

instytut» [Psychocorrection of emotional states of adults. Qualification work for the degree of master of specialty 053 «Psychology». State Institution «Kyiv Aviation Institute»].

Patrul, M.V, & Kuzniak A.S. (2023). Psykhokorektsiia tryvozhnosti doroslykh metodamy tilesnoorrientovanoi terapii [Psychocorrection of adult anxiety by methods of body-oriented therapy. Bulletin of the National Academy of Sciences. Series: Pedagogy. Psychology]. Visnyk NAU. Seriiia: Pedahohika. Psykholohiia. 1 (22), 135 – 144.

Piven, M. (2014). Strukturni osoblyvosti emotsiinoi sfery osobystosti z riznym rivnem emotsiinoi zrilosti. Psykholohichne konsultuvannia i psykhoterapiia [Structural features of the emotional sphere of a person with different levels of emotional maturity. Psychological counseling and psychotherapy]. Zbirnyk naukovykh prats, 1-2, 249 – 256.

Berkowitz, L. (1993). Aggression (1st ed.). University of Wisconsin, Madison. 512.

**A. Kuzniak, N. Proskurka**

## **A PROGRAM FOR THE PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL STATES IN ADULTS DURING ARMED CONFLICT**

### **Abstract**

*The article presents the results of an empirical study on adults' emotional states during an armed conflict and describes a program for psychological correction of negative emotional states in adults.*

**Purpose of the study.** *The research aims to develop and implement a program for the psychological correction of negative emotional states in adults.*

**Research procedure.** *The empirical study was conducted from September to October 2024 during martial law in Ukraine. The study involved 60 participants, including 38 women and 22 men. Standardized psychodiagnostic methods were used during the ascertaining and formative stages of the experiment: «Self-Assessment of Mental State» (G. Eysenck), «The State-Trait Anxiety Inventory» (C. D. Spielberger, adapted by Y. Khanin), «The Aggressiveness Test» (L. G. Pochebut questionnaire), «The Perceived Stress Scale PSS-10» (S. Cohen), and «The Depression, Anxiety, and Stress Scales» (DASS-21).*

**Results.** *At the ascertaining stage of the study, a high level of situational anxiety was found in 61.7% of respondents, a high level of frustration in 18.3%, a high level of rigidity in 23.3%, a high level of aggressiveness in 15.0%, and a high level of self-aggressiveness in 55.0% of adults. Based on these findings, a psychological correction program for adults' emotional states was developed. It consisted of six weekly sessions, each lasting three hours, and included relaxation and emotional self-regulation techniques, stress management strategies, and more. The effectiveness of the program was tested using methods of mathematical statistics.*

**Conclusion.** *The psychological correction program for adults' emotional states has been proven effective in reducing situational anxiety, stress, self-aggressiveness, frustration, and rigidity. The conclusion was confirmed through statistical data analysis using the paired t-test and the Wilcoxon test.*

**Key words:** *emotional states; cognitive-behavioral therapy; psychological correction; stress; body-oriented therapy; anxiety.*

DOI <https://doi.org/10.18372/2411-264X.25.19357>

УДК 159.96(045)

*Н. Литвинчук, А. Римарчук*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **Резюме**

*Стаття присвячена проблемі вибору копінг-стратегій студентами в умовах воєнного стану. Метою дослідження було визначити зв'язок копінг-стратегій з рівнем ситуативної та особистісної тривожності та типом локуса контролю.*

*Для дослідження заявленої проблеми були застосовані такі методики: методика «Копінг-тест» (Р. Лазарус); методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності»*

## ПСИХОЛОГІЯ

(Ч. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін); методика дослідження локуса контролю (Дж. Роттер); методи математичної статистики: кореляція Спірмена.

У статті проводиться аналіз понять «копінг-стратегії», «тривожність», «локус контролю». Зазначені чинники, від яких залежить вибір особистістю певних копінг-стратегій у стресовій ситуації. Визначені психологічні чинники, що сприяють успішній соціально-психологічній адаптації у стресогенних ситуаціях і допомагають результативно розв'язувати проблеми, а саме: стресостійкість, переконання, відповідальність, життєстійкість, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, сила волі, інтернальний локус контролю, оптимізм, впевненість у собі, позитивне самоставлення, ціннісно-сміслові структури особистості, емпатійність, розвинені комунікативні навички. Підкреслено також важливість здоров'я, витривалості особистості та міцних соціальних зв'язків, які забезпечують відчуття приналежності, підтримки та взаєморозуміння.

**Результати.** Встановлено, що у понад половини опитаних копінг-стратегії мають середній рівень вираженості, що свідчить про задовільний адаптаційний потенціал студентів. Найбільш поширеними виявилися стратегії: «Втеча/унікнення» (60%), «Пошук соціальної підтримки» (55%), «Позитивна переоцінка» (55%), «Самоконтроль» (52%). Водночас низький рівень показників спостерігався за шкалою «Прийняття відповідальності» (30%).

Згідно з методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілберґера-Ханіна, було встановлено, що більшість студентів демонструють високий рівень як ситуативної тривожності (52 %), так і особистісної тривожності (65 %).

За результатами методики «Локус контролю» за Дж. Роттером, було встановлено, що 37% студентів мають переважно інтернальний тип контролю, 50% — переважно екстернальний. У 13% респондентів виявлено поєднання характеристик обох типів.

**Висновки.** За результатами дослідження констатовано, що ситуативна тривожність має прямий зв'язок із копінг-стратегією «Прийняття відповідальності». Також встановлено, що особистісна тривожність пов'язана зі стратегіями «Планування вирішення проблем» і «Прийняття відповідальності».

Виявлено значущий кореляційний зв'язок між локусом контролю та копінг-стратегією «Дистанціювання». З'ясовано, що копінг-стратегія «Дистанціювання» має прямий зв'язок з екстернальністю та обернений зв'язок з інтернальністю. Зроблено висновок, що з іншими шкалами зв'язку не виявлено.

**Ключові слова:** копінг-стратегії; локус контролю; студенти; тривожність; воєнний стан

**Вступ.** Ситуація невизначеності в Україні, військові дії, обстріли, небезпека, динамічні зміни життя призводять до виникнення безлічі стресових ситуацій в житті українців. Втрата відчуття безпеки, хронічний стрес, зростання тривожності, емоційне виснаження ускладнюють життя людей, послаблюють їхню психічну стійкість та здатність адекватно реагувати на небезпеку. Не зважаючи на це, кожен намагається долати життєві виклики, відчуваючи відповідальність не тільки за себе, але й за своїх близьких і друзів.

Виходячи з цього, нині набуває особливого значення питання стрес-долаючої поведінки, від якої залежить успішність адаптації людини до стресових ситуацій та подолання їх. Коли людина постійно перебуває в умовах стресу, важливо мати ефективну психологічну стратегію.

Методи, які допомагають адаптуватися до несприятливих умов, справлятися зі стресом, знизити вплив стресових факторів, зберегти фізичне і психічне здоров'я, називають копінг-стратегіями (від англійського слова «cope» – «перебороти», «впоратися», «подолати»).

На думку Л. Карамушки та Ю. Снігур, поняття копіngu розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Когнітивні зусилля людини скеровані на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук інформації та альтернативних варіантів виходу із ситуації, вирішення конфлікту тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукає емоційну підтримку в оточенні, щоб зменшити тривогу та емоційну напругу. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату (Карамушка & Снігур, 2024).

Стратегії, які обирає особистість для вирішення проблемної ситуації поділяються на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезаптивні).

Конструктивні копінг-стратегії включають активний і творчий підхід до вирішення проблем, подолання життєвих труднощів через рефлексію та усвідомлення цілей у складних обставинах. Вони не тільки знижують рівень стресу, але й підтримують загальне психічне здоров'я,

підвищуючи якість життя та здатність пристосовуватись до складних ситуацій. Це сприяє особистісному зростанню, розвитку власних здібностей і накопиченню позитивного досвіду.

Деструктивні стратегії поведінки мають на меті лише часткове зниження внутрішньої напруги та зазвичай базуються на інфантильній поведінці, прагненні уникнути відповідальності за розв'язання проблеми, її знеціненні чи запереченні, що сприяє розвитку дезадаптивної поведінки (втеча у хворобу, зловживання алкоголем та наркотиками, суїцид).

На думку науковців, вибір особистістю певних копінг-стратегій залежить від багатьох чинників: фізичних (здоров'я і витривалості), психологічних (переконавання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, інтернальний локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, сила «Я», впевненість у собі, позитивне самоставлення, розвиненість ціннісно-сислової структури особистості, емпатійність, розвинені навички спілкування, прагнення бути разом з іншими) (Максименко, Кузікова, & Зливков, 2017: 279).

Ткачишина О.Р. стверджує, що людина, яка обирає конструктивні стратегії подолання життєвих труднощів і складних ситуацій, має певні особистісні риси, зокрема силу волі, внутрішній локус контролю, активність, стресостійкість та життєстійкість. Ці якості сприяють успішній соціально-психологічній адаптації до змін у житті й допомагають ефективно вирішувати проблеми (Ткачишина, 2022).

Як підкреслюють Шайхлісламов З.Р. та Горбенко В.Ю., до ресурсів людини, що допомагають впоратися із стресогенними ситуаціями, належать: «Я-концепція», інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, потреба у соціальних контактах, емпатія; позиція людини до навколишнього світу, духовність, ціннісна мотиваційна структура особистості. Крім того, важливе оточення людини, міцні соціальні зв'язки, які забезпечують відчуття приналежності, підтримки та взаєморозуміння (Шайхлісламов & Горбенко, 2023).

З огляду на широкий перелік особистісних рис, що впливають на вибір стратегії подолання стресу, ми вважаємо за доцільне у своєму дослідженні зосередитися на декількох з них, а саме: тривожності та локусі контролю.

Відомо, що тривожність впливає на те, як людина реагує на стрес і яку копінг-стратегію вона обирає. Люди з високим рівнем тривожності намагаються уникати стресових ситуацій, емоційно реагують на них і, зосереджуючись на власних емоціях, відкладають розв'язання проблеми. Тривожні люди часто схильні перебільшувати загрозу, у них сильно виражений страх невдачі і песимізм. Високий рівень тривоги заважає тверезо мислити і об'єктивно оцінювати ситуацію, а це ускладнює пошук ефективного розв'язання проблеми. Тому такі особи обирають стратегії уникнення, пасивного копінгу, не прикладають зусиль, щоб змінити саму стресову ситуацію, шукають соціальної підтримки й допомоги від оточення.

Таким чином, вибір копінг-стратегії багато в чому залежить від рівня тривожності: чим вищий рівень тривожності, тим більша ймовірність уникнення стресових ситуацій або орієнтації на емоційне регулювання замість активного подолання проблеми.

Також важливим при оцінці стресової ситуації, виборі і реалізації копінг-стратегії, спрямованої на подолання стресу, є локус контролю.

Термін «локус контролю» був введений Дж. Роттером у 1954 році для опису того, як людина сприймає і пояснює події у своєму житті через дві протилежні категорії: «екстернальність» і «інтернальність».

Екстернальний локус контролю властивий тим, хто схильний приписувати результати своєї діяльності зовнішнім факторам (долі, удачі, обставинам, іншим людям).

При інтернальному локусі контролю людина вважає, що її власні дії, зусилля, здібності, вибори та рішення впливають на результати її життя. Маючи таке розуміння, особистість бере на себе відповідальність за своє життя, активно і самостійно намагається вирішувати проблеми, готова до конструктивної взаємодії з оточуючими. Оскільки такі люди відчують, що можуть контролювати своє життя, вони, як правило, більш стійкі до стресу і менше схильні до депресії. Саме на основі інтернального локусу контролю формується адаптаційна поведінка людини.

У зв'язку з цим у нашій роботі ми поставили собі за мету визначити зв'язок копінг-стратегій з рівнем тривожності та типом локуса контролю студентів в умовах воєнного стану.

Виходячи з мети завданнями дослідження є:

- 1) визначити копінг-стратегії, які використовують студенти, діагностувати рівень тривожності та тип локусу контролю студентів в умовах воєнного стану.
- 2) встановити зв'язок копінг-стратегій з рівнем тривожності та типом локуса контролю.

## ПСИХОЛОГІЯ

**Методики дослідження:** методика «Копінг-тест» (Р. Лазарус); методика «Шкала оцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін); методика дослідження локуса контролю (Дж. Роттер); методи математичної статистики: кореляція Спірмена.

**Результати.** В дослідженні взяли участь 40 студентів Національного авіаційного університету 1-4 курсів (Римарчук, 2023).

Спочатку ми вивчили копінг-стратегії студентів. Методика «Копінг-тест» Річарда Лазаруса розроблена для вивчення способів, якими людина долає труднощі в різних сферах психологічного функціонування, тобто її копінг-стратегій.

Копінг-стратегії Лазарус описує як соціально спрямовану поведінку, яка допомагає людині впоратися з проблемами чи складними життєвими ситуаціями. Ці дії можуть бути спрямовані як на активне вирішення проблеми, так і на уникнення її. Якщо змінити ситуацію неможливо, людина намагається адаптуватися до неї з мінімальними втратами.

Методика містить наступні шкали:

- Конфронтація – агресивні дії, спрямовані на зміну ситуації, які можуть супроводжуватися ворожістю та готовністю ризикувати.
- Дистанціювання – спроби когнітивно відсторонитися від ситуації, зменшуючи її значущість.
- Самоконтроль – здатність регулювати власні почуття та дії.
- Пошук соціальної підтримки – прагнення отримати інформаційну, емоційну або практичну допомогу від інших.
- Прийняття відповідальності – усвідомлення своєї ролі в ситуації.
- Втеча-уникнення – спроби уникнути проблеми або уявно відсторонитися від неї.
- Планування вирішення проблеми – цілеспрямований аналітичний підхід до зміни ситуації.
- Позитивна переоцінка – створення позитивного сенсу в ситуації, акцентуючи увагу на особистісному зростанні.

Розглянемо отримані результати (таблиця 1). Проаналізувавши результати за опитувальником Р. Лазаруса, нами було виявлено, що у більшості респондентів (понад половини) копінг-стратегії виражені на середньому рівні. Це означає, що ці студенти адаптуються до стресових ситуацій і справляються з ними.

Таблиця 1

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

Ступінь вираженості			
Назва шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
<i>Самоконтроль</i>	52%	48%	0%
<i>Планування вирішення проблеми</i>	40%	57%	3%
<i>Пошук соціальної підтримки</i>	55%	42%	3%
<i>Прийняття відповідальності</i>	0%	70%	30%
<i>Позитивна переоцінка</i>	55%	45%	0%
<i>Дистанціювання</i>	8%	82%	10%
<i>Втеча/уникнення</i>	60%	35%	5%
<i>Конфронтація</i>	8%	87%	5%

Однак високий рівень використання копінг-стратегій може свідчити про значний рівень напруги та навіть про певні ознаки дезадаптації особистості. Наше дослідження показало, що 52% (21 особа) активно застосовують стратегію «Самоконтроль», 55% (22 особи) – «Пошук соціальної підтримки», а ще 55% (22 особи) – «Позитивну переоцінку». Хоча ці стратегії вважаються конструктивними або відносно конструктивними (згідно з думкою автора опитувальника), їхня висока інтенсивність вказує на те, що студенти перебувають у стані стресу або стикаються з труднощами в його подоланні.

За шкалою «Втеча/уникнення» було виявлено високий рівень вираженості у 60% студентів (24 особи). Ця стратегія передбачає уникнення вирішення проблеми або спробу втекти від неї.

Людина може ігнорувати проблему, фантазувати або спотворено сприймати ситуацію. Найчастіше стрес долається за допомогою переїдання, вживання алкоголю або прояву інфантильної поведінки.

Згідно з даними табл. 1, низький рівень спостерігається за шкалою «Прийняття відповідальності» (30% (12 студентів)). Недостатній рівень прийняття відповідальності виражається у небажанні аналізувати свою поведінку, шукати причини труднощів у власних помилках і недоліках. Такі люди часто схильні до надмірної самокритики, відчуття безвиході, невдоволення собою та обставинами.

Студенти демонструють середній рівень використання таких стратегій, як «Конфронтація», «Дистанціювання» та «Планування вирішення проблем». «Конфронтація» (87%) вважається неадаптивною стратегією, але при помірному використанні сприяє здатності протистояти труднощам, зберегти енергійність і проявляти ініціативність у вирішенні проблемних ситуацій. «Дистанціювання» (82% (33 студенти)) допомагає зменшити вплив негативних емоцій, знижуючи суб'єктивну значущість проблеми та рівень емоційного залучення. «Планування вирішення проблем» (57%, тобто 23 студенти) дає змогу раціонально планувати свої дії, враховуючи об'єктивні обставини, минулий досвід і доступні ресурси.

Опитувальник Спілбергера-Ханіна використовується для дослідження тривожності як тимчасового стану (реактивна або ситуативна тривожність) та для визначення тривожності як стійкої риси особистості. Ситуативна тривожність описується як тимчасовий стан, що супроводжується відчуттям загрози, напруги і збудженням вегетативної нервової системи. Тривожність як риса особистості є сформованою схильністю, яка змушує людину сприймати навіть об'єктивно безпечні ситуації як потенційно загрозливі, викликаючи тривожні стани, інтенсивність яких не завжди відповідає реальному рівню небезпеки.

Результати діагностики за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна представлені на рис. 1.

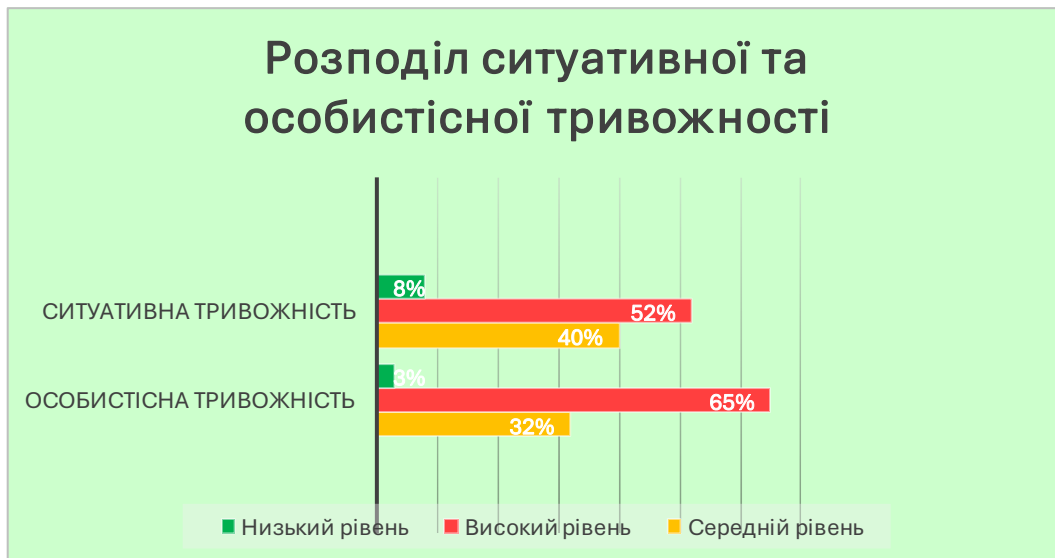


Рис. 1. Результати за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна

За методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна було встановлено, що більшість студентів мають високий рівень як ситуативної тривожності (52%, 21 особа), так і особистісної (65%, 26 осіб). Це свідчить про наявність стресових чинників в житті студентів, через це вони часто відчувають тривогу.

Особі з високим рівнем ситуативної тривожності зазвичай гостро реагують на сильні подразники, особливо в нестандартних обставинах. Під час стресових подій реактивна тривожність значно зростає. Висока особистісна тривожність, у свою чергу, впливає на те, що студенти схильні перебільшувати загрозу.

Ми припускаємо, що значна кількість студентів із високим рівнем тривожності пов'язана з тим, що важко адаптуватися до життя в умовах воєнного стану. Постійна невизначеність і перманентний стрес спричиняють посилення їхніх внутрішніх переживань. Лише невелика

## ПСИХОЛОГІЯ

частина опитаних продемонструвала низький рівень реактивної тривожності (8%, 3 особи) та особистісної тривожності (3%, 1 особа).

Водночас у майже третини респондентів виявлено середній рівень реактивної тривожності (40%, 16 осіб) та особистісної тривожності (32%, 13 осіб). Такий рівень тривожності є нормальним і навіть певною мірою корисним для формування здорової особистості.

Методику дослідження локусу контролю розробив Джуліан Роттер у 1966 році, базуючись на власній теорії суб'єктивної локалізації контролю. Поняття «локус контролю» характеризує стійку рису особистості, яка визначає схильність людини пояснювати причини подій через зовнішні чи внутрішні чинники. За допомогою цієї методики оцінюється місце контролю над значущими подіями, тобто ступінь особистої відповідальності.

Методика «Локус контролю» за Дж. Роттером дала нам можливість з'ясувати, як студенти пояснюють причини подій у своєму житті – чи пов'язують їх із зовнішніми, чи з внутрішніми факторами (табл. 2).

Результати показали, що 37% (15 студентів) мають переважно інтернальний тип контролю. Внутрішній контроль сприяє розвитку самосвідомості та здатності до самоконтролю. Студенти з вираженою інтернальністю частіше, ніж ті, у кого домінує екстернальність, шукають шляхи вирішення проблем, що допомагає їм краще адаптуватися до майбутніх стресових ситуацій.

Таблиця 2

### Результати опитування за методикою «Локус контролю» за Дж. Роттером

Інтернальність-Екстернальність	Відсотки
Переважна інтернальність	37%
Переважна екстернальність	50%
Полюс не виражений	13%

У 50% студентів (20 осіб) було виявлено переважну екстернальність. Це означає, що вони вважають свої успіхи та невдачі такими, що зумовлені переважно зовнішніми факторами. Цей тип контролю пов'язаний з певними рисами, такими, як невпевненість у власних силах, підвищена тривожність, безвідповідальність, агресивність, інфантильність тощо.

У 13% респондентів (5 осіб) не спостерігалось вираженого домінування ні інтернальності, ні екстернальності. Це свідчить про поєднання у них характеристик обох типів.

Підбиваючи підсумки дослідження психологічних особливостей студентів в умовах воєнного стану, ми виявили, що більшість із них демонструють високий або середній рівень особистісної та ситуативної тривожності, а також виражений рівень зовнішнього локуса контролю. Найбільш поширеними копінг-стратегіями виявилися: «Планування вирішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча/уникнення» та «Конфронтація».

**Дискусія.** Виходячи з вищезазначеного, ми вирішили глибше вивчити цю проблему, щоб з'ясувати, чи існує зв'язок між особистісними рисами, такими як тривожність, локус контролю, і вибором копінг-стратегій. Це може допомогти краще зрозуміти, які особистісні характеристики сприяють успішному подоланню стресу в умовах воєнного стану.

В табл. 3 наведені кореляційні зв'язки особистісної та ситуативної тривожності (методика Спілберга-Ханіна) з копінг-стратегіями (за Р. Лазарусом).

Таблиця 3

### Значимі кореляції між копінг-стратегіями та тривожністю

Назва шкали	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Самоконтроль	-0.057	-0.0998
Планування вирішення проблеми	<b>0.3553</b>	-0.2552
Пошук соціальної підтримки	0.1725	0.0922
Прийняття відповідальності	<b>0.353</b>	<b>0.3675</b>
Позитивна переоцінка	-0.095	-0.0159



<i>Дистанціювання</i>	0.1209	0.0004
<i>Втеча/уникнення</i>	-0.1853	-0.2776
<i>Конфронтація</i>	0.1009	0.0766

З таблиці видно, що ситуативна тривожність має прямий зв'язок із копінг-стратегією «Прийняття відповідальності» ( $r=0,3675$ , при  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що зі збільшенням рівня тривожності студенти частіше обирають цю стратегію для подолання стресу. Підвищена тривожність може викликати у людини відчуття безвиході та незадоволення собою.

Крім того, ми встановили, що особистісна тривожність прямо пов'язана зі стратегією «Планування вирішення проблем» ( $r=0,3553$ , при  $p \leq 0,05$ ). Це означає, що при зростанні рівня особистісної тривожності людина частіше вдається до ретельного планування своїх дій. Однак у стані високої напруги студентам може бути складно швидко прийняти правильне рішення.

Ми також виявили прямий кореляційний зв'язок між рівнем особистісної тривожності та стратегією «Прийняття відповідальності» ( $r=0,353$ , при  $p \leq 0,05$ ): чим вищий рівень тривожності, тим частіше студенти використовують цю стратегію. Підвищена тривожність, ймовірно, спричиняє надмірну вимогливість до себе, необґрунтовану самокритику та схильність до прийняття надмірної відповідальності.

Отже, підвищена тривожність (як ситуативна, так і особистісна) є значущим фактором, що впливає на вибір копінг-стратегій студентів, зокрема «Прийняття відповідальності» та «Планування вирішення проблем».

В табл. 4 наведені кореляційні зв'язки між локусом контролю та копінг-стратегіями.

Таблиця 4

#### Значимі кореляції між копінг-стратегіями та локусом контролем

Назва шкали	Інтернальність	Екстернальність
<i>Самоконтроль</i>	-0.2567	0.2567
<i>Планування вирішення проблеми</i>	0.2427	-0.2427
<i>Пошук соціальної підтримки</i>	-0.2819	0.2819
<i>Прийняття відповідальності</i>	-0.1755	0.1754
<i>Позитивна переоцінка</i>	0.1254	-0.1253
<i>Дистанціювання</i>	<b>-0.4772</b>	<b>0.4772</b>
<i>Втеча/уникнення</i>	-0.1307	0.1307
<i>Конфронтація</i>	-0.1942	0.1942

Під час аналізу результатів було встановлено, що існують значущі кореляційні зв'язки між локусом контролю та копінг-стратегією «Дистанціювання».

Зокрема, з'ясовано, що копінг-стратегія «Дистанціювання» має прямий зв'язок з екстернальністю ( $r=0,4772$ , при  $p \leq 0,01$ ) та обернений зв'язок з інтернальністю ( $r=-0,4772$ , при  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що люди, які вважають, що причини виникнення труднощів не залежать від них, схильні уникати активного вирішення проблем і намагаються дистанціюватися від ситуації. Натомість ті, хто усвідомлює, що події у їхньому житті залежать насамперед від їхніх власних дій, більш активні у подоланні труднощів.

Водночас зв'язків з іншими шкалами виявлено не було.

**Висновки.** Визначення психологічних особливостей людини, що впливають на вибір копінг-стратегій, є вкрай важливим, оскільки від цього залежить підвищення ефективності подолання стресу. А це, в свою чергу, позначиться на покращенні психоемоційного стану особистості, зменшенні емоційного виснаження, підтриманні психологічного здоров'я. Саме знання і розуміння своїх особливостей сприяє розвитку адаптивних можливостей особистості, що дозволяє долати життєві виклики та підвищувати якість життя.

Ефективні копінг-стратегії відіграють важливу роль у допомозі студентам адаптуватися до умов воєнного стану, тому що сприяють зниженню негативного впливу стресу, зберіганню емоційної рівноваги, мобілізації внутрішніх ресурсів та розвитку життєвої стійкості молоді.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю.С. (2024). *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія*. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 188 с.

Максименко, С. Д., Кузікова, С. Б., & Зливков, В. Л. (2017). *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 540 с.

Римарчук, А. О. (2023). *Зв'язок копінг-стратегій із стресостійкістю студентів в умовах воєнного стану*. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ.

Ткачишина, О.Р. (2022). Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 33 (72), 4.

Шайхлісламов, З.Р., & Горбенко, В.Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 34 (73). 1, 64-69.

## REFERENCES

Karamushka, L. M. & Snihur, Yu.S. (2024). *Psychology of coping strategy selection by heads of educational organizations: Monograph*. K.: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 188 s.

Maksymenko, S. D., Kuzikova, S. B., & Zlyvkov, V. L. (2017). *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia* [Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice: monograph]. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. 540 s.

Rymarchuk, A. O. (2023). *Zv'iazok kopinh-stratehii iz stresostiikistiu studentiv v umovakh voiennoho stanu* [The relationship of coping strategies with stress resistance of students in the conditions of martial law]. (Kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvitnoho stupenia bakalavra spetsialnosti «Psykhologhiia»). Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. Kyiv.

Tkachyshyna, O.R. (2022). *Osobystisnyi potentsial yak osnova formuvannia konstruktyvnykh kopinh-stratehii* [Personal potential as a basis for the formation of constructive coping strategies]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho*. Serii: Psykhologhiia. 33 (72), 4.

Shaikhislamov, Z.R., & Horbenko, V.Iu. (2023). *Teoretychni pidkhody vyznachennia kopinh-stratehii povedinky osobystosti* [Theoretical approaches to determining the coping strategy of personality behavior]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho*. Serii: Psykhologhiia. 34 (73). 1, 64-69.

*N. Lytvynchuk, A. Rymarchuk*

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING STRATEGIES CHOICE UNDER MARTIAL LAW BY STUDENTS

#### *Abstract*

*The article is devoted to the problem of coping strategies choice under martial law by students. The Aim of study was to define coping strategies connection with situational and personal anxiety level and students type of locus of control.*

*There were used such methods for researching the stated problem: method «Coping-test» (Richard S. Lazarus); method " Scale of self-assessment of situational and personal anxiety level" (Charles Spielberger, Yuriy Khanin); method of locus of control research (ulian Rotter); methods of mathematical statistics: Spearman correlation.*

*The article analyzes the concepts "coping strategies", "anxiety", "locus of control". The factors that determine an individual's choice of certain coping strategies in a stressful situation are indicated. There were determined psychological factors promoting successful psychological-social adaptation in stressful situations and helping solve problems effectively, these are: stress resistance, conviction, responsibility, resilience, optimal level of anxiety, adequate self-esteem, willpower, internal locus of control, optimism, self-confidence, positive self-attitude, value-meaning structures of personality, empathy, developed communication skills. The importance of health, individuals toughness and strong social connections giving a sense of belonging, support and understanding was emphasized.*

*Results. It was found that coping strategies of more than half of respondents have an average level of expression, which indicates a satisfactory adaptive potential of students. The most common strategies were: "Escape/Avoidance" (60%), "Social Support Seeking" (55%), "Positive Reappraisal" (55%),*



“Self-Control” (52%). At the same time, low levels of rates were observed on the “Acceptance of Responsibility” scale (30%).

According to method "Scale of self-assessment of situational and personal anxiety level" of Charles Spielberger and Yuriy Khanin it was found that most of students demonstrate a high level of both situational anxiety (52%) and personal anxiety (65%).

According to the results of method of locus of control, it was found that 37% of students have a predominantly internal type of control, 50% - a predominantly external one. A combination of both characteristics types was found in 13% of respondents.

**Conclusions.** According to the results of the research it was stated that situational anxiety has a direct connection with coping strategy “Acceptance of Responsibility”. It was also discovered that personal anxiety is correlated with strategies "Planning a problem-solving" and "Taking responsibility."

A significant correlation was found between “locus of control” and coping strategy "Distancing". It was found that coping strategy "Distancing" has a direct connection with externality and an inverse connection with internality. It is concluded that there was not found any connection with another scales.

**Key words:** coping strategy; locus of control; students; anxiety; martial law.

DOI <https://doi.org/10.18372/2411-264X.25.19358>

УДК 159.96

Е. Лузік, В. Швидченко, Н. Грибун

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

### Резюме

Стаття присвячена висвітленню проблеми особливостей подолання посттравматичного стресового розладу серед військових внаслідок переживання важких травматичних подій. Теоретично доведено, що військові дії на території України, де знаходяться як цивільні так і військовослужбовці, що піддаються впливу травматичних подій, пов'язаних із загрозою життю, фізіологічних травм, та психологічних розладів, впливають на ментальне здоров'я нації. Як наслідок, ці події призводять до посттравматичного стресового розладу, який, за своєю структурою і лікуванням, є складним психічним захворюванням з наслідками. Саме тому проблема, що означена в статті, полягає в тому, що реакції людей на травматичні події мають широкий спектр, який підлягає аналізу та класифікації, а джерело травмуючої події вимагає, в свою чергу відповідного методологічного дослідження. Для спеціалістів, науковців та держави постає завдання розробки дієвих механізмів впровадження відповідних механізмів та заходів в роботі з військовослужбовцями і цивільними з їх особистісними станами, пов'язаними з профілактикою та усуненням вже існуючого посттравматичного стресового розладу. Дослідники та практикуючі спеціалісти в даній галузі бачать розв'язання задачі в розробці дієвих механізмів та впровадження відповідних методик і технологій для роботи з військовослужбовцями та цивільними, що потребують на профілактику чи усунення посттравматичного стресового розладу. Ключовою **метою** статті є теоретичне обґрунтування і практична реалізація особливостей подолання посттравматичного стресового розладу серед військовослужбовців та розробка ефективних методів їх психологічної реабілітації і соціальної адаптації після повернення із зони бойових дій.

Для дослідження використано **методи:** теоретичного аналізу наукових досліджень і праць щодо посттравматичного стресового розладу; систематизація емпіричного матеріалу формування обґрунтованості поставленої мети з орієнтацією на особистісно орієнтовані підходи проблеми дослідження ПТСР. **Результатом** дослідження є теоретичне узагальнення опрацьованих даних проблеми посттравматичного стресового розладу; тлумачення поняття «посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та надано його визначення у випадку військових дій; розроблено ряд ефективних методик для збереження загальної бойової готовності та соціальної інтеграції військовослужбовців після їх повернення до цивільного життя, що сприятимуть покращенню ментального здоров'я особистості.