

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

На правах рукопису

**САВИЦЬКА ІРИНА ВОЛОДИМИРІВНА
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ
ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

ГОШОВСЬКА ДАРІЯ ТАРАСІВНА, кандидат
психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ПОДАННЯ В ЕК

Протокол №

засідання кафедри педагогічної
та вікової психології

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

доктор психологічних наук,

проф. Гошовський Я. О. _____

ЛУЦЬК-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ	
1.1 Стрес як психологічний феномен	6
1.2. Психологічні ресурси як основа адаптації особистості до стресу.....	10
1.3 Психологічний капітал як особистісний ресурс.....	20
1.4 Специфіка переживання стресу в умовах війни студентами.....	23
Висновок до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ	
2.1 Методологія дослідження: характеристика вибірки та опис методик	32
2.2. Інтерпретація результатів дослідження.....	38
Висновок до розділу II.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

ВСТУП

У контексті сучасних соціокультурних трансформацій, спричинених зокрема повномасштабною збройною агресією проти України, питання збереження психологічного добробуту особистості набуває виняткової ваги. Війна як глибока соціальна криза провокує багатовимірні стресові впливи — від безпосередньої загрози життю до тривалих посттравматичних переживань, втрати близьких, вимушеного переселення та руйнування звичного укладу буття. У таких умовах психіка людини зазнає істотних викликів, а її адаптивні можливості проходять через складні випробування.

Здатність до збереження внутрішньої рівноваги в екстремальних умовах пов'язана насамперед із потенціалом особистісної саморегуляції, що виявляється через індивідуальні стратегії подолання стресу, або копінг-стратегії. У психологічному дискурсі копінг трактується як складний, багаторівневий процес, який забезпечує адаптацію особистості до змінного і часто ворожого середовища. Ці механізми не є випадковими чи ситуативними — вони формуються під впливом стабільних особистісних характеристик, соціокультурного контексту, попереднього досвіду, а також умов розвитку індивіда.

Особливої значущості набуває вивчення психологічних ресурсів особистості в умовах воєнного конфлікту. Такі ресурси, як резилієнтність, емоційна саморегуляція, віра у власні сили, наявність підтримуючого соціального оточення та здатність до рефлексії, виступають ключовими чинниками, що визначають ефективність адаптації. Вони пояснюють, чому деякі особи демонструють високий рівень стійкості, продуктивність і життєздатність навіть у критичних обставинах.

У цьому контексті особливу увагу слід звернути на юнацький вік як сенситивний період для формування механізмів подолання, який водночас характеризується емоційною вразливістю та активним становленням ідентичності. Саме тому аналіз індивідуальних стилів копіngu в молоді, яка зазнала дії воєнного чинника, становить науковий та практичний інтерес.

Мета дослідження полягає в тому, щоб здійснити теоретико-емпіричний аналіз психологічних ресурсів, що сприяють формуванню ефективного індивідуального стилю подолання стресових ситуацій серед молоді в умовах воєнного конфлікту.

Об'єкт дослідження - особи юнацького віку, які проживають і навчаються в умовах війни.

Предмет дослідження склали психологічні ресурси, які забезпечують ефективність індивідуального стилю подолання стресу в екстремальних умовах війни.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати провідні теоретичні концепції у розумінні феномену стресу та копінг-стратегій у сучасній психології.

2. Систематизувати класифікацію індивідуальних стилів подолання та виявити їх вплив на психічне здоров'я особистості.

3. Визначити перелік ключових психологічних ресурсів, які сприяють успішному подоланню стресу в умовах воєнного стану.

4. Емпірично дослідити взаємозв'язок між типом копінг-стратегії та рівнем психологічної стійкості серед молоді, яка зазнала впливу війни.

Методи дослідження

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з теми дослідження; порівняння концептуальних підходів; узагальнення теоретичних положень.

Емпіричні методи:

1. Шкала психологічного капіталу в академічному середовищі (PsyCap-12C);

2. Опитувальник Brief COPE (С. Карвер; адаптація Т. Яблонської, О. Верніка, Г. Гайворонського, 2023);

3. Методика SACS (Coping Strategies Inventory, С. Хобфол; адаптація Н. Є. Водоп'янової та Е. С. Старченкової);

4. Методика «П'ятифакторна модель особистості» (TIPI-UKR, українська адаптація).

Статистичні методи: кореляційний аналіз за Пірсоном.

База дослідження. До дослідження було залучено 36 студентів першого курсу факультету іноземної філології Волинського національного університету імені Лесі Українки, які є внутрішньо переміщеними особами. Вікова категорія — від 17 до 19 років; гендерна структура — 33 дівчини, 3 хлопці.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації наукових підходів до розуміння стресу як складного психологічного феномену та копінг-стратегій як інструментів саморегуляції. Окрім того, поглиблено розкрито роль індивідуальних психологічних ресурсів у подоланні травматичного досвіду в умовах війни.

Практичне значення полягає в тому, що емпіричні результати можуть бути використані з психокорекційною метою у роботі зі здобувачами вищої освіти. Впровадження програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій та посилення психологічної резилієнтності, дозволить покращити якість освітнього середовища в умовах суспільної нестабільності.

Апробація результатів дослідження

1. Савицька І. Особливості використання копінг-стратегій як механізмів подолання стресу. Актуальні проблеми сучасної психології. Луцьк, ВНУ імені Лесі Українки, 2025.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Стрес як психологічний феномен

Проблематика психологічного стресу та механізмів його подолання займає центральне місце у сучасній науковій парадигмі, перебуваючи на перетині декількох міждисциплінарних галузей знання — медицини, нейропсихології, соціології, біології, педагогіки та психології. Такий міждисциплінарний інтерес пояснюється зростаючим впливом екзогенних стресогенних факторів — зокрема соціально-економічних, екологічних, політичних та воєнних загроз — на ментальне здоров'я населення, особливо вразливих вікових категорій.

У контексті українських реалій, позначених повномасштабною війною, питання психологічного стресу набуває не лише теоретичної, а й гострої практичної значущості. Масштабна травматизація цивільного населення, втрата домівок, порушення соціальних зв'язків і загроза особистій безпеці є факторами, що різко підвищують навантаження на адаптаційні механізми індивіда. Це обумовлює потребу у глибокому науковому аналізі природи стресу як психічного феномену, його динаміки та ресурсів протистояння.

Попри численні дослідження, у науковій літературі не існує уніфікованого визначення терміну «психологічний стрес». У різних підходах стрес розглядається як:

- реакція організму на вплив подразника (Г. Сельє),
- взаємодія суб'єкта з середовищем, яка сприймається як така, що перевищує його ресурси (Р. Лазарус, С. Фолкман),
- суб'єктивне переживання дисгармонії між внутрішніми установками та зовнішніми обставинами.

Водночас такі поняття, як *фрустрація*, *тривога*, *кризова ситуація*, *травматичний досвід* — часто використовуються як супутні категорії, що підкреслюють багатогранність і складність феномену стресу. Особливо

небезпечними у цьому контексті є чинники непередбачуваності, раптовості та невизначеності, що підривають базове відчуття контролю над життям і утруднюють своєчасну мобілізацію ресурсів адаптації.

У межах сучасної психологічної науки дедалі більшого поширення набуває ресурсна парадигма розуміння стресу, в основі якої лежить уявлення про стрес як порушення балансу між запитами середовища та можливостями особистості. При цьому ресурси індивіда виступають не лише засобами компенсації негативного впливу стресора, а й умовами особистісного зростання в умовах кризи.

Відповідно до теорії Дж. Хобфолла, ресурси — це «об'єкти, стани або якості, які люди цінують, і які допомагають досягати цілей». У цьому контексті втрата ресурсів є основним чинником стресогенності подій, тоді як їхнє накопичення чи ефективне відновлення забезпечує стійкість до деструктивних впливів. До ресурсів відносять:

- особистісні (самоефективність, самооцінка, рефлексивність, оптимізм);
- соціальні (мережі підтримки, взаємодія з оточенням);
- когнітивні (знання, навички вирішення проблем, планування);
- інструментальні (матеріальні засоби, доступ до інформації, освіта).

Згідно з Ю. Постиляковою, саме особистісні ресурси є стрижневим компонентом ресурсної системи подолання стресу. Вона підкреслює важливість таких індивідуальних характеристик, як відкритість до нового досвіду, прийняття себе й інших, емпатія та внутрішня мотивація. Їхнє цілеспрямоване розвиток підвищує ймовірність ефективної адаптації до стресогенних умов [32].

Різні індивіди демонструють відмінні способи реагування на стресові ситуації, що зумовлено низкою факторів:

- психотипом особистості,
- попереднім досвідом стресових ситуацій,
- рівнем психологічної зрілості,
- соціальним оточенням,

- наявністю або відсутністю підтримки.

Згідно з дослідженнями останнього десятиліття, особи з високим рівнем стресостійкості здатні зберігати функціональну активність, цілеспрямованість, емоційну стабільність і здатність до прийняття рішень навіть в умовах постійного тиску. У той час як особи з низьким рівнем ресурсної забезпеченості демонструють дезадаптивну поведінку, уникнення або фіксацію на проблемі без продуктивного її вирішення.

Психологічна саморегуляція, як здатність суб'єкта контролювати власні психічні стани, емоції, поведінку в умовах підвищеного стресу, опосередковується використанням копінг-стратегій.

У науковій традиції Р. Лазаруса копінг розглядається як двовекторний процес [45]:

- *проблемно-орієнтований* (спрямований на зміну ситуації),
- *емоційно-орієнтований* (спрямований на зниження емоційного напруження).

Копінг-ресурси виконують функцію своєрідного буфера, що пом'якшує вплив травматичних подій та підвищує ефективність адаптації. Саме тому дослідження психологічних ресурсів, що сприяють формуванню ефективних стилів подолання стресу, є одним із ключових напрямів сучасної прикладної психології, особливо в умовах екстремальних соціальних трансформацій, таких як війна.

У світовій психології сформовано низку теоретичних підходів до розуміння копінг-поведінки, серед яких варто відзначити концепції Р. Уайта, Р. Мосса, Дж. Шеффера та інших дослідників [25, 26]. Вони розглядають копінг не лише як набір реакцій, а як складну систему свідомої регуляції поведінки у відповідь на стрес. У вітчизняній науковій традиції проблематика стресостійкості особистості набуває особливої актуальності в контексті дослідження ризиків психоемоційної дезадаптації, професійного вигорання та особистісних деформацій, пов'язаних із хронічним впливом стресу.

Проблематика впливу стресових факторів на адаптаційний потенціал особистості перебуває в полі зору українських дослідників, зокрема І. Я. Пінчука, К. Д. Бабової, В. І. Осьодла, Т. М. Титаренко та інших. У своїх працях вони розглядають феномени психологічного стресу, емоційного виснаження, зниження резистентності до навантажень як складові загальної динаміки порушень адаптаційної здатності особистості в умовах підвищеного професійного тиску, соціальної нестабільності або кризових змін у середовищі життєдіяльності [32].

Результати емпіричних і теоретичних досліджень цих авторів акцентують на важливості своєчасної діагностики копінг-стратегій — тобто індивідуальних способів подолання стресу — а також на необхідності цілеспрямованого розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують збереження психоемоційної рівноваги, адаптивної мобільності й суб'єктної активності. Особливу увагу приділено виявленню симптомів і наслідків хронічного або інтенсивного впливу стресогенних факторів, які зазвичай мають деструктивний характер. Серед них — зниження рівня внутрішньої мотивації, депресивні прояви, емоційне вигорання, почуття ізоляції та відчуження, незадоволення життєвими результатами, соматоформні розлади та формування стресових синдромів різної етіології.

В умовах військового стану, економічної турбулентності, професійної нестабільності та загальної психологічної напруженості, що характерні для сучасного українського соціуму, навички конструктивної протидії стресу набувають особливої актуальності. Їх наявність розглядається як ключова складова психологічної компетентності особистості, зокрема в професійному контексті. Здатність до ефективного саморегулювання, усвідомленого вибору копінг-стратегій, управління власними емоційними станами та збереження продуктивності в умовах невизначеності виступає визначальним чинником психічного благополуччя та професійної надійності працівника.

Це, у свою чергу, обумовлює зростання наукового інтересу до поглибленого аналізу психологічних чинників і предикторів стресостійкості,

які розглядаються як інтегральні характеристики особистості, що зумовлюють її здатність зберігати функціональну активність у стресових умовах. Особливе значення набуває вивчення цих аспектів у контексті участі особистості в організаційних, соціальних і професійних процесах, які є не лише джерелами зовнішнього тиску, але й потенційним середовищем для самореалізації, професійного зростання та підтвердження суб'єктної ролі людини у суспільстві.

Аналіз наукових джерел свідчить про багатогранність підходів до вивчення копінг-стратегій та психологічних ресурсів у подоланні стресу. В умовах війни та соціальної нестабільності особливо актуальними є адаптивні копінг-стратегії, соціальна підтримка та розвиток емоційного інтелекту як ключові чинники стресостійкості.

Отже, стрес як психологічний феномен виступає не лише реакцією на небезпеку, а й індикатором потреби в мобілізації внутрішніх ресурсів. Умови війни, постійної загрози та соціальної нестабільності вимагають від особистості високого рівня саморегуляції, адаптаційної гнучкості та мобілізації копінг-ресурсів. Саме тому сучасні дослідження мають бути зосереджені на виявленні, розвитку та оптимізації психологічних ресурсів особистості як запоруки збереження ментального здоров'я і соціального функціонування в умовах затяжної кризи.

1.2. Психологічні ресурси як основа адаптації особистості до стресу

Адаптація особистості до стресових впливів є складним і багатокомпонентним процесом, який значною мірою визначається наявністю та ефективністю використання психологічних ресурсів. У науковій психології під психологічними ресурсами розуміють сукупність внутрішніх потенціалів, що забезпечують здатність індивіда до саморегуляції, збереження емоційної рівноваги, ефективної поведінки та психологічного благополуччя навіть у складних і кризових ситуаціях. Ці ресурси включають особистісні

характеристики (самооцінку, впевненість у собі, життєву мотивацію, ціннісні орієнтації), когнітивні стратегії (оптимізм, смисложиттєві установки, здатність до гнучкого мислення), а також емоційні компетенції (регуляція емоцій, здатність до емпатії, стресостійкість) і соціальні навички (комунікативні здібності, підтримка, здатність до побудови партнерських відносин).

Відповідно до теорії стресу за Хобфоллом (1989), стресовий стан виникає внаслідок фактичної або потенційної втрати ресурсів, необхідних для адаптації. У цій ресурсній моделі психологічні ресурси виконують роль захисного бар'єра, який пом'якшує вплив стресових чинників і сприяє збереженню психофізіологічної стабільності. Саме наявність достатнього функціонального запасу психологічних ресурсів дає змогу особистості мобілізуватися у відповідь на зовнішні та внутрішні виклики, формувати стійкі копінг-стратегії та підтримувати високий рівень життєвої активності.

Дослідження українських психологів, серед яких І.Я. Пінчук, К.Д. Бабова, В.І. Осьодло та Т.М. Титаренко, підтверджують значення психологічних ресурсів як ключового чинника ефективної адаптації в умовах професійного навантаження, соціальної нестабільності та воєнних конфліктів. Зокрема, вони наголошують, що не лише кількість, а й якість ресурсів визначає здатність особистості протистояти стресу. Важливим аспектом є вміння усвідомлювати власні внутрішні сили, спрямовувати їх у конструктивне русло, а також розвивати резервні механізми для компенсації втрат [32].

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють емоційному інтелекту як важливому компоненту психологічних ресурсів. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розпізнаванню власних емоцій і емоцій інших, що дозволяє ефективніше регулювати емоційні реакції в стресових ситуаціях, знижувати рівень тривоги та уникати імпульсивних дій. Соціальна підтримка, яка також розглядається як важливий зовнішній ресурс, посилює внутрішні психологічні резерви, сприяючи відчуттю безпеки та зміцненню почуття причетності.

У контексті воєнних дій та соціальних криз психологічні ресурси набувають особливого значення. Відсутність або виснаження ресурсів підвищує ризик розвитку психосоматичних захворювань, депресивних станів, емоційного вигорання та порушень адаптації. Навпаки, сформовані навички саморегуляції, здатність до позитивного переосмислення складних ситуацій та уміння залучати соціальну підтримку значно підвищують шанси на збереження психічного здоров'я та внутрішньої рівноваги.

Таким чином, психологічні ресурси слугують фундаментом для формування індивідуального стилю подолання стресу, виступаючи як основа не тільки поточної адаптації, а й довгострокового особистісного розвитку. Вивчення структури та механізмів активізації цих ресурсів є актуальним і необхідним напрямом психологічної науки, що має практичне значення для розробки програм психопрофілактики, реабілітації та розвитку стресостійкості в сучасних умовах.

У контексті сучасної психологічної теорії поняття «психологічні ресурси» трактується як система внутрішніх потенціалів, що забезпечують здатність особистості долати труднощі, ефективно адаптуватися до змін середовища, підтримувати психічну рівновагу та загальне благополуччя. Ці ресурси можуть включати як когнітивні й емоційні компетенції, так і мотиваційно-ціннісні установки, здатність до рефлексії, самоорганізації та конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем. Ці ресурси є основою для формування стійкості до стресу, збереження продуктивної діяльності та емоційної рівноваги навіть в умовах зовнішніх викликів, таких як війна, криза, соціальна нестабільність. До психологічних ресурсів належать особистісні якості (оптимізм, віра в себе, самооцінка, внутрішній локус контролю), емоційні стани (почуття безпеки, надії, спокою), а також соціальні зв'язки, цінності, життєві смисли й духовні переконання. Вони можуть бути вродженими або набутими в процесі соціалізації, виховання, досвіду подолання стресових ситуацій.

Одним із ключових компонентів психологічних ресурсів є *психологічний капітал* (за Фредом Лютансом), що включає чотири взаємопов'язані складові [47]:

- надію (вміння бачити шляхи досягнення мети, навіть у складних умовах),
- оптимізм (схильність інтерпретувати події з позитивної перспективи),
- ефективність (віра у власну здатність впоратись із труднощами),
- резильєнтність (здатність відновлюватися після невдач і травматичних подій).

Психологічні ресурси мають не лише індивідуальний, а й соціокультурний вимір. У межах українського суспільства, особливо в умовах війни, такими ресурсами стають відчуття єдності, солідарності, родинна підтримка, національна ідентичність, релігійна віра та волонтерство, що зміцнюють стійкість та здатність до самозбереження.

Варто підкреслити, що психологічні ресурси – не статичне утворення. Вони можуть змінюватися залежно від життєвого досвіду, навчання, психотерапевтичного впливу або цілеспрямованого саморозвитку. Розвиток таких ресурсів є запорукою стійкого психічного здоров'я особистості, її життєвої ефективності та адаптаційної спроможності у складних обставинах.

Упродовж останніх років у психологічній науці спостерігається зростаючий інтерес до ресурсного підходу, витоки якого пов'язують із гуманістичною парадигмою. Центральною темою в цій парадигмі є дослідження особистості, здатної долати критичні та екстремальні життєві ситуації. У сучасному науковому дискурсі як вітчизняні, так і зарубіжні автори сходяться на думці, що ефективне подолання стресогенних чинників у діяльності індивіда неможливе без виявлення, мобілізації та підтримки особистісних ресурсів. Особливої актуальності ця проблематика набуває в умовах затяжних соціальних криз, зокрема повномасштабної війни в Україні, коли питання збереження психічного здоров'я, адаптації та відновлення психологічного функціонування стає визначальним.

Аналіз сучасних досліджень свідчить про існування широкого спектра підходів до розуміння феномену ресурсності особистості. Поняття «особистісний ресурс» активно функціонує як у науковому обігу, так і в повсякденному мовленні, однак його змістове наповнення є варіативним та контекстуально зумовленим. У різних теоретико-методологічних контекстах воно ототожнюється із такими характеристиками, як суб'єктивне благополуччя, самооцінка фізичного стану та якості життя, креативність, автономність, адаптивні здібності, мотиваційна структура, оптимістичне ставлення до життя, стратегії подолання труднощів, психологічне та емоційне здоров'я, почуття безпеки тощо [5, 8, 11, 25].

Прихильники ресурсного підходу у психології розрізняють різноманітні типи ресурсів, які класифікують за різними ознаками: зовнішні та внутрішні, соціальні, особистісні, матеріальні й нематеріальні. Визначний дослідник у цій галузі, Стівен Хобфолл, запропонував комплексну класифікацію ресурсів, що включає матеріальні об'єкти, суб'єктивні прагнення й цілі, соціальну підтримку, сімейне оточення, професійне середовище та соціальний статус. Окрім зовнішніх чинників, він також виділяє внутрішні характеристики особистості, такі як самоповага, професійна компетентність, оптимізм, самоконтроль, особистісні цінності та система переконань. До психологічних ресурсів Хобфолл відносить також психофізіологічні параметри, емоційно-вольові характеристики та енергетичний потенціал, що разом забезпечують виживання, підтримку психосоціального функціонування і досягнення особистісно значущих цілей у контексті життєвих викликів [44].

У психологічному дискурсі поняття «ресурс» охоплює будь-які внутрішні або зовнішні засоби, які здатні підтримувати людину в умовах стресу або кризи. Зокрема, психологічні ресурси особистості розглядаються як сукупність внутрішніх можливостей, які можуть суттєво відрізнятися за обсягом, якістю та ефективністю використання. Аналіз конкретного ресурсу включає визначення його психологічної суті, рівня притаманності особистості та

здатності до практичного застосування в умовах повсякденного життя й стресових ситуацій.

Особливо важливою є роль психологічних ресурсів стійкості особистості в контексті її залученості в організаційні процеси різних сфер діяльності. Ці ресурси виступають як комплекс особистісних та організаційно-психологічних якостей, які активізуються під час переживання стресу. Центральне значення в цьому контексті мають мотиваційно-ціннісні утворення, що формують базис адаптивної поведінки. На основі поєднання особистісних і організаційних ресурсів формуються дві базові моделі стійкості — конструктивна та малоконструктивна, які проявляються у різних суб'єктів залежно від специфіки їх діяльності і сфер соціального функціонування.

У міждисциплінарному контексті «ресурс» трактується як сукупність доступних можливостей, резервів і засобів, які можуть бути мобілізовані для досягнення конкретної мети або подолання перешкод. У психологічному дискурсі це поняття набуває глибшого смислового наповнення, що підкреслює його значущість у забезпеченні адаптації особистості до життєвих викликів. Значний внесок у розвиток концепції особистісних ресурсів зробив Е. Фромм, представник психоаналітичної традиції, який визначав ресурси як внутрішні детермінанти, що підтримують людину в кризових станах.

Е. Фромм виокремив три основні психологічні компоненти, які, на його думку, формують ядро ресурсного потенціалу особистості: по-перше, надію — як внутрішню установку, що спрямовує людину у майбутнє, стимулює розвиток, формує перспективне бачення та підтримує активну життєву позицію; по-друге, раціональну віру — як усвідомлену здатність розпізнавати, приймати і використовувати можливості, які виникають у динаміці життєвих подій; та по-третє, душевну силу (мужність) — як емоційно-вольовий ресурс, що забезпечує стійкість перед деструктивними впливами, які загрожують руйнуванням віри та надії.

У психології ресурси особистості зазвичай аналізуються в контексті ситуацій, що потребують їх активного залучення, зокрема, у процесі

переживання стресу. С. Хобфолл наголошував, що стрес виникає у відповідь на відчуття втрати ресурсів або труднощі в їх поповненні, що підкреслює центральну роль ресурсів у підтримці психологічної рівноваги і стійкості [44].

Таким чином, розуміння природи психологічних ресурсів, їх структурних складових та механізмів активації має фундаментальне значення для розвитку теоретичних моделей адаптації, а також для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності копіngu та формування стресостійкості в умовах сучасних соціальних та екзистенційних викликів. Успішність подолання стресу значною мірою залежить від індивідуальних характеристик людини. Стрессова ситуація виникає тоді, коли внутрішні потреби перевищують можливості, які має людина для їх задоволення, тобто наявні ресурси не відповідають рівню викликів.

С. Хобфолл пропонує класифікацію людських ресурсів за кількома критеріями :

матеріальні ресурси, до яких належать фінансові засоби, майно, нерухомість і цінні речі, а також нематеріальні ресурси — такі як бажання, цілі та потреби;

зовнішні ресурси (соціальна підтримка, родина, коло спілкування, професійне середовище, статус у суспільстві) і внутрішні ресурси (самоповага, професійні знання, навички, здібності, інтереси, система цінностей, оптимістичне бачення майбутнього, самоконтроль, вірування);

стан фізичного та психічного здоров'я;

вольові якості, емоційна стабільність та енергетичний потенціал, що забезпечують людині можливість справлятися з труднощами та досягати важливих цілей [44].

Згідно з теорією збереження ресурсів, стрес виникає тоді, коли особа або соціальна група відчуває загрозу втрати ресурсів, їх виснаження або неспроможності їх відновити. Інакше кажучи, ситуація стає загрозливою тоді, коли індивід сприймає її як небезпеку для свого ресурсного потенціалу. У межах ресурсної парадигми стресу ресурси розглядаються як ключові

детермінанти адаптації – тобто такі утворення, що мають суб'єктивну цінність для особистості та забезпечують її здатність справлятися з життєвими труднощами. Вони виступають своєрідною основою для відновлення психічної рівноваги, активізації внутрішніх сил та підтримки функціонального стану у складних обставинах. R.S. Lazarus [46] запропонував трифакторну модель копінг-механізмів, яка включає копінг-стратегії, копінг-ресурси і копінг-поведінку. Копінг - стратегії – це особливі форми поведінки, створені задля подолання стресової ситуації.

Копінг-ресурси – це відносно стійкі характеристики особистості, що забезпечують широкий репертуар копінг-ресурсів. Копінг-поведінка є поєднанням копінг-ресурсів і застосовуваних індивідом копінг-стратегій. Подолання стресу, на думку автора, відбувається за рахунок когнітивної оцінки ситуації та копінг-стратегій, спрямованих на її подолання. У разі зіткнення зі складною життєвою ситуацією індивід насамперед оцінює відповідність вимог середовища зі своїми внутрішніми ресурсами. Потім відбувається вибір певної копінг-стратегії подолання стресової ситуації [46]

Олефір В. О звертається до поняття індивідуального стилю саморегуляції людини, наголошуючи на його значущості у подоланні стресу. Конструктивне реагування у стресовій ситуації опосередковане здатністю суб'єкта ставити реально досяжні цілі, планувати свої дії для їх досягнення, адекватно оцінювати результати та за необхідності вносити коригувати програму дій [29].

Трофімов А. Ю, займаючись питаннями професійної успішності, виділив кілька категорій ресурсів людини: індивідуальні (інтрасуб'єктні), ресурси фізичного середовища (позасуб'єктні), ресурси соціального середовища (позасуб'єктні), ресурси взаємодії людей (інтерсуб'єктні). До інтрасуб'єктних ресурсів автор відносить здібності та вміння людини, її знання, навички та мотивацію діяльності [39].

Ресурси фізичного середовища В.А. Толочек характеризує як простір, час, інформацію та енергію. До ресурсів соціального середовища відносяться результати діяльності людства за історію розвитку (технології, твори культури,

соціальні норми тощо). До інтерсуб'єктних ресурсів автор відносить взаємодію, взаємозалежність, взаємозв'язок, взаємовплив людей у процесі спілкування (прикладом можуть бути такі форми відносин як шлюб, сім'я, виховання, навчання, суперництво, керівництво, співробітництво). Виділені автором ресурси вступають у взаємодію один з одним, вони динамічні, мінливі та різною мірою піддаються контролю та розвитку [36].

Шеленкова Н.Л. вказує на те, що ресурси людини мають біполярну природу: вони можуть покращити процес подолання стресової ситуації або блокувати його. При цьому акцент робиться на усвідомлення людиною власних ресурсів та вироблення навичок управління ними, раціонального використання для подолання важких життєвих ситуацій [40].

Варто відзначити, що в умовах життєвих криз людина використовує не лише психологічні ресурси, а й ті, що мають економічне походження. До таких належать фінансові засоби (дохід, заощадження), особистий час (який включає сон, роботу та дозвілля) і знання як форма накопиченої інформації. Ці ресурси суттєво відрізняються між собою за природою, не є взаємозамінними та мають різну цінність для кожної людини. Наприклад, хтось розглядає час як найцінніший ресурс, інший — надає перевагу фінансам або знанням. Крім того, обсяг цих ресурсів у кожного індивіда різний, як і ступінь їх особистісної важливості: для одних ключовим є життєва енергія, для інших — можливість навчатися чи накопичувати матеріальні блага.

Ресурсний підхід у контексті дослідження психічної активності був ініційований роботами J.D. Brown. Перші емпіричні підтвердження ролі когнітивних ресурсів у забезпеченні ефективності діяльності були отримані на прикладі аналізу професійної поведінки водіїв у складних умовах щільної міської забудови. У цих дослідженнях Brown і Poulton продемонстрували, що продуктивність таких видів діяльності залежить від гнучкого розподілу та регуляції когнітивних ресурсів (Brown & Poulton, 1961).

Пізніше Е.С. Poulton уточнив, що провідним ресурсом психічного функціонування людини є самоконтроль, який значною мірою зумовлюється

станом і ефективністю когнітивних процесів. Цю тезу підтримав і розвинув M.J. Posner, підкреслюючи, що ушкодження лобових ділянок кори головного мозку спричиняє порушення довільності, втрату здатності до емоційної та поведінкової регуляції, тобто руйнує базовий механізм самоконтролю як ключового психічного ресурсу (Posner, 1992). Попри це, нейропсихологічні дослідження засвідчують, що функції лобної кори можуть частково відновлюватися, що свідчить про потенціал до відновлення ресурсу самоконтролю. Відповідно до концепції С. Мадді, ефективність психічного функціонування безпосередньо пов'язана з відчуттям контролю, яке відображає переконаність особистості у своїй здатності впливати на події власного життя та долати складні обставини (Maddi, Matthews, Kelly, 2012). Розгорнуту модель взаємозалежності та використання когнітивних ресурсів запропонували D.A. Norman і D.J. Vobrow. Вони аргументовано доводили, що жоден із ресурсів не функціонує ізольовано – всі вони є елементами взаємопов'язаної системи, що діє в рамках адаптивної поведінки (Pessoa, 2009).

Особистісні та психологічні ресурси виступають ключовою основою для формування адаптивних стратегій подолання. Їхня функція полягає у запобіганні або мінімізації впливу стресогенних факторів, а також у сприянні поверненню до стабільного психоемоційного стану після впливу кризових обставин. У цілому ресурси можна розглядати як адаптаційний потенціал індивіда, що формується на основі стійких індивідуально-типологічних і особистісних характеристик. Цей потенціал виявляється як у фізіологічному (від біохімічного до рефлекторного рівнів), так і, що особливо важливо, у психологічному вимірі, де ресурси забезпечують цілісну регуляцію поведінки, мислення та діяльності особистості у змінюваних умовах життєвого середовища.

1.2 Психологічний капітал як особистісний ресурс у подоланні стресу

Поняття психологічного капіталу (PsyCap) постало на стику позитивної психології та організаційної поведінки, але з часом вийшло за межі професійного контексту, ставши об'єктом широкого міждисциплінарного аналізу — від педагогіки й соціальної роботи до психотерапії та кризової психології. Психологічний капітал репрезентує собою інтегральну структуру позитивних особистісних установок і рис, які зумовлюють адаптивну поведінку людини у ситуаціях стресу, невизначеності та викликів.

У своїй класичній формулі, сформульованій Ф. Лютансом та співавторами (Luthans, Youssef, Avolio), психологічний капітал включає чотири взаємопов'язані компоненти [47]:

- самоефективність (віра у власні здібності досягати складних цілей),
- надія (мотиваційна цілеспрямованість із гнучкістю у виборі шляхів досягнення результату),
- оптимізм (тенденція очікувати позитивний результат на основі реалістичної оцінки),
- резильєнтність (психологічна гнучкість і здатність до відновлення після труднощів).

Разом ці чотири характеристики формують позитивний психологічний стан, що не лише дозволяє індивіду ефективно реагувати на труднощі, а й сприяє трансформації кризового досвіду у потенціал особистісного зростання.

У контексті воєнного конфлікту в Україні, де численні соціальні, економічні й особистісні фактори провокують хронічні стресові стани, саме психологічний капітал виступає буфером, що знижує вразливість особистості до деструктивних впливів зовнішнього середовища. Його наявність тісно пов'язана з такими явищами, як посттравматичне зростання, емоційна стабільність, внутрішня мотивація до дії та збереження соціального функціонування попри обставини.

Психологічний капітал — це не фіксований атрибут особистості, а динамічна структура, що розвивається впродовж життя. Його можна цілеспрямовано формувати через тренінги, коучинг, психоосвітні програми та емоційно-когнітивні інтервенції, орієнтовані на розвиток саморефлексії, емоційної обізнаності, стратегій подолання стресу та формування життєстійкості. Це відкриває перспективи не лише для індивідуальної самореалізації, а й для формування психологічної культури суспільства загалом.

Складові психологічного капіталу

1. Самоефективність (англ. *self-efficacy*) — це не лише впевненість у своїх здібностях, а здатність активізувати внутрішні ресурси для досягнення мети. Згідно з теорією А. Бандури (1997), самоефективність є основним регулятором поведінки: вона визначає, які завдання людина обирає, скільки зусиль докладає, як довго вона здатна долати труднощі й чи вірить у власний вплив на перебіг подій.

2. Надія — трактована як когнітивна енергія, що поєднує прагнення досягти мети із здатністю знаходити альтернативні шляхи, якщо звичні засоби вичерпано (Snyder, 2002). Вона пов'язана з цілеспрямованістю, стійкістю мотивації та вмінням конструктивно реагувати на перешкоди.

3. Оптимізм — це не безпідставна віра в краще, а здатність інтерпретувати події в конструктивному ключі, з акцентом на тимчасовості невдач і можливості навчання з помилок. Оптимісти частіше використовують активні копінг-стратегії, мають нижчий рівень тривожності та демонструють кращу здатність до адаптації в умовах змін.

4. Резильєнтність — це гнучкість у мисленні, емоціях та поведінці; здатність швидко відновлювати функціонування після психотравм та інтегрувати негативний досвід у структуру «Я» без втрати особистісної цілісності. Дослідження вказують, що високий рівень резильєнтності пов'язаний з вищими показниками суб'єктивного благополуччя, життєвого задоволення та соціальної ефективності (Masten, 2001).

У молодіжному середовищі, зокрема серед студентів, які переживають наслідки війни, саме ці чотири компоненти формують ментальну стійкість до стресу, забезпечуючи не тільки виживання, а й розвиток. Психологічний капітал стає своєрідним внутрішнім стабілізатором, що дозволяє підтримувати функціональність в умовах невизначеності, зберігати мотивацію до навчання, творчості та соціальної активності.

Емпіричні дані свідчать про високу ефективність програм розвитку PsyCap, орієнтованих на:

- когнітивно-поведінкові техніки (рефреймінг, постановка цілей, самоконтроль),
- емоційне навчання (розпізнавання і регулювання емоцій),
- групову підтримку (соціальна рефлексія, обмін досвідом, зміцнення зв'язків),
- коучинговий супровід (мотивація до дії, стратегічне планування).

Такі втручання можуть не лише знижувати ризик психічних розладів, а й істотно підвищувати якість життя та адаптивність у молоді, яка перебуває в ситуації затяжної соціальної турбулентності.

У порівнянні з іншими видами капіталу — людським (освіта, знання), соціальним (зв'язки, підтримка), економічним (ресурси, власність) — психологічний капітал є внутрішньо детермінованим, мобільним та масштабованим ресурсом. Він поєднує когнітивні, мотиваційні та емоційні компоненти в єдину систему особистісної самопідтримки. У цьому полягає його унікальність і стратегічне значення для практичної психології та психічного здоров'я населення в умовах кризи.

Психологічний капітал — це не лише особистісний ресурс подолання стресу, а й основа активного самозростання, посттравматичного відновлення та соціальної інтеграції. Його розвиток є не просто можливим, а необхідним — особливо в контексті воєнного часу, коли від внутрішньої сили залежить не лише добробут окремої особи, а й стійкість усього суспільства.

1. 4. Специфіка переживання стресу в умовах війни студентами

Війна як екстремальний соціальний феномен спричиняє кардинальні зміни у життєвому просторі особистості, порушуючи базові потреби безпеки, стабільності та прогнозованості. У таких умовах студенти — одна з найбільш уразливих груп, адже вони перебувають на межі переходу від юності до дорослого життя, коли ще не завершено формування механізмів психологічної саморегуляції, але вже виникає потреба брати відповідальність за власне майбутнє.

Переживання стресу в умовах війни у студентському середовищі має свою психологічну специфіку, що визначається поєднанням вікових, соціальних, освітніх та емоційно-мотиваційних чинників. Для студентів характерним є високий рівень когнітивної активності, але водночас — емоційна вразливість, що посилюється нестабільністю соціального середовища, тривожністю щодо майбутнього та браком життєвого досвіду.

Ключовими стресогенними факторами для студентів у воєнний період є:

1. Фізична загроза життю та здоров'ю (пряма участь у бойових діях, життя в зоні обстрілів, втрати близьких).

2. Психоемоційне виснаження через хронічну тривогу, інформаційне перенасичення та відсутність контролю над ситуацією.

3. Порушення освітнього процесу: перехід на дистанційну або змішану форму навчання, нестабільний інтернет-зв'язок, обмежений доступ до навчальних ресурсів.

4. Соціальна ізоляція: втрата звичних соціальних контактів, відсутність підтримки з боку однолітків або викладачів.

5. Вимушене переселення та соціальна дезадаптація: порушення звичного укладу життя, відчуття втрати дому та ідентичності.

У таких умовах переживання стресу студентами має тенденцію до хронічного характеру, а стресові реакції стають більш складними й багатовимірними. Окрім класичних соматичних і психоемоційних проявів

(тривожність, безсоння, апатія, дратівливість, панічні реакції), з'являються глибші симптоми психологічного виснаження: порушення ідентичності, втрата сенсу діяльності, фрустрація цінностей, зниження мотивації до навчання.

Психологічна реакція студентів на екстремальні умови варіюється залежно від індивідуальних копінг-стратегій, особистісних ресурсів, рівня соціальної підтримки та доступу до допомоги. Згідно з емпіричними спостереженнями, у студентському середовищі виокремлюють кілька домінантних типів реагування:

- Активна мобілізація ресурсів (волонтерська діяльність, навчання новому, участь у громадських ініціативах);
- Емоційне уникнення (ігнорування проблем, психологічне «відключення», вживання психоактивних речовин);
- Інформаційне перенавантаження (нав'язлива перевірка новин, гіперконтроль подій);
- Ретравматизація через повторний досвід втрат або постійне перебування в тривожному середовищі.

У контексті війни спостерігається зрушення від проблемно-орієнтованих копінг-стратегій до емоційно-орієнтованих. Зокрема, студенти частіше звертаються до соціальної підтримки, релігійного або екзистенційного переосмислення, а також до символічного захисту (музика, мистецтво, гумор як засіб збереження психічної рівноваги).

Натомість невизначеність у професійній перспективі зумовлює формування стратегій уникнення, що можуть проявлятися у прокрастинації, втраті інтересу до навчання, емоційній байдужості.

До ключових ресурсів, які допомагають студентам протистояти стресу, належать:

- Психологічний капітал (самоефективність, надія, оптимізм, резильєнтність);

- Залученість до колективу однодумців (студентські ініціативи, гурти підтримки);
- Навички емоційної саморегуляції (усвідомленість, медитативні практики, арт-терапія);
- Соціальна підтримка з боку родини, друзів, викладачів;
- Духовні та екзистенційні опори (віра, сенс, національна ідентичність).

Найбільшу небезпеку становить *накопичувальний ефект хронічного стресу*, який без належної психологічної підтримки може призвести до посттравматичних розладів, депресії, академічної дезадаптації та навіть соціальної маргіналізації. Однак за сприятливих умов — активного залучення до спільноти, позитивного мислення, підтримки з боку університету та психологів — пережитий досвід може стати підґрунтям для **посттравматичного зростання**.

Переживання стресу в умовах війни має низку специфічних особливостей, які суттєво відрізняють його від стресових реакцій у звичайних життєвих ситуаціях. По-перше, воєнний стрес характеризується інтенсивністю, тривалістю та високою непередбачуваністю подій, що створюють постійне відчуття небезпеки і загрози для життя та здоров'я як самого індивіда, так і його близьких. Такий стан хронічного напруження спричиняє значне виснаження психічних і фізіологічних ресурсів, що часто призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресивних станів, тривожності та інших психопатологічних проявів.

По-друге, війна супроводжується масштабними соціальними трансформаціями — порушенням звичних соціальних зв'язків, руйнуванням інфраструктури, нестачею ресурсів і безпеки, що поглиблює відчуття ізоляції та безпорадності. У таких умовах особистість втрачає звичні опори, що ускладнює процес адаптації і загрожує дезорганізацією психіки. Крім того, у воєнний час часто виникають ситуації моральних дилем, конфліктів цінностей і виборів, які значно посилюють емоційний дискомфорт і внутрішню напругу.

По-третє, специфічною особливістю стресу в умовах війни є його колективний характер. Психічні травми і стресові реакції мають не лише індивідуальний, але й соціальний вимір, що проявляється у формуванні спільнот підтримки або, навпаки, у загостренні міжособистісних конфліктів. Колективна травма здатна впливати на культурні та національні ідентичності, що підсилює почуття належності або, навпаки, відчуження.

Особливо вразливою до впливу воєнного стресу є молодь, адже юнацький вік – це період формування ідентичності, становлення уявлень про світ, власне місце в ньому та майбутнє. У ситуації війни ці процеси можуть бути суттєво деформовані, що проявляється у втраті сенсу, внутрішній дезорганізації, поширенні апатії або агресивних реакцій. У багатьох випадках відзначається зниження толерантності до фрустрації, погіршення самооцінки та ослаблення віри у можливість впливати на події.

Для окремих представників молодіжної спільноти стресові фактори, зумовлені війною, можуть не лише виступати джерелом дезадаптаційних проявів, а й слугувати каталізатором психологічного зростання. Такий ефект реалізується через активацію копінг-стратегій, отримання соціальної підтримки, а також залучення до волонтерської чи громадської активності, що сприяє формуванню нових ресурсів і життєвих орієнтацій. У цьому контексті переживання стресу в умовах війни набуває дихотомічного характеру: одночасно як загроза психоемоційній рівновазі, так і можливість для особистісного розвитку та зміцнення внутрішньої стійкості.

В умовах війни в Україні психологічний добробут особистості виступає ключовим індикатором її ресурсності та здатності протистояти стресовим впливам. Дослідження показують, що на початку повномасштабного вторгнення Росії відбулося різке зниження рівня добробуту серед населення, особливо в дні, коли війна була найбільш обговорюваною в соціальних мережах. Це свідчить про те, що інформаційне перенасичення та постійне нагадування про загрозу значно впливають на психоемоційний стан людей.

Психологічний капітал особистості, який включає такі компоненти, як надія, оптимізм, впевненість у собі та стійкість, є важливим ресурсом для подолання стресу, який допомагає ефективно адаптуватися до змінних умов воєнного часу. Зокрема, особи з високим рівнем стійкості демонструють кращу здатність до відновлення після психоемоційних потрясінь, що підтверджується дослідженнями, які вказують на повільне, але поступове відновлення добробуту протягом кількох тижнів після початку війни. Проте, хронічне відчуття загрози та постійний стрес можуть призводити до порушень психічного та фізичного здоров'я. Особливо це стосується молоді, яка через свою вікову чутливість більш вразлива до негативних впливів. Психологи зазначають, що після терористичних актів та воєнних злочинів зростає кількість випадків прикордонних психічних розладів, пов'язаних з інформаційним перенасиченням та постійним нагадуванням про небезпеку.

Таким чином, психологічний добробут та капітал особистості є критично важливими для збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування в суспільстві. Розуміння та розвиток цих ресурсів повинні стати пріоритетом у психологічній підтримці населення, особливо молоді, яка формує майбутнє країни.

Психіка звичайної людини зазвичай реагує на стрес тривогою, надмірним напруженням, страхом, почуттям беззахисності та безпорадності. Особливо це стосується тих, хто безпосередньо бере участь у бойових діях. Після місяця постійних зіткнень з ворогом адаптаційні можливості вичерпуються через стійке напруження та мобілізацію ресурсів організму.

Відреагувати на новини про воєнні злочини можна загостренням симптомів стресу та підвищенням ризику хронічних захворювань, оскільки люди переживають сильні негативні емоції — страх, депресію, безвихідь. Наприклад, після теракту в Токіо, через місяць психічне обстеження виявило такі проблеми: 32% опитаних відчували страх перед поїздками в метро, 29% страждали від безсоння, 16% постійно переживали момент теракту, ще 16%

страждали від депресії, 11% стали агресивнішими, а 10% — мали кошмари та дратівливість.

У періоди глибокої тривоги людина може звертатися до своєї культурної ідентичності, яка надає певні норми і правила, що допомагають адаптуватися до ситуації. У той же час інші погляди можуть сприйматися як загроза звичному способу життя, і в умовах близької небезпеки люди можуть ставати нетерпимими до чужих світоглядів. Це пояснює соціальну напруженість, яку створюють постійні загрози терористичних атак чи військових дій, звертаючи увагу на глибинні мотивації людської поведінки, і є універсальним для будь-яких кризових ситуацій.

Таким чином, стрес-реакції на різних рівнях — фізіологічному, когнітивному, мовному і поведінковому — не контролюються і можуть призвести до негативних наслідків як для індивіда, так і для його оточення в момент кризи.

Коли стрес-фактор набуває надмірної сили, захисні механізми психіки можуть бути виведені з ладу, що веде до виникнення гострої стресової реакції. Згідно з «Діагностичними критеріями» МКХ-10 (ВООЗ, 1992), гостра стресова реакція є тимчасовим порушенням психічного стану, яке розвивається у відповідь на значний фізичний чи психологічний стрес, не супроводжуючись іншими психічними розладами, і, зазвичай, згасає протягом кількох годин або днів. Тривалість та інтенсивність цієї реакції залежать від сили стресових обставин і здатності індивіда справлятися з ними, використовуючи свої навички та попередній досвід.

Якщо людина має здатність до стійкості в несприятливих умовах, то процеси відновлення психіки відбуваються швидше і з меншими негативними наслідками. Однак, коли стресові фактори накопичуються і організм не встигає відновити свої ресурси, виникає стресова реакція, внаслідок якої індивід може вийти за межі своєї звичної толерантності до стресу. Це може проявлятися у вигляді гіперактивності або гіпоактивності, може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР визначається як

затримана або хронічна реакція на стресогенні події або ситуації, що мають надзвичайно загрозливий або катастрофічний характер і можуть викликати значний дистрес у більшості людей, які знаходяться далеко від лінії фронту та безпосередньої загрози терористичних актів, основним чинником стресу є інформаційний вплив, що формує психологічне напруження не через безпосереднє сприйняття небезпеки органами чуття, а через усвідомлення її наявності та потенційних наслідків. Ця особливість дозволяє пов'язати цей вид стресу з факторами «невидимого стресу», що є постійними супутниками життя сучасного українського суспільства.

Переживання, яке викликає вплив такого стресору, можна описати як складний комплекс уявлень, емоцій і поведінкових реакцій на отриману інформацію про терористичну загрозу (Биховець, 2008). Тому теоретичний аналіз цього переживання дозволяє виділити три основні компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий (Биховець, 2014).

Психологічні травми можуть мати значні деструктивні наслідки на різних рівнях особистісного функціонування. На соціально-психологічному рівні ці наслідки виявляються у зниженні здатності до соціальної взаємодії, втраті готовності до кооперації, зменшенні емпатійних реакцій і поглибленні недовіри до соціального оточення. Ціннісно-смысловий рівень зазнає деформацій у вигляді втрати здатності шукати й формулювати нові життєві смисли, труднощів в інтерпретації життєвого досвіду та емоційного відсторонення від повсякденних позитивних подій.

Зі збільшенням віку спостерігається зміна в підходах до вибору ефективних стратегій подолання стресу: від пасивного звертання за соціальною підтримкою до активної орієнтації на самостійне вирішення проблем. Процес вирішення проблем також змінюється, переходячи від простих інструментальних дій до планування стратегій розв'язання, доповнюючи поведінкові стратегії когнітивними.

Вибір копінг-стратегій індивідом часто пов'язаний із його самооцінкою, Я-концепцією, емпатією, віком, статевими особливостями, умовами

середовища та соціальним досвідом. Особливий період у житті молоді, між підлітковим віком і дорослістю, відображається і на їхній поведінці щодо подолання стресу. Підлітки та дорослі обирають різні стратегії, в той час як молоді люди знаходяться між ними, проявляючи активність у пошуку та експериментуванні з різними стратегіями подолання стресу.

Аналіз копінг-стратегій у стресових обставинах свідчить, що здобувачі здебільшого віддають перевагу стратегіям, спрямованим на активне вирішення проблем, хоча досить поширеними залишаються і підходи уникнення. У більшості випадків, оцінюючи власні реакції та поведінку, респонденти демонструють конструктивний стиль взаємодії з труднощами, надаючи перевагу раціональному підходу до вирішення ситуацій. Водночас стратегія уникнення, яка полягає в намаганні дистанціюватися від проблеми, також залишається помітною у поведінковому репертуарі досліджуваних.

Одним із провідних напрямів у сучасному розумінні психологічного стресу виступає ресурсний підхід. Він акцентує увагу на здатності особистості залучати як внутрішні резерви, так і зовнішні джерела підтримки для ефективного подолання складних життєвих викликів. Центральним елементом цього підходу є концепція збереження ресурсів, що передбачає не лише їх накопичення та збереження, а й здатність до відновлення, розширення й ефективного розподілу згідно з особистісними цінностями та обставинами зовнішнього середовища (Hobfoll, Watson, Bell, Bryant).

Прихильники цього підходу виділяють різні категорії ресурсів: як матеріальні, так і нематеріальні, внутрішні й зовнішні. До зовнішніх зазвичай відносять соціальну підтримку, родину, друзів, соціальний статус, тоді як до внутрішніх — самооцінку, професійну компетентність, оптимістичне мислення, вольові якості, ціннісні орієнтації та інші індивідуальні характеристики. Значну роль у процесі адаптації до стресу також відіграють психічні й фізичні ресурси, включаючи емоційні, енергетичні та вольові складники, які забезпечують життєздатність і підтримку здоров'я у складних умовах.

Висновок до розділу 1.

Переживання стресу в умовах війни потребує комплексного підходу до оцінки і підтримки, що враховує багаторівневу природу стресових впливів — від індивідуальних психічних реакцій до соціокультурних чинників. Ефективна психологічна допомога в цих умовах має базуватися на інтеграції ресурсного підходу, розвитку стресостійкості та мобілізації як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів особистості та спільноти.

Переживання стресу студентами в умовах війни є складним процесом, який охоплює психофізіологічні, емоційні та когнітивні рівні функціонування особистості. Визначальну роль у цьому процесі відіграють не лише зовнішні умови, а й внутрішні ресурси адаптації, зокрема психологічний капітал. Саме його розвиток у молодіжному середовищі дозволяє сформувати ефективні стратегії подолання, зберегти освітню мотивацію та забезпечити психологічне благополуччя в умовах тривалої соціальної нестабільності.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологія дослідження: характеристика вибірки та опис методик

Вивчення стресу та стратегій його подолання протягом останніх десятиліть привернуло значну увагу дослідників. Проте методологічні труднощі, зокрема різноманіття підходів до розуміння природи та видів подолання стресу, а також використання різних психологічних інструментів, ускладнюють дослідження копінгу та порівняння результатів численних досліджень.

У концепції стресу, запропонованій Г. Сельє та його послідовниками, основна увага була приділена аналізу зовнішніх стресорів. Однак, на думку Р. Лазаруса, здатність справлятися зі стресом у багатьох випадках важливіша за саму природу чи інтенсивність стресу, а також за частоту його впливу. Це стало основою розвитку когнітивної теорії стресу та копінг-поведінки Лазаруса (Lazarus R.S., 46).

На основі теорії збереження ресурсів був розроблений опитувальник COREvaluation, який дозволяє виявити рівень втрат і здобутків у чотирьох групах ресурсів: матеріальних (речі, що належать людині), соціальних (статус у суспільстві), особистісних (оптимізм, життєстійкість, локус контролю) та енергетичних (час, гроші, знання).

Дослідження проводилося серед респондентів віком 17-19 років, факультету іноземної філології, у кількості 36 осіб (33 досліджувані жіночої статі та 3 чоловічої). Опитування проводилося з дотриманням етичних норм психологічної практики.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методики:

1. Шкала психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С) [29].
2. Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997) (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023) [41].

3. Стратегії подолання стресу (SACS, Hobfoll et al.) (адаптація Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова, 2001).

4. Методика «П'ятифакторна модель особистості» (TIPI -UKR, українська версія) [12].

Методи математичної статистики.

З метою отримання достовірних результатів дослідження проводилося згідно з правилами психологічної діагностики. Ось детальніше пояснення вибору зазначених методик.

Шкала психологічного капіталу в академічному контексті (ПсиКап-12С). Оригінальна шкала (Psychological Capital Questionnaire, PCQ-24), створена Ф. Лютансом і його колегами в 2007 році, складається з 24 пунктів, які оцінюють такі компоненти психологічного капіталу, як надія, оптимізм, резильєнтність, самоефективність. Психологічний капітал оцінює позитивний психологічний стан особистості, що включає прийняття відповідальності за досягнення успіху, формування позитивної атрибуції успіху, наполегливий пошук шляхів досягнення цілей та здатність справлятися з проблемами. Версія PCQ-12, що складається з 12 пунктів, є скороченою формою оригінальної шкали, і використовується широко в дослідженнях психологічного капіталу. В інструкції пропонується оцінити 12 тверджень, визначивши рівень прояву -1 бал – категорично не згоден, 2 бали – згоден; 3 бали – частково згоден; 4 бали – абсолютно згоден. У ключі підраховується сума балів за кожним із видів психологічного капіталу – *самоефективності, надії, резильєнтності, оптимізму.*

Опитувальник Brief-COPE (Carver, 1997), адаптований в Україні Т. Яблонською, О. Верніком і Г. Гайворонським (2023), є спрощеною версією інвентарю COPE, розробленого С. Carver та іншими (1989). Оригінальна версія включала 60 пунктів, що об'єднані в 15 стратегій подолання стресу, і використовувалась у диспозиційній та ситуаційних версіях. Диспозиційна версія оцінює типові стратегії подолання, яких людина зазвичай дотримується

під час стресових ситуацій. Ситуаційні версії з'ясовують, наскільки людина використовувала певні стратегії в певний період.

Методика COPE має чотири основні компоненти: 1) подолання, яке орієнтоване на вирішення проблеми, 2) емоційно зосереджене копінг-поведінка, 3) копінг, що включає пошук соціальної підтримки, 4) уникання, яке охоплює як фізичну, так і емоційну відстороненість від джерела стресу. Дослідження підтверджують надійність та валідність цієї методики, а також її адаптацію на різні мови, включаючи українську (Коваленко, 2018).

У модернізованій версії опитувальника Brief COPE, що налічує 28 тверджень, респонденти здійснюють самооцінку власної поведінки за допомогою 4-бальної шкали типу Лайкерта, де кожен пункт відображає частотність або інтенсивність використання певної копінг-стратегії. Універсальність цього інструменту полягає в його здатності діагностувати як стабільні диспозиційні стилі, так і ситуативні реакції на конкретні стресові події, що забезпечує його релевантність у як дослідницьких, так і прикладних психологічних контекстах. Опитувальник включає 14 підшкал, які репрезентують різноманітні способи реагування на стресові ситуації:

1. Активне вирішення проблем
2. Планування поведінки
3. Позитивна переоцінка
4. Прийняття обставин
5. Гумористичне реагування
6. Звернення до релігії/духовності
7. Пошук емоційної підтримки
8. Пошук інструментальної підтримки
9. Стратегії відволікання
10. Заперечення реальності
11. Емоційна експресія
12. Уживання психоактивних речовин
13. Поведінкове уникнення (дистанціювання)

14. Самозвинувачення

Для зручності інтерпретації даних ці підшкали зазвичай об'єднують у три узагальнені категорії копінг-стратегій:

- Проблемно-орієнтоване подолання (наприклад, активні дії, планування, пошук допомоги);
- Емоційно-орієнтоване подолання (позитивна переоцінка, прийняття, релігія, емоційне вираження);
- Стратегії уникнення (відволікання, заперечення, вживання ПАР, дистанціювання, самозвинувачення).

Методика Brief COPE зарекомендувала себе як високонадійний та валідний діагностичний інструмент, який широко використовується у сучасних психологічних дослідженнях, зокрема в галузях стресології, клінічної психології, військової психології та досліджень психічної резилієнтності. Її адаптивність, простота використання та глибина інтерпретацій роблять її незамінною у вивченні індивідуальних стратегій подолання стресу у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах війни, кризових ситуацій чи соціальної нестабільності.

Інструкція до методики передбачає, що респонденти повинні вказати, як вони справляються зі стресом від моменту початку повномасштабного вторгнення. Результати дозволяють визначити, яку стратегію подолання стресу використовує респондент.

Оцінка за підшкалами:

- Подолання, зосереджене на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25) характеризується активним підходом до розв'язання проблем, плануванням і позитивним переосмисленням. Високі бали свідчать про здатність активно діяти для зміни ситуації, демонструючи практичний і позитивний підхід до вирішення проблем.
- Подолання, зосереджене на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28) включає стратегії, спрямовані на регулювання емоцій, такі як вираження почуттів, використання емоційної підтримки, гумор та прийняття.

Високі бали не завжди свідчать про психічне благополуччя, але допомагають зрозуміти, як респондент регулює емоційний стан.

- Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19) характеризується стратегіями уникання, такими як самовідволікання, заперечення або вживання психоактивних речовин. Високі бали вказують на спроби уникнути або відсторонитися від стресу, тоді як низькі оцінки можуть свідчити про адаптивне подолання стресу.

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS Hobfoll et al., адаптація Н. Є. Водоп'янова, Є. С. Старченкова, 2001)

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), розроблений С. Хобфоллом та адаптований Н. Є. Водоп'яновим та Є. С. Старченковою (2001), представляє багатовимірну модель поведінки подолання стресу, яка ґрунтується на двох основних осях: просоціальна/асоціальна та активна/пасивна, а також додатковій осі: пряма/непряма. Ці осі відображають різні стратегії подолання стресу. Методика включає 54 твердження, що оцінюють поведінку в стресових ситуаціях, і виявляє дев'ять основних моделей подолання: асертивні дії, соціальний контакт, пошук підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникання, маніпулятивні, асоціальні та агресивні стратегії.

Результати оцінюються на основі порівняння індивідуальних балів із середніми груповими показниками. Це дозволяє виявити типи поведінки, які переважають у конкретної особи під час стресу. Моделі подолання можуть бути конструктивними або деструктивними, впливаючи на ефективність справляння зі стресом і на здоров'я індивіда. Подолання, орієнтоване на вирішення проблем (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25), характеризується активним підходом до вирішення проблем, зокрема через планування та позитивну переоцінку ситуації. Високі оцінки в цих аспектах вказують на здатність індивіда активно діяти, змінюючи ситуацію, демонструючи практичне мислення та оптимістичний підхід до подолання проблем.

Подолання, зосереджене на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28), охоплює стратегії, що спрямовані на регулювання емоційного стану, такі як вираження почуттів, пошук емоційної підтримки, гумор або прийняття. Високі бали за цими категоріями не завжди свідчать про психічне благополуччя, але дають змогу оцінити, як особа справляється з емоційними труднощами та регулює свій емоційний фон.

Стратегії уникання (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19), виявлені в копінгових стратегіях, включають спроби уникнути стресових ситуацій через механізми, як самовідволікання, заперечення або вживання психоактивних речовин. Високі оцінки за цими пунктами вказують на тенденцію уникати чи відсторонятися від стресових ситуацій, у той час як низькі значення можуть свідчити про адаптивні способи подолання стресу.

Методика «П'ятифакторна модель особистості» (українська адаптація TIPI -UKR)

П'ятифакторна модель особистості є основною вивченою теорією особистісних відмінностей, що визначає п'ять основних рис: нейротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, добросовісність та дружелюбність. Перші ознаки цієї моделі з'явилися в дослідженнях Д. Фіске в 1949 році, і з того часу вона здобула популярність завдяки численним підтвердженням її універсальності та застосовності в різних групах людей.

Згідно з Паулем Костою, п'ятифакторна модель має кілька аргументів на свою користь: реальність факторів, їх первазивність, універсальність серед різних груп, а також біологічну схильність до них. Проте критики, такі як Ганс Айзенк, вказують на слабкі місця, зокрема на взаємозв'язок факторів та відсутність достатніх доказів біологічної основи.

Автори опитувальника «Велика п'ятірка-2» BFQ-2, Джан Вітторіо Капрара та колеги, підкреслюють, що модель Великої п'ятірки була розроблена як спроба об'єднати різні погляди в психології особистості (Капрара, 2010). Як зазначають Є. Осін та його команда (Осін, 2015), п'ятифакторна модель стала «золотим стандартом» в психології особистості

на початку 1990-х років, що стало можливим завдяки визнанню її культурної універсальності.

П'ять основних рис, що описують особистість — екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду, є універсальними та надкультуральними характеристиками, які забезпечують комплексний і точний опис особистості (Sorokowska, 2014). Ці характеристики є канонічними для розуміння особистості як на побутовому рівні, так і в контексті розробки особистісних опитувальників (Капрара, 2010).

У разі обмеженого часу дослідник має вибір: або використовувати короткі опитувальники для визначення рис особистості, або відмовитися від їх вимірювання взагалі. Це актуально для досліджень, де учасники мають оцінювати себе та інших декілька разів, або для лонгітюдних досліджень, що включають багато шкал. Тому короткі версії опитувальників, зокрема методика ТІРІ, є незамінними для таких випадків, адже вони дозволяють ефективно здійснити дослідження без значних втрат у точності.

Переклад і адаптація методики ТІРІ (десятибальний опитувальник рис особистості, розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру і В. Свонном) на українську мову, а також її валідація, є прикладом такого підходу. Адаптація цієї радикально короткої методики дозволяє забезпечити ефективне вимірювання особистісних рис, навіть за умови обмеженого часу або багатократних вимірювань в лонгітюдних дослідженнях. Більш того, адаптація цієї методики на понад двадцять мов підтверджує її міжнародну затребуваність, а також її психометричні характеристики, що робить її потужним інструментом для крос-культурних досліджень.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Аналізуючи результати дослідження за вище описаною методикою ПсиКап-12С нами було з'ясовано, що психологічний капітал проявляється в обстежуваній вибірці наступним чином (Табл.2.1):

Таблиця 2.1.

Ступені прояву психологічного капіталу

№п/п	Вид психологічного капіталу	Середнє значення за вибіркою, M_x
1	Самоефективність	8,9
2	Надія	8,9
3	Резильєнтність	8,8
4	Оптимізм	11,5

Як свідчать дані таблиці 2.1, найвищий середній показник серед компонентів психологічного капіталу у вибірці досліджуваних демонструє оптимізм ($M_x = 11,5$). Інші складові — самоефективність, надія та резильєнтність — мають майже ідентичні середні значення ($M_x = 8,8$ та $M_x = 8,9$), що є помітно нижчими порівняно з рівнем оптимізму.

Цей результат дає підстави стверджувати, що оптимізм відіграє провідну роль як ментальний ресурс в адаптації молодих людей до складних життєвих умов, зокрема в умовах війни. У психологічному контексті оптимізм розглядається як когнітивна установка, що передбачає позитивні очікування щодо майбутнього, а також здатність інтерпретувати труднощі як тимчасові та контрольовані явища.

Як і надія, оптимізм є інтуїтивно привабливою характеристикою, яка часто асоціюється з вищими рівнями життєвого задоволення, ефективної самореалізації та загального психологічного благополуччя. Оптимістичні індивіди зазвичай демонструють активні копінг-стратегії, кращу здатність до емоційної регуляції та вищий рівень мотивації.

Однак важливо враховувати, що оптимізм — це ресурс з потенційною двозначністю. Надмірно позитивне сприйняття майбутнього може стати основою недооцінки ризиків, що, у свою чергу, спричиняє нерациональні рішення, зниження обережності та ілюзію контролю над неконтрольованими обставинами. Дослідження (наприклад, Peterson & Vaidya, 2001) вказують, що

за певних умов оптимістичний стиль атрибуції може підштовхувати індивідів до надмірного ризику, особливо у сфері здоров'я, фінансів або міжособистісних стосунків.

Таким чином, хоча оптимізм виступає важливим джерелом внутрішньої підтримки та позитивної перспективи, його ефективність як психологічного ресурсу вимагає збалансованості з іншими компонентами PsyCap — зокрема, зі здатністю до реалістичної оцінки ситуації (самоефективністю), збереження цілеспрямованості (надією) та психологічною гнучкістю (резильєнтністю). Саме таке поєднання забезпечує найбільш стійку і конструктивну адаптацію до умов невизначеності та стресу.

Для візуалізації представляємо результати у вигляді рисунка Рис. 2.1

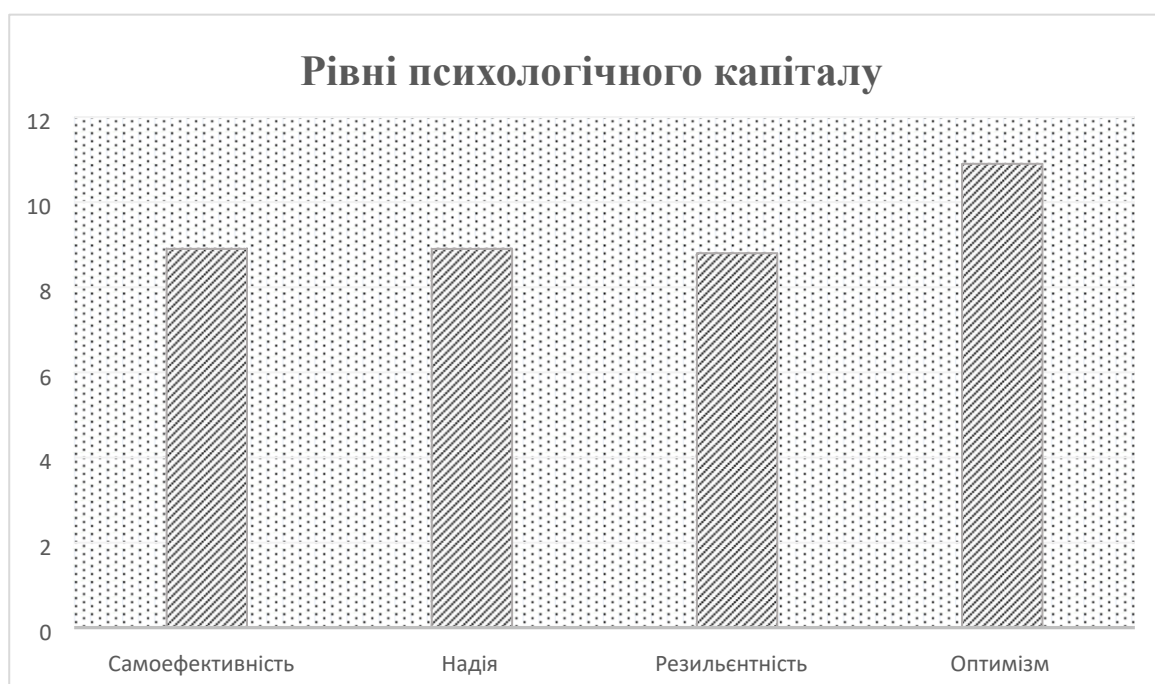


Рис.2. 1 Рівні психологічного капіталу

Самоефективність ($M_x = 8,9$) розглядається як усвідомлена впевненість особистості у власних можливостях досягати поставлених цілей. Вона відображає здатність індивіда ініціювати та реалізовувати ефективні дії у складних життєвих і професійних ситуаціях, проявляючи готовність долати труднощі та цілеспрямовано докладати зусиль для виконання завдань

підвищеного рівня складності. Самоефективність слугує ключовим фактором мобілізації внутрішньої мотивації та активізації пізнавальної діяльності, що, у свою чергу, сприяє успішному вирішенню задач, які потребують залучення вищих когнітивних і особистісних ресурсів, ніж у попередньому досвіді. Надія ($M\chi=8,9$) як позитивна мотивація, як позитивний стан, як позитивне мислення, дає поштовх, імпульс людині для руху вперед до реалізації своєї мети з певними цілями та очікуваннями. Тобто, надія – це не тільки ставлення до ситуації, але й активна діяльність людини стосовно цієї ситуації.

Таблиця 2.2

Види копіngu

№ п / п	Вид копіngu	Середні значення $M\chi$	Рівень прояву
1	Копінг, фокусований на проблемі	5,2	Середній рівень
2	Копінг, фокусований на емоціях	4,93	Середній рівень
3	Уникаючий копінг	4,0	Низький рівень

Копінг, фокусований на проблемі характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації, але стресова ситуація, пов'язана з війною поки що не є вирішеною. У нашому дослідженні виявлено середній рівень копіngu, фокусованого на проблемі ($M\chi=5,2$).

Копінг, фокусований на емоціях характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. 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. Ми виявили середній рівень копіngu, фокусованого на емоціях. ($M\chi=4,93$).

Унікаючий копінг 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, у нашому дослідженні це $M\chi=4,0$.

Таблиця 2.3

Середні значення за окремими копінг- стратегіями

№	Копінг-стратегії	Середнє значення, $M\chi$	Вид копіngu
1	Активне подолання	5,73	копінг, фокусований на проблемі
2	Використання інформаційної підтримки	4,5	
3	Позитивний рефреймінг	4,26	
4	Планування	6,2	
5	Емоційна підтримка	5,66	Копінг, фокусовани на емоціях
6	Вираження емоцій	5,46	
7	Гумор	3,26	
8	Прийняття	7,0	
9	Релігія	4,33	
10	Самозвинувачення	3,86	
11	Самовідволікання	5,4	
12	Відмова	4,73	

13	Вживання психоактивних речовин	2,66	Унікаючий копінг
14	Поведінкове розмежування	3,46	

Як видно із таблиці 2.3, найвищі узагальнені показники ми спостерігаємо по копінг-стратегіях, фокусованих на проблемі, а найнижчі – по унікаючим копінг-стратегіям. У першій категорії у свою чергу найвищі показники з планування ($M\chi=6,2$) та активного подолання ($M\chi=5,73$).

У категорії «копінг, фокусований на емоціях», виявлений найвищий показник по стратегії прийняття ($M\chi=7$), найнижчі показники – по стратегіям гумор ($M\chi=3,26$), і самозвинувачення ($M\chi=3,86$). Як бачимо, в ситуації війни гумор не особливо допомагає, і провина покладається не на себе, а на тих, хто почав війну і продовжує її. Невисокий ступінь вираження емоцій та емоційної підтримки ($M\chi$ 5,46 і 5,66 відповідно). Наші дані підтверджують дані інших досліджень, згідно яких у юнацькому віці переважають копінг-стратегії, фокусовані на емоціях та соціальній підтримці.

Серед унікаючих стратегій найбільш застосовуваними є техніки відмови ($M\chi=4,73$) та відволікання ($M\chi=5,4$). Найменш привабливими для наших респондентів (а це здобувачі першого курсу університету) виявились стратегії вживання психоактивних речовин ($M\chi=2,66$) – взагалі найнижче значення по вибірці з усіх стратегій; і з поведінкового розмежування ($M\chi=3,46$).

Першокурсники, яким 17-18 років, у переважаючій більшості не звертаються до вживання психоактивних речовин, стимуляторів, ліків. І з результатів дослідження виглядає, що навчання у ЗВО у даний час є само по собі ресурсним і таким, що сприяє накопиченню психологічного капіталу особистості.

Результати даної методики ми можемо представити у вигляді діаграми на рис.2.2.

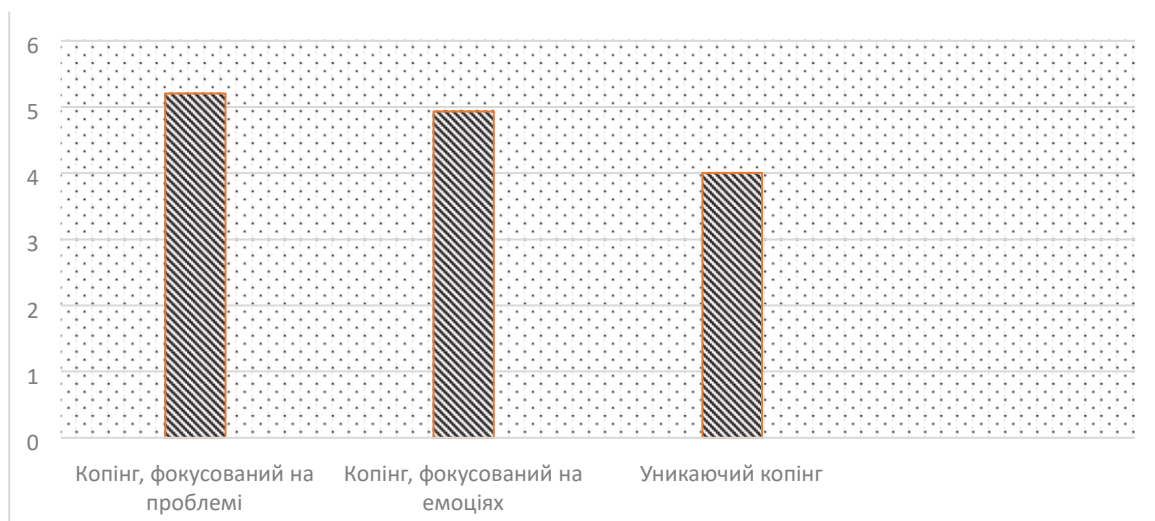


Рис. 2.2 Види копіngu

Як видно з рисунку, що переважають проблемно орієнтовані стратегії, і найменш виражені стратегії уникнення. Заслуговує на особливу увагу факт застосування такої стратегії як прийняття, з якої ми виявили найвище значення по вибірці. Молоді люди, перебуваючи в ситуації війни в своїй країні, проявляють зрілу долаючу (переборну) поведінку, яка в мирний час могла бути сформованою у більш далекій віковій перспективі.

Таким чином, можна говорити, що копінг-поведінка як усвідомлена, підконтрольна, адекватна і спрямована на ефективне подолання стресової ситуації, характерна для досліджуваних нашої вибірки, а загалом і для студентської молоді (юнацького віку).

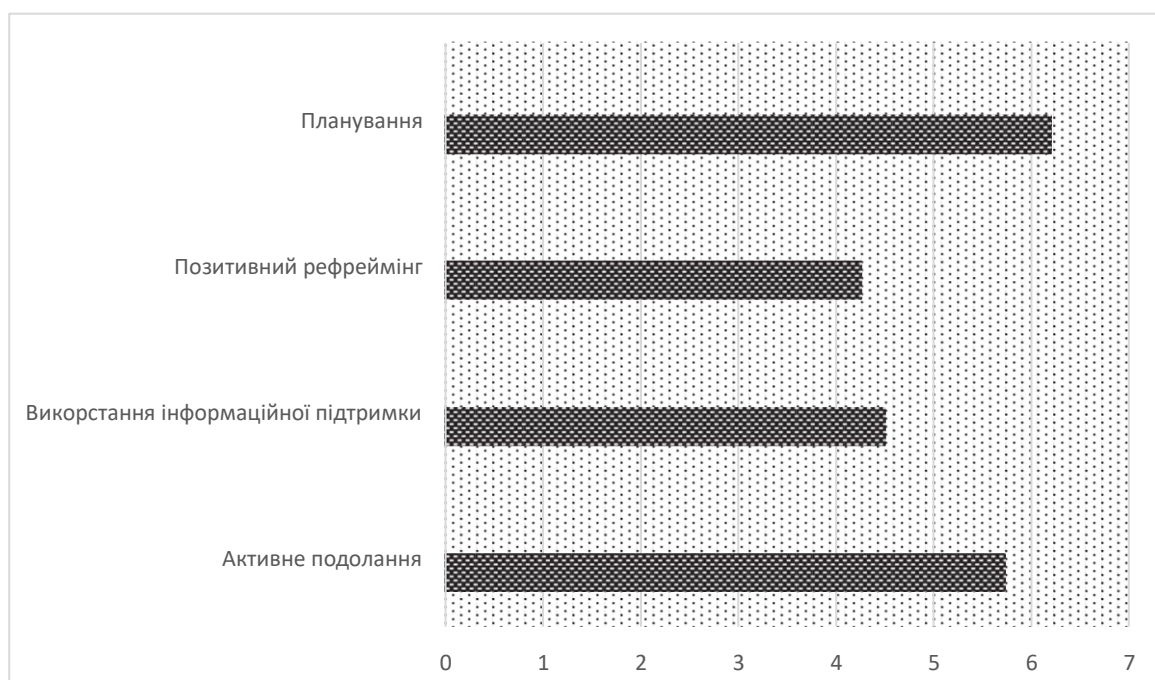


Рис.2. 3 Стратегії копіngu, фокусованого на проблемі

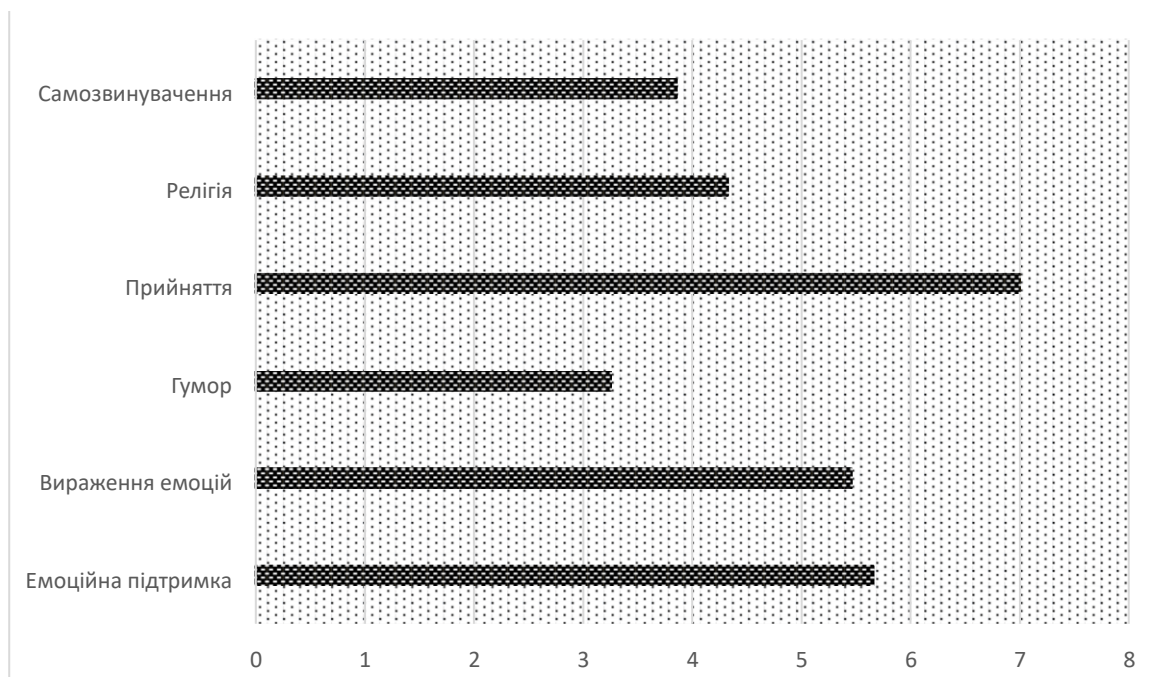


Рис. 2.4 Стратегії копіngu, фокусованого на емоціях

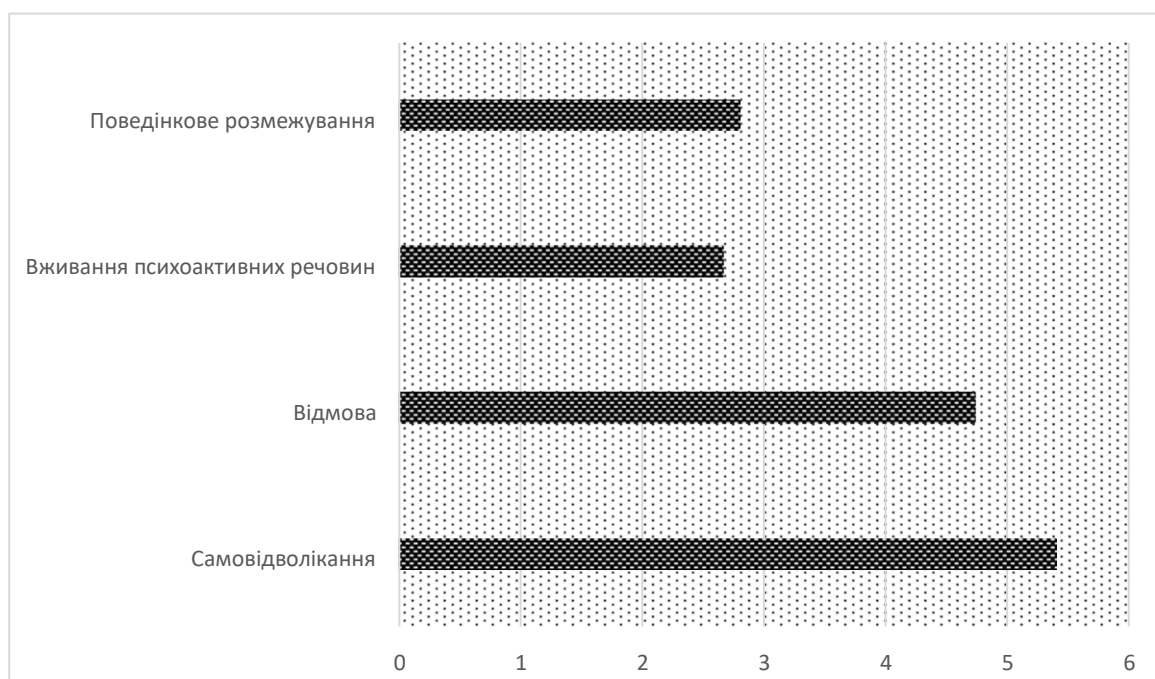


Рис.2.5 Стратегії уникаючого копіngu

Третьою методикою, яку ми застосували у дослідженні, є Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS Hobfoll et. al).

У таблиці 2.6 представлені середні значення показників моделей копінг-поведінки, визначених за методикою С. Хобфола.

Таблиця 2.6

Моделі копінг-поведінки

№п/п	Модель поведінки	Середнє значення, М _х	Ступінь вираження
1	Асертивні дії	25,4	Високий
2	Вступ у соціальний контакт	22,3	Середній
3	Пошук соціальної підтримки	22,5	Середній
4	Обережні дії	16,5	Низький
5	Імпульсивні дії	13,5	Низький
6	Уникнення	12,2	Низький
7	Непрямі (маніпулятивні) дії	19,4	Середній
8	Асоціальні дії	11,0	Низький
9	Агресивні дії	10,8	Низький

Як видно з таблиці 2.6, найбільш застосованою в осіб з нашої вибірки є модель *Асертивні дії* (М_х=25,4), високий ступінь прояву. На середньому рівні проявляються *Пошук соціальної підтримки* (М_х=22,5), *Вступ у соціальний контакт* (М_х=22,3), *Непрямі (маніпулятивні) дії* (М_х=19,4). На найнижчому рівні *Асоціальні* та *Агресивні дії* (М_х=11,0 та М_х=10,8 відповідно).

Спосіб інтерпретації індивідуальних даних в даній методиці ґрунтується на аналізі індивідуального «портрету» моделей поведінки подолання. Для цього для наочності ми побудували кругову діаграму, що відображає ступінь вираженості (переваги) кожної з 9-ти моделей поведінки у конкретної особи (або групи осіб, як у нашому випадку). За індивідуальними даними розраховували частку (у %) кожної моделі поведінки щодо всіх 9-ти субшкал за формулою: $M_p (\%) = (N_n \times 100) : S$, де N_n - числове значення, отримане за кожною субшкалою ($n = 1 \dots 9$), S - сума показників усіх 9-ти субшкал.



Рис. 2.6 Ступінь вираженості моделей копінг-поведінки

Як бачимо з діаграми, найбільш конструктивними моделями копінг-поведінки за методикою С. Хобфол є: асертивні дії (16,5%); пошук соціальної підтримки та вступ у соціальний контакт (по 14,5%); маніпулятивні (непрямі) дії (12,6%).

Підкреслимо, що асертивність (англ. assertiveness) – це здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини, здатність оптимально реагувати на критику та вміння рішуче говорити собі та іншим «ні», якщо цього вимагають обставини. Це синонім впевненості в собі, здатність відстоювати себе, впевнено говорити «ні», при цьому шанобливо ставитися до співрозмовника. Як бачимо, в навчальній діяльності, в освітньому просторі асертивність (асертивні дії) актуальна (18% респондентів).

На другому місці копінг-стратегії, пов'язані з емоційною підтримкою та соціальними контактами, які віддзеркалюють тенденцію зближення, взаємної підтримки, які відчуюються зараз у нашому українському суспільстві. Результати даного дослідження підтверджують цей факт (вибір 30% респондентів загалом по вибірці).

Найрідше застосовуються асоціальні та агресивні дії (по 7%). Для кількісної оцінки рівня конструктивності обраної стратегії поведінки використовується інтегральний показник – індекс конструктивності (ІК). Цей індекс розраховується як відношення суми балів за субшкалами, що відображають адаптивні форми реагування (асертивні дії, ініціювання соціальної взаємодії, звернення по соціальну підтримку), до суми балів за субшкалами, які фіксують дезадаптивні поведінкові патерни (уникнення, асоціальні та агресивні дії). Формула має такий вигляд:

$$ІК = АП / ПА,$$

де: АП – сукупний бал за субшкалами адаптивної поведінки;

ПА – сукупний бал за субшкалами неадаптивної поведінки.

Чим вищим є значення ІК, тим більш конструктивною вважається поведінкова стратегія суб'єкта в контексті соціальної взаємодії та подолання труднощів. (див. Табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Оцінка загального індексу конструктивності стратегій долаючої поведінки (КСПП)

Значення ІК	Ступінь конструктивності стратегії поведінки
ІК < 0,85	Низька конструктивність
ІК = 0,86-1,11	Середня конструктивність
ІК > 1,1	Висока конструктивність

У нашому дослідженні індекс конструктивності стратегій долаючої поведінки становить $ІК = 70,2:23,5 = 2,98$.

Отримане значення 2,98 свідчить про високий рівень конструктивності стратегій долаючої поведінки. Відповідно до концепції С. Хобфола, ступінь конструктивності обраної стратегії визначає її здатність або сприяти ефективному подоланню стресових ситуацій, або, навпаки, перешкоджати цьому процесу. Конструктивні стратегії, які прийнято трактувати як «здорове» подолання (копінг), зазвичай мають активний характер і ґрунтуються на

просоціальної взаємодії. Поєднання активного реагування з ефективним використанням соціальних ресурсів, зокрема налагоджених контактів і підтримки з боку соціального оточення, сприяє підвищенню стресостійкості особистості.

У подальшому дослідженні було використано українську адаптацію методики «Велика п'ятірка» (Big Five), що дає змогу оцінити п'ять ключових вимірів особистості: екстраверсію, дружелюбність, добросовісність, емоційну стабільність і відкритість до нового досвіду. Згідно з позицією авторів методики (Sorokowska, 2014), зазначені риси є універсальними, надкультуральними та наддемографічними характеристиками, які дозволяють отримати цілісне й багатовимірне уявлення про структуру особистості. Велику п'ятірку розглядають як канонічну структуру для опису особистості на «побутовому» рівні та в контексті складання особистісних опитувальників (Капрара, 2010).

Аналіз даних за цією методикою показує, що у вибірці на найвищому рівні представлені такі фактори особистості як дружелюбність, емоційна лабільність (нейротизм) та відкритість до нового досвіду.

Таблиця 2.8

Фактори моделі «Великої п'ятірки»

	Особистісні фактори	Середнє значення за вибіркою, M_x
1	Екстраверсія	9
2	Дружелюбність	8,5
3	Добросовісність:	10
4	Емоційна стабільність	7
5	Відкритість новому досвіду	11

Отже, ми бачимо, що серед фундаментальних вимірів для опису та оцінки особистості у нашій вибірці репрезентовані наступні:

1. Відкритість до нового досвіду, $M_x=11$

2. Добросовісність, $M\chi=10$
3. Екстраверсія, $M\chi=9$
4. Дружелюбність, $M\chi=8,5$
5. Емоційна стабільність, $M\chi=7$

Емоційна стабільність виражена на найнижчому рівні. Стресова ситуація, в якій знаходяться у наш час досліджувані, дається взнаки, тому важливо дослідити, наскільки індивідуальні особливості пов'язані з особистісними ресурсами і копінг-стратегіями загалом.

Застосування нами у дослідженні п'ятифакторної моделі ґрунтується на концепції особистості як інтегральної індивідуальності. Ми вважаємо за доцільне розглядати феноменологію індивідуального стилю подолання стресу (ІСПС) у системному взаємозв'язку індивідних (нейродинамічних) властивостей особистості, її суб'єктно-особистісних психологічних якостей, що формуються в процесі особистісної, навчальної, професійної та соціальної активності. Такі фактори як екстраверсія, нейротизм, дружелюбність, добросовісність, відкритість до досвіду (цікавість до пізнання) зумовлюють індивідуальний стиль подолання стресу.

Дружелюбність характеризує рівень доброзичливості, емпатії, готовності до співпраці та альтруїстичної поведінки. Особам із високими показниками притаманні довіра до інших, чуйність, здатність до співпереживання та орієнтація на гармонійні міжособистісні стосунки. Водночас низький рівень дружелюбності може свідчити про схильність до суперництва, емоційну холодність, замкненість і дефіцит соціальної підтримки.

Добросовісність відображає ступінь відповідальності, цілеспрямованості, самодисципліни та вольової регуляції поведінки. Високі показники за цією шкалою асоціюються з організованістю, надійністю, здатністю до довготривалої праці, а також з перфекціоністськими тенденціями. Індивіди з низькою добросовісністю можуть демонструвати імпульсивність, неорганізованість, нестачу наполегливості у досягненні цілей.

Емоційна стабільність характеризує здатність особистості до емоційного самоконтролю, стресостійкості та ефективної регуляції негативних емоцій. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про психологічну врівноваженість, стійкість до стресових впливів, здатність конструктивно реагувати на життєві труднощі. Низький рівень, навпаки, корелює з тривожністю, дратівливістю, схильністю до емоційної нестабільності, депресивності та надмірного реагування на зовнішні подразники.

Відкритість до нового досвіду характеризує пізнавальну активність особистості, її інтерес до нових знань, досвіду та вражень, а також здатність приймати інновації та нестандартні ідеї. Особи з високим рівнем відкритості зазвичай вирізняються широким спектром інтересів, розвиненою уявою, гнучким мисленням, творчим підходом до вирішення завдань і схильністю до експериментів. Такі індивіди толерантні до неоднозначності, відкриті до змін і нових вражень, мають незалежність мислення та критичність у судженнях.

Узагальнені дані кореляційного аналізу наведені у таблиці 2.9.

Ми виявили тісний прямий кореляційний зв'язок між шкалами *Самоефективність* і *Надія* ($R=0,730$). Очевидно, що самоефективність «підживлює» надію і навпаки – надія як психологічний капітал сприяє докладанню зусиль для досягнення успіху у розв'язанні складних завдань. Така кореляційна взаємозалежність свідчить про зв'язок між даними видами психологічного капіталу.

З результатів ми бачимо значимий прямий кореляційний зв'язок між шкалами Відкритість до досвіду (фактор індивідуальності) та Використання інформаційно підтримки (копінг-стратегія) ($R=+0,533$); Дружелюбність та Оптимізм (психологічний капітал), Добросовісність та Самоефективність (психологічний капітал).

Негативний кореляційний зв'язок між Відкритістю до досвіду та Унікаючим копінгом ($R = -0,487$) можемо розцінювати як підтвердження тези про те, що чим більше відкрита особа до пізнання й самоактуалізації, тим менше вона уникає боротьби зі стресовою ситуацією, і навпаки. Високий

рівень пізнавальних процесів збільшує шанси на виживання, якщо інтерпретувати ці дані більш широко. Проте, звичайно, ці висновки потребують більш глибокого вивчення в контексті індивідуального стилю подолання стресу.

Спостерігаємо також негативний кореляційний зв'язок між шкалами Емоційна лабільність і Уникнення та Обережні дії ($R = -0,420$ та $-0,487$), що демонструє нам залежність між емоційною сферою особистості (нейротизмом) та схильності до уникнення боротьби і обмеженням ініціативи (обережність).

Таблиця 2.9.

Результати кореляційного аналізу

Шкала 1	Шкала 2	R	P
Самоефективність	Надія	0,730	0,01
Надія	Прийняття	0,556	0,01
Надія	Використання інформаційної підтримки	0,504	0,01
Оптимізм	Вираження емоцій	0,594	0,01
Планування	Вираження емоцій	0,591	0,01
Активне подолання	Гумор	0,518	0,01
Позитивний рефреймінг	Гумор	0,521	0,01
Релігія	Активне подолання	0,533	0,01
Релігія	Позитивний рефреймінг	0,506	0,01
Релігія	Гумор	0,523	0,01
Самоефективність	Самовідволікання	-0,470	0,01
Надія	Відмова	-0,434	0,01
Надія	Поведінкове розмежування	-0,454	0,01
Резильєнтність	Поведінкове розмежування	0,445	0,01
Прийняття	Позитивний рефреймінг	0,473	0,01

Дружелюбність	Оптимізм	+0,530	0,01
Добросовістність	Самоефективність	+0,498	0,01
Емоційна лабільність	Обережні дії	-0,420	0,01
Емоційна лабільність	Уникнення	-0,476	0,01
Відкритість новому досвіду	Уникаючий копінг	-0,487	0,01
Відкритість новому досвіду	Використання інформаційної підтримки	+0,533	0,01

-

Прослідковується середній прямий кореляційний зв'язок між шкалою

Оптимізм та Вираження емоцій ($R = 0,594$), а також між шкалами *Планування і Вираження емоцій* ($R = 0,591$). Вираження емоцій за застосованою методикою передбачає звільнення від негативних емоцій. Отже, можемо припустити, що свобода вираження емоцій сприяє оптимістичному настрою та активізує ресурс для планування майбутніх дій і обмірковування подальшої поведінки.

- Виявлено значний прямий взаємозв'язок між шкалами *Надія і Прийняття* ($R = 0,556$) та *Надія і Використання інформаційної підтримки* ($R = 0,504$). Такий зв'язок може вказувати на те, копінг-стратегії прийняття (найбільший відсоток вибору серед опитуваних) і використання інформаційної підтримки (допомога і поради інших людей) обирають особи з таким психологічним капіталом як надія

- Виявлений значний прямий взаємозв'язок між шкалами *Релігія і Позитивний рефреймінг* ($R = 0,506$), *Релігія і Активне подолання* ($R = 0,533$), *Релігія і Гумор* ($R = 0,523$) схиляє нас до думки про значну роль релігії в адаптації до несприятливих умов, особливо в поєднанні активною позицією, переосмисленням та перелаштуванням механізмів сприймання, мислення, поведінки та здатністю посміятися над обставинами.

Отже, існує велике різноманіття психологічного інструментарію для дослідження особистісних ресурсів, копінгу та індивідуально-типологічних характеристик особистості. Завдяки обраним нами методикам ми виявили, що особистісними ресурсами можуть виступати наступні види психологічного капіталу:

Серед ключових психологічних ресурсів особистості, що були досліджені у вибірці, провідні позиції посідають такі характеристики:

Самоефективність ($M_x = 8,9$) відображає віру особистості у власну здатність досягати поставлених цілей, долати труднощі та досягати успіху завдяки власним зусиллям. Це впевненість у власній компетентності й потенціалі впливати на ситуацію.

Надія ($M_x = 8,9$) трактується як стійкий позитивний емоційно-мотиваційний стан, що виявляється через очікування позитивних змін, спрямованість на майбутнє та цілеспрямованість у поведінці. Надія сприяє підтримці внутрішніх ресурсів особистості в умовах невизначеності.

Оптимізм ($M_x = 11,5$) розглядається як генералізований настановчий ресурс, який забезпечує людині можливість бачити майбутнє у позитивному світлі, формувати бажані перспективи й налаштовуватись на успіх у подоланні труднощів.

Резильєнтність ($M_x = 8,8$) — це здатність особистості ефективно адаптуватися, зберігати функціонування та стійкий розвиток навіть за наявності стресових чинників, несприятливих життєвих обставин і кризових ситуацій. Вона виступає фундаментом психологічної гнучкості та життєстійкості.

У контексті копінг-стратегій, учасники дослідження найчастіше застосовували:

Проблемно-орієнтований копінг ($M_x = 5,2$), який передбачає активне вирішення проблем, залучення інформаційної підтримки, планування подальших дій та позитивне переосмислення ситуації. Ця стратегія засвідчує середній рівень конструктивної адаптації.

Емоційно-орієнтований копінг ($M\chi = 4,93$), що включає емоційне вираження, звернення до підтримки оточення, гумор, прийняття ситуації, самозвинувачення, а також релігійні або духовні практики. Він також виявлений на середньому рівні інтенсивності.

Унікаючий копінг ($M\chi = 4,0$), найменш виражений у вибірці, характеризується стратегіями уникнення проблем, зокрема через самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин та інші форми ескапізму. Серед п'яти фундаментальних вимірів для опису й оцінки особистості переважають Відкритість до нового досвіду ($M\chi=11$), Добросовісність, ($M\chi=10$), Екстраверсія ($M\chi=9$), Дружелюбність ($M\chi=8,5$), Емоційна стабільність ($M\chi=7$).

Загалом можемо стверджувати, що індивідуальний стиль подолання стресу, що визначається особистісними характеристиками, пов'язаний з особистісними ресурсами, копінг-поведінкою та захисними механізмами особистості.

Висновок до розділу II.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що найпродуктивнішим стилем подолання стресу є індивідуалізований копінг-стиль, який спирається як на стабільні нейродинамічні характеристики особистості, так і на її суб'єктно-особистісні риси, зокрема ті, що представлені у моделі «Великої п'ятірки».

Активні стратегії подолання, зокрема спрямовані на дію, планування та пошук підтримки, асоціюються з меншим суб'єктивним переживанням наслідків стресу та ефективнішою адаптацією до травматичних умов. Натомість пасивні копінг-стратегії, зокрема уникнення, виявляються менш адаптивними і, за певних обставин, можуть виступати чинником ризику розвитку психосоматичних порушень.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що в межах вибірки спостерігається переважання конструктивних моделей копінг-поведінки. Психологічний капітал, представлений такими чинниками, як

самоефективність, надія, резильєнтність і оптимізм, виявився ключовим ресурсом адаптації до стресогенних умов, зокрема в реаліях воєнного стану, що триває в Україні. Найбільш вираженою серед досліджуваних рис виявився оптимізм, як генералізоване очікування позитивних змін.

Кореляційний аналіз виявив позитивні взаємозв'язки між показниками психологічного капіталу: «надія» суттєво пов'язана із самоефективністю, інформаційною підтримкою та плануванням, що вказує на інтегрований характер цих ресурсів у подоланні стресу. Водночас були зафіксовані негативні кореляції між надією та такими формами унікального копіngu, як поведінкове розмежування та відмова, що підкреслює деструктивний потенціал пасивних стратегій у контексті психологічної адаптації.

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного аналізу дозволили зробити наступні висновки:

1. В умовах війни психологічні ресурси особистості набувають критичної важливості, адже здатність адаптуватися до постійно змінюваних умов і підтримувати психічне здоров'я значною мірою залежить від індивідуальних копінг-стратегій. Ресурси, такі як емоційна підтримка, здатність до планування, внутрішня стійкість, а також механізми саморегуляції, стають основними чинниками, які допомагають людині зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до екстремальних ситуацій.

2. Індивідуальний стиль подолання стресу формується під впливом суб'єктно-особистісних характеристик, зокрема особистісної спрямованості, мотиваційних установок, а також наявності соціальних ресурсів, що забезпечують адаптаційний потенціал особистості. Визначальний вплив на вибір копінг-стратегій має поєднання внутрішніх ресурсів і здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Залежно від орієнтації — на розв'язання проблеми чи на регуляцію емоційного стану — копінг-стратегії можуть відігравати як адаптивну, так і дезадаптивну роль у процесі подолання стресових впливів.

3. В умовах воєнного стану особливої значущості набувають адаптивні стратегії подолання, які передбачають активне вирішення проблем, залучення підтримки соціального середовища, раціональне переосмислення подій. Такі підходи сприяють зниженню психологічного напруження та формуванню відновлювального ресурсу. Водночас, стратегії уникання або емоційного відсторонення часто асоціюються з підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та схильністю до депресивних реакцій, що ускладнює процес адаптації до екстремальних обставин. Вибір стратегії подолання стресу в умовах воєнного конфлікту зумовлюється низкою взаємопов'язаних чинників, серед яких ключову роль відіграють

індивідуально-психологічні характеристики особистості, попередній досвід переживання кризових ситуацій, соціокультурний контекст, а також рівень доступної соціальної підтримки. Однією з найефективніших адаптивних копінг-стратегій у таких умовах виступає звернення по соціальну підтримку. Її наявність — з боку родини, друзів, волонтерських або громадських структур — значною мірою сприяє зниженню рівня психологічної напруги, підвищенню стресостійкості та збереженню психічного благополуччя. Це положення знаходить підтвердження у численних емпіричних дослідженнях, що засвідчують позитивний вплив соціальної підтримки на адаптацію в умовах тривалого стресу, зокрема під час воєнних дій.

4. Емпіричне дослідження показало, що найпродуктивнішим стилем подолання стресу може бути індивідуальний стиль із переважно опорою на стійкі нейродинамічні показники та індивідуальний стиль, детермінований суб'єктно-особистісними психологічними якостями, описаними у Великій п'ятірці, такі як відкритість до досвіду, дружелюбність, добросовісність. Ці виміри особистості корелюють з активним копінгом та такими видами психологічного капіталу як самоефективність і резильєнтність. Ці ресурси детермінують стійкість до стресу незалежно від типологічної приналежності стилю. Ті респонденти, які використовують для опанування стресу активний копінг, у меншій мірі піддаються негативному впливу стресу, а отже, менше відчують його наслідки на собі. Пасивний копінг — уникаючий — є менш ефективним і, навіть, за певних умов може сприяти виникненню психосоматичних розладів. Загалом по вибірці ми виявили високу конструктивність моделей копінг-поведінки.

Психологічним капіталом, який сприяє стійкості особистості у стресових умовах, якими у наш час в нашій країні є війна, є самоефективність, надія, резильєнтність, оптимізм. У більшості респондентів переважає оптимізм.

Нами виявлені позитивні кореляційні зв'язки між психологічним капіталом «надія» і «самоефективність», «надія» й «інформаційна підтримка», «надія» і «планування». Негативні кореляційні зв'язки прослідковуються між

психологічним капіталом «надія» і копінгом «поведінкове розмежування», «надія і відмова» (уникаючий копінг).

5. Дослідження свідчать, що в умовах стресу особистість, як правило, залучає одночасно декілька стратегій долаючої поведінки, які відрізняються за рівнем усвідомленості та ефективності. Вибір конкретних форм копінгу значною мірою залежить від індивідуального рівня розвитку особистісних якостей, включно з емоційною регуляцією, саморефлексією та мотиваційною структурою.

Перспективи подальших досліджень. Оскільки війна та інші екстремальні умови життя створюють нові виклики для психічного здоров'я, важливо продовжувати вивчати різноманітні аспекти копінг-стратегій, адаптивності та психологічної стійкості в таких умовах. Це дозволить розробити більш ефективні методи психопрофілактики та терапії, спрямовані на підтримку індивідуумів у складних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. *Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Байдик В. В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2013.2 (31), 28–33.
3. Бардакова Г.С. Копінг-стратегії у юнацькому віці як психологічний феномен. Актуальні питання сучасної психології. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 2. С. 7–11.
4. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ, Талком, 2016. 245 с.
5. Большакова А.М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку // *Наука і освіта*. 013. № 1-2. С. 17-21.-режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_6
6. Грабовська С.М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. № 4, 2010. с.188-199.
7. Гриневич Є.Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція психічних розладів у постраждалих внаслідок надзвичайних ситуацій.: Дис... д-ра наук: 14.01.16. 2008.
8. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2020. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 4. С.22-27.
9. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28-39.
10. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. О. В. Тімченка. Київ. ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

11. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
12. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*. 2019. № 5 (9). С. 57–76. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
13. Коваленко А. Б., Піхайло Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4. С. 87-95.
14. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
15. Конончук В.С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентівпершокурсників до навчання у ВНЗ. Наукові записки кафедри педагогіки. Вип. XXXIV. Харків. 2014. С. 131-137.
16. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Збірник . наук. праць. №4 (29), 2015. Київ, 2015. С. 96-103.
17. Корольчук М., Крайнюк В. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
18. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді. Київ : Київський університет, 2004. 264 с
19. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432с
20. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В.

Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

21. Купрєєва, О. І. (2011). Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів- першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 8, 158–167.
22. Лабезна Л.П. Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 1, Т.2, 2017. С. 155-159.
23. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 52, Т. 2, 2022. С. 185-192.
24. Литвиненко, О. (2019). Соціально - психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму. Дис. ... доктора психол. наук. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Сєвєродонецьк.
25. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій, *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 1. Серія Психологічні науки. 2020. С.190-195.
26. Ляшин Я.Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 156-169.
27. Максименко, С. Д., Прокоф'єва, О. О., Царькова, О. В., & Кочкурова, О. В. (2015). Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавничо поліграфічний центр «Люкс».
28. Напреенко А.К., Петров К.А. Психическая саморегуляция. Київ: Здоров'я, 1995. 238 с.
29. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 50–71. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-4>

30. Перелигіна Л.А., Балабанова К.В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця // *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 204–209.
31. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 53–59.
32. Психологія поведінки на війні: практичний poradник. Навчальний посібник / колектив авторів за заг.ред. В.І.Осьодла. Київ : НУОУ. 125 с.
33. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару «*Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності*», 18 травня 2018 р., м. Чернівці / ред. кол. : Т. М. Титаренко (гол. ред.). Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018.
34. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120-129.
35. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608-633.
36. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159-169.
37. Скрипка, Н. А. Психологічний капітал особистості у сучасній психологічній практиці. Херсонський держ. ун-т. Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра психології. Херсон : ХДУ, 2021. 48 с.
38. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах : методичний посібник /за ред. Пінчук І. Я., Бабова К. Д., Гоженка А.І.-К.:ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 92 с.
39. Трофімов А. Ю., Бондар Ю. І. Психологічний капітал в організації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014 №2(23). С.259-264.

40. Шеленкова Н.Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. № 1. 2019. С. 72-77.
41. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. №10
42. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review*. 1977. V.84. P.191-215.
43. Cobb S. Social support as a moderator of life stress // *Psychosomatic Medicine*. 1976. V.38. P.300-314.
44. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12-22.
45. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No 55. P. 665-673.
46. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping // *Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. N.-Y. 1991. P. 189-206.
47. Luthans F. et al. Psychological capital development: toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 2006, Vol. 27, 387-393.
48. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2002). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*.
49. J. B. Avey, F Luthans, R. M. Smith, and N. F Palmer. Impact of Positive Psychological Capital on Employee Well-being Over Time. *Journal of Occupational Health Psychology* 15, no. 1 (2010): 17-28.
50. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.