренінгову програму, мета якої – сприяння розвитку психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стресу через формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток навичок емоційної регуляції, усвідомлення особистісних ресурсів, постановку життєвих цілей та розвиток навичок планування. Нижче висвітлений короткий опис тренінгової програми (Таблиця 3.1) , повний опис – у додатках (Додаток Ж).

Завдання програми спрямовані на те, щоб розвинути навички емоційної саморегуляції та зниження психологічної напруги в умовах стресу, сприяти

усвідомленню власних ресурсів, життєвих цінностей та особистісних смислів, формувати здатність до постановки реалістичних життєвих цілей та побудови перспективи майбутнього, розвивати навички планування як способу підвищення відчуття контролю над власним життям, ознайомити учасників із адаптивними та неадаптивними копінг-стратегіями, сприяти розвитку конструктивних способів подолання стресових ситуацій, підвищувати рівень психологічної стійкості та внутрішньої впевненості, сприяти розвитку навичок саморефлексії та усвідомлення власних емоційних станів, формувати навички пошуку та використання соціальної підтримки, а також сприяти зміцненню позитивного ставлення до себе та власних можливостей.

Цільова аудиторія програми – здобувачі вищої освіти віком 17–23 роки, чисельністю 10–15 осіб. Особливості групи у тому, що це студенти, які навчаються в умовах воєнного стану та переживають підвищене психологічне навантаження, емоційну напругу, невизначеність і труднощі адаптації до сучасних життєвих умов.

Програма містить 12 тренінгів, тривалістю 1,5–2 години кожен, що в загальному обсязі складає 24 академічні години. Програму ми можемо реалізувати як в очному форматі, так і дистанційно, з використанням платформ для відеозв'язку.

Форми роботи в межах тренінгу включають міні-лекції, групові дискусії, психокорекційні та тренувальні вправи, релаксаційні техніки, вправи на саморефлексію, елементи арт-терапії, роботу в парах і малих групах, а також обговорення та рефлексію.

Очікувані результати реалізації програми передбачають поглиблення розуміння феномену психологічного благополуччя та чинників, що впливають на його підтримання, розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні стани та психологічні потреби, опанування базових навичок емоційної регуляції у стресових ситуаціях, визначення власних стресових тригерів і способів реагування на них, формування конструктивних підходів до подолання труднощів і використання адаптивних копінг-стратегій, підвищення

усвідомлення внутрішніх ресурсів та способів їх відновлення, формування чіткішого бачення життєвих цілей і особистісних перспектив, розвиток навичок планування та постановки досяжних цілей, посилення відчуття суб'єктивного контролю над власним життям, покращення навичок пошуку та прийняття соціальної підтримки, підвищення рівня психологічної стійкості та впевненості у власних можливостях, зниження рівня емоційної напруги, тривожності та фрустрації, формування більш позитивного ставлення до себе та власного майбутнього.

Таблиця 3.1

План тренінгової програми психологічної підтримки студентів в умовах війни

№	Тематика занять	Форми та методи	К-ть год
Діагностичний блок			
1	Вступне заняття. Знайомство учасників, формування правил групи	міні-лекція, вправи на знайомство, групова дискусія, дагностика, рефлексія	2
Мотиваційний блок			
2	Психологічне благополуччя в умовах війни: роль копінг-стратегій	міні-лекція, обговорення, групова дискусія	2
Корекційний блок			
3	Емоційна регуляція у стресових ситуаціях	дихальні техніки, вправи на усвідомлення емоцій, техніки самозаспокоєння, рефлексія	2
4	Самовідновлення та профілактика емоційного виснаження	релаксаційні техніки, тілесні вправи, елементи mindfulness, рефлексія	2
5	Позитивний рефреймінг та пошук внутрішніх ресурсів	когнітивні вправи, робота з негативними думками, арт-терапевтичні вправи, дискусія	2
6	Соціальна підтримка як ресурс психологічного благополуччя	вправи на розвиток підтримувальної комунікації, рольові ситуації, групове обговорення	2
7	Пошук сенсів та внутрішніх опор	проективні вправи, техніка «Мої цінності», вправа «Мої життєві опори», рефлексія	2

8	Життєві цілі та образ майбутнього	вправа «Колесо життєвих цілей», візуалізація майбутнього, індивідуальна робота	2
9	Планування як стратегія психологічної стабільності	тренувальні вправи, техніка SMART, складання короткострокових і довгострокових планів	2
10	Управління середовищем і відчуття контролю над життям	вправи на прийняття рішень, аналіз ресурсів, психокорекційні вправи	2
11	Формування індивідуальної стратегії підтримки психологічного благополуччя	створення «карти ресурсів», робота в міні-групах, план особистої підтримки	2
Блок оцінки ефективності			
12	Заключне заняття. Підбиття підсумків тренінгу	групова дискусія, рефлексія, вправа «Мої зміни», зворотний зв'язок, контрольна діагностика	2

Для тренінгової програми пропонуємо застосовувати діагностичний інструментарій: методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (на тренінгу № 1 та № 12)

3.2. Методичні рекомендації для забезпечення психологічного добробуту

Психологічний добробут здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу потребує комплексної та цілеспрямованої підтримки, оскільки тривалий вплив хронічного стресу негативно позначається на емоційному стані, процесах саморегуляції, навчальній мотивації та особистісному самовизначенні студентської молоді. Особливої актуальності набуває проблема порушення життєвих перспектив і труднощів у формуванні образу майбутнього, що є закономірним наслідком ситуації невизначеності, нестабільності та втрати відчуття передбачуваності життєвого шляху.

Отримані результати дослідження фокусують нашу увагу на компоненті «цілі у житті» як один із центральних елементів психологічного благополуччя

студентів в умовах війни. Саме дана складова виявилася найбільш вразливою у структурі психологічного благополуччя та продемонструвала найбільшу кількість взаємозв'язків із копінг-стратегіями та іншими психологічними показниками. Це свідчить про те, що здатність особистості підтримувати життєві смисли, бачення майбутнього та систему особистісних цілей виступає важливим ресурсом психологічної адаптації в умовах воєнного стресу. В. Франкл і К. Карпинський у своїх наукових працях також зазначають, що дефіцит смисложиттєвих орієнтацій може спричиняти стан внутрішньої спустошеності, екзистенційної фрустрації та втрати суб'єктивного відчуття цінності власного життя [8].

Відповідно до результатів, одним із провідних напрямів психологічної підтримки студентської молоді має бути робота, спрямована на формування та підтримку смисложиттєвих орієнтацій. Доцільним є створення умов для усвідомлення власних цінностей, життєвих пріоритетів, особистісних ресурсів і перспектив подальшого розвитку. Важливого значення набуває формування здатності до постановки короткострокових і довгострокових цілей, розвитку навичок життєвого планування та відновлення суб'єктивного відчуття перспективності майбутнього. Дослідження в межах теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна підтверджують, що усвідомлення особистісно значущих цілей, автономність у прийнятті рішень і здатність до самостійного цілепокладання позитивно впливають на психологічне благополуччя, внутрішню мотивацію та відчуття власної ефективності особистості [23]. Українські дослідники – В. Олефір та В. Боснюк, аналізуючи положення теорії самодетермінації, також підкреслюють, що задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та соціальній включеності сприяє особистісному розвитку, психологічній стійкості та підтримці психічного здоров'я студентської молоді [23].

Окремим напрямом забезпечення психологічного добробуту студентів можемо виділити розвиток навичок емоційної саморегуляції. В умовах війни значна частина зовнішніх обставин не піддається безпосередньому контролю,

тому психологічна адаптація значною мірою реалізується через регуляцію власних емоційних станів. Це актуалізує необхідність використання технік емоційної стабілізації, розвитку емоційної усвідомленості, зниження внутрішньої напруги та формування конструктивних способів переживання стресових ситуацій, які, відповідно до результатів емпіричного дослідження, позитивно корелюють із ментальним здоров'ям студентів. Емоційна саморегуляція у сучасних психологічних дослідженнях розглядаємо як один із ключових механізмів адаптації особистості до стресових умов, що забезпечує зниження інтенсивності негативних емоційних переживань та підвищення здатності до конструктивного подолання стресу. Українські науковці – О. Кулешова та І. Захарченко – підкреслюють, що розвиток навичок емоційної регуляції є важливим чинником збереження психічного здоров'я, профілактики тривожних і депресивних станів та формування психологічної стійкості студентської молоді, особливо в умовах кризових і воєнних подій [17].

Важливим компонентом підтримки психологічного добробуту студентів є також розвиток соціальної підтримки та відчуття належності до студентської спільноти. Наукові дослідження демонструють, що наявність підтримувального соціального середовища суттєво знижує рівень психологічного дистресу та підвищує адаптаційні можливості особистості.

Доцільним є впровадження комплексних психоосвітницьких і тренінгових програм, орієнтованих на розвиток смисложиттєвих орієнтацій, навичок планування, емоційної саморегуляції та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості. Використання інтерактивних методів роботи, групових дискусій, рефлексивних вправ, технік цілепокладання та розвитку психологічної стійкості сприятиме підтримці психологічного добробуту студентської молоді та підвищенню її адаптаційних можливостей в умовах тривалого воєнного стресу.

Серед науково обґрунтованих технік, які можемо використовувати для підтримки психологічного добробуту студентів, доцільно виділити:

1. *Техніки емоційної саморегуляції* спрямовані на зниження рівня емоційного напруження та формування навичок усвідомленого керування

власними станами. Серед них:

- дихальна техніка «4–6» (вдих на 4 рахунки, видих на 6 рахунків, виконання протягом 5–10 хвилин), що сприяє зниженню тривожності;
- техніка «5–4–3–2–1» (заземлення через органи чуття), яка допомагає повернути увагу в теперішній момент (назвати 5 предметів, які видно; 4 відчуття дотику; 3 звуки; 2 запахи; 1 смак – із фокусом на «тут і зараз»);;
- прогресивна м'язова релаксація (почергове напруження на 5–7 секунд і розслаблення різних груп м'язів — кисті, руки, плечі, обличчя, ноги)
- техніка «назви свою емоцію» (зупинка в момент емоційного напруження, визначення емоції словами: «я відчуваю...», уточнення інтенсивності від 1 до 10);
- ведення емоційного щоденника (щоденний запис: ситуації – емоції – автоматичної думки – реакції тіла та альтернативної більш адаптивної відповіді) [17];

2. Техніки розвитку смисложиттєвих орієнтацій спрямовані на формування життєвих цілей і образу майбутнього:

- вправа «Лінія життя» (пропонуємо намалювати горизонтальну лінію часу від народження до теперішнього моменту та умовно продовжити її в майбутнє; на цій лінії позначаються 5–10 значущих подій минулого з коротким описом їхнього впливу, після чого додаються бажані події майбутнього; окремо рефлексується, які ресурси допомогли долати складні етапи та які особистісні якості можуть бути опорою в майбутньому)
- вправа «Моє майбутнє через 5 років» (у письмовій формі детально описуємо своє життя через 5 років за структурою: професійна сфера, освіта, місце проживання, соціальні стосунки, щоденна діяльність, емоційний стан; додатково пропонуємо відповісти на питання «що я роблю щодня?», «з ким я взаємодію?», «що приносить мені відчуття задоволення?» для підвищення конкретизації образу майбутнього);
- «Колесо життєвого балансу» (визначаємо 6–8 ключових сфер життя, наприклад – навчання, здоров'я, стосунки, саморозвиток, фінанси, відпочинок;

кожна сфера оцінюється за шкалою від 1 до 10; після побудови діаграми учасник визначає 2–3 сфери з найменшими показниками та формулює до кожної конкретні малі кроки покращення, які можна реалізувати протягом 1–2 тижнів);

- ціннісна рефлексія (учаснику пропонується скласти список із 10–15 важливих життєвих цінностей, після чого здійснити їх ранжування за ступенем значущості; далі до 3–5 найважливіших цінностей необхідно підібрати конкретні поведінкові прояви – «як ця цінність реалізується у моєму щоденному житті?»);

- візуалізація бажаного майбутнього (учасник із закритими очима протягом 5–7 хвилин уявляє свій ідеальний день у майбутньому, включаючи місце, людей, діяльність та емоційний стан; після цього результати фіксуються письмово з акцентом на ключові образи, емоції та ресурси, які виникали в процесі);

- «Лист собі в майбутнє» (учасник пише листа від свого майбутнього «Я» через 3–5 років, у якому описує досягнуті цілі, подолані труднощі та дає поради теперішньому «Я»; додатково рекомендується включити підтримувальні фрази та конкретні кроки, які допомогли досягти бажаного стану життя) [17];

3. *Когнітивно-поведінкові техніки* спрямовані на виявлення та зміну неадаптивних когнітивних схем, формування реалістичного мислення, підвищення рівня усвідомленості власних думок і розвиток конструктивних способів реагування на стресові ситуації [6]. Серед них:

- позитивний рефреймінг (пропонуємо пригадати складну або стресову ситуацію, після чого письмово відповісти на запитання: «що позитивного або корисного я можу винести з цієї ситуації?», «які нові навички або досвід я отримав/отримала?», «як ця ситуація може сприяти моєму розвитку в майбутньому?»; далі формується нове, більш адаптивне формулювання ситуації, що знижує рівень емоційного напруження);

- виявлення автоматичних негативних думок (запис ситуації → фіксація автоматичної думки → оцінка її реалістичності → формулювання альтернативної думки);

- техніка «контрольованого планування» (розподіл ситуацій на «що я контролюю / не контролюю» та планування дій лише в контрольованій зоні);

– SMART-цілі (учасник обирає одну важливу життєву або навчальну мету та послідовно формулює її за критеріями: S – конкретна (що саме я хочу?), M – вимірювана (як я зрозумію, що досягнув/ла?), A – досяжна (чи реально це для мене зараз?), R – релевантна (наскільки це важливо для мене?), T – обмежена в часі (до якого терміну?); після цього складається короткий план перших кроків реалізації).

4. *Ресурсно-орієнтовані вправи* спрямовані на актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів:

– «Карта ресурсів» (пропонуємо створити візуальну або письмову схему власних ресурсів, яка включає щонайменше чотири блоки: «люди, які мене підтримують», «місця, де я почуваюся безпечно», «заняття, що відновлюють мій ресурс», «мої внутрішні якості та навички»; після заповнення здійснюється аналіз, які ресурси використовуються найчастіше, а які потребують активізації);

– «Щоденник досягнень» (щоденна письмова фіксація щонайменше 2–3 виконаних справ або досягнень незалежно від їх масштабу; після кожного запису додається коротка рефлексія «що це говорить про мої можливості/сильні сторони?»; мета вправи – формування стійкого відчуття компетентності та ефективності);

– формування переліку соціальних контактів підтримки (учасник складає список осіб, до яких може звернутися в різних життєвих ситуаціях, із зазначенням типу підтримки, яку кожна людина може надати: емоційна, інформаційна, практична; додатково визначається мінімум 1–2 контакти за потреби негайного звернення та 1–2 контакти довгострокової підтримки).

5. *Техніки розвитку психологічної стійкості* спрямовані на формування здатності особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та високого емоційного навантаження, збереження внутрішньої рівноваги та адаптивності Серед них:

– вправи на толерантність до невизначеності (учаснику пропонується свідомо перебувати в ситуаціях, де відсутній повний контроль або визначеність результату. Наприклад, виконання завдання без детального плану або прийняття

рішення без повної інформації; після цього здійснюється рефлексія за питаннями: «що я відчував/ла?», «як змінювався мій рівень тривоги?», «що допомогло витримати невизначеність?»; мета – зниження катастрофізації невизначених ситуацій та підвищення толерантності до них);

– визначення сфер контролю та неконтролю (учасник аналізує актуальну стресову ситуацію та розподіляє її складові на три категорії: «те, що я повністю контролюю», «те, на що можу впливати частково», «те, що не залежить від мене»; далі формулюються конкретні дії лише щодо першої та частково другої категорії, що сприяє зниженню відчуття безпорадності та фокусуванню на реалістичних можливостях впливу)[17].

Отже, забезпечення психологічного добробуту студентської молоді в умовах воєнного часу потребує системного, багаторівневого та інтегративного підходу, який поєднує роботу зі смисложиттєвою сферою, розвитком емоційної саморегуляції, формуванням когнітивно-поведінкових навичок, активізацією особистісних ресурсів і зміцненням соціальної підтримки. Провідним ресурсним ядром психологічної стійкості виступає здатність до усвідомленого конструювання життєвих цілей і збереження відчуття перспективності майбутнього, що, у свою чергу, підтримує мотиваційну сферу та сприяє адаптації до умов невизначеності. Водночас ефективність психологічного функціонування студентів значною мірою залежить від сформованості навичок емоційної регуляції, які дозволяють знижувати інтенсивність стресових переживань і запобігати розвитку тривожних та депресивних станів. Додатковим ключовим чинником виступає наявність соціально підтримувального середовища, що виконує буферну функцію щодо впливу кризових подій і сприяє відновленню психологічних ресурсів особистості.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено практичні аспекти забезпечення психологічного добробуту здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, що включають розробку тренінгової програми та обґрунтування методичних рекомендацій. Узагальнення отриманих результатів емпіричного дослідження дозволило встановити, що ключовими труднощами студентської молоді в умовах війни є зниження рівня психологічного благополуччя, недостатня сформованість життєвих перспектив, а також підвищена вразливість емоційної сфери та процесів саморегуляції. Особливо проблемним виявився компонент «цілі у житті», що свідчить про порушення здатності до довгострокового планування та підтримання цілісної смислової картини майбутнього.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено авторську тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня психологічного благополуччя студентів шляхом розвитку адаптивних копінг-стратегій, формування навичок емоційної регуляції, активізації особистісних ресурсів та відновлення здатності до життєвого планування. Програма має структурований характер, поєднує теоретичний і практичний блоки та передбачає використання різноманітних методів роботи, зокрема тренінгових вправ, елементів когнітивно-поведінкового підходу, релаксаційних технік, рефлексивних практик і групових форм взаємодії. Така багатовекторність дозволяє впливати як на когнітивний, так і на емоційно-поведінковий рівні функціонування особистості.

Розроблена тренінгова програма спрямована на формування цілісної системи психологічної підтримки студентів, що охоплює розвиток усвідомленості власних емоційних станів, підвищення рівня емоційної саморегуляції, зниження психоемоційної напруги та тривожності, а також формування більш конструктивного ставлення до труднощів і ситуацій невизначеності. Її зміст орієнтований на поетапне опрацювання ключових

компонентів психологічного благополуччя – від усвідомлення власних переживань і ресурсів до формування навичок цілепокладання та життєвого планування. Очікуємо, що впровадження подібного підходу сприятиме підвищенню відчуття суб'єктивного контролю над життєвими подіями, розвитку здатності до постановки реалістичних цілей, а також зміцненню внутрішньої стійкості студентської молоді в умовах воєнного стресу.

Методичні рекомендації, запропоновані у розділі, доповнюють тренінгову програму та конкретизують напрями практичної психологічної роботи зі студентською молоддю. Вони акцентують увагу на необхідності комплексного підходу, що поєднує роботу зі смисложиттєвою сферою, емоційною регуляцією, когнітивними установками, ресурсним потенціалом особистості та соціальною підтримкою.

Особливо важливим є те, що запропоновані техніки та підходи не мають ізольованого характеру, а формують взаємопов'язану систему психологічної допомоги, яка охоплює як профілактичний, так і корекційний рівні.

ВИСНОВКИ

У межах виконаної дипломної роботи ми реалізували теоретико-емпіричне дослідження психологічного добробуту здобувачів вищої освіти та стратегій його забезпечення в умовах війни. Теоретико-методологічною основою дослідження стали концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, транзакційна модель копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкмана.

У межах теоретичного аналізу ми встановили, що психологічний добробут у концепції К. Ріфф є багатовимірним конструктом, який включає шість основних компонентів: автономію, особистісне зростання, самоприйняття, управління середовищем, позитивні взаємини з іншими та наявність життєвих цілей. Ці складові відображають рівень повноцінного психологічного функціонування особистості та її здатність до саморегуляції, саморозвитку й ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Також у теоретичній частині ми розглянули вплив воєнного стресу на студентську молодь, який проявляється у підвищенні тривожності, емоційного виснаження, зниженні концентрації уваги, порушенні навчальної мотивації та загальному зростанні психоемоційного напруження. У цих умовах особливого значення набувають механізми психологічної адаптації, серед яких ключову роль відіграють копінг-стратегії та резильєнтність як ресурс стійкості.

У дослідженні ми виокремили різні групи стратегій забезпечення психологічного добробуту, зокрема копінг-стратегії, резильєнтність як інтегральний ресурс психологічної стійкості, соціальну підтримку та інші внутрішні ресурси особистості. Водночас емпіричне дослідження ми зосередили саме на копінг-стратегіях як найбільш операціоналізованому та діагностично вимірюваному механізмі психологічної регуляції в умовах стресу.

Емпіричний етап дослідження дозволив встановити, що для більшості студентів характерний середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про загалом збережену, однак напружену адаптацію в умовах тривалого воєнного стресу. Найбільш уразливою складовою виявився компонент «цілі у

житті», що відображає труднощі формування довгострокової життєвої перспективи та зниження відчуття життєвої визначеності. Аналіз копінг-поведінки відобразив переважання адаптивних стратегій подолання, серед яких найчастіше використовуються планування, позитивний рефреймінг, прийняття та пошук соціальної й інформаційної підтримки. Це свідчить про орієнтацію студентів на активне осмислення стресових ситуацій та конструктивне їх подолання.

У результаті обчислень та інтерпретації кореляційного аналізу ми встановили, що психологічне благополуччя позитивно пов'язане з використанням адаптивних копінг-стратегій, тоді як підвищений рівень стресу та емоційного напруження асоціюється з менш конструктивними способами реагування. Це підтверджує регуляторну роль копінг-поведінки у забезпеченні психологічної стабільності студентської молоді.

Порівняльний аналіз груп за рівнем психологічного благополуччя показав, що студенти з вищими показниками добробуту частіше використовують конструктивні когнітивні та проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема позитивне переосмислення ситуації, планування та пошук підтримки. Водночас за більшістю дезадаптивних стратегій статистично значущих відмінностей не виявлено, що свідчить про провідну роль розвитку адаптивних механізмів, а не лише відсутності неефективних способів реагування.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що копінг-стратегії є ключовим механізмом, пов'язаним із рівнем психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Використання конструктивних стратегій подолання пов'язане з вищими показниками психологічного добробуту та меншою вираженістю негативних психоемоційних станів. Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджена: застосування студентами конструктивних копінг-стратегій пов'язане з підвищенням рівня психологічного благополуччя та зниженням тривожності, фрустрації й стресу в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва Г. О. Особливості резильєнтності особистості в умовах війни: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» денної форми здобуття освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Л.: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2025. 63 с.
2. Байрак В. Психологічні особливості копінг-стратегій у дисфункціональних сім'ях у період кризи : кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого рівня за спеціальністю 053 «Психологія»; наук. кер.
3. Ковальчук. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2024. 83 с.
3. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна. 2020. 364 с.
4. Біла О. Г., Богдан Т. В., Куліш О. В., Миськів М. І., Олішевська Ж. А., Сіпко Л. О. та ін. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія. ЧНУ імені Б. Хмельницького. Черкаси. 2024. 168 с.
5. Бондаренко Н. Сприйнята соціальна підтримка учасників груп самопомогі, які мають проблеми психічного здоров'я: взаємозв'язок із соціально-статусними характеристиками. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 2. 2020. С. 3–12. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.3-12>.
6. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо. 2014. 410 с.
7. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 293-303.
8. Гріньова О. М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 93-105. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_10.
9. Ендеберя І. В., Курчигіна Д. О. Особливості впливу військового

конфлікту на психологічний стан студентів-психологів ЗВО. Синергія науки та освіти в сучасному світі : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (м. Житомир, 12 грудня 2025 р.). Research Europe. 2025. С. 79–81.

10. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 36–49.

11. Закришка Р. В. Копінг-стратегії подолання стресу студентів в умовах воєнного стану : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 - психологія / наук.кер. В. В. Вишньовський. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя. 2024. 61 с.

12. Карпенко Є. Феномен самоактуалізації в екзистенційно–гуманістичній психологічній традиції. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (14). 2019. С. 334-342.

13. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота, 1. До картотеки практичного психолога та соціального працівника*. 2011. С. 1–10.

14. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. *Молодь і ринок*. 2022. № 6 (204). С. 83–84.

15. Корольова Н. Д., Матохнюк Л. О., Таран А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Січ 2025). 2025. С. 72-79.

16. Коструба Н. С., Поліщук З. Б. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 51–61.

17. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Pt*. 2025. С. 108-117.

18. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних

досліджень. *Актуальні проблеми психо-логії: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ. 2018. Вип. 14, Т. 3. С. 26–64.

19. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(77). 2025. С. 513–520.

20. Максименко С. Д. Психічне здоров'я особистості. Київ : Вид-во Людмила, 2021. 438 с.

21. Матласевич О., Сондак Н. Стратегії розвитку психологічної ресурсності здобувачів вищої освіти як засіб підвищення психічного здоров'я в академічному середовищі. *UNIVERSUM*. 2024. Вип. 7. С. 264–268.

22. Мойсеєнко В. В. Теоретичний огляд основних підходів до вивчення поняття «стратегія поведінки». *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. Вип. 3. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2018. С. 142-145.

23. Олефір В., Боснюк В. Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб. *Insight*. 2024. Вип. 12. С. 18-43.

24. Пипенко І. С., Стадник А. В., Мельник Ю. Б., Михайлишин У. Б. Вплив війни в Україні на психологічне благополуччя студентів. *International Journal of Science Annals*. 2023. Вип. 6, № 2. С. 20–31.

25. Поліщук Т. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя особистості. *Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал*. Львів. 2018. Том 11. С. 236–243.

26. Помиткін Е. О., Помиткіна Л. В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 112–121.

27. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. № 2. 2025. С. 70–77.

28. Радзівіл К., Кузікова С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний*

журнал, (11). 2024. С. 53–58.

29. Романець Т. М. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2018. 296 с.

30. Романовська Д. Д. Формування особистісних стратегій діяльності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. – дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Острог. 2013. 270 с.

31. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. *Neuro News*. 2012. С. 30-37.

32. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академвидав. 2005. 60 с.

33. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Київ : Серія Психологія*. 2016. С. 42-45.

34. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

35. Сіткарь В. І. Віртуальна субкультура сучасних дітей в контексті піраміди потреб А. Маслоу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 2 (81), II квартал. С. 27.

36. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка-Центр. 2017. 505 с.

37. Степанова Н. Психологічне здоров'я студентів в умовах війни: потреби та бар'єри доступу до підтримки. *Медична фізика та біоінженерія*. 2023. № 2. С. 45–52.

38. Ткачишина О. Р. Дослідження проявів тривоги та депресії у студентів в умовах воєнного стану. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. № 1. 2025. С. 134–138.

39. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі

- та іншим: навчальний посібник. Київ, Україна: Наукова думка. 2000. С.191-204.
40. Чекстере О. Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. *Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, March 24. 2023.* С. 222-228.
41. Шадий К., Нікітчук У. Я-концепція студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості. *UNIVERSUM.* (15). 2025. С. 353–360.
42. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 34, (73), № 1. 2023. С. 64–69.
43. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор. 2007. 640 с.
44. Шибя А. Подолання тривожності студентів, що вивчають іноземні мови в умовах війни в Україні. *Молодий вчений*, 11 (123). 2023. С. 81–86.
45. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791.
46. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Черепакіна В. К. Соціально-психологічні особливості резилієнтності дітей України під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* № 2. 2025. С. 226–234.
47. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки.* 2015. Вип. 128. С. 302–306.
48. Ямчук Т. Резильєнтність студентської спільноти в умовах війни. *Проблеми сучасної психології.* 2025. Вип. 11, № 1. С. 88–97.
49. Abidin F. A., Yudiana W., Fadilah S. H. Parenting style, need frustration and emotional well-being in adolescents. *Frontiers in Psychology.* 2022. 10 p.

URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35783695/>.

50. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283.

51. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983 Dec; 24(4):385-96. PMID: 6668417.

52. Compas B. E. An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues. *International journal of behavioral development*, 22(2). 1998. P. 231-237.

53. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. *Department of Psychology, Faculty of the Humanities*. 2012. P. 249.

54. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. Vol. 95, No. 3. 1984. P. 542–575. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542

55. Eliyahu N., Ashkenazi O., Tarkay T. *et al*. The role of social support in moderating anxiety, depression, and PTSD symptoms during the ‘swords of iron’ war in Israel. *Curr Psychol* 45. 2026. P. 547. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-026-09030-8>.

56. Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 50(5). P. 992–1003.

57. Ge Y., Wang J., Liu C., Li X., Im H., Wang P., Jin W., Zhu W., Shangguan, Q., Zhao G., Niu X., Zhang Z., Li Z., Wang Q. *Amygdala and cortical substrates of subjective well-being: pathways to reduced aggression in emotional processing contexts*. Cerebral Cortex, 8. Oxford University Press. 2019. URL: [10.1093/cercor/bhaf204](https://doi.org/10.1093/cercor/bhaf204).

58. Hazan-Liran B., Walter O. Mediating role of social support in relations between psychological capital and subjective well-being among IDF soldiers during conflict: insights from the 2023 Gaza war. *Isr J Health Policy Res*. 2025 Aug 21; 14(1):

51. URL: <https://doi.org/10.1186/s13584-025-00713-4>.

59. Kern M. L., Waters L. E., Adler A., White M. A. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10 (3). 2015. P. 262–271. URL: <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>.

60. Keyes C. L. M., Shmotkin D., Ryff C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6). 2002. P. 1007–1022. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.

61. Klasa K. Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emergence of full-scale war. *Psychiatria Polska*. 2024. Vol. 58, № 1. P. 121–151.

62. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

63. L J., Li Y., Li K., Lipowski M., Shang Z., Wilczyńska D. Psychological wellbeing as a buffer against burnout and anxiety in academic achievement situations among physical education students. *Frontiers in Psychology*, 16. 2025. 1562562. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562562>.

64. Masten A. S. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: The Guilford Press. 2014. 308 p.

65. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian–Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25. Art. 654.

66. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.

67. Ryff C. D. Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4). 1995. P. 99–104.

68. Snoubar Y. Mental health and psychosocial well-being of Ukrainian social work students affected by Russia's full-scale invasion. *The British Journal of Social Work*. 2025. Vol. 55, № 6. P. 2894–2916. URL: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaf079>.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/ робила	Я робив/ робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/ робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				

7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				

21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Примітка. Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”); для диспозиційної версії варіанти відповідей від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”).

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)

- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

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

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

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основанийми на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Додаток Б

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Інструкція для учасників опитування:

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника:

№ з/п	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим	2	1	0
2	Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві	2	1	0
6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0
10	Важко витримую час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань	2	1	0
14	Нешастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0
19	Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	2	1	0
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0

22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника	2	1	0
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Полюблюю робити зауваження	2	1	0
25	Прагну бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше	2	1	0
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися	2	1	0
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися	2	1	0
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
30	Я мстивий	2	1	0
31	Мені важко змінювати звички	2	1	0
32	Важко переключая увагу	2	1	0
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового	2	1	0
34	Мене важко переконати	2	1	0
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися	2	1	0
36	Важко сходжуся з людьми	2	1	0
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій	2	1	0
38	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
39	Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму	2	1	0
40	Почуваюся на межі можливостей	2	1	0

Обробка та інтерпретація результатів:

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;
- друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;
- третя група (№№ 21–30) – агресивність;
- четверта група (№№ 31–40) – ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені.

8–14 балів – середній рівень агресивності.

15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8–14 балів – середній рівень ригідності.

15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

Додаток В**Шкала сприйманого стресу (PSS-10) (адаптація О. Вельдбрехт,
Н. Тавровецька)**

Інструкція: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб.

Варіанти відповідей для кожного твердження:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

Анкета:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток Г

**Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» (за
К. Ріфф, адаптація С. В. Карсканової)**

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеня Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повніст ю не	Здебіль шого, не	Де в чому не	Де в чому	Швидш е,	Повніст ю
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я отримую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне	1	2	3	4	5	6

відношення до себе.						
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного психологічного благополуччя з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма	1	2	3	4	5	6
справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особистість з часом.	1	2	3	4	5	6

53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не належу до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчую, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчую напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не належу до людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідносини, прийнятні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6

74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	59	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато вартує.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається вгору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81.

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Цілі у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Інтерпретація даних (класичні ключі)

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують» *Високі значення.* Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. *Низькі значення.* Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія» *Високі значення.* Незалежність. Здатність проти стояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. *Низькі значення.* Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність проти стояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем» *Високі значення.* Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям. *Низькі значення.* Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості за радити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання» *Високі значення.* Відчуття безперервного само розвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу. *Низькі значення.* Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті» *Високі значення.* Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодення і минуле осмислені. Присутність

переконань, що додають цілей життю. *Низькі значення.* Розмитість цілей в житті і від чуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття» *Високі значення.* Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого. *Низькі значення.* Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

Додаток Д

**МЕТОДИКА «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я»
(POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J.
MARGRAF, R. LUTZ, W.M. VAN DER VELD, & E.S. BECKER) (адаптація
Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, 2022)**

Інструкція для учасників опитування: Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів: Підрахуйте загальну кількість балів.

Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Додаток Е

Апробація та публікація отриманих результатів

Участь в 4-тій Міжнародній науково-практичній конференції «Science, Technology and Industry in the Digital Age» (Гамбург, Німеччина; 22-24 квітня 2026) та публікація наукової статті – «Копінг-стратегії як чинник забезпечення психологічного добробуту особистості в умовах війни».



Додаток Ж**Тренінгова програма психологічної підтримки студентів в умовах війни**

Мета програми: сприяти розвитку психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стресу шляхом формування адаптивних копінг-стратегій, розвитку навичок емоційної регуляції, усвідомлення особистісних ресурсів, постановки життєвих цілей та розвитку навичок планування.

Завдання програми:

1. Розвинути навички емоційної саморегуляції та зниження психологічної напруги в умовах стресу.
2. Сприяти усвідомленню власних ресурсів, життєвих цінностей та особистісних смислів.
3. Формувати здатність до постановки реалістичних життєвих цілей та побудови перспективи майбутнього.
4. Розвинути навички планування як способу підвищення відчуття контролю над власним життям.
5. Ознайомити учасників із адаптивними та неадаптивними копінг-стратегіями.
6. Сприяти розвитку конструктивних способів подолання стресових ситуацій.
7. Підвищити рівень психологічної стійкості та внутрішньої впевненості.
8. Сприяти розвитку навичок саморефлексії та усвідомлення власних емоційних станів.
9. Формувати навички пошуку та використання соціальної підтримки.
10. Сприяти зміцненню позитивного ставлення до себе та власних можливостей.

Цільова аудиторія. Кількість учасників: 10–15 осіб. Вікова категорія: здобувачі вищої освіти віком 17–23 роки.

Особливості групи: студенти, які навчаються в умовах воєнного стану та переживають підвищене психологічне навантаження, емоційну напругу, невизначеність або труднощі адаптації.

Тривалість програми: 12 занять по 1,5–2 години. Загальна тривалість програми: 24 академічні години.

Форма проведення:

1. очний формат;
2. у дистанційному форматі з використанням платформ для відеозв'язку.

Форми роботи: міні-лекції; групові дискусії; психогімнастичні вправи; психокорекційні вправи; тренувальні вправи; релаксаційні техніки; вправи на саморефлексію; елементи арт-терапії; робота в парах та малих групах; обговорення та рефлексія.

Очікувані результати. Після проходження тренінгової програми учасники:

1. поглиблюють розуміння феномену психологічного благополуччя та чинників, що впливають на його підтримання;
2. навчаться краще усвідомлювати власні емоційні стани та психологічні потреби;
3. опанують базові навички емоційної регуляції у стресових ситуаціях;
4. зможуть визначати власні стресові тригери та способи реагування на них;
5. розвинути навички конструктивного подолання труднощів та використання адаптивних копінг-стратегій;
6. підвищать рівень усвідомлення власних внутрішніх ресурсів та способів їх відновлення;
7. сформулюють більш чітке бачення життєвих цілей та особистісних перспектив;
8. розвинути навички планування та постановки досяжних цілей;

9. посилять відчуття суб'єктивного контролю над власним життям;
10. покращать навички пошуку та прийняття соціальної підтримки;
11. підвищать рівень психологічної стійкості та впевненості у власних можливостях;
12. знизять рівень емоційної напруги, тривожності та фрустрації;
13. сформують більш позитивне ставлення до себе та власного майбутнього;

Діагностичний блок

Тренінг № 1

«Знайомство та створення безпечного простору»

Мета – знайомство учасників між собою та з тренером, створення довірливої атмосфери, визначення основних правил взаємодії у групі, формування мотивації до участі у тренінгу.

Хід тренінгу

1. Привітання та вступне слово тренера

Тренер представляється групі, коротко розповідає про мету тренінгової програми, її структуру та основні напрями роботи. Учасникам пояснюється, що заняття будуть спрямовані на розвиток навичок підтримання психологічного благополуччя, емоційної стійкості, пошуку внутрішніх ресурсів та формування адаптивних копінг-стратегій в умовах стресу.

2. Вправа-знайомство «Три асоціації про мене»

Мета – встановлення більш довірливих взаємин між учасниками та створення позитивної атмосфери.

Кожному учаснику пропонується назвати:

- своє ім'я;
- три слова або асоціації, які найкраще його характеризують;
- одну річ, яка допомагає йому відновлювати сили у складних ситуаціях.

Після виконання вправи тренер підкреслює унікальність кожного учасника та важливість різних способів психологічної підтримки.

3. Обговорення правил роботи групи

Мета – створення психологічно безпечного простору для взаємодії.

Разом із групою формулюємо основні правила роботи:

- конфіденційність;
- взаємоповага;
- добровільність участі;
- право не відповідати;
- активність;
- відсутність критики та засудження;
- правило «тут і тепер».

Після обговорення учасники висловлюють згоду дотримуватись визначених правил.

4. Вправа «Мої очікування»

Мета – визначення запитів та мотивації учасників.

Кожен учасник записує на стікері:

- що він очікує від тренінгу;
- що хотів би отримати для себе;
- що може завадити йому бути відкритим у групі.

Після цього учасники коротко озвучують свої очікування. Тренер узагальнює відповіді та акцентує увагу на спільних запитах групи.

5. Міні-лекція «Психологічне благополуччя в умовах стресу»

Тренер коротко знайомить учасників із поняттям психологічного благополуччя та пояснює, чому в умовах війни, невизначеності та емоційного навантаження важливо підтримувати внутрішні ресурси, життєві цілі та навички

емоційної регуляції. Також коротко пояснюємо поняття копінг-стратегій та їх роль у подоланні стресу.

6. Вправа «Спільне та відмінне»

Мета – формування згуртованості групи.

Учасники об'єднуються у пари та протягом кількох хвилин знаходять:

- три спільні риси;
- одну відмінність.

Після цього кожна пара коротко презентує результати. Вправа допомагає знизити напруження та посилити відчуття групової єдності.

7. Рефлексія. Підбиття підсумків заняття

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні для мене було важливим...»
- «Я зрозумів(ла), що...»
- «Після заняття я відчуваю...»

Тренер дякує учасникам за відкритість та активність.

Мотиваційний блок

Тренінг № 2

«Психологічне благополуччя та способи його підтримки»

Мета – формування уявлень про психологічне благополуччя, його основні компоненти та роль копінг-стратегій у процесі адаптації до стресових ситуацій.

Хід тренінгу

1. Привітання та коротка рефлексія

Учасники коротко діляться своїми враженнями після першого заняття та розповідають про думки або переживання, які виникли у них після тренінгової зустрічі.

2. Міні-лекція «Психологічне благополуччя як ресурс особистості»

Тренер висвітлює поняття психологічного благополуччя та його основні компоненти:

- позитивні взаємини з іншими;
- автономія;
- управління середовищем;
- особистісне зростання;
- цілі у житті;
- самоприйняття.

3. Групова дискусія «Що для мене означає психологічне благополуччя?»

Мета – актуалізація власного досвіду та усвідомлення індивідуального розуміння благополуччя.

Учасникам пропонується обговорити:

- з чим у них асоціюється психологічне благополуччя;
- що найбільше впливає на внутрішній стан людини;
- що допомагає підтримувати себе у складні періоди.

Тренер узагальнює висловлювання учасників та звертає увагу на значення внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки.

4. Вправа «Колесо психологічного благополуччя»

Мета – усвідомлення власних сильних сторін та сфер, які потребують розвитку.

Учасникам пропонуємо намалювати коло та поділити його на шість секторів відповідно до компонентів психологічного благополуччя. Кожен сектор оцінюється за шкалою від 1 до 10 залежно від того, наскільки людина задоволена цією сферою свого життя.

Після виконання вправи учасники аналізують:

- які сфери є найбільш розвиненими;
- які потребують уваги;
- що вони хотіли б змінити.

5. Міні-лекція «Копінг-стратегії та способи реагування на стрес»

Тренер знайомить учасників із поняттям копінг-стратегій та пояснює різницю між:

- проблемно-орієнтованими;
- емоційно-орієнтованими;
- унікальними стратегіями подолання стресу.

Обговорюється, що в умовах тривалого стресу люди можуть використовувати різні способи психологічного захисту, однак не всі з них є однаково ефективними для підтримання психологічного благополуччя.

6. Вправа «Мої способи подолання труднощів»

Мета – первинне усвідомлення власних копінг-стратегій.

Учасникам пропонується відповісти письмово на питання:

- Що я роблю, коли переживаю стрес?
- Що допомагає мені впоратися з емоціями?
- До кого я звертаюся за підтримкою?
- Що погіршує мій стан?

Після цього проводимо коротке обговорення.

7. Рефлексія. Підбиття підсумків.

Учасники завершують фрази:

- «Найбільше мене зацікавило...»
- «Я зрозумів(ла), що...»
- «Для підтримання себе мені важливо...»

Корекційний блок

Тренінг № 3

«Емоційна регуляція у стресових ситуаціях»

Мета – зниження емоційної напруги, розвиток навичок усвідомлення та регуляції власних емоційних станів, формування відчуття внутрішньої безпеки та психологічної стабільності.

Хід тренінгу

1. Рефлексія попереднього заняття

Учасники діляться враженнями після теоретичного блоку, обговорюють власне розуміння психологічного благополуччя та чинників, які впливають на емоційний стан людини в умовах стресу.

2. Психогімнастична вправа «Термометр емоцій»

Мета вправи – розвиток навичок розпізнавання та усвідомлення власних емоцій.

Учасникам пропонуємо оцінити свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10 та коротко описати, які емоції вони переживають саме зараз. Після цього учасники обирають кольори або образи, які асоціюються з їхнім станом. Обговорення вправи спрямоване на усвідомлення того, що емоції є природною реакцією на стресові обставини.

3. Дихальна вправа «Точка опори»

Мета – зниження рівня тривожності та стабілізація емоційного стану.

Тренер пропонує учасникам виконати вправу на глибоке дихання: повільний вдих – затримка – видих. Під час вправи учасники концентрують увагу на власному тілі, відчуттях та диханні. Після завершення обговорюється, як змінився емоційний стан та чи вдалося відчувати внутрішнє заспокоєння.

4. Психокорекційна вправа «Мої способи відновлення»

Мета – усвідомлення власних ресурсів та адаптивних способів подолання

стресу.

Учасникам пропонуємо записати:

- що допомагає їм заспокоїтися;
- що повертає відчуття стабільності;
- які дії допомагають відновити сили;
- хто або що є для них джерелом підтримки.

Після індивідуальної роботи відбувається обговорення у групі.

5. Вправа «Контрольоване та неконтрольоване»

Мета – формування реалістичного сприйняття ситуації та зниження рівня внутрішньої напруги.

Учасники ділять аркуш на дві частини:

- «Що я можу контролювати»;
- «Що я не можу контролювати».

Після виконання вправи обговорюється важливість спрямування власних ресурсів саме на ті сфери, які піддаються особистому впливу.

6. Рефлексія. Підбиття підсумків.

Учасники діляться власними відчуттями після заняття, визначають вправи, які були для них найбільш корисними, та формують особистий висновок щодо способів емоційної саморегуляції.

Тренінг № 4

«Самовідновлення та пошук внутрішніх ресурсів»

Мета – актуалізація внутрішніх ресурсів особистості, розвиток здатності до психологічного відновлення та підтримки внутрішньої стійкості.

Хід тренінгу

1. Рефлексія попереднього заняття

Учасники обговорюють, чи використовували вони техніки емоційної регуляції після минулої зустрічі та які зміни помітили у власному стані.

2. Вправа-візуалізація «Моє безпечне місце»

Мета – формування внутрішнього відчуття безпеки та психологічної опори.

Учасники заплющують очі та під спокійний супровід тренера уявляють місце, де вони почуваються спокійно, безпечно та впевнено. Після завершення учасники описують свої образи, емоції та відчуття.

3. Арт-терапевтична вправа «Моє джерело сили»

Мета – усвідомлення особистісних ресурсів та внутрішніх опор.

Кожному учаснику пропонується намалювати символ або образ, який асоціюється з його внутрішньою силою. Після завершення учасники презентують свої роботи та пояснюють їх зміст.

4. Вправа «Коло підтримки»

Мета – усвідомлення значущості соціальної підтримки.

У центрі аркуша учасник записує своє ім'я, а навколо – людей, місця, заняття чи цінності, які допомагають йому відновлювати сили та долати труднощі. Обговорення допомагає усвідомити, що навіть у складних умовах людина має певні ресурси та підтримку.

5. Групова дискусія «Що допомагає людині вистояти?»

Учасники висловлюють власні думки щодо того, які внутрішні та зовнішні ресурси допомагають підтримувати психологічне благополуччя в умовах невизначеності та стресу.

6. Рефлексія. Підбиття підсумків.

Кожен учасник завершує фразу:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Моєю опорою може бути...»
- «Для підтримки себе я хочу...»

Тренінг № 5

«Пошук сенсів та життєвих орієнтирів»

Мета – усвідомлення власних життєвих цінностей і смислів, формування внутрішніх опор та позитивного бачення майбутнього в умовах стресу.

Хід тренінгу

1. Рефлексія попереднього заняття

Учасники діляться думками щодо того, які внутрішні ресурси вони змогли усвідомити після минулого заняття та що допомагає їм відчувати внутрішню стійкість.

2. Вправа «Асоціація мого життя»

Мета – актуалізація емоційного ставлення до власного життя та майбутнього.

Учасникам пропонуємо завершити фрази:

- «Моє життя зараз схоже на...»
- «Моє майбутнє для мене виглядає як...»
- «Моє внутрішнє Я сьогодні – це...»

Після виконання вправи відбувається коротке обговорення асоціацій та переживань.

3. Проективна вправа «Мої життєві цінності»

Мета – усвідомлення особистісно значущих цінностей.

Учасникам пропонуємо список життєвих цінностей (родина, безпека, розвиток, свобода, підтримка, самореалізація, здоров'я, любов, стабільність тощо). Їх завдання – обрати 5 найважливіших та пояснити свій вибір.

Після індивідуальної роботи проводиться групове обговорення, у ході якого учасники аналізують, як цінності впливають на їх рішення, поведінку та емоційний стан.

4. Вправа «Сенси, які мене підтримують»

Мета – пошук внутрішніх смислів та джерел мотивації.

Учасники письмово відповідають на запитання:

- Що допомагає мені рухатися вперед?
- Заради чого я долаю труднощі?
- Що надає моєму життю значення?
- Які події або люди підтримують мене найбільше?

Після завершення охочі можуть поділитися власними відповідями з групою.

5. Вправа-візуалізація «Я через 5 років»

Мета – формування позитивного образу майбутнього.

Тренер пропонує учасникам заплющити очі та уявити себе через декілька років: де вони знаходяться, чим займаються, що відчують, хто поруч із ними. Після завершення учасники описують свій образ майбутнього у довільній формі.

Обговорення вправи спрямоване на усвідомлення важливості наявності життєвих орієнтирів для підтримки психологічної стійкості.

6. Рефлексія. Підбиття підсумків

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні для мене було важливим...»
- «Я зрозумів(ла), що для мене має сенс...»
- «Мене підтримує думка про...»

Тренінг № 6

«Життєві цілі та планування майбутнього»

Мета – розвиток навичок постановки життєвих цілей та планування як способу підтримки психологічного благополуччя й відчуття контролю над власним життям.

Хід тренінгу

1. Рефлексія попереднього заняття

Учасники діляться враженнями після заняття про життєві сенси та обговорюють, наскільки важливою для них є наявність життєвих цілей.

2. Вправа «Моє бажане майбутнє»

Мета – формування усвідомленого бачення власних життєвих перспектив.

Учасникам пропонується письмово описати:

- яким вони бачать своє життя через рік;
- що хотіли б змінити;
- чого прагнуть досягти;
- які сфери життя є для них найбільш значущими.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

3. Вправа «Дерево цілей»

Мета – структурування життєвих цілей та усвідомлення шляхів їх досягнення.

Учасники малюють дерево:

- коріння – внутрішні ресурси та підтримка;
- стовбур – головна життєва мета;
- гілки – конкретні цілі;
- листя – дії та кроки для їх реалізації.

Після завершення учасники презентують свої роботи та аналізують, які ресурси допомагають їм рухатися вперед.

4. Міні-лекція «Планування як копінг-стратегія»

Тренер висвітлює значення планування для зниження тривожності та підвищення відчуття контролю над життям. Обговорюється роль короткострокових цілей у період невизначеності та стресу.

5. Вправа «Крок за кроком»

Мета – розвиток навичок реалістичного планування.

Учасники обирають одну важливу для себе мету та прописують:

- перший маленький крок;
- можливі труднощі;
- ресурси, які допоможуть;
- термін виконання.

Тренер акцентує увагу на важливості поступових дій та гнучкості планів.

6. Психокорекційна вправа «Що в моїх силах?»

Мета – розвиток відчуття контролю над власним життям.

Учасники записують ситуації, які викликають у них напруження, після чого визначають:

- що вони можуть змінити;
- на що можуть вплинути частково;
- що наразі не залежить від них.

Обговорення вправи допомагає знизити рівень безпорадності та сформувати більш адаптивне ставлення до труднощів.

7. Рефлексія. Підбиття підсумків

Учасники завершують фрази:

- «Для мене важливою ціллю є...»
- «Сьогодні я зрозумів(ла), що можу...»
- «Мій перший крок після тренінгу буде...»

Тренінг № 7

«Управління середовищем і відчуття контролю над життям»

Мета – розвиток здатності ефективно організовувати власне життя, формування відчуття контролю над повсякденними подіями та підвищення впевненості у власних можливостях.

Хід тренінгу

1. Рефлексія попереднього заняття

Учасники діляться враженнями щодо виконання вправ із постановки цілей та планування, обговорюють труднощі й позитивні зміни, які помітили після попередньої зустрічі.

2. Вправа «Мій день під контролем»

Мета – усвідомлення власного способу організації життя та розподілу ресурсів.

Учасникам пропонуємо схематично зобразити свій типовий день та позначити:

- що приносить сили;
- що викликає виснаження;
- що допомагає відчувати стабільність;
- що створює відчуття хаосу.

Після виконання вправи проводиться обговорення, у ході якого учасники аналізують власний баланс навантаження та відпочинку.

3. Вправа «Мої ресурси та можливості»

Мета – формування усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Учасники поділяють аркуш на три частини:

- «Що мені допомагає»;
- «На кого я можу покластися»;
- «Що я можу зробити самостійно».

Після індивідуальної роботи учасники обговорюють, як ресурси допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями.

4. Рольова вправа «Складна ситуація»

Мета – розвиток навичок прийняття рішень та конструктивного реагування на труднощі.

Тренер пропонує декілька життєвих ситуацій, пов'язаних із невизначеністю, навчальним навантаженням або емоційним виснаженням. Учасники в міні-групах обговорюють можливі варіанти дій та презентують свої рішення.

Після виконання вправи проводиться аналіз того, які способи реагування є найбільш адаптивними.

5. Вправа «Мій простір стабільності»

Мета – формування відчуття психологічної безпеки та контролю.

Учасникам пропонується створити схему або малюнок власного «простору стабільності», де вони позначають:

- людей, які підтримують;
- місця, де почуваються спокійно;
- звички, які допомагають;
- дії, що повертають внутрішню рівновагу.

Після презентації робіт тренер акцентує увагу на важливості підтримки власного психологічного простору навіть у складних умовах.

6. Групова дискусія «Що допомагає людині відчувати контроль над життям?»

Учасники обмінюються думками щодо того, які дії, установки та копінг-стратегії допомагають зберігати психологічну стійкість.

7. Рефлексія. Підбиття підсумків

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла), що можу контролювати...»

- «Моїм ресурсом є...»
- «Для підтримки себе я хочу...»

Тренінг № 8

«Соціальна підтримка та комунікація як ресурс психологічного благополуччя»

Мета – розвиток навичок підтримувальної комунікації, усвідомлення значення соціальної підтримки та формування здатності звертатися по допомогу у стресових ситуаціях.

Хід тренінгу

1. Рефлексія попереднього заняття

Учасники діляться думками щодо того, які ресурси та способи підтримки вони змогли усвідомити після минулого заняття.

2. Вправа «Людина поруч»

Мета – створення атмосфери довіри та згуртування групи.

Учасникам пропонуємо об'єднатися в пари та протягом декількох хвилин розповісти партнеру про ситуацію, у якій вони відчували підтримку від іншої людини. Активне слухання. Після цього учасники коротко діляться враженнями про свої переживання.

3. Вправа «Карта підтримки»

Мета – усвідомлення власної системи соціальної підтримки.

У центрі аркуша учасник записує своє ім'я, а навколо – людей або групи людей, до яких може звернутися за допомогою у складних ситуаціях. Лініями різної товщини позначається ступінь близькості та довіри.

Після виконання вправи проводиться обговорення ролі підтримки у збереженні психологічного благополуччя.

4. Рольова вправа «Попросити про допомогу»

Мета – розвиток навичок відкритого звернення по підтримку та конструктивної взаємодії.

Учасники в парах розігрують ситуації:

- прохання про емоційну підтримку;
- прохання про допомогу у складній ситуації;
- підтримка іншої людини під час переживання стресу.

Після вправи обговорюються труднощі, які виникали під час звернення по допомогу, та емоції учасників.

5. Вправа «Слова підтримки»

Мета – формування позитивного емоційного клімату в групі.

Кожен учасник отримує аркуш зі своїм ім'ям, на якому інші учасники пишуть слова підтримки, сильні сторони або позитивні якості цієї людини.

6. Групова дискусія «Чому людям важко звертатися по допомогу?»

Учасники обговорюють власний досвід, установки та бар'єри, які заважають приймати підтримку від інших.

Тренер підводить учасників до висновку, що соціальна підтримка є важливим ресурсом психологічної адаптації.

7. Рефлексія. Підбиття підсумків

Учасники завершують фрази:

- «Для мене підтримка — це...»
- «Я зрозумів(ла), що можу звертатися по допомогу, коли...»
- «Після заняття я хочу...»

Тренінг № 9

«Планування майбутнього в умовах невизначеності»

Мета – розвиток навичок планування, формування реалістичного бачення майбутнього, усвідомлення власних ресурсів та шляхів досягнення життєвих цілей в умовах стресу та невизначеності.

Хід тренінгу

1. Рефлексія попереднього заняття

Учасники діляться власними думками та переживаннями після попередньої зустрічі. Обговорюється, які емоційні стани чи внутрішні відкриття супроводжували їх протягом тижня, а також чи вдалося використати отримані навички емоційної регуляції або постановки цілей у повсякденному житті.

2. Міні-лекція «Планування як ресурс психологічного благополуччя»

Тренер коротко висвітлює значення планування у процесі підтримання психологічного благополуччя. Акцент робиться на тому, що в умовах війни та нестабільності саме здатність бачити хоча б короткострокові перспективи допомагає людині знижувати рівень внутрішньої напруги, підтримувати відчуття контролю над життям та зберігати мотивацію до діяльності.

3. Вправа «Моє життя через рік»

Мета – формування позитивного образу майбутнього та усвідомлення власних прагнень.

Учасникам пропонується уявити себе через один рік. Необхідно письмово описати:

- де вони перебувають;
- чим займаються;
- що відчувають;
- яких змін досягли;
- що допомогло їм пройти складний період.

Після завершення вправи охочі можуть поділитися своїми відповідями. Під час обговорення тренер звертає увагу на те, що навіть у кризових умовах людина

здатна формувати власне бачення майбутнього.

4. Психокорекційна вправа «Сходишки до мети»

Мета – розвиток навичок структурованого планування.

Кожен учасник обирає одну значущу для себе ціль та записує її у верхній частині аркуша. Далі необхідно побудувати «сходишки» до її реалізації:

1. перший маленький крок;
2. необхідні ресурси;
3. можливі труднощі;
4. способи подолання труднощів;
5. люди, які можуть підтримати.

Після виконання вправи проводиться обговорення:

- Що було найважчим?
- Чи легко розділити велику ціль на маленькі кроки?
- Які емоції виникали під час планування?

5. Вправа «Коло контролю»

Мета – зниження тривожності через усвідомлення сфер власного впливу.

На аркуші учасники малюють два кола:

- внутрішнє – «Те, що я можу контролювати»;
- зовнішнє – «Те, що від мене не залежить».

Учасники записують свої переживання та життєві ситуації у відповідні кола. Після цього тренер обговорює з групою, як надмірна концентрація на неконтрольованих подіях підвищує тривожність та фрустрацію.

6. Групова дискусія «Що допомагає не втрачати орієнтир?»

Учасники обговорюють:

- що допомагає їм рухатися вперед;

- як вони реагують на невизначеність;
- чи змінювалися їхні життєві цілі під впливом війни;
- які внутрішні або зовнішні ресурси підтримують їх найбільше.

7. Рефлексія. Підбиття підсумків

Учасники по черзі завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла)...»
- «Для мене було важливим...»
- «Після заняття я хочу...»

Тренер узагальнює результати роботи групи та підкреслює важливість гнучкого планування як способу підтримання психологічної стійкості.

Тренінг № 10

«Формування особистої стратегії психологічного благополуччя»

Мета – узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення власних ресурсів та формування індивідуальної стратегії підтримання психологічного благополуччя.

Хід тренінгу

1. Вступне обговорення

Тренер пропонує учасникам пригадати весь шлях програми та коротко поділитися:

- що стало для них найбільш цінним;
- які вправи або теми запам'яталися найбільше;
- що вдалося усвідомити про себе.

2. Вправа «Мій ресурсний рюкзак»

Мета – усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Учасникам пропонується уявити, що вони збирають «психологічний рюкзак» для подальшого життєвого шляху. Необхідно записати:

- свої сильні сторони;
- навички, які допомагають справлятися зі стресом;
- людей, які підтримують;
- думки або установки, що допомагають не здаватися;
- заняття, які відновлюють ресурсний стан.

Після завершення вправи проводимо обговорення.

3. Вправа «Моя стратегія благополуччя»

Мета – формування індивідуального плану підтримання психологічного благополуччя.

Учасники отримують шаблон, у якому необхідно завершити речення:

- Коли я відчуваю тривогу, я можу...
- Для відновлення сил мені допомагає...
- Мої головні життєві цілі...
- Щоб підтримувати себе щодня, я буду...
- Люди, до яких я можу звернутися...
- Ознаки того, що мені потрібен відпочинок або підтримка...

Після виконання вправи учасники за бажанням діляться окремими пунктами.

4. Терапевтична вправа «Лист у майбутнє»

Мета – закріплення позитивного бачення майбутнього та підтримка

внутрішньої мотивації.

Кожен учасник пише лист самому собі у майбутнє. У листі необхідно:

- підтримати себе;
- нагадати про власні ресурси;
- описати свої цілі;
- зафіксувати важливі висновки тренінгу.

Тренер пропонує зберегти лист та перечитати його через певний час.

5. Вправа «Тепло групи»

Мета – завершення тренінгової взаємодії та створення позитивного емоційного завершення.

Учасники по черзі говорять одне одному побажання, слова підтримки або відзначають сильні сторони інших членів групи, які вони помітили під час занять.

6. Рефлексія

Кожен учасник відповідає на питання:

- Що я беру із собою після тренінгу?
- Що змінилося у моєму сприйнятті себе?
- Які навички я хочу використовувати надалі?

7. Заключне слово тренера

Тренер підкреслює важливість: емоційної регуляції; пошуку сенсу; життєвих цілей; планування; соціальної підтримки – як ключових ресурсів підтримання психологічного благополуччя в умовах стресу та невизначеності.

Тренінг № 11

«Розвиток психологічної стійкості та підтримка внутрішніх ресурсів»

Мета – розвиток психологічної стійкості, усвідомлення власних способів подолання труднощів, зміцнення внутрішніх ресурсів та формування навичок самопідтримки в умовах стресу.

Хід тренінгу

1. Рефлексія попереднього заняття

Учасники діляться своїми враженнями після попередньої зустрічі, розповідають про власні думки щодо сформованої «стратегії психологічного благополуччя» та про те, які висновки стали для них найбільш важливими.

2. Міні-лекція «Психологічна стійкість у кризових умовах»

Тренер коротко висвітлює поняття психологічної стійкості як здатності людини адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після пережитого стресу.

Підкреслюємо, що психологічна стійкість формується через:

- усвідомлення власних ресурсів;
- підтримку соціальних зв'язків;
- здатність до емоційної регуляції;
- наявність життєвих цілей;
- навички планування та пошуку сенсу.

3. Вправа «Мої ресурси»

Мета – усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості.

Учасникам пропонуємо намалювати дерево:

- коріння – те, що підтримує людину;
- стовбур – особистісні якості;
- гілки – мрії, цілі, плани;
- листя – люди та події, які дають сили.

Після завершення вправи учасники презентують свої роботи та обговорюють:

- що допомагає їм залишатися стійкими;
- які ресурси вони недооцінюють;
- що хотіли б розвинути у собі.

4. Вправа «Мій спосіб подолання труднощів»

Мета – усвідомлення власних копінг-стратегій.

Кожен учасник отримує аркуш із питаннями:

- Як я зазвичай реагую на труднощі?
- Що допомагає мені заспокоїтися?
- Які способи подолання стресу є для мене ефективними?
- Які способи не допомагають або погіршують стан?
- Що я хотів(ла) б змінити у власній поведінці?

Після виконання вправи відбувається групове обговорення. Тренер допомагає учасникам розрізняти адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії.

Додатково можливо провести діагностику валідною методикою (наприклад, Brief-COPE)

5. Вправа «Місце сили»

Мета – формування внутрішнього відчуття безпеки та емоційного відновлення.

Учасникам пропонуємо заплющити очі та під спокійну музику уявити місце, де вони почуваються спокійно та безпечно. Тренер супроводжує вправу словами про тепло, підтримку, захищеність та внутрішню рівновагу.

Після завершення вправи учасники описують:

- що вони відчували;
- які образи виникали;

- чи змогли вони відчувати спокій.

6. Групова дискусія «Що допомагає людині не втратити себе?»

Учасники обговорюють:

- як війна та стрес впливають на психологічний стан;
- що допомагає людині залишатися собою;
- чому важливо мати життєві цілі та внутрішні опори;
- як підтримувати себе у складні періоди.

7. Рефлексія. Підбиття підсумків

Учасники завершують фрази:

- «Сьогодні я зрозумів(ла), що...»
- «Мій головний ресурс – це...»
- «Я хочу навчитися...»

Тренер підкреслює важливість розвитку психологічної стійкості як основи підтримання психологічного благополуччя.

Блок оцінки ефективності

Тренінг № 12

«Завершення»

Мета – узагальнення отриманого досвіду, закріплення позитивних змін, усвідомлення особистісного розвитку учасників та завершення тренінгової роботи.

Хід тренінгу

1. Вступне слово тренера

Тренер дякує учасникам за активність, відкритість та взаємну підтримку протягом усього тренінгу. Наголошується, що психологічне благополуччя є

процесом постійної внутрішньої роботи, а не одноразовим результатом.

2. Вправа «Мій шлях у тренінгу»

Мета – усвідомлення особистісних змін та власного досвіду.

Учасникам пропонується пригадати свій стан на початку тренінгу та порівняти його із теперішнім. На аркуші необхідно відобразити:

- із чим вони прийшли;
- що переживали;
- що стало для них відкриттям;
- що вдалося зрозуміти про себе;
- що вони хочуть взяти у майбутнє.

Після цього охочі можуть поділитися своїми висновками з групою.

3. Вправа «Символ моєї внутрішньої сили»

Мета – закріплення позитивного образу себе та власних ресурсів.

Кожен учасник обирає символ, який асоціюється у нього з внутрішньою силою (наприклад: дерево, світло, море, книга, міст, птах тощо) та пояснює свій вибір. Під час обговорення тренер звертає увагу на індивідуальність кожного способу психологічної підтримки.

4. Вправа «Слова підтримки»

Мета – формування позитивного емоційного завершення тренінгу.

Кожен учасник отримує аркуш із власним ім'ям. Інші члени групи записують на ньому:

- сильні сторони людини;
- позитивні якості;
- слова підтримки або побажання.

Після завершення вправи учасники читають отримані «повідомлення».

5. Групова дискусія «Що я беру із собою?»

Учасники обговорюють:

- які знання та навички стали найбільш цінними;
- що вони хочуть використовувати у повсякденному житті;
- як змінилося їхнє ставлення до себе;
- які копінг-стратегії виявилися для них найбільш корисними.

6. Рефлексія

Кожен учасник завершує речення:

- «Після тренінгу я...»
- «Для мене психологічне благополуччя тепер означає...»
- «Я вдячний(а) собі за...»

7. Заключне слово тренера

Тренер узагальнює результати роботи групи та наголошує, що підтримання психологічного благополуччя можливе через:

- розвиток емоційної регуляції;
- усвідомлення власних ресурсів;
- пошук життєвих сенсів;
- постановку цілей;
- планування;
- використання адаптивних копінг-стратегій;
- звернення по соціальну підтримку.

Наприкінці учасникам висловлюється подяка за довіру, активність та готовність до особистісного розвитку.