

Зважаючи на викладене, можна зробити висновок, що сім'ї вимушених переселенців стикаються з численними психологічними викликами, які потребують системного підходу до подолання. Психологічний супровід таких сімей відіграє ключову роль у збереженні їхнього психоемоційного благополуччя, адже саме через кваліфіковану допомогу можливо забезпечити адаптацію до нових умов, стабілізацію емоційного стану та зменшення негативного впливу пережитих подій. Психологи, які працюють із сім'ями переселенців, сприяють формуванню почуття захищеності та впевненості у майбутньому, що є важливим чинником відновлення їхнього психологічного здоров'я.

### ***Список використаних джерел***

1. Зубіашвілі І., Лавренко О. Поради для батьків-вимушених переселенців : Метод. рекомендації. Київ, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

2. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах: методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк : ППІ Іванюк В. П., 2019. 54 с.

3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла, Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2015. 232 с.

***Іван Охріменко,***  
професор кафедри юридичної  
психології Національної академії  
внутрішніх справ, доктор  
юридичних наук, професор;  
***Олена Рівчаченко,***  
доцент кафедри юридичної  
психології Національної академії  
внутрішніх справ, кандидат  
юридичних наук, доцент

## **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ВІЙНИ**

Фахівці зазначають [1; 2], стрес – це найбільш характерний психічний стан, що виникає внаслідок дії екстремальних факторів життєдіяльності, у тому числі провокованих війною. Це неспецифічна реакція організму, яка виникає у відповідь на будь-які стимули навколишнього середовища та готує організм до

активної фізичної дії – нападу чи втечі. Варто також зазначити, що фактично кожні зміни у житті будь-якої людини є стресорами, оскільки вимагають певних зусиль, щоб справитися з новою ситуацією.

За даними дослідників [3; 4], незалежно від природи походження стресора (біологічної чи соціальної), він спричиняє неспецифічні реакції і обумовлюється індивідуальними особливостями особистості. Ці реакції можуть призвести до фізіологічних і структурних порушень у людей (насамперед молоді), якщо або навантаження надмірне, або соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну активність. Отже, на їх думку, і великі, і малі соціальні та індивідуальні труднощі можуть створювати стресові ситуації. Такі ситуації можуть динамічно розвиватися й здійснювати значний вплив на психофізичне благополуччя особистості, якщо вона стає учасником або очевидцем збройного конфлікту та бойових дій [5].

Проблема стресу в кризових ситуаціях безпосередньо пов'язана з копінг-поведінкою [6]. Копінг-поведінка – це когнітивні та поведінкові зусилля, що застосовуються людиною для того, щоб справитися зі специфічними внутрішніми чи зовнішніми чинниками, які напружують або перевищують ресурси людини [7]. Звідси можна стверджувати, що така поведінка охоплює намагання конкретного суб'єкта ухилитися, пом'якшити, звикнути чи оволодіти наслідками стресової ситуації.

З метою дослідження особливостей копінг-поведінки сучасної молоді в стресових ситуаціях війни нами на базі Національної академії внутрішніх справ (м. Київ, Україна) здійснювалася діагностична робота серед студентів (n=82) віком 20–22 років, з них: дівчата (n=42), хлопці (n=40). Була використана методика «Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)» [8]. Вона охоплює перелік різних реакцій на стресові ситуації, що спрямовані на виявлення переважаючих копінг-стратегій людини. Досліджуванам пропонувалося оцінити 48 реакцій за шкалою від 1 до 5 балів. Під час обробки результатів підсумовуються набрані бали, що поставив респондент, з урахуванням наведеного ключа для інтерпретації методики дослідження.

Оцінювання результатів за методикою «Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)» засвідчило, що у більшості молодих людей превалює копінг, орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія) (дівчата: часто – 64.3 %, інколи – 26.2 %; хлопці: часто – 57.5 %, інколи – 25.0 %). Це є цілком закономірним явищем, адже стресова ситуація, пов'язана з

переживанням актів збройної агресії росії та повномасштабної війни на території України, провокує високе емоційне напруження в молодих людей. Дія таких потужних стресорів може викликати занурення людей у власні почуття, сильні емоційні переживання і навіть спричиняти у них емоційні розлади. Встановлено, що у студентів жіночої статі показники прояву емоційно-орієнтованої стратегії копінг-поведінки є більш вираженими, ніж у чоловіків, при цьому різниця є цілком достовірною ( $p < 0.05$ ).

Стан підвищеної напруги організму нерідко змушує особистість шукати відновлення звичної психічної активності в найближчому соціальному оточення (родичі, друзі, колеги тощо), тому й недаремно, що провідне місце займає якраз стратегія пошуку соціальної підтримки (соціального відволікання) (дівчата: часто – 54.8 %, інколи – 38.1 %; хлопці: часто – 52.5 %, інколи – 37.5 %). Разом із тим, достовірної різниці між показниками молодих людей різних гендерних груп не виявлено ( $p > 0.05$ ).

У той час, копінг-поведінку, орієнтовану на вирішення різного роду завдань (проблемно-орієнтована стратегія), частіше виявляють хлопці (часто – 50.0 %, інколи – 35.0 %), порівняно зі представниками жіночої статі (часто – 45.2 %, інколи – 38.1 %). Такі показники свідчить насамперед про те, що значна кількість молодих людей прагне до раціональних типів поведінки в стресових ситуаціях воєнного стану. Проте достовірної різниці між показниками за цією стратегією копінг-поведінки в обох групах респондентів не виявлено ( $p > 0.05$ ). Відносна перевага цієї стратегії у хлопців свідчить про те, що вони більш стійко сприймають нагальні проблеми, провоковані війною, порівняно з дівчатами, які можуть виявляти певну розгубленість у сприйманні складних перешкод та кризових ситуацій. Очевидно цим також можна пояснити, що стратегію копінг-поведінки «уникнення» достовірно частіше виявляють жінки ( $p < 0.05$ ) з показником 40.5 %, відносно чоловіків (часто – 32.5 %).

Щодо стратегії «відволікання», то вона також має місце в поведінці молодих людей в стресових ситуаціях, проте її використовують рідше, ніж подані вище (дівчата: часто – 33.3 %, інколи – 42.9 %; хлопці: часто – 35.0 %, інколи – 45.0 %).

Достовірної різниці в наведених показниках не виявлено.

Таким чином, постійне відчуття тривожності та систематична психічна напруженість призводять до порушення психологічного благополуччя людини. У той час, емоційне

перетлумачення ситуації й самозвинувачення провокують появу психологічних та психосоматичних змін. Проблеми, пов'язані з війною, можуть впливати на якість життя, психологічний стан молодих людей, їх психофізичне благополуччя загалом. Отримані нами результати підтверджують спрямованість студентської молоді воєнного часу на зовнішнє середовище, зокрема, прагнення звертатися за підтримкою та допомогою до найближчого оточення, що викликає довіру (родичі, близькі, друзі). Також вони вказують на високий рівень прояву особистісних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення життєвих проблем.

У цьому контексті вивчення можливостей подолання стресових явищ, провокованих війною та бойовими діями, набуває особливої значущості. Це питання посилюється ще й тим, що під вплив негативних наслідків війни та стресу потрапляють молоді люди, які потребують належної та своєчасної психологічної підтримки, адже перебувають на етапі свого особистісного та життєвого становлення (розвитку). Пошук соціальної підтримки й розв'язання актуальних проблем істотно знижують рівень тривожності, дратівливості, депресії індивіда. Результати проведеного нами дослідження серед студентської молоді підтверджують це.

#### *Список використаних джерел*

1. Cameron, N. (2023). Child growth and armed conflict. *Annals of Human Biology*, 50(1), 301–307. <https://doi.org/10.1080/03014460.2023.2224059>.
2. Zasiakina, L., Duchyminska, T., Bifulco, A., & Bignardi, G. (2024). War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*, 36(5), 555–566. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256>
3. Zielinska, M., Tkachenko, Y., & Ducki, M. (2022). The war in Ukraine: A voice from Poland. *Anaesthesia, Critical Care & Pain Medicine*, 41(3), 101062. <https://doi.org/10.1016/j.accpm.2022.101062>.
4. Bendavid, E., Boerma, T., Akseer, N., Langer, A., Malembaka, E. B., Okiro, E. A., Wise, P. H., Heft-Neal, S., Black, R. E., Bhutta, Z. A., & BRANCH Consortium Steering Committee (2021). The effects of armed conflict on the health of women and children. *Lancet (London, England)*, 397(10273), 522–532. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00131-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00131-8).
5. Harb, G. C., & Schultz, J. H. (2020). The nature of posttraumatic nightmares and school functioning in war-affected

youth. PloS One, 15(11), e0242414. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242414>.

6. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>

7. Wei, Y., Shi, Y., Zhou, Q., Zhu, R., & Wang, L. (2023). Effect of Chinese young children's epidemic cognition on their coping behavior: mediating role of emotion. *BMC Psychology*, 11(1), 65. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01106-5>

8. Choi, Y., Moon, E., Park, J. M., Lee, B. D., Lee, Y. M., Jeong, H. J., & Chung, Y. I. (2017). Psychometric properties of the coping inventory for stressful situations in Korean adults. *Psychiatry Investigation*, 14(4), 427–433. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.4.427>

*Наталія Полудьонна,*  
завідувач кафедри психології  
навчально-наукового інституту  
права та психології Національної  
академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук,  
доцент;

*Анастасія Ніколаєнко,*  
здобувач ступеня вищої освіти  
бакалавра навчально-наукового  
інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх  
справ

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСОБИСТИЙ РЕСУРС В УМОВАХ ВІЙНИ**

Тема стресостійкості на даний час вже досить розроблена. Але, феномен поняття «стресостійкості» досі не має однозначного визначення і розглядається, переважно, з позиції адаптації до навколишнього середовища або через стабільність чи нестабільність емоцій, тобто як генетичну спадковість і як те, що було сформовано протягом життя.

Переважна більшість учених схиляються до думки, що стресостійкість – це навичка, яку можна і необхідно розвивати протягом життя. Особливу значущість вона має сьогодні, коли