


Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова
Кафедра психології, педагогіки та професійної комунікації

Допускається до захисту
Завідувач кафедри

«10» червня 2026р.

Кваліфікаційна робота
на тему: «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У
ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ПРИФРОНТОВОМУ
МЕГАПОЛІСІ»

Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма «Психологія. Соціально–психологічний супровід у
мегаполісі»

Виконала:

студентка 4 курсу,

групи Псих–2022–1

Золотухіна Анна Олександрівна



Керівник:

Доцент кафедри психології,
педагогіки та професійної
комунікації, кандидат педагогічних
наук,



Приходько Альона Михайлівна

Харків 2026

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Копінг-стратегії в здобувачів вищої освіти у процесі адаптації до навчання у прифронтовому мегаполісі»

Автор: Золотухіна А. О.

Актуальність теми. В умовах тривалого воєнного стану та постійної безпекової загрози прифронтового міста класичні моделі адаптації студентів зазнають суттєвих деформацій, вимагаючи мобілізації всіх внутрішніх захисних ресурсів. Вивчення копінг-поведінки першокурсників дозволяє визначити межі їхньої психічної стійкості, розкрити латентні механізми трансформації гострого стресу в хронічну травму та теоретично обґрунтувати нові підходи до розбудови індивідуальної резильєнтності молоді.

Мета роботи: дослідити особливості вибору копінг-стратегій здобувачами першого курсу в процесі їхньої адаптації до навчання у прифронтовому місті й розробити психоедукаційну програму для зміцнення їхніх внутрішніх ресурсів.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація здобувачів до умов навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження: особливості копінг-поведінки першокурсників та роль їхнього психологічного капіталу в подоланні стресу під час адаптації до навчання у прифронтовому місті.

Методи дослідження. Для реалізації завдань було використано комплекс теоретичних методів дослідження, зокрема: системно-теоретичний, порівняльно-історичний та логіко-методологічний аналіз наукових першоджерел, метод дедуктивного узагальнення, а також систематизацію, класифікацію та моделювання психологічних явищ.

У дослідженні були використані:

- Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (Т. Яблонська, О. Верник та Г. Гайворонський, 2023);
- Українська адаптація опитувальника PSS-10 (О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецька, 2022);

- Українська адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) (В. О. Олефір та В. Ф. Боснюк, 2023);

- Українська адаптація шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова та А. Мартинюк, 2024).

Математична обробка масиву даних передбачала розрахунок описових статистик і проведення кореляційного аналізу за К. Пірсоном у комп'ютерній програмі Jamovi.

Вибірка та організація. Дослідження ми проводили на базі НТУ «ХП» (м. Харків).

Вік досліджуваних: 18-19 років. У вибірці: 80% дівчат і 20% чоловіків. Усі досліджувані - студенти першокурсники.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань, з них іноземною мовою – 30. Робота містить 7 рисунків, 1 таблиця. Загальний обсяг роботи 60 сторінок, з них основний зміст – 52 сторінки.

Стислий зміст дослідження. Кваліфікаційну роботу присвячено комплексному аналізу специфіки функціонування копінг-стратегій та внутрішніх ресурсів адаптації здобувачів вищої освіти в умовах тривалого перебування у прифронтовому мегаполісі. Структурно дослідження розгорнуто у трьох логічно пов'язаних розділах. Теоретико-методологічний конструкт першого розділу сформовано на основі трансактної моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман у синергії з концепціями гомеостазу Клода Бернара, тривимірною моделлю фізіологічного та поведінкового вимірів стресу Ф. Гасемі й багатовимірними класифікаціями способів подолання труднощів. Особливу увагу приділено диференціації рівнів організації захисту особистості та осмисленню природи академічного дистресу в умовах воєнного часу. Другий розділ містить процедурний та емпіричний блоки психодіагностичного зрізу, реалізованого на базі НТУ «ХП». Діагностичний комплекс сформовано з методик Brief-COPE, PSS-10, «ПсиКап-12С» та CTSR; математико-статистичну обробку масиву даних виконано за допомогою комп'ютерної програми Jamovi із

застосуванням кореляційного аналізу за К. Пірсоном. У третьому розділі представлено прикладний складник роботи — розроблену на основі виявлених емпіричних мішеней тримодульну психоедукаційну програму розвитку стійкості студентів. Змістове наповнення програми інтегрує екологічний потенціал методів арт-терапії та прикладні експрес-техніки саморегуляції й екстреного заземлення.

Отримані результати та висновки. Емпіричний аналіз дозволив зафіксувати деформацію захисної сфери першокурсників, яка виявляється у крихкому, внутрішньо суперечливому типі адаптації до умов вищої школи в місті під обстрілами. Домінуючою тенденцією особистісного реагування визначено зміщення в бік когнітивного відсторонення (показник самовідволікання сягнув 3,02 бала, заперечення реальності — 2,48 бала) на тлі стабільно помірного рівня сприйнятого стресу (20,96 бала за PSS-10) та явних ознак психоемоційної травматизації особистості. Математично доведено існування деструктивного механізму «пастки уникання»: кореляційний аналіз виявив стійкі прямі зв'язки когнітивної втечі від проблем із загальним індексом тривалого травматичного стресу ($r_{xy}=0,454$, $p<0,05$) та суб'єктивним напруженням ($r_{xy}=0,395$, $p<0,05$). Встановлено, що ігнорування загрози консервує симптоми виснаження й люті (7,44 бала за CTSR), тоді як головним внутрішнім буфером протидії тиску війни виступає інтегральний психологічний капітал особистості (41,34 бала), опорними елементами якого є самоефективність та резильєнтність. Практичним результатом дослідження стало проектування та деталізація психоедукаційної програми.

Ключові слова: копінг-стратегії, адаптація до навчання, психологічний капітал, резильєнтність, сприйнятий стрес, прифронтове місто, першокурсник.

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ..... | 10 |
| 1.1. Психологічна природа стресу та концептуальні підходи до розуміння копінг-поведінки..... | 10 |
| 1.2. Особливості адаптації здобувачів вищої освіти до академічного середовища в умовах прифронтового мегаполіса..... | 17 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1..... | 22 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ АДАПТАЦІЇ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА..... | 24 |
| 2.1. Методологія та організація дослідження..... | 24 |
| 2.2. Вибір та обґрунтування методик..... | 25 |
| 2.3. Аналіз результатів дослідження..... | 27 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2..... | 39 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ..... | 41 |
| 3.1. Обґрунтування психоедукаційної програми..... | 41 |
| 3.2. Структура та змістове наповнення психоедукаційної програми..... | 45 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3..... | 51 |
| ВИСНОВКИ..... | 53 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 56 |

ВСТУП

Актуальність теми. Специфіка розгортання стресу та формування копінг-поведінки сучасної студентської молоді вже давно вийшла за межі суто класичних психологічних теорій. Українське студентство сьогодні змушене адаптуватися до університетських вимог у деструктивних, екстремальних реаліях. Спроба утримати ментальний і соматичний баланс під дією воєнних чинників вимагає від особистості колосальних зусиль.

Теоретичне значення вивчення копіngu в такому середовищі — це насамперед визначення лімітів психологічної адаптації. Важливо чітко зафіксувати внутрішні механізми, які не дають гострому стресу деградувати у хронічні соматичні патології чи призвести до нервового зриву вже на першому курсі. Специфіка прифронтового мегаполіса робить проблему критичною. Без аналізу таких процесів неможливо простежити трансформацію адаптаційного потенціалу людини під постійною загрозою. Фіксація подібних змін дає реальний матеріал для теоретичного конструювання резильєнтності. Означена стійкість визначає, чи зможе майбутній фахівець зберегти професійну продуктивність в умовах тривалих бойових дій.

Теоретичний підґрунтя роботи закладено через призму трансактної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман. У ній напруга аналізується як жива, динамічна взаємодія людини з обставинами. Осмислення стресу як результату порушення внутрішньої рівноваги системи повертає нас до класичних ідей гомеостазу Клода Бернара. Водночас для інтегративного аналізу поведінкового та фізіологічного вимірів стресової реакції у розділі залучено тривимірну модель Ф. Гасемі, Д. К. Беверсдорфа та К. К. Германа.

Вивчення копінг-поведінки безпосередньо спирається на багатовимірні класифікації подолання труднощів (П. Е. Флорес-Кантер, Л. Моретті, Л. А. Медрано), розширену концепцію смисложиттєвого копіngu Ф. Л. Стівенса, а також на розроблені Я. Лукасевичем та Б. Л. Й. Качмарекком рівні організації захисту. Специфіку адаптації студентів до умов воєнного стану та перманентних

безпекових загроз прифронтового міста оцінено через свіжі емпіричні розвідки академічного дистресу Ю. С. Козловської, К. Околотенко, Л. Жарик та Н. Коляденко.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація здобувачів до умов навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження: особливості копінг-поведінки першокурсників та роль їхнього психологічного капіталу в подоланні стресу під час адаптації до навчання у прифронтовому місті.

Мета роботи: дослідити особливості вибору копінг-стратегій здобувачами першого курсу в процесі їхньої адаптації до навчання у прифронтовому місті й розробити психоедукаційну програму для зміцнення їхніх внутрішніх ресурсів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення стресу та чинники виникнення академічного дистресу у студентів в умовах воєнного стану.
2. Визначити рівень сприйнятого стресу та ступінь травматизації першокурсників, які навчаються у прифронтовому регіоні.
3. Діагностувати особливості копінг-поведінки студентської молоді під час адаптації до навчання у прифронтовому місті.
4. Виміряти рівень сформованості компонентів психологічного капіталу молоді як внутрішнього буфера стійкості.
5. Розробити психоедукаційну програму, поєднавши інструменти арт-терапії та техніки заземлення для корекції унікаючої поведінки здобувачів перших курсів.

Методи дослідження. Теоретичну частину роботи побудовано на аналізі, узагальненні та систематизації наукових джерел із проблеми адаптації та стресостійкості молоді.

Емпіричний комплекс дослідження склали:

- Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (Т. Яблонська, О. Верник та Г. Гайворонський, 2023);
- Українська адаптація опитувальника PSS-10 (О. О. Вельдбрехт та Н.

І. Тавровецька, 2022);

- Українська адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С) (В. О. Олефір та В. Ф. Боснюк, 2023);

- Українська адаптація шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес» (Л. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова та А. Мартинюк, 2024).

Математична обробка масиву даних передбачала розрахунок описових статистик і проведення кореляційного аналізу за К. Пірсоном у комп'ютерній програмі Jamovi.

Вибірка та організація. Дослідження ми проводили на базі НТУ «ХП» (м. Харків).

Вік досліджуваних: 18-19 років. У вибірці: 80% дівчат і 20% чоловіків. Усі досліджувані - студенти першокурсники.

Наукова новизна результатів дослідження:

Вперше емпірично та математично доведено деструктивність стратегії уникання у студентів прифронтового міста; встановлено, що когнітивна втеча не захищає психіку, а безпосередньо підвищує рівень тривалого травматичного стресу.

Удосконалено уявлення про ресурси резильєнтності молоді в умовах війни; доведено, що збережений на рівні норми психологічний капітал працює як внутрішній амортизатор, який стримує психосоматичне виснаження особистості.

Дістало подальшого розвитку: обґрунтування експрес-програм психологічного супроводу у вишах; поєднано методи арт-терапії (колір та геометрія) з техніками заземлення для переведення когнітивного відсторонення студентів у раціональне планування.

Практичне значення результатів дослідження. Результатом роботи є створення короткострокової психоедукаційної програми. Поєднання вправ із заземлення та елементів арт-терапії дозволяє швидко стабілізувати емоційний стан студентів без тривалого терапевтичного втручання. Чіткі прикладні алгоритми (аудит особистих ресурсів, техніка «Кола впливу», відновлення

когнітивного контролю) придатні для дистанційної роботи. Цей матеріал можуть брати психологи ЗВО та куратори груп для підтримки першокурсників, профілактики їхнього вигорання та полегшення адаптації в умовах прифронтового міста.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань, з них іноземною мовою – 30. Робота містить 7 рисунків, 1 таблиця. Загальний обсяг роботи 60 сторінок, з них основний зміст – 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна природа стресу та концептуальні підходи до розуміння копінг-поведінки

Всесвітня організація охорони здоров'я фокусується осмислюючи стрес на тому, що його варто розуміти як стан ментальної напруги або занепокоєння. Провокується це складними зовнішніми обставинами [40].

В той же час, А. А. Кандеяс, Е. Галіндо, К. Решке, М. Бідзан та М. Штюк [16] прямо говорять, що стрес став чи не найбільшою кризою для здоров'я у нашому столітті. Навколо забагато поспіху, люди постійно тривожаться й рідко бувають задоволені життям, тож цей стан перетворився на звичайну буденну рутину. Від цього, звісно, сильно падає продуктивність. Але гірше те, що організм потроху здає. Спершу людина взагалі нічого не помічає, бо симптоми надто дрібні. А от з часом усе це накопичується і переростає у важкі хронічні хвороби – від стрибків тиску й діабету до артриту чи постійних внутрішніх запалень.

Д. Гонсалес Касас, А. І. Дорадо Барбе та Х. Л. Гальвес Ньето трактуючи стрес як критичний дисбаланс між тиском обставин та наявними ресурсами людини, наголошують, що це не просто набір симптомів. Це динамічний процес взаємодії індивіда з середовищем [23].

Кожна людина постійно зважує зовнішні виклики та власну здатність їх подолати. І, коли ситуація виглядає як загроза, й внутрішніх резервів бракує, то виникає напруга. Означене миттєво запускає реакцію. Ф. Гасемі, Д. К. Беверсдорф та К. К. Герман виділяють три виміри цієї реакції: фізіологічний, патофізіологічний та поведінковий [22]. У підсумку, як підкреслюють Д. Гонсалес Касас, А. І. Дорадо Барбе та Х. Л. Гальвес психологічне благополуччя знижується, що повністю підтверджує класичні концепції Р. Лазаруса, С. Фолкмана та Г. Сельє щодо природи стресу [23].

Саме через таку складну природу стресу, як відзначають Ф. Гасемі, Д. К. Беверсдорф та К. К. Герман, він виходить за межі простої емоційної реакції. Він перетворюється на чинник фізичного виснаження. Відтак хронічний стрес прямо руйнує імунну систему та підвищує ризик серцевих хвороб, що підкреслює, на думку Ф. Гасемі, Д. К. Беверсдорф та К. К. Герман, потребу в комплексній терапії [22].

Стрес – це наслідок спроб організму зберегти гомеостаз, ідею якого заклав ще Клод Бернар. Кожен фактор, що виводить систему з рівноваги – від фізичної загрози до біохімічного збою чи емоційного перенапруження – стає стресором. Роль стресора визначає характер реакції. Раптові події, як-от миттєва небезпека, запускають реакцію «тут і зараз». Натомість хронічні чинники, наприклад тривале виснаження, діють інакше – вони поступово вичерпують адаптивні ресурси людини [37].

Спочатку стрес працює як захист. Організм активує ресурси, щоб впоратися з викликом – наприклад, після травми чи операції, – і мінімізувати шкоду. Це адаптивна реакція, що допомагає зберегти цілісність системи. Однак, якщо стресовий вплив стає хронічним, цей самий механізм починає працювати проти людини, виснажуючи її адаптивні резерви (Рис. 1.1).



Рис. 1.1. Різновиди стреса за тривалістю і характером перебігу (за

матеріалами [22]).

За Б. Чу, К. Марваха, Т. Санвікторес, А. О. Авосіка, Д. Ейрс вирізняємо наступні різновиди стресу за джерелом походження та природою чинника впливу:

1. Травматичний стрес.
2. Екологічний (середовищний) стрес.
3. Психологічний стрес.
4. Фізіологічний стрес [14].

Перший, як наголошують А. М. Айзен, Г. Н. Братман, Х. А. Ольвера-Альварес [17], виникає, коли людина переживає щось страшне – катастрофу, аварію чи насильство. Такий сильний шок повністю руйнує здатність нормально справлятися з життєвими ситуаціями. У результаті подібне потрясіння часто переростає в ПТСР. Тоді людину починають мучити важкі нав'язливі спогади, вона намагається уникати будь-яких тригерів і живе в стані постійної тривоги.

Другий тип з'являється через важкі умови навколо нас. Його зазвичай викликають постійний шум, брудне повітря, тиснява або просто небезпечне житло. Ці чинники щодня тиснуть на людину, сильно псують соматичне й ментальне здоров'я та створюють тривале відчуття дискомфорту.

Третій тип стресу виникає суто через психологію самої людини – її власні думки та внутрішній емоційний стан. Тут мислення працює як головний тригер. Зазвичай усе починається з вигаданих загроз, постійної тривоги у голові чи зтяжненого негативного настрою. Психіка буквально виснажує саму себе. Якщо дивитися на побутовий контекст, то причиною стає навчання, тиск керівництва на роботі, постійне порівняння себе з іншими та надто високі внутрішні вимоги. Через такий перфекціонізм людина просто втрачає здатність адаптуватися. Саме хронічна тривога та постійна емоційна нестабільність з'являються через цей тривалий психологічний тиск.

Якщо говорити про четвертий різновид, то тут фізіологічна рівновага організму просто порушується, і тіло дає відповідну реакцію. Організм гостро

реагує на брак внутрішнього ресурсу. Фізичні травми, перенесені хвороби, постійний дефіцит сну чи збитий режим харчування безпосередньо запускають цей процес.

Зв'язок між напругою, фізіологією та загальним самопочуттям є надзвичайно глибоким. Коли стрес стає хронічним, він одразу запускає цілий комплекс психологічних змін. Наприклад, як підкреслюють А. Кандеяс, Е. Галіндо, М. Штук, А. Портелада та Й. Кніч [29], а також М. Штук [34] окремо, це суттєво міняє те, як ми оцінюємо життєві події та які стилі подолання тривоги обираємо. Паралельно з цим руйнується і фізичне здоров'я. Зокрема, Б. Л. Голдштейн, С. Армелі, Р. Л. Адамс, М. А. Флорімон, К. Хеммен і Х. Теннен [26] разом із К. А. Джеймсом, Дж. І. Строміном, Н. Стінкампом та М. І. Комбрінком [38] доводять, що тривале виснаження неминуче веде до серйозних патологій серця й судин, збоїв в імунній системі та серйозних порушень обміну речовин.

Так, П. Онгл та Е. Лангер [12] досліджували так званий ефект межі у випадку з цукровим діабетом. Науковці фокусувалися на сприйнятті пацієнтом власного діагнозу під впливом прихованих стресових чинників. Успішність контролю хвороби прямо залежить від цього. Отримані дані підтвердили руйнівну роль тривалої напруги. Через хронічний стрес людина втрачає здатність адекватно оцінювати свій поточний стан. Як наслідок, блокується будь-яка мотивація до нормального лікування.

Для системи охорони здоров'я, підкреслюють М. Д. Сміт, Д. Вессельбаум, стрес став справжнім викликом з кількох ключових причин. Насамперед через те, що хронічне перенапруження буквально руйнує соматичне здоров'я. Воно провокує серйозні збої в серці та судинах, викликає проблеми з вагою, онкологію та сильно б'є по імунітету, що зрештою підриває самопочуття населення загалом. На психіку це тисне не менше. Важка тривожність чи глибокі депресивні стани зазвичай і з'являються, коли людина роками живе в напрузі. Плюс, через усе це сильно просідає економіка країни. Фінансові збитки виходять величезними: доводиться витрачати гроші на лікування, оплачувати інвалідність, та й на робочих місцях люди просто перестають бути продуктивними.

Розуміння цих процесів диктує і стратегію лікування. Ф. Гасемі, Д. К. Беверсдорф та К. К. Герман порівнюють різні підходи залежно від тривалості стресового впливу [22]. На думку дослідників, гострий стрес вимагає термінової фармакології для зниження фізичного збудження. Глибшої та тривалішої роботи вимагають саме хронічні стани. Тут уже не обійтися без повної зміни способу життя, формування нових копінг-навичок та залучення близького оточення піддослідних. Особливо продуктивно за таких умов працює поєднання медикаментозного лікування з когнітивно-поведінковою терапією. Цей комплекс становить основу відомого біопсихосоціального підходу. Соціальне середовище людини та її суто біологічні чинники аналізуються тут одночасно.

Вчені багато уваги приділяють профілактиці та різним варіантам допомоги, які допомагають захистити тіло від постійного психоемоційного тиску. Наприклад, А. Ауер, Н. К. Земмер, Р. фон Кенель, Л. Томас, К. Цуккарелла-Хакль, Р. Віст та П. Х. Вірц [35] взялися перевірити, як повага та елементарне визнання заслуг на робочому місці впливають на серце й судини працівників. Їм вдалося наочно довести, що фізіологічний стрес прямо визначає фізичний стан людини. Тобто здорова, спокійна атмосфера в колективі буквально рятує серцево-судинну систему від небезпечних соматичних наслідків.

М. Е. Ренна, Д. М. Фреско та Д. С. Меннін констатують: попри неминучість стресу, люди реагують на критичні події глибоко індивідуально. Наслідки та успішність подолання напруги ніколи не бувають однаковими, бо хтось швидко відновлює внутрішній баланс [31]. В той час як інші – демонструють тривалу деструкцію. За М. Е. Ренна, Д. М. Фреско та Д. С. Меннін те, як людина справляється зі стресом, залежить не стільки від зовнішніх обставин, бо більш важливим є геть інше - те, наскільки добре вона вміє керувати своїми емоціями та реакціями.

Власне, під самими копінг-механізмами С. Кабіб, П. Кампус, Д. Конверсі, К. Орсіні та С. Пуглісі-Аллегра [21] розуміють конкретний набір наших мисленневих та поведінкових кроків, які ми робимо, щоб розрулити складні обставини. Систем класифікації цих інструментів є чимало, при цьому

П. Е. Флорес-Кантер, Л. Моретті та Л. А. Медрано [19] підкреслюють: те, яким саме стратегіям людина віддає перевагу, часто залежить від її статі, культурного бекграунду та вроджених рис характеру.

Крім того, працездатність будь-якого копінгу зав'язана на специфіці самого стресора. Якщо проблему можна контролювати безпосередньо, найкраще працює раціональне розв'язання завдань. Коли ж ситуація сильніша за нас і змінити її ми не спроможні, доречніше перемикаєтися на психологічні прийоми регулювання емоцій. Влучна відсіч стресовим чинникам зрештою рятує тіло від хвороб, адже вона не дає запускатися небезпечним внутрішнім фізіологічним процесам і мотивує людину дбати про здоровіший спосіб життя [19].

Коли ми досліджуємо копінг-стратегії, головним орієнтиром досі залишається трансактна модель С. Фолкман та Р. Лазаруса, сформульована ще у 1988 році [24]. Автори тоді кардинально змінили погляд на проблему, довівши, що напруга – це не якась автоматична реакція тіла, а постійний живий діалог людини з обставинами. Стрес спалахує лише тоді, коли ми чітко бачимо дисбаланс: ситуація вимагає забагато, а наших внутрішніх ресурсів для боротьби явно бракує.

Власне, цей процес запускається через два рівні мисленнєвого аналізу. Спочатку йде первинне оцінювання, коли ми несвідомо фіксуємо: «Чи є тут взагалі загроза?». Одразу за ним вмикається вторинне – оцінка власних сил: «Чи зможу я з цим упоратися?». Тільки після цього подвійного фільтра в голові остаточно формується відчуття стресу.

Для захисту від такого тиску модель пропонує два різні інструменти. Можна обрати проблемно-фокусований копінг і спробувати змінити саму причину неприємностей, щоб повністю прибрати або послабити стресор. Або ж піти емоційно-фокусованим шляхом, де самі обставини ніхто не чіпає, а всі зусилля йдуть на приборкання власних внутрішніх переживань.

Який варіант кращий? Усе залежить від контролю. Якщо на ситуацію реально вплинути – дієвішим буде проблемний фокус. Коли ж змінити нічого не можна – рятує суто робота з емоціями. Ця концепція свого часу дала поштовх

для створення відомої методики WCQ (Ways of Coping Questionnaire). Нею й сьогодні активно користуються в діагностиці, щоб визначити вісім специфічних поведінкових реакцій, які людина вмикає вже після того, як подумки зважить масштаби проблеми.

Розбираючи ці концепції, Ф. Л. Стівенс [32] зауважує, що Р. Лазарус описував подолання стресу як динамічний двосторонній процес, де людині доводиться весь час перелаштовувати свої думки, поведінку й емоції. Трішки пізніше С. Фолкман суттєво розширила цю модель: до вже звичних варіантів із проблемами та емоціями вона додала копінг, орієнтований на пошук сенсу.

Зрештою, увесь цей пласт досліджень серйозно переформатував клінічну практику та нейропсихологію. Адже саме на цих ідеях зараз базуються робочі методики, які допомагають людям швидше адаптуватися до важких умов і розвивати внутрішню психологічну стійкість.

Взагалі, будь-які копінг-стратегії розгортаються відразу на кількох рівнях – особистісному, міжособистісному та навіть інституційному.

Я. Лукасевич та Б. Л. Й. Качмарек [25] доводять, що без розуміння цих трьох вимірів не вийде побудувати нормальний захист від виснаження чи виробити хорошу психологічну стійкість.

Коли ж мова заходить суто про індивідуальний захист, то тут на перший план виходять конкретні психологічні прийоми. Зокрема, А. Ріпенгаузен, К. Вакергаген, З. Ц. Репманн, Х.-Ц. Детер, Р. Каліш, І. М. Веєр та Х. Вальтер [27] виділяють позитивне когнітивне переосмислення проблеми та активну поведінку, спрямовану на дію. Такі методи оперативно гасять тривожність і допомагають людині швидше повернути душевну рівновагу.

Реальне значення правильного вибору таких індивідуальних стратегій наочно показує дослідження, яке провели Г. Мілас, І. Мартинович Кларич, А. Малнар, В. Сафтич, Д. Шупе-Домич та Г. М. Славич [36]. Вони розбирали, як саме стресове навантаження б'є по загальній задоволеності життям у молоді. Виявилось, що головну руйнівну роль тут відіграє поведінка втечі (копінг відходу) – коли підлітки через труднощі починають ховатися від реальності,

випліскувати злобу на оточуючих або шукати розраду в алкоголі та наркотиках. Ця деструктивна тактика бере на себе майже п'яту частину (19,4%) усього негативного впливу стресу. Що цікаво, спроби задіяти активний або внутрішній копінг у межах цієї конкретної моделі взагалі не виявилися значущими посередниками. З огляду на це, автори наголошують: будь-які профілактичні та освітні програми для підлітків мають бути спрямовані не просто на абстрактне зменшення стресу, а на те, щоб відучити молодь від згубної звички тікати від проблем, натомість стимулюючи їх діяти активно.

Схожу закономірність, але вже в контексті переживання кількох масштабних криз поспіль, описують Р. Шаая, М. Сфейр та С. Е. Хурі [11]. Вони математично довели, що адекватні копінг-стратегії прямо покращують ментальне здоров'я, тоді як нездорові (маладаптивні) тактики міцно пов'язані з депресивними станами, тривогою та тотальною непереносимістю невизначеності. Регресійний аналіз у їхньому дослідженні показав: коли людина гостро тривожиться і пасує перед невідомим, її здатність застосовувати корисні форми захисту критично просідає. Автори наголошують, що деструктивні спроби зняти внутрішній тиск насправді лише посилюють його, через що в часи масштабних соціальних потрясінь критично важливо цілеспрямовано навчати молодь саме здорової адаптації.

1.2. Особливості адаптації здобувачів вищої освіти до академічного середовища в умовах прифронтового мегаполіса

Коли захисні та поведінкові реакції особистості розгортаються безпосередньо в освітньому просторі, у психологічній практиці прийнято говорити про специфічні копінг-механізми протидії академічному стресу. Власне, сам академічний стрес Л. Вальдівієсо-Леон, С. Лукас Мангас, Х. Тоус-Палларес та І. М. Еспіноза-Діас [15] трактують як системний процес адаптивного характеру. Він неминуче спалахує тоді, коли здобувачі вищої освіти стикаються із цілою низкою вимог навчального середовища, які суб'єктивно маркуються

ними як агресивні стресори.

Парадоксально, але природа цього явища знову повертає нас до проблеми дефіциту внутрішніх сил. Як детально доводять Д. Гонсалес Касас, А. І. Дорадо Барбе та Х. Л. Гальвес Ньето [23], академічне перенапруження виникає в той самий момент, коли студент починає чітко усвідомлювати: тиск університету є занадто високим, а реальних психологічних ресурсів для адекватної відповіді на цей виклик у нього буквально бракує. Для молодших курсів така пастка «вимоги проти можливостей» стає хронічною, перетворюючи первинну адаптацію на хворобливу перебудову особистісних стратегій, де нездатність опанувати ситуацію миттєво запускає дистрес та блокує навчальну продуктивність.

Ба більше, наукові розвідки наочно доводять, що подібне емоційне виснаження вже давно набуло глобального характеру. Студентське виснаження вже давно перестало бути просто локальною проблемою окремих університетів, оскільки статистика тут глобальна. Якщо взяти дані великого міжнародного дослідження, яке провели А. Мейсон із колегами [28], то цифри вражають. Вони охопили величезну вибірку – понад 72 тисячі першокурсників із 18 країн. І висновок там один: хронічний стрес та психічні розлади стали для теперішніх студентів звичною буденністю. Коли молода людина тільки приходить в університет, у неї майже одразу фіксують різкий стрибок психопатологічних симптомів. Фактично, перший рік навчання – це такий собі критичний рубіж. Саме в цей момент власні захисні сили організму опиняються під найбільшим ударом і найчастіше здають позиції.

Цей емоційний зрив у вищій школі вже взагалі не можна вважати звичайними труднощами з оцінками чи сесією. Ситуація набагато серйозніша й давно переросла у масштабну проблему для системи охорони здоров'я. С. Асіф, А. Мудассар, Т. З. Шахзад, М. Рауф та Т. Первайз [20] прямо вказують на лавиноподібне зростання масштабів психологічного дистресу в університетських стінах. Науковці фіксують різке поширення симптомів глибокої депресії, генералізованої тривоги та хронічного стресу серед студентства. Найгірше те, що така тенденція є наскрізною для

найрізноманітніших освітніх середовищ. Це зайвий раз доводить: традиційні форми студентської адаптації сьогодні пробуксовують, а молоді люди на самому старті професійного навчання опиняються сам на сам із деструктивним емоційним навантаженням, яке вони просто не в змозі перетравити самотужки.

Взагалі, якщо розібратися, чому першокурсників так сильно накриває цей стрес, треба подивитися на сам їхній вік. Зараз у науці період від 18 до 29 років все частіше описують як абсолютно окрему фазу – такий собі етап дорослішання чи становлення особистості. Це вже не підлітковий вік, коли багато в чому вирішують батьки, але ще й не те стабільне життя, яке мають дорослі люди. Виходить такий собі перехідний період, де немає жодної визначеності. Звісно, у кожного це відбувається по-різному, бо все залежить від країни, культури чи грошей, але сама тенденція зараз помітна у всьому світі.

Чому цей етап такий важкий? Бо зміни стаються одночасно і дуже швидко. Студент першого чи другого курсу отримує купу викликів одразу: треба розібратися з переїздом, якось будувати стосунки, звикати до зовсім інших вимог в університеті, а багатьом – ще й до роботи. Це постійний стан невідомості. Як підкреслюють М. П. Матуд, А. Діас, Х. М. Бетенкурт та І. Ібаньєс [33], у цей період життя загальний стрес і психологічний дистрес стають дуже серйозною проблемою для молоді, яка тільки-но входить у дорослість. Доводиться на ходу міняти поведінку, пробувати нові соціальні ролі та приймати рішення, які вплинуть на майбутнє, коли навколо взагалі немає стабільності. Зрозуміло, що такий пресинг викликає тривогу. У молодих людей просто ще немає того життєвого досвіду, який допомагає справлятися з кризами, тому ризик отримати психологічний надлом тут дуже високий.

Тому не варто думати, що копінг-стратегії студентів – це якась постійна схема, яка ніколи не змінюється. Навпаки, це гнучкий процес, коли людина просто намагається пристосуватися до важких обставин чи постійного напруження. Якщо подивитися на навчання в університеті, то сильний стрес часто виникає саме через звичайні конфлікти. Погані стосунки з одногрупниками або суперечки з викладачами швидко псуєть настрій та заважають нормально

вчитися.

Якраз про це пишуть Р. Гутьєррес, Н. Амадор, А. Санчес та П. Фернандес [30]. Вони досліджували, які саме варіанти поведінки обирають студенти, щоб дати раду таким щоденним конфліктам. Те, як першокурсники реагують на подібні ситуації, прямо впливає на їхнє психологічне самопочуття. Якщо людина обирає неефективні методи захисту, то стрес нікуди не зникає, а процес адаптації до університету сильно затягується.

Схожі висновки у своєму масштабному огляді роблять П. Ватерхаус та Р. Самра [39]. Вони чітко показують, що саме суто академічні чинники найчастіше заганяють студентів у глухий кут. На психіку тисне буквально все: постійне очікування успіху, занадто великі обсяги завдань та банальний страх перед іспитами чи заліками. Але паралельно з цим на першокурсників тиснуть і соціальні виклики. Оскільки вони щойно прийшли в університет, їм доводиться з нуля будувати нові контакти та якимось утримувати старі стосунки, що теж забирає купу емоційних сил і вимагає постійного пошуку правильних копінг-стратегій.

До всього цього додаються ще й суто особисті та побутові проблеми. І. Смарт, М. Маккейб, Л. Дж. Берд, М. Л. Бірн та К. Корніш [13] звертають увагу на те, що серйозним джерелом стресу для молоді стають питання здоров'я та нові умови проживання – наприклад, переїзд у гуртожиток чи на орендовану квартиру. Звісно, з такими труднощами стикаються студенти на будь-якому курсі. Але саме для першокурсників це стає додатковим важким випробуванням, адже всі ці побутові клопоти накладаються на необхідність з нуля звикати до абсолютно нового університетського життя.

Через те, що стресу навколо забагато і він відверто заважає нормально вчитися, університетам критично важливо впроваджувати хоч якісь програми підтримки. Але й самі студенти мають включатися на індивідуальному рівні. Як пояснюють Е. С. Л. Фабер, Дж. Кемпбелл та Л. Карніел [18], під копінгом треба розуміти конкретні думки та дії, які людина запускає, щоб упоратися з важкою ситуацією. Якщо першокурсник навчиться правильно реагувати на такі стресори,

це не просто збереже йому нерви, а й допоможе краще влитися в навчання. Автори додають: ті студенти, які обирають саме корисні (адаптивні) варіанти захисту, набагато спокійніше сприймають будь-які невдачі й не кидають розпочате при перших же труднощах.

Якщо ж брати наших, українських студентів, то у них ситуація взагалі особлива, бо це першокурсники воєнного часу. По суті, ми говоримо про вчорашніх школярів, яким випало дуже важке підліткове життя. Спочатку вони роками сиділи по домах через карантинні обмеження та COVID-19 [8], а потім одразу почалося повномасштабне вторгнення [9]. Через це молодь просто не мала можливості нормально спілкуватися й дорослішати в колективі. Тож не дивно, що до університету вони приходять уже без жодних емоційних сил і просто не знають, як адаптуватися до зовсім нових умов навчання.

Специфіку такої поведінки в умовах війни детально досліджували К. Околотенко, Л. Жарик та Н. Коляденко. На прикладі студентів медичних спеціальностей вони показали, як саме воєнний стан б'є по психіці молоді. Цифри виявилися серйозними: понад половина опитаних (56,3%) демонструють високу ситуативну тривожність, а у 43,8% студентів захисні механізми працюють на межі зриву. Науковці математично довели, що між рівнем тривоги та напруженням копінг-стратегій існує дуже щільний зв'язок ($r = 0,916$). Тобто, що сильніше студент боїться і тривожиться через зовнішні загрози, то сильніше виснажується його психіка, намагаючись із цим упоратися. Автори прямо попереджають, що така величезна кількість студентів зараз перебуває в зоні ризику розвитку неврозів чи психосоматики, тому їм потрібна реальна психологічна підтримка, а не просто загальні поради.

Цю специфіку вибору захисних дій добре видно у свіжих емпіричних даних Ю. С. Козловської [4]. Дослідниця з'ясувала цікавий факт: будь-яка копінг-стратегія, яку реально використовує студент, у підсумку все одно знижує рівень його стресу. Тобто молодь загалом непогано відчуває власні потреби й намагається свідомо підбирати те, що може допомогти в конкретний момент. Але тут є важливий парадокс. На практиці найчастіше студенти намагаються просто

тікати від проблем, обираючи стратегію уникнення. При цьому реальні заміри показують, що найсильніший і найшвидший ефект дає зовсім інше – емоційне вихлюпування, коли людина дає собі можливість просто виговоритися чи випустити почуття назовні. Що ж до серйозних, проблемно-орієнтованих методів, коли треба сідати й розбирати стресор по поличках, то на них у теперішніх студентів просто не вистачає ресурсів, через що такі копінги дають набагато менший результат.

Окремо варто згадати про тих, хто зараз навчається у прифронтових містах. Жити там і намагатися вчитися, нехай навіть дистанційно, – це історія про щоденний і дуже важкий стрес, який взагалі не припиняється. У таких умовах триматися психологічно стає дедалі важче. Останні опитування студентів показують, що внутрішній запас міцності (резильєнтність) у багатьох ще якимось тримається на середньому рівні. Тобто сили справлятися з проблемами наче є. Але емоційно молодь повністю вигорає: загальне самопочуття сильно падає через постійні обстріли, тривоги й повну невідомість попереду [6]. Це доводить, що сама по собі внутрішня стійкість не гарантує душевного спокою, якщо навколо триває війна. Тому університетам потрібні служби підтримки, а не просто формальні консультації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Теоретичний аналіз сучасних підходів доводить, що стрес є складним динамічним процесом взаємодії людини з середовищем, який спалахує через критичний дисбаланс між вимогами обставин та наявними ресурсами особистості, як зазначають Д. Гонсалес Касас, А. І. Дорадо Барбе та Х. Л. Гальвес Ньето. Хронічне перенапруження швидко виходить за межі звичайної емоційної реакції, поступово виснажує адаптивні резерви організму, про що попереджають Ф. Гасемі, Д. К. Беверсдорф та К. К. Герман, та перетворюється на масштабний виклик для соматичного й ментального здоров'я населення, згідно з висновками М. Д. Сміта та Д. Вессельбаума.

2. Долання стресу базується на класичній трансактній моделі С. Фолкман та Р. Лазаруса, де вибір конкретної поведінки залежить від подвійного мисленнєвого фільтра – первинного та вторинного оцінювання загрози. Ефективність захисту прямо пов'язана з контекстом: проблемний фокус дієвий лише тоді, коли на ситуацію можна вплинути, а емоційний – коли змінити нічого не можна. Водночас деструктивні тактики, особливо поведінка втечі й копінг відходу від реальності, лише посилюють тиск, забираючи на себе майже п'яту частину – 19,4% – усього негативного впливу стресу на молодь, як математично довели Г. Мілас, І. Мартинович Кларич, А. Малнар, В. Сафтич, Д. Шупе-Домич та Г. М. Славич.

3. Процес адаптації до закладу вищої освіти збігається з окремим кризовим етапом становлення особистості у віці від 18 до 29 років, коли загальний дистрес стає серйозною проблемою, що підтверджують М. П. Матуд, А. Діас, Х. М. Бетенкурт та І. Ібаньєс. Вхідження в університетське середовище супроводжується лавиноподібним зростанням симптомів глибокої депресії та генералізованої тривоги, про що пишуть С. Асіф, А. Мудассар, Т. З. Шахзад, М. Рауф та Т. Первайз, через що перший рік навчання стає критичним рубежем, де захисні сили першокурсників найчастіше здають позиції, на що вказує А. Мейсон із колегами.

4. Сучасні українські здобувачі освіти адаптуються в унікальних умовах воєнного часу, переживши подвійний удар від тривалих ковідних ізоляцій та повномасштабного вторгнення. Емпіричні дані, які наводять К. Околотенко, Л. Жарик та Н. Коляденко, фіксують високу ситуативну тривожність у 56,3% опитаних та роботу захисних механізмів на межі зриву у 43,8% студентів. В умовах прифронтового мегаполіса прагматичні, проблемно-орієнтовані методи блокуються браком ресурсів, змушуючи молодь частіше обирати стратегію уникнення, як зазначає Ю. С. Козловська. На тлі середнього рівня резильєнтності фіксується глибоке емоційне вигорання через щоденні обстріли та невідомість, що доводять Г. О. Нікітіна та її співавтори.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ АДАПТАЦІЇ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА

2.1. Методологія та організація дослідження

Мета нашого емпіричного дослідження – з'ясувати, як живуть та навчаються першокурсники технічного ЗВО у прифронтовому місті, а також дослідити їхні копінг-стратегії та психологічні ресурси адаптації.

Для цього ми розв'язали такі завдання: оцінили поточний рівень сприйнятого стресу та ознаки травматизації студентів; визначили, які саме копінг-стратегії вони обирають для збереження стабільності під постійними обстрілами; виміряли показники їхнього індивідуального психологічного капіталу. Шляхом розрахунку кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями, стресом і психологічним капіталом визначили, наскільки ефективно першокурсники протидіють тиску війни.

Вибірка та організація. Дослідження ми проводили на базі НТУ «ХПІ» (м. Харків).

Вік досліджуваних: 18-19 років. У вибірці: 80% дівчат і 20% чоловіків. Усі досліджувані - студенти першокурсники.

Психодіагностичний комплекс. Ми використали ситуативну версію відомого опитувальника Brief-COPE особистості К. Карвера, використання якого дозволило чітко розмежувати активні дії студентів від стратегій уникнення проблеми. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 в адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької була залучена з метою фіксації суб'єктивного відчуття безпорадності, адже сухий констатуючий факт наявності війни не відображає глибину внутрішнього напруження особистості. Для детального вимірювання надії, оптимізму та загальної резильєнтності ми застосували опитувальник «ПсиКап-12С» в адаптації В. Олефіра та В. Боснюка, який показує рівень сформованості внутрішньої «подушки безпеки». Шкала «Реакція на тривалий

травматичний стрес» CTSR Л. Засекіної увійшла до комплексу через очевидне безсилля класичних тестів на ПТСР перед реальністю хронічного щоденного тиску.

Процедура тестування організовувалася суто в дистанційному форматі. Математична обробка отриманого масиву інформації передбачала розрахунок описових статистик і проведення кореляційного аналізу за Пірсоном. Розрахунки виконувалися в комп'ютерній програмі Jamovi.

2.2. Вибір та обґрунтування методик

1. Для комплексного вивчення особливостей психологічного подолання викликів навчального середовища базовим інструментом нашого діагностичного комплексу було обрано багатовимірну методику Brief-COPE (С. Carver, 1997) у ситуаційній версії. Важливим методологічним кроком стало залучення саме її україномовної версії, мовну та психометричну валідацію якої нещодавно здійснили Т. Яблонська, О. Верник та Г. Гайворонський [10].

Сама методика містить 28 тверджень, які за допомогою чотирибальної шкали Лайкерта дають змогу оцінити 14 специфічних підшкал – від інструментальних варіантів (активне подолання, планування) до емоційно-орієнтованих чи деструктивних копінгів (самовідволікання, уникнення, вираження емоцій, самозвинувачення). Як доводять розробники адаптації, цей інструмент виявився надзвичайно стійким під час перевірки в умовах тривалого воєнного стресу: процедура зворотного перекладу двома білінгвами та подальший конфірмаційний і експлораторний факторні аналізи (CFA/EFA) за допомогою пакетів SPSS та Jamovi підтвердили чітку відповідність даних базовій теоретичній структурі Чарльза Карвера [10].

Показники внутрішньої консистентності (альфа Кронбаха), висока тест-ретестова надійність (із повторним заміром через 10–45 днів) та виявлена конвергентна валідність через кореляції з опитувальником SVF120 В. Янке підтверджують, що даний інструмент є повністю надійним та адаптованим для

вимірювання динаміки захисної поведінки сучасної української молоді.

2. Для того щоб по-справжньому оцінити, як саме студенти дають собі раду з викликами сьогодення, недостатньо просто підрахувати кількість повітряних тривог чи зафіксувати сам факт зміни умов життя. Тут на перший план виходить суто суб'єктивний фактор – те, як сама молодь сприймає і зважає навколишню реальність. Відтак для нашого дослідження ми обрали Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) в адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької (2022) [2]. Цей інструмент спирається на класичну когнітивну модель Р. Лазаруса і вимірює не об'єктивні загрози, а те, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим та перевантаженим людина вважає власне життя.

В умовах навчання у прифронтовому мегаполісі, де стресори діють постійно й накопичуються щодня, когнітивна оцінка ситуації першокурсниками стає головним пусковим механізмом для ввімкнення тих чи інших захисних інструментів. Оскільки PSS-10 допомагає виявити рівень усвідомлюваної безпорадності та самоефективності людини, її використання дозволяє нам чітко простежити прямий зв'язок: як саме високе суб'єктивне напруження змушує студентів деформувати свої копінг-механізми, підштовхуючи їх до обирання унікаючих стратегій чи, навпаки, блокуючи проактивне розв'язання життєвих завдань.

3. Для того щоб відстежити, як саме студенти дають собі раду з постійним тиском і які внутрішні опори допомагають їм триматися, ми звернулися до концепту психологічного капіталу. Оцінити цей стан нам допомогла шкала ПсиКап-12С, яку успішно адаптували на вітчизняній вибірці В. О. Олефір та В. Ф. Боснюк [7]. Цей інструмент привабив нас своєю компактністю та точністю, адже розробники залишили всього 12 найсильніших запитань, викинувши все зайве. Методика розглядає психологічний капітал як потужний латентний фактор, що тримається на чотирьох китах: самоефективності, надії, резильєнтності та оптимізмі. Унікальність шкали в тому, що вона дозволяє виміряти як кожен елемент окремо, так і вивести загальний інтегральний бал, що для нашого дослідження є справжньою знахідкою. Оскільки навколо

прифронтового мегаполіса забагато небезпечних тригерів, а повсякденне життя молоді перетворилося на суцільне випробування, саме ці чотири внутрішні ресурси стають тим психологічним щитом, який визначає вибір конкретних копінг-стратегій. ПсиКап-12С дає чітку картину того, чи готові студенти гнучко адаптуватися до викликів навчання в умовах війни, чи їхні внутрішні адаптивні резерви вже потроху здають під впливом хронічної напруги.

4. Коли ми аналізуємо, як саме студенти першого курсу пристосовуються до навчання в прифронтовому мегаполісі, стає очевидним: класичні психологічні інструменти тут мало чим допоможуть. Більшість стандартних тестів на ПТСР вперто шукають наслідки якоїсь однієї, вже завершеної події з минулого – аварії, катастрофи чи раптового переляку. Але ж наша молодь живе в зовсім іншій реальності. Стрес тут не закінчився, він триває щодня у вигляді постійних сирен, обстрілів та хронічної невизначеності.

Саме тому для нашого дослідження ми взяли шкалу «Реакція на тривалий травматичний стрес» (CTSR), яку у вітчизняний науковий простір через процедуру крос-культурної адаптації та валідації успішно повернули Л. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова та А. Мартинюк [3].

Для розуміння копінг-стратегій першокурсників це дає колосальний матеріал. Ми не просто міряємо абстрактну тривогу. Ми отримуємо можливість чітко побачити, як щоденне ментальне виснаження, спалахи люті від безсилля чи втрата базової довіри до безпеки світу навколо прямо змушують студента обирати ті чи інші копінги. Оскільки вибір стилю поведінки в процесі адаптації повністю залежить від характеру й тривалості загрози, використання шкали CTSR дозволяє нам наочно показати: як саме безперервне перебування на межі небезпеки детермінує захисні реакції молоді та визначає їхню здатність продовжувати нормальне навчання.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Аналіз панівних копінг-стратегій (за українською адаптацією

опитувальника Brief-COPE), які першокурсники НТУ «ХПІ» використовують найчастіше (Рис. 2.1), ми здійснювали порівнюючи емпіричний зріз з матеріалами даних розробників [10].



Рис. 2.1. Панівні стратегії подолання стресу за методикою Т. Яблонської, О. Верник та Г. Гайворонського у першокурсників НТУ «ХПІ» (за середнім значенням).

Розглядаючи стратегії подолання стресу, які першокурсники використовують найчастіше, ми бачимо виразне зміщення в бік когнітивного відсторонення через механізм самовідволікання, показник якого сягнув 3,02 бали. Це дещо вище за порівняльні дані Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського (2,90 бали) і наочно показує, що занурення у сторонні справи, навчання чи цифрові простори виступає для молоді провідним способом захисту психіки від щоденного психоемоційного тиску.

Порівняння з нормами Т. Яблонської (3,00 – планування, 3,23 – прийняття) вказує на кризу раціональності. Структурувати життя під обстрілами респондентам дається складно, хоча адаптуватися вони намагаються. Вираження емоцій (2,75 бала) та пошук емоційної підтримки (2,70 бала) вийшли на перший план, і це суттєво вище за норму авторів (2,57 бала). Маємо маркер

перевантаження психіки й гостру потребу виговоритися. Інструментальна підтримка (поради, допомога) натомість просіла: 2,39 бала проти 2,61 у авторів. Повним антиподом виглядає пряма відмова від проблем. Тут зафіксовано різкий стрибок до 2,48 бала (в нормі – 1,96). Замість пошуку конструктивних рішень респонденти просто вмикають ігнорування реальності.

Тобто студенти радше обговорення емоцій у колі близьких або тимчасове ігнорування реальності вважають доступнішим захистом, аніж пошук конструктивних порад чи організаційної допомоги у викладацькому середовищі.

Аналіз менш використовуваних копінг-стратегій (за українською адаптацією опитувальника Brief-COPE), які використовують здобувачів 1 курсу НТУ «ХП» (Рис. 2.2), ми також порівняли з описовими статистиками розробників методики [10].

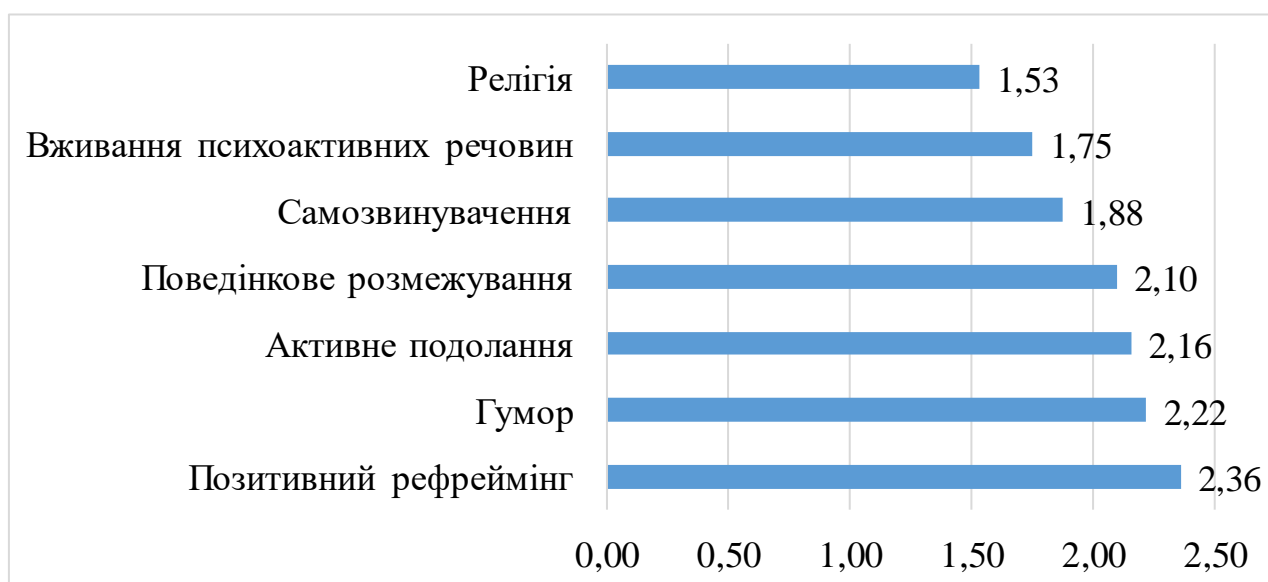


Рис. 2.2. Найменше використовувані копінг-стратегії за методикою Т. Яблонської, О. Верник та Г. Гайворонського у першокурсників НТУ «ХП» (за середнім значенням).

Аналіз спектра копінг-ресурсів, до яких студенти звертаються найменше, оголює зони виснаження адаптаційних резервів, де першим маркером є шкала позитивного рефреймінгу (2,36 бали), яка фактично повністю збігається з даними

Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського (2,35 бали). Студентам однаково важко переосмислювати життєві випробування у позитивному ключі – тривалий стрес звужує когнітивну гнучкість, необхідну для пошуку особистісних смислів у кризі.

Замість цього вони використовують гумористичний щит (2,22 бали, точнісінько як у порівняльній таблиці авторів – 2,22), реагуючи на складні обставини за допомогою іронії. Самі ж показники активного подолання (2,16 бали) та поведінкового розмежування (2,10 бали) вказують на певні труднощі, очікувано уступаючи загальній вибірці дослідників, де активне подолання становить 2,90 бали.

Прямі дії для вирішення проблем даються студентам важче, через що вони перебувають у стані крихкого балансу між активністю та ризиком відмови від зусиль. Важливим позитивним моментом є те, що деструктивні форми реагування набрали мінімум балів: самозвинувачення у студентів тримається на рівні 1,88 бали (що суттєво нижче, ніж 2,62 за даними Т. Яблонської та колег), вживання психоактивних речовин становить 1,75 бали (у порівняльній групі – 1,62), а релігійний копінг – 1,53 бали.

Першокурсники демонструють раціональну стійкість: вони не схильні карати себе за зовнішні обставини чи масово шукати виходу в залежностях, що залишає солідне підґрунтя для розгортання університетських програм розвитку життєстійкості та психоемоційного супроводу.

Коли ми переходимо від дрібних шкал до великих узагальнюючих блоків, картина адаптації першокурсників прояснюється ще більше (Рис. 2.3).

На перше місце у студентів виходить копінг, фокусований на проблемі, який набрав 2,44 бали. Здавалося б, результат непоганий, але якщо подивитися на дані Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського, де норма становить 2,71 бали, то одразу видно просідання. Молодь хоч і намагається вмикати логіку, планувати кроки й раціонально розв'язувати завдання, але в теперішніх умовах робити це набагато важче – занадто багато факторів навколо просто не піддаються їхньому безпосередньому контролю.

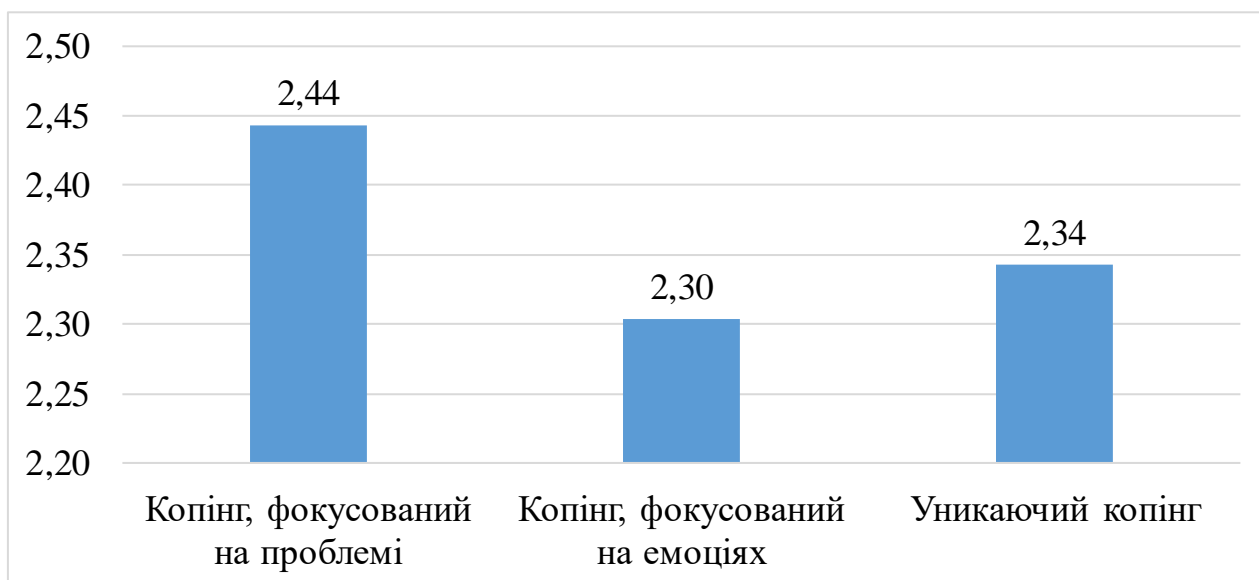


Рис. 2.3. Інтегральні копінг-стратегії першокурсників НТУ «ХПІ» за багатовимірною методикою Brief-COPE в українській адаптації (за середнім значенням).

А от із уникаючим копінгом маємо геть іншу ситуацію: у наших першокурсників він зафіксувався на рівні 2,34 бали. У порівняльній таблиці Т. Яблонської та колеґ ця цифра значно менша – усього 2,01 бали. Отакий стрибок угору цілком зрозумілий. Психіка студентів вмикає природний самозахист: коли зовнішній тиск стає нестерпним і змінити обставини несила, найпростіший вихід – це коґнітивно відсторонитися, піти з головою в гаджети чи вдатися до заперечення, аби хоч якось зберегти внутрішню рівновагу й не вигоріти остаточно.

Найменше балів у вибірці набрав копінг, фокусований на емоціях – 2,30 бали. У нормах розробників української адаптації він трохи вищий і становить 2,43 бали. Таке зниження емоційного фокуса може вказувати на те, що студенти банально економлять внутрішній ресурс. Вони намагаються зайвий раз не розгойдувати власну психіку чистим проживанням почуттів, а вимушено блокують відкриті емоції, щоб «тримати удар» та залишатися функціональними у жорстких реаліях сьогодення.

Комплексне зіставлення макроструктури подолання стресу дозволяє

зробити висновок про деструктивний вплив тривалого екзогенного стресу на адаптаційну сферу першокурсників. Головна відмінність від нормативної моделі Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського полягає у звуженні конструктивного проблемно-орієнтованого копіngu (2,44 проти 2,71) та компенсаторному зростанні ролі унікаючих стратегій (2,34 проти 2,01). Переважання раціональних намірів вирішити проблеми за одночасного активного підключення уникання формує внутрішньо суперечливий, «крихкий» тип адаптації.

За результатами методики PSS-10, середній рівень сприйнятого стресу у студентів прифронтового мегаполіса становить 20,96 бала (Рис. 2.4). Якщо спиратися на класичний ключ та нормативну шкалу опитувальника Ш. Коена, то цей результат впевнено вкладається в межі середнього, або помірного стресового навантаження, норма для якого визначена в діапазоні від 14 до 26 балів.

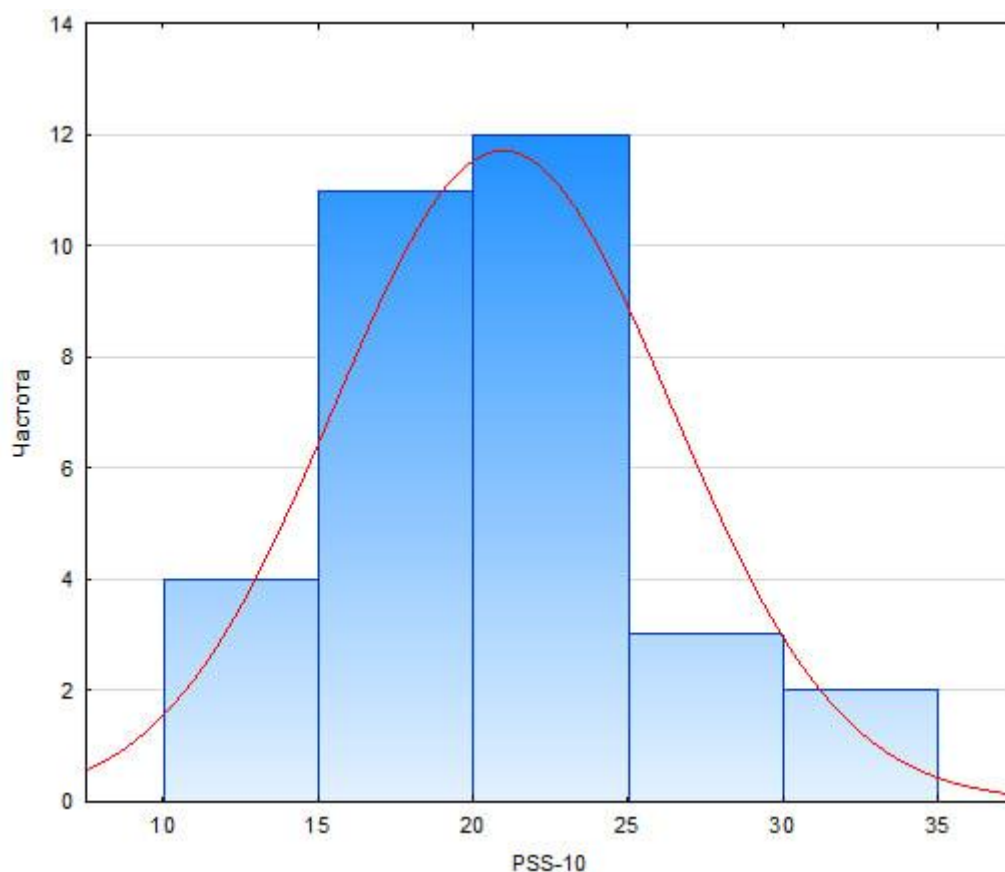


Рис. 2.4. Гістограма розподілу оцінок Шкали сприйнятого стресу в українській адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецька у досліджуваних.

Примітка. Стандартне відхилення = 5,45. Мінімум = 14. Максимум = 35.
Середнє = 20,96.

Отриманий нами показник є надзвичайно показовим, якщо заглибитися в саму природу когнітивно-опосередкованого стресу. Звісно, цифра 20,96 бала – це суттєво більше, ніж класичні фонові показники для мирного часу чи стабільних країн. Наприклад, в оригінальних американських дослідженнях S. Cohen середні значення коливалися в районі 13 балів [2]. Воно й не дивно, адже навколо забагато тривожних тригерів, формат навчання постійно збивається через обстріли чи відключення світла, а життя у великому місті біля фронту перетворилося на суцільний ланцюжок викликів. Тобто, організм студентів об'єктивно перебуває в умовах тривалого тиску обставин.

У той же час, якщо співставити наші результати з даними, які отримали О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецька [2], досліджуючи українців у перші, найбільш гострі тижні повномасштабного вторгнення, відкривається зовсім інша картина. Тоді, у 2022 році, зафіксована авторами середня тенденція за PSS-10 була аномально високою і сягала 25,64 бала, що межувало з критичним виснаженням. Наш результат (20,96 бала) є помітно нижчим, і в цьому криється дуже важливий психологічний зміст.

Таке зміщення балів у зону помірних значень яскраво свідчить, що психіка студентів за роки адаптації встигла частково перебудуватися. Первинний шок і гостра травма минули, і на зміну їм прийшло банальне життєве звикання. Молодь адаптувалася до постійної небезпеки прифронтового мегаполіса, навчилася по-іншому зважувати повсякденні ризики та виробила специфічний імунітет до хронічної напруги. Стрес нікуди не зник – він просто став новою буденною рутинною, яку студенти намагаються контролювати, утримуючи свої суб'єктивні переживання на середньому рівні та не даючи системі остаточно вийти з ладу чи скотитися у важке психосоматичне виснаження. Власне, саме цей помірний рівень сприйнятого стресу і стає тим базисом, який запускає в дію конкретні копінг-стратегії для збереження внутрішнього гомеостазу.

Коли ми розбираємося, як саме студенти дають собі раду з постійним тиском і які внутрішні опори допомагають їм триматися, логічно виникає потреба оцінити їхній загальний обсяг внутрішніх сил та інструментів, щоб не зламатися під тиском обставин. Для цього ми взяли адаптовану В. О. Олефіром та В. Ф. Боснюком [7] шкалу ПсиКап-12С. Загальний показник психологічного капіталу в нашої молоді зупинився на позначці 41,34 бала. Що цікаво, якщо покласти цю цифру поряд із даними самих авторів адаптації, які після тестування 500 українських студентів вивели середню норму 41,32 бала [7], то ми бачимо фактично стовідсоткове збігання. Наш результат впевнено сидить у межах класичного середнього рівня.

Такий розклад сил має дуже глибокий психологічний зміст. Навколо прифронтового мегаполіса об'єктивно забагато небезпечних тригерів, а щоденне навчання супроводжується постійними тривогами й стресогенними збоями, але внутрішній фундамент молоді не обвалився.

Психіка не скотилася у важку деструкцію чи тотальне безсилля. Отримані 41,34 бала наочно доводять, що внутрішні адаптивні резерви студентів перебувають у цілком працездатному, збалансованому стані. Це той помірний, але міцний психологічний щит, який дозволяє утримувати рівновагу «на плаву» і не дає організму остаточно здати.

Якщо ж зазирнути всередину самого конструкту й порівняти субшкали між собою (оскільки кожна з чотирьох складових вимірюється трьома прямими запитаннями з максимальною сумою у 15 балів), то стає зрозуміло, на чому тримається цей захист (Рис. 2.5).

Поряд із надією та оптимізмом, які не дають повністю розчаруватися й змушують дивитися в майбутнє, особливе місце посідають саме самоефективність та резильєнтність. Студенти демонструють не просто пасивне очікування кращих часів, а цілком конкретну впевненість у власних силах тут і зараз – коли треба здати сесію, розібратися з вимогами викладачів чи швидко зорієнтуватися під час чергового форс-мажору.

Резильєнтність у цій зв'язці працює як головний внутрішній амортизатор.

Вона допомагає гнучко підлаштовуватися під удари обставин, оперативно відновлювати душевні сили після стресових спалахів та долати щоденні труднощі навчання в прифронтових умовах. Власне, саме такий середній рівень психологічного капіталу (41,34 бала) стає тим надійним базисом, який надалі визначатиме, які саме копінг-стратегії за трансактною моделлю С. Фолкман та Р. Лазаруса ввімкне молодь. Маючи таку внутрішню опору, студенти частіше обирають активні, проблемно-фокусовані кроки, намагаючись самостійно керувати своїм станом і блокуючи згубну звичку просто ховатися від реальності чи тікати від проблем.

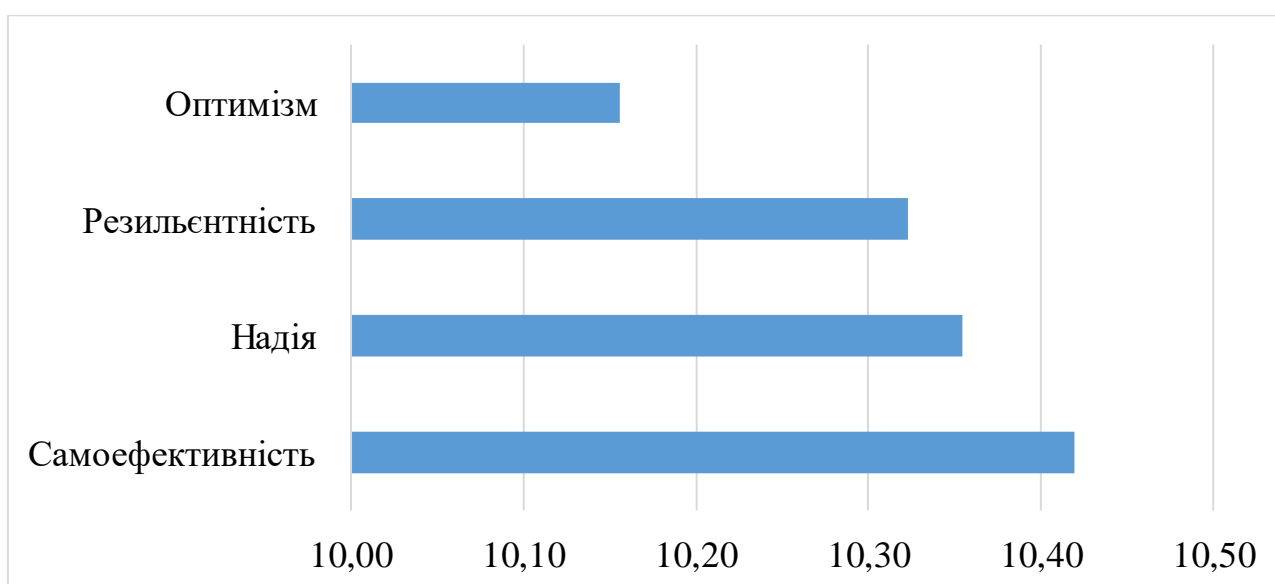


Рис. 2.5. Прояв компонентів психологічного капіталу за адаптованою версією опитувальника «ПсиКап-12С» у першокурсників НТУ «ХП» (за середнім значенням).

Оцінивши рівень психологічного капіталу молоді, ми логічно перейшли до аналізу тієї сили, яка щодня випробовує цей капітал на міцність. Для цього ми взяли шкалу «Реакція на тривалий травматичний стрес» (CTSR). Цей інструмент у вітчизняний науковий простір через процедуру крос-культурної адаптації та валідації успішно повернули Л. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова та А. Мартинюк [3]. Емпіричний зріз показав, що загальний індекс тривалого стресу

серед наших першокурсників зупинився на позначці 12,09 бала. Оскільки максимум тут може сягати 33, цей результат впевнено вказує на помірний рівень напруги. Студенти не перебувають у стані тотального психологічного паралічу, але обставини прифронтового мегаполісу тримають їх у режимі постійного внутрішнього тиску. Психіка змушена функціонувати в умовах безперервного прихованого навантаження, проте успішно утримує рівновагу.

Щоб розібратися, як саме цей помірний стрес розподіляється зсередини, варто подивитися на результати через два специфічні блоки, які виокремили автори української адаптації методики (Рис. 2.6).

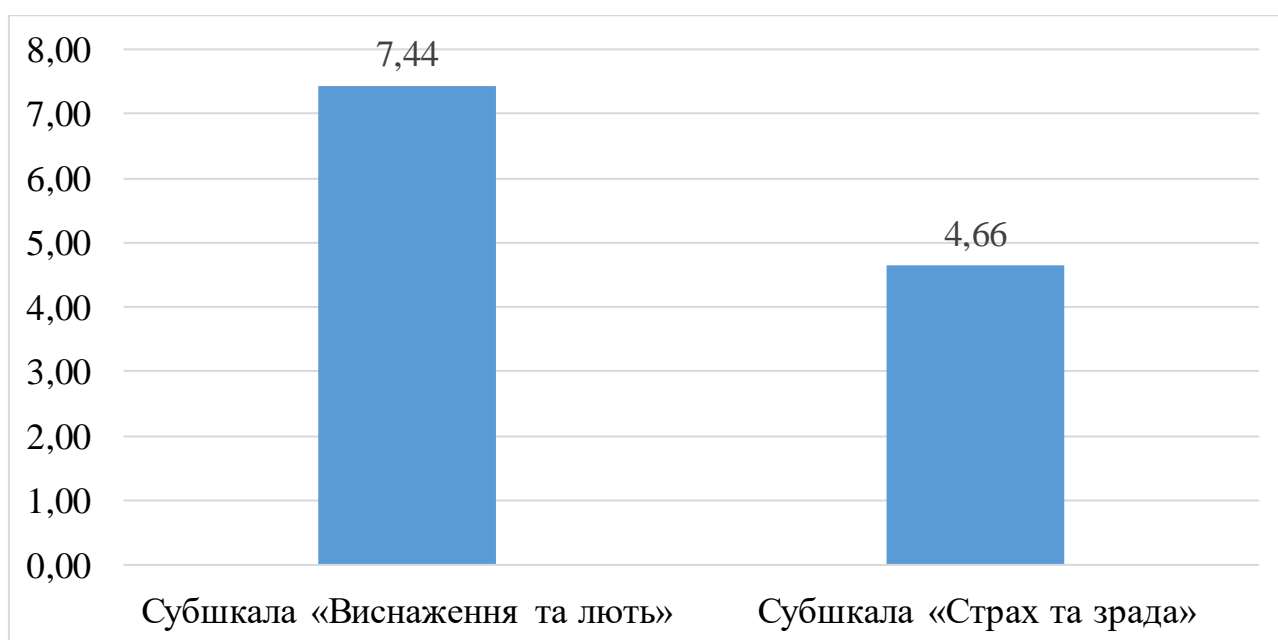


Рис. 2.6. Прояв показників субшкал методики «Реакція на тривалий травматичний стрес» (в адаптації Л. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова та А. Мартинюк) у першокурсників (за середнім значенням).

Перший вимір – це «Виснаження і лють». Сюди зашиті симптоми, що відображають хронічне психоемоційне перевантаження, труднощі з контролем емоцій, напади роздратування чи відчуття втоми від навчання під сиренами. Як показують наші дані, середній показник за цією субшкалою становить 7,44 бала. Зважаючи на те, що максимальне значення тут може сягати 18 балів, отриманий результат упевнено фіксує помірний рівень прояву. Це означає, що

першокурсники хоч і скаржаться на періодичну ментальну втому чи спалахи емоцій, коли голова відмовляється думати через постійну напругу, ці симптоми ще не стали руйнівними чи критичними. Організм тримає удар, і емоційне виснаження проявляється збалансовано, не переростаючи у важку деструкцію психіки.

Другий фактор – «Страх і зрада» – зачіпає глибші пласти свідомості, де фізіологічний острах під час небезпеки переплітається із суто соціальними переживаннями: браком розуміння з боку оточення, втратою довіри чи відчуттям незахищеності. На графіку цей показник зафіксований на позначці 4,66 бала із 15 можливих, що відповідає помірно низькому рівню прояву. Це дуже важливий і оптимістичний маркер. Він наочно доводить, що хронічна загроза прифронтового міста хоч і тисне щодня, але не зруйнувала базове відчуття солідарності та довіри молоді до світу. Студенти не зациклюються на страхові й не почуваються тотально зрадженими чи покинутими. Перейдемо до останнього етапу. Значимо, що взаємозв'язки між копінг-стратегіями, психологічним капіталом та рівнем стресу першокурсників було досліджено за допомогою кореляційного аналізу за К. Пірсоном (Табл.2.1).

Таблиця 2.1

Матриця кореляційних зв'язків між показниками психологічного капіталу, копінг-стратегіями та рівнями травматичного стресу у першокурсників

| Змінні | Шкала сприйнятого стресу | Загальний показник ПсиКап | Загальний індекс РТТС |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Копінг, фокусований на проблемі | -0,130 | 0,033 | 0,297 |
| Копінг, фокусований на емоціях | -0,059 | 0,173 | 0,227 |
| Унікаючий копінг | 0,395* | -0,059 | 0,454* |

Примітка. * $p < 0,05$

Визначено позитивний кореляційний зв'язок між стратегією уникання й рівнями тривалого травматичного стресу ($r_{xy}=0,454$, $p<0,05$) і сприйнятого стресу ($r_{xy}=0,395$, $p<0,05$): студенти, які намагаються «втекти» від суворой реальності, ігнорують загрози чи відкладають розв'язання проблем на потім, насправді не зменшують напругу. Вони потрапляють у замкнене коло вищої психотравматизації. Уникання тут спрацьовує як механізм, що не дає жодного захисного ефекту: він просто позбавляє молодь шансу опрацювати стрес, через що симптоми «Виснаження і люті» чи «Страху і зради» лише накопичуються, поступово виснажуючи внутрішні резерви.

Натомість копінг, фокусований на емоціях, показав слабкий позитивний зв'язок із психологічним капіталом ($r_{xy}=0,173$, хоча статистично ця тенденція й не є впевнено значущою, $p>0,05$). Проте навіть така динаміка чудово ілюструє, що розвинений психологічний капітал – надія, віра у власну ефективність та резильєнтність – створює для людини свого роду «запас міцності». І цей ресурс дозволяє не блокувати власні переживання, а усвідомлено їх проживати, не втрачаючи при цьому внутрішньої цілісності під тиском обставин.

Щодо копінгу, фокусованого на проблемі, то тут ми побачили від'ємні або ж мінімальні зв'язки зі стресом, що прямо вказує на конструктивність такого підходу. Студенти, які обирають шлях активної дії та холодного аналізу ситуації, значно ефективніше дистанціюються від неконтрольованих факторів стресу, спрямовуючи свій психологічний ресурс на збереження навчальної продуктивності.

Таким чином, кореляційний аналіз наочно довів, що в умовах прифронтового життя головною перешкодою для психічної стійкості є саме стратегія уникання. Вона не забезпечує жодного захисту від виснаження, а лише гальмує природні адаптаційні здібності індивіда. Натомість високий психологічний капітал виступає надійним буфером, що дає змогу змінити деструктивну втечу на раціональні, проблемно-фокусовані способи взаємодії зі світом. Отже, розвиток надії, самоефективності та резильєнтності стає стратегічним завданням для того, аби мінімізувати вплив тривалого стресу на

життя та успішність молоді.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Аналіз структури копінг-поведінки досліджуваних виявив деформацію захисної сфери, що проявляється у внутрішній суперечливості та «крихкості» індивідуальних стратегій подолання стресу. Провідною тенденцією став виразний зсув у бік когнітивного й поведінкового відсторонення через механізми самовідволікання та заперечення, показники яких суттєво перевищують нормативні дані мирного часу. Водночас спостерігається помітне звуження конструктивного проблемно-орієнтованого копіngu, зокрема здатності до активного подолання та довгострокового планування. Прагнення раціонально структурувати життєдіяльність блокується високим рівнем зовнішньої нестабільності, через що респонденти схиляються до емоційного реагування, пошуку соціальної підтримки в мікросоціумі або тимчасового ігнорування загрози, повністю нівелюючи звернення по інструментальну допомогу до офіційних інституцій.

2. Когнітивна оцінка життєвої ситуації зафіксувала домінування помірного (середнього) рівня сприйнятого стресу (20,96 бала за PSS-10). Порівняльний аналіз із показниками перших місяців повномасштабного вторгнення доводить наявність ефекту часткової психічної адаптації та рутинізації хронічної загрози. Первинний шок і гостра травматизація трансформувалися у специфічний імунітет до небезпеки, де стресогенні чинники (обстріли, інфраструктурні обмеження) сприймаються як невід'ємна частина повсякденної реальності. Проте утримання стресу на контрольованих позначках вимагає від особистості постійного перенапруження внутрішніх адаптивних резервів.

3. Вивчення латентних чинників резильєнтності показало, що інтегральний показник психологічного капіталу (41,34 бала за ПсиКап-12С) відповідає середньостатистичній нормі, виступаючи базовим внутрішнім

амортизатором. Найбільший захисний потенціал виявляють такі компоненти, як самоефективність та резильєнтність, які забезпечують гнучке підлаштування під форс-мажорні обставини та впевненість у власних силах під час вирішення поточних завдань. Завдяки збереженню цього ресурсного ядра симптоми тривалого травматичного стресу (субшкали «Виснаження і лють» та «Страх і зрада») залишаються у межах помірних та помірно низьких значень, не руйнуючи базову довіру до світу та соціальну солідарність.

4. Кореляційний аналіз за Пірсоном розкрив ключовий деструктивний механізм адаптації: встановлено прямі позитивні зв'язки уникаючого копінгу з рівнем сприйнятого стресу ($r_{xy}=0,395, p<0,05$) та загальним індексом тривалого травматичного стресу ($r_{xy}=0,454, p<0,05$). Кореляційний аналіз чітко підтвердив: ілюзія захисту через уникнення – це пастка. Намагаючись сховатися від реальності, студенти лише накопичують приховану лють та втому, через що стрес починає працювати за принципом замкненого кола. Уникання не рятує, воно просто консервує травму. Справжнім противагою цьому стає психологічний капітал. Він діє як внутрішній амортизатор, який допомагає вчасно зупинити деструктивну «втечу» й повернути людину до тверезого аналізу та конкретних дій. Саме тому університетські програми підтримки мають бути орієнтовані не на банальне заспокоєння, а на прокачування конкретних внутрішніх опор – надії, самоефективності та навичок саморегуляції, які допомагають залишатися в реальності навіть під постійним тиском воєнного міста.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1. Обґрунтування психоедукаційної програми

Ми розробили цю психоедукаційну програму для розв'язання конкретних проблем, які виявило дослідження першокурсників НТУ «ХП». Зараз студенти одночасно проходять адаптацію до вишу та переживають хронічний стрес від життя в прифронтовому місті під обстрілами. За таких умов традиційні форми тривалого психологічного супроводу є малоефективними. Емпіричні дані доводять потребу студентів у короткострокових прикладних техніках для щоденної саморегуляції та відновлення психоемоційного балансу.

Зсув у бік когнітивного відсторонення через механізми самовідволікання (3,02 бали за Brief-COPE) показує, що студенти намагаються заховатися від війни в гаджетах, навчанні чи цифрових просторах. Проте, найнебезпечнішим індикатором виявився різкий стрибок стратегії прямої відмови від проблем до 2,48 бала (при нормі 1,96). Замість пошуку конструктивних рішень та звернення по інструментальну підтримку, яка відчутно просіла (2,39 бала проти 2,61 в нормі), першокурсники схильні просто вмикати ігнорування реальності.

Математичний аналіз у програмі Jamovi повністю розвінчав ілюзію безпеки такого підходу. Виявлений позитивний кореляційний зв'язок між стратегією уникання й рівнями тривалого травматичного стресу ($r_{xy}=0,454$, $p < 0,05$), а також сприйнятого стресу ($r_{xy}=0,395$, $p < 0,05$) став головним науковим аргументом для проектування нашої програми. Уникання в умовах прифронтового міста – це не захист, а небезпечна пастка. Намагаючись «втекти» від суворої реальності, першокурсники не зменшують напругу, а консервують її, потрапляючи в замкнене коло вищої психотравматизації, де симптоми «Виснаження і лють» (7,44 бала за CTSR) лише накопичуються, поступово підточуючи психіку. Психоедукаційний блок нашої програми має на меті

розірвати це замкнене коло, наочно продемонструвавши студентам деструктивність «втєчі» та навчивши їх перенаправляти ресурс на активне подолання.

З іншого боку, фундаментом і головним ресурсом нашої програми виступає збережене опорне ядро особистості студентів. Попри те, що середній рівень сприйнятого стресу є об'єктивно високим порівняно з мирним часом і становить 20,96 бала за PSS-10, психіка молоді продемонструвала дивовижну рутинізацію небезпеки та формування специфічного імунітету. Інтегральний показник психологічного капіталу (41,34 бала за ПсиКап-12С) ідеально збігається з нормою мирного часу (41,32 бала). Це означає, що внутрішній щит студентів не зруйнований. Такі компоненти, як самоефективність та резильєнтність, працюють як природні амортизатори, які допомагають гнучко підлаштовуватися під форс-мажори, не втрачаючи базової довіри до світу (низькі 4,66 бала за субшкалою «Страх і зрада»).

Отже, наша психоедукаційна програма будується не на базі «лікування» чи подолання глибокої деструкції, якої, на щастя, немає завдяки стійкості молоді, а на базі розвитку, розширення та фасилітації вже наявних внутрішніх опор. Оскільки кореляційний аналіз показав, що розвинений психологічний капітал створює запас міцності для усвідомленого проживання емоцій ($r_{xy}=0,173$) та стимулює раціональний аналіз проблем, програма фокусується на трьох стратегічних векторах:

1. Трансформація копінг-стилю: плавний перехід від деструктивного уникання та заперечення до конструктивного, проблемно-фокусованого планування та активного подолання стресогенних факторів навчання.

2. Прокачування психологічного капіталу: цілеспрямоване зміцнення самоефективності (віри у власні сили під час сесії чи побутових криз) та резильєнтності як здатності швидко відновлюватися після ракетних ударів чи інфраструктурних збоїв.

3. Легітимізація та екологізація емоцій: зниження рівня прихованого психоемоційного навантаження (субшкала «Виснаження і лють»), навчання

навичкам саморегуляції, експресії почуттів у мікросоціумі та подолання бар'єрів перед пошуком інструментальної допомоги в університетському середовищі.

Таким чином, запропонована програма є дидактично й емпірично обґрунтованою системою, де кожен змістовий модуль безпосередньо закриває «зону вразливості» або опирається на «зону сили», виявлені під час нашого дослідження студентів НТУ «ХПІ». Вона покликана перетворити крихку, суперечливу адаптацію першокурсників на свідому, життєстійку стратегію самозбереження та успішного професійного становлення в умовах війни.

Коли ми шукаємо місток, який дозволить перевести студентів від пасивного самовідволікання (наші 3,02 бали) до свідомої саморегуляції, ми опираємося на ідеї Н.М. Атаманчук [1]. Дослідниця абсолютно влучно зазначає: під час війни класичний когнітивний захист просто «вимикається» через хронічну непередбачуваність, паніку й банальну втому. У такій ситуації найкращим «щитом» стає творчість. Вона діє як екологічний і безпечний ресурс, що витягує на поверхню внутрішні сили студента без ризику загнати його в нову травму. Впровадження арт-терапії у нашу програму – це пряма відповідь на виявлену нами «кризу раціональності».

Студентам у прифронтовому Харкові зараз важко займатися довгостроковим плануванням, але, як доводить Н. М. Атаманчук, долучення до мистецтва чудово структурує внутрішній хаос, збиває хвилю безпорадності та стабілізує емоції. Працюючи з метафоричними картами (МАК) чи проєктивними малюнками, першокурсники отримують шанс «вивантажити» на папір свій прихований біль, страх чи втому. Для нас це стратегічний спосіб заблокувати симптоми за шкалою «Виснаження і лють» (7,44 бала) та перевести руйнівну напругу в нормальну творчу дію.

Для нашої програми ми взяли на озброєння конкретні прийоми, які аналізує Н. М. Атаманчук: повторення ліній і форм, структурування через геометрію (наприклад, вправа «Мій різноколірний слон»), колажі та елементи пісочної терапії. Це не просто розвага, а безпечний канал для виходу емоцій, який ламає згубну звичку тікати від реальності. До того ж, робота в групах

запускає ефект емпатії та соціальної солідарності, що критично важливо для утримання низьких показників за нашою субшкалою «Страх і зрада» (4,66 бала).

Урахування практичних порад Н.М. Атаманчук (особливо щодо потреби молоді у візуальних конспектах, короткому плануванні дня та праві на легітимне роздратування) допомогло нам створити збалансовану програму. Вона не просто «заспокоює», а вчить студентів моделювати свій стан. Синергія наших емпіричних даних та підходів Н.М. Атаманчук дає студентам реальний інструмент самодопомоги: вчить приймати нові реалії воєнного міста без внутрішнього опору, повертає працездатність і допомагає впевнено вчитися далі, спираючись на свій психологічний капітал.

Коли ми переходимо від теорії до практики й шукаємо конкретні інструменти, які допоможуть студентам «тримати удар» тут і зараз, логічно звернутися до прикладних розробок А. Могильник та М. Яцухненко [5]. Автори практичного poradnika «Психолог на зв'язку» абсолютно праві в тому, що під час тривалої війни студентам потрібна не глибока тривала терапія, а швидкі, робочі алгоритми самодопомоги – такі собі «психологічні шпаргалки», які можна застосувати прямо під час повітряної тривоги чи перед важким іспитом. Для наших першокурсників НТУ «ХП», які щодня балансують між навчанням та хронічним стресом прифронтового міста, це саме те, що допоможе втримати психіку «на плаву».

Щоб розбити виявлену нами пастку унікаючого копінгу і повернути студентів із віртуальної «втечі» в гаджети до тверезого аналізу реальності, ми запозичили у А. Могильник та М. Яцухненко експрес-техніки відновлення когнітивного контролю. Прості вправи на кшталт «Зупинись, озирнись, послухай» або швидкий пошук тілесної опори (заземлення) чудово збивають першу хвилю безпорадності й повертають мізки до ладу, дозволяючи зосередитися на навчанні.

Крім того, це пряма відповідь на зафіксований у нашому дослідженні помірний рівень «Виснаження і люті» (7,44 бала). Замість того щоб змушувати студентів просто блокувати ці емоції (що лише консервує травму), методики

авторів пропонують чітко розібратися зі своїми «генераторами та поглиначами енергії». Психоедукація тут працює на легітимізацію почуттів: студенту відкрито кажуть, що злитися, відчувати лють чи втому під обстрілами – це нормально, і вчать екологічно скидати цю напругу, поки вона не переросла у важку психосоматику.

Ну і головне завдання для прокачування нашого опорного ядра – самоефективності та резильєнтності – ми вирішуємо через адаптовану авторами техніку «Кола впливу». Вона буквально на пальцях пояснює першокурсникам, як розмежувати чинники війни, на які вони об'єктивно не можуть вплинути (прильоти, сирени, графіки відключень), від зони власного контролю – навчання, побуту та взаємодопомоги.

У підсумку, коли ми зводимо в єдиний комплекс наші емпіричні результати, творчі арт-терапевтичні ресурси Н. М. Атаманчук та «шпаргалки» саморегуляції від А. Могильник і М. Яцухненко, ми отримуємо не просто суху програму, а реальний, живий інструмент. Вона ламає деструктивне уникання, витягує студентів із хронічної втоми й допомагає їм не просто виживати, а свідомо та якісно навчатися в прифронтовому Харкові.

3.2. Структура та змістове наповнення психоедукаційної програми

В основі психоедукаційної програми – три змістові модулі, розроблені під конкретні емпіричні мішені нашого дослідження. Програма орієнтована на групову роботу з першокурсниками й може реалізовуватися як в онлайн-, так і в офлайн-форматі, зважаючи на безпекову ситуацію в Харкові. Структура занять поєднує методи інтерактивної психоедукації, інструменти арт-терапії та експрес-техніки саморегуляції. Ключові практичні арт-вправи, що складають основу програми, наведено нижче.

Вправа 1. Арт-терапевтична техніка «Мій різноколірний слон» (за В. Назаревич, у модифікації Л. Клеваки)

Мішень впливу: криза раціональності, когнітивне уникання та

структурування внутрішнього хаосу й тривоги.

Мета: трансформація пасивного самовідволікання у свідому саморегуляцію, стабілізація емоційного стану через поєднання жорсткої психогеометричної структури та колірною вираження емоцій.

Матеріали. Аркуші паперу в клітинку (або роздрукований контур слона, розбитий на клітинки), кольорові олівці, маркери чи фломастери.

Інструкція: «Сьогодні ми спробуємо попрацювати зі своїм станом через дуже потужну потрійну метафору. Слон – це стародавній символ сили, мудрості та абсолютної розсудливості, такого собі внутрішнього охоронця. Клітинка, на яку розбите зображення, – це психогеометрична структура балансу, яка допомагає повернути контроль над хаосом. А колір – це ваші живі емоції.

Я прошу вас розфарбувати цього слона, заповнюючи клітинку за клітинкою тими кольорами, які відображають ваш стан прямо зараз. Ви можете змінювати кольори, створювати візерунки, але намагайтеся утримувати межі клітинок. Дозвольте своїм емоціям виявитися через колір, але утримуйте їх у чіткій, безпечній структурі».

Рефлексія (шеринг):

Що ви відчували, коли заповнювали кольором жорсткі межі клітинок? Чи допомагало це «заземлити» думки?

Як змінився ваш стан від початку вправи до моменту, коли образ слона став цілісним?

Чи відчуваєте ви зараз більше внутрішньої стабільності та сили, дивлячись на свій малюнок?

Вправа 2. Експрес-техніка «Зупинись, озирнись, послухай» (за А. Могильник та М. Яцухненко)

Мішень впливу: пастка унікаючого копінгу, когнітивне відсторонення під час раптового стресу чи тривоги.

Мета: швидке повернення студента з віртуальної «втечі» чи панічного стану в реальність «тут і зараз», увімкнення раціонального аналізу через органи чуття.

Матеріали: не потребує додаткових матеріалів (виконується в будь-якому просторі).

Інструкція: «Коли накочує хвиля тривоги, страху або коли ви ловите себе на тому, що мозок просто вимикається й намагається "втекти" від реальності, ми застосовуємо "психологічну шпаргалку" екстреного заземлення. Зробіть глибокий видих і послідовно виконайте три кроки:

Зупинись: зафіксуйте своє тіло. Знайдіть очима 5 конкретних предметів навколо себе (наприклад: синя ручка, екран ноутбука, чашка, квітка на підвіконні, замок на куртці). Назвіть їх подумки або вголос.

Озирнись: знайдіть фізичну опору. Відчуйте, як ваші стопи тиснуть на підлогу, а спина спирається на стілець чи крісло. Торкніться до 3 різних поверхонь (гладкий стіл, холодна стіна, шорстка тканина джинсів). Відчуйте їхню текстуру. Послухай: Переведіть фокус на зовнішні звуки. Виділіть із загального шуму 3 чіткі звуки (гул машини за вікном, цокання годинника, чиєсь дихання або робота кулера). Зробіть ще один спокійний видих».

Рефлексія: наскільки швидко вам вдалося «вимкнути» фонову тривогу і повернутися в кімнату? Який із каналів сприйняття (зоровий, тілесний чи слуховий) спрацював для вас як найкращий якір безпеки?

Вправа 3. Інтерактивна техніка «Генератори та поглиначі енергії» (за А. Могильник та М. Яцухненко)

Мішень впливу: симптоми за субшкалою «Виснаження і лють» (7,44 бала за CTSR), емоційне вигорання.

Мета: Легітимізація та екологізація емоцій, аудит особистих ресурсів першокурсників, пошук джерел відновлення працездатності під час війни.

Матеріали: аркуші паперу А4, ручки або маркери двох кольорів. Інструкція: «Постійне навчання в прифронтовому місті вимагає колосальних сил, і відчувати лють чи виснаження – це абсолютно нормальна реакція вашої психіки на ненормальні обставини. Подивімося, куди зникає ваша внутрішня "подушка безпеки" і де брати сили. Розділіть аркуш навпіл. У ліву колонку запишіть усі ваші "поглиначі енергії" – те, що висмоктує з вас сили прямо зараз

(нескінченне гортання новинних каналів, розмови з токсичними людьми, ігнорування сну, внутрішні докори, що "я роблю недостатньо"). У праву колонку запишіть ваші "генератори енергії" – дрібні, реальні речі, які дають вам хоча б мінімальний заряд (гарячий чай із лимоном, обійми з котом, улюблений трек у навушниках, 15 хвилин тиші, вчасний розклад дня). Подивіться на цей список. Наше завдання на цей тиждень – свідомо скоротити хоча б один "поглинач" і додати у свій день мінімум два "генератори"».

Рефлексія: яка колонка далася вам легше і чому? Чи усвідомили ви, які ваші щоденні звички посилюють показник «Виснаження і лють»? Який маленький «генератор» ви готові увімкнути у своє життя вже сьогодні ввечері?

Вправа 4. Практика «Кола впливу» (в модифікації А. Могильник та М. Яцухненко)

Мішень впливу: прокачування психологічного капіталу (самоефективності та резильєнтності), подолання почуття безпорадності.

Мета: свідоме розмежування факторів воєнного стану на ті, що піддаються особистому контролю студента, і ті, які потрібно навчитися приймати без руйнівного внутрішнього опору.

Матеріали: аркуші паперу, на яких намальовані два концентричні кола (мале коло всередині великого).

Інструкція: «Перед вами два кола. Велике зовнішнє коло – це Коло турбот. Сюди входять усі глобальні речі, які вас лякають, обурюють і викликають стрес, але на які ви об'єктивно не можете вплинути тут і зараз: тривалість повітряних тривог, графіки відключення світла, новини з фронту, поведінка інших людей. Запишіть їх там.

Мале внутрішнє коло – це Коло впливу. Це зона вашої особистої сили й відповідальності. Сюди належить те, що залежить виключно від вас: чи вчасно ви підготуєтеся до сесії, чи зарядите павербанк, чи підтримаєте однокласника, як ви сплануєте свій сьогоднішній день, скільки води вип'єте. Запишіть ці речі всередині. Коли ви витрачаєте енергію на зовнішнє коло – ви виснажуєте себе і заганяєте в безсилу лють. Коли ви фокусуєтеся на внутрішньому колі – ваш

психологічний капітал зростає, а паніка відступає».

Рефлексія: як часто протягом дня ви ловите себе на тому, що "застрягаєте" у зовнішньому колі турбот? Як фокус на зоні власного контролю (навчання, побут) змінює ваше відчуття впевненості у власних силах (самоефективність)?

Вправа 5. Арт-терапевтична техніка «Колаж "Я сьогодні – Я завтра"» (за Н.М. Атаманчук)

Мішень впливу: зниження стратегії відмови від проблем (наші 2,48 бала) та активізація резильєнтності.

Мета: формування образу майбутнього через подолання актуального унікаючого копінгу, візуалізація особистих цілей та ресурсів для продовження навчання.

Матеріали: аркуші паперу формату А3, журнали, роздруковані зображення, ножиці, клей, маркери.

Інструкція: «Сьогодні ми зробимо колаж, який допоможе візуально поєднати ваш теперішній стан із планами на майбутнє. Візьміть аркуш А3 і умовно розділіть його навпіл.

У лівій частині за допомогою вирізок, картинок чи окремих слів зобразіть простір "Я сьогодні". Покажіть тут те, з чим ви стикаєтеся щодня: ваші реальні виклики, втому, але водночас і те, що допомагає вам триматися й навчатися в Харкові прямо зараз.

У правій частині створіть простір "Я завтра" (або "Я після перемоги"). Сфокусуйтеся на своїх цілях, мріях та планах на професійне майбутнє – згадайте, заради чого ви взагалі вступали до університету. Знайдіть і проведіть лінії або візуальні містки, які пов'язують ці дві частини аркуша. Пам'ятайте, що поточні обставини не скасовують ваші цілі, а лише вимагають опори на теперішні ресурси».

Рефлексія: Які почуття у вас виникали, коли ви шукали образи для свого майбутнього? Чи з'явилося відчуття більшого контролю над власним життям? Як ліва частина колажу («Я сьогодні») допомагає або підживлює праву («Я завтра»)? Які ресурси ви розгледіли у своєму теперішньому стані? Що з того, що

ви зобразили в зоні «Я завтра», ви можете зробити або запланувати вже цього тижня?

Вправа 6. Модифікована вправа «Я сьогодні – Я після перемоги» з елементами МАК (за С. Яланською та Н.М. Атаманчук)

Мішень впливу: активізація самооефективності та інструментального копіngu, пропрацювання прихованого емоційного навантаження (субшкала «Виснаження і лють» – 7,44 бала).

Мета: проєктивна діагностика та корекція емоційного стану, перехід від неусвідомленого страху до раціональних поведінкових кроків через метафоричні образи.

Матеріали: колода метафоричних асоціативних карт (наприклад, «Стрес-стоп!» або будь-яка універсальна/ресурсна колода). В онлайн-форматі використовуються цифрові платформи для демонстрації карт.

Інструкція: «Метафоричні карти – це психологічне дзеркало нашої підсвідомості. Кожен бачить у малюнку щось своє, спираючись на власний життєвий досвід. Ми працюватимемо у два кроки. Перший крок (у відкрити): Подивіться на запропоновані картки зображеннями догори. Оберіть одну карту, яка найкраще асоціюється з вашим станом «Я сьогодні в реаліях війни». Опишіть її: що там відбувається? Які емоції вона викликає? Де на цій картці виснаження, а де схована ваша лють? Другий крок (наосліп/у закрити): А тепер виберіть одну картку наосліп, не бачачи малюнка. Це буде ваша метафора «Я після перемоги / Мій прихований ресурс». Переверніть її. Уважно роздивіться образ. Яку підказку дає вам підсвідомість? Яку силу або дію ви бачите в цій картці, що допоможе вам трансформувати нинішню напругу в реальну життєстійкість?».

Рефлексія: Чи збіглися ваші свідомі відчуття від першої карти з тією несподіваною підказкою, яку ви отримали від другої? Який конкретний творчий чи практичний крок підказує вам ваша «закрита» картка для відновлення працездатності вже зараз?

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі дослідження нами було теоретично обґрунтовано, розроблено та деталізовано змістове наповнення спеціалізованої психоедукаційної програми, спрямованої на розвиток стійкості, життєстійкості та трансформацію деструктивних копінг-стратегій першокурсників НТУ «ХП» в умовах тривалого перебування у прифронтовому мегаполісі.

Розробка програми стала прямим практичним відгуком на виявлені під час емпіричного зрізу зони вразливості та сили в адаптаційному профілі студентів. Головним науковим аргументом для проєктування занять послужив зафіксований математичним аналізом Jamovi зв'язок між когнітивним униканням та стрімким зростанням рівнів тривалого травматичного ($r_{xy}=0,454$, $p<0,05$) і сприйнятого стресу ($r_{xy}=0,395$, $p < 0,05$). Виявлена пастка «втечі від реальності» та різкий стрибок стратегії прямої відмови від проблем (до 2,48 бала) довели, що сучасне студентство Харкова потребує не пасивного співчуття, а чіткого, приземленого раціонального інструментарію саморегуляції тут і зараз.

Методологічним фундаментом програми, який дозволив розбити когнітивне заперечення та уникаючий копінг, стали ідеї Н.М. Атаманчук щодо використання екологічного потенціалу творчості. Впровадження методів арт-терапії, структурування через геометрію (вправа «Мій різноколірний слон»), колажування та проєктивних технік МАК дозволило розв'язати «кризу раціональності» молоді. Ці інструменти забезпечили безпечне «вивантаження» на папір прихованого болю, страху та втоми, що б'є безпосередньо по виявлених симптомах субшкали «Виснаження і лють» (7,44 бала за CTSR), переводячи деструктивну напругу в конструктивну дію.

Практико-орієнтований та інструментальний вектор програми деталізовано через залучення прикладних розробок А. Могильник та М. Яцухненко. Інтеграція їхніх експрес-технік екстреного заземлення («Зупинись, озирнись, послухай»), методів аудиту внутрішніх ресурсів («Генератори та поглиначі енергії») та практики «Кола впливу» дозволила трансформувати

пасивне самовідволікання у свідому саморегуляцію. Зазначені техніки вчать першокурсників чітко розмежовувати глобальні фактори війни, які об'єктивно не піддаються їхньому контролю, від зони особистої відповідальності й активної дії – успішного навчання, побуту та взаємопідтримки.

У підсумку, синергія власних емпіричних результатів дослідження, творчих арт-терапевтичних ресурсів Н.М. Атаманчук та прикладних «шпаргалок» саморегуляції А. Могильник і М. Яцухненко дозволила створити цілісну, збалансовану психоедукаційну систему. Вона не просто «заспокоює» студентів, а реально прокачує їхнє збережене опорне ядро особистості – самоефективність та резильєнтність (наш стабільний психологічний капітал у 41,34 бала). Програма вчить студентську молодь приймати жорсткі реалії воєнного часу без внутрішнього опору, мінімізує прояви хронічного виснаження, повертає працездатність та забезпечує умови для успішного професійного становлення в умовах прифронтового міста.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз сучасних підходів доводить, що стрес є складним динамічним процесом взаємодії людини з середовищем, який спалахує через критичний дисбаланс між вимогами обставин та наявними ресурсами особистості (Д. Гонсалес Касас, А. І. Дорадо Барбе, Х. Л. Гальвес Ньето). Хронічне перенапруження виснажує адаптивні резерви організму (Ф. Гасемі, Д. К. Беверсдорф, К. К. Герман) та перетворюється на виклик для соматичного й ментального здоров'я (М. Д. Сміта, Д. Вессельбаума). За транзактною модельною С. Фолкман та Р. Лазаруса, ефективність захисту прямо пов'язана з контекстом: проблемний фокус дієвий лише тоді, коли на ситуацію можна вплинути, а емоційний – коли змінити нічого не можна. Водночас деструктивні тактики, особливо поведінка втечі й копінг відходу від реальності, лише посилюють тиск, забираючи на себе 19,4% усього негативного впливу стресу на молодь (Г. Мілас із колегами).

2. Процес адаптації до закладу вищої освіти збігається з кризовим етапом становлення особистості у віці від 18 до 29 років, коли загальний дистрес стає серйозною проблемою (М. П. Матуд із колегами). Вхідження в університетське середовище супроводжується зростанням симптомів депресії та генералізованої тривоги (С. Асіф із колегами), через що перший рік навчання стає критичним рубежем, де захисні сили найчастіше здають позиції (А. Мейсон). Сучасні українські здобувачі освіти адаптуються в унікальних умовах воєнного часу, переживши подвійний удар від ковідних ізоляцій та повномасштабного вторгнення.

3. Емпіричні дані фіксують високу ситуативну тривожність у 56,3% опитаних та роботу захисних механізмів на межі зриву у 43,8% студентів (К. Околотенко, Л. Жарик, Н. Коляденко). На тлі середнього рівня резильєнтності фіксується глибоке емоційне вигорання через щоденні обстріли та невідомість (Г. О. Нікітіна та її співавтори), а прагматичні методи блокуються браком ресурсів, змушуючи молодь частіше обирати стратегію уникнення (Ю. С.

Козловська). Емпіричний аналіз структури копінг-поведінки першокурсників НТУ «ХПІ» виявив деформацію захисної сфери та внутрішню суперечливість індивідуальних стратегій. Провідною тенденцією став зсув у бік когнітивного й поведінкового відсторонення через механізми самовідволікання (3,02 бали за Brief-COPE) та заперечення, що перевищують нормативні дані мирного часу. Студенти намагаються заховатися від війни в гаджетах, навчанні чи цифрових просторах. Проте найнебезпечнішим індикатором виявився різкий стрибок стратегії прямої відмови від проблем до 2,48 бала (при нормі 1,96). Замість пошуку конструктивних рішень та звернення по інструментальну підтримку, яка відчутно просіла (2,39 бала проти 2,61 в нормі), першокурсники схильні просто вмикати ігнорування реальності, повністю нівелюючи звернення до офіційних інституцій. За шкалою PSS-10 у досліджуваних - помірний рівень сприйнятого стресу студентів (середнє значення – 20,96 бала).

4. Визначено позитивні кореляційні зв'язки між стратегією уникання та показниками тривалого травматичного стресу ($r_{xy}=0,454, p<0,05$), а також сприйнятого стресу ($r_{xy}=0,395, p<0,05$). Уникання в умовах прифронтового міста – це не захист, а небезпечна пастка, де першокурсники консервують напругу, потрапляючи в замкнене коло, де симптоми «Виснаження і лють» (7,44 бала за CTSR) лише накопичуються. Противагою цьому виступає збережене опорне ядро особистості студентів. Інтегральний показник психологічного капіталу (41,34 бала за ПсиКап-12С) відповідає нормі мирного часу (41,32 бала), що свідчить про збереженість внутрішнього щита. Такі компоненти, як самоефективність та резильєнтність, працюють як природні амортизатори, допомагаючи гнучко підлаштовуватися під форс-мажори, не втрачаючи базової довіри до світу (низькі 4,66 бала за субшкалою «Страх і зрада»). Оскільки кореляційний аналіз показав, що розвинений психологічний капітал створює запас міцності для усвідомленого проживання емоцій ($r_{xy}=0,173$) та стимулює раціональний аналіз, університетські програми мають бути орієнтовані на прокачування конкретних внутрішніх опор.

5. На основі цих даних було обґрунтовано та розроблено спеціалізовану психоедукаційну програму розвитку стійкості та копінг-поведінки студентів з елементами арт-терапії, що фокусується на трьох стратегічних векторах: трансформація копінг-стилю від уникання до планування; прокачування психологічного капіталу; легітимізація та екологізація емоцій («Виснаження і лють»). Структура занять поєднує три змістові модулі. Методологічним фундаментом для розбиття когнітивного заперечення стали ідеї Н.М. Атаманчук щодо використання екологічного потенціалу творчості. Впровадження методів арт-терапії, структурування через геометрію (вправа «Мій різнокольоровий слон»), колажів («Я сьогодні – Я завтра») та проєктивних технік МАК дозволило розв'язати «кризу раціональності» молоді, забезпечивши безпечне «вивантаження» прихованого болю, страху та втоми на папір, переводячи руйнівну напругу в нормальну творчу дію. Практико-орієнтований та інструментальний вектор деталізовано через прикладні розробки А. Могильник та М. Яцухненко. Інтеграція їхніх експрес-технік екстреного заземлення («Зупинись, озирнись, послухай»), методів аудиту внутрішніх ресурсів («Генератори та поглиначі енергії») та практики «Кола впливу» дозволила трансформувати пасивне самовідволікання у свідому саморегуляцію, навчаючи першокурсників розмежувати невідконтрольні чинники війни від власної зони контролю – успішного навчання, побуту та взаємопідтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph*. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2022. Р. 1316–1322.
2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16–27.
3. Засекіна Л., Горал А., Федотова Т., Акімова А., Мартинюк А. Кроскультурна адаптація та валідація шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес»: українська версія. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2024. Vol. 11, No. 1. С. 156–171.
4. Козловська Ю. С. Вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 3. С. 123–127.
5. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ : РА Да Вінчі, 2023. 172 с.
6. Нікітіна О. П., Приходько А. М., Хомуленко Б. В. Діагностика резильєнтності здобувачів вищої освіти прифронтового мегаполіса. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 117–120.
7. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 50–71.
8. Романовська Д. Д., Мінтянська Р. І. Особливості психологічного супроводу освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 1 (48). С. 365–370.
9. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських

підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 1. С. 115–120.

10. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89.

11. Adaptive versus maladaptive coping strategies: insight from Lebanese young adults navigating multiple crises / R. Chaaya, M. Sfeir, S. E. Khoury [et al.]. *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25. Art. 1464. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22608-4>.

12. Aung P., Langer E. The borderline effect for diabetes: when no difference makes a difference. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1333248. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1333248>.

13. Australian university student coping profiles and psychosocial distress: a latent profile analysis / I. Smart, M. McCabe, L. J. Bird, M. L. Byrne, K. Cornish. *Studies in Higher Education*. 2024. Vol. 50, No. 1. P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2343210>.

14. Chu B., Marwaha K., Sanvictores T., Awosika A. O., Ayers D. Physiology, Stress Reaction. StatPearls [Internet]. *Treasure Island (FL) : StatPearls Publishing*, 2026. Last Update: May 7, 2024. PMID: 31082164. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/> (дата звернення: 07.05.2026).

15. Coping strategies for academic stress in undergraduate students: Early childhood and primary education / L. Valdivieso-León, S. Lucas Mangas, J. Tous-Pallarés, I. M. Espinoza-Díaz. *Educación XXI*. 2020. Vol. 23, No. 2. P. 165–186. DOI: <https://doi.org/10.5944/educxx1.25647>.

16. Editorial: The interplay of stress, health, and well-being: unraveling the psychological and physiological processes / A. A. Candeias, E. Galindo, K. Reschke, M. Bidzan, M. Stueck. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1471084. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1471084>.

17. Eisen A. M., Bratman G. N., Olvera-Alvarez H. A. Susceptibility to stress and nature exposure: Unveiling differential susceptibility to physical environments; a

randomized controlled trial. *PLoS One*. 2024. Vol. 19, No. 4. Art. e0301473. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301473>.

18. Faber E. S. L., Campbell J., Carniel L. Given the high levels of stress experienced by university students and its detrimental impact on academic experiences and success. *Advances in Physiology Education*. 2026. Vol. 50, No. 2. P. 341–351. DOI: <https://doi.org/10.1152/advan.00292.2025>.

19. Flores-Kanter P. E., Moretti L., Medrano L. A. A Narrative Review of Emotion Regulation Process in Stress and Recovery Phases. *Heliyon*. 2021. Vol. 7, No. 7. Art. e07218. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07218>.

20. Frequency of depression, anxiety and stress among university students / S. Asif, A. Mudassar, T. Z. Shahzad, M. Raouf, T. Pervaiz. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. 2020. Vol. 36, No. 5. P. 971–976.

21. Functional and Dysfunctional Neuroplasticity in Learning to Cope with Stress / S. Cabib, P. Campus, D. Conversi, C. Orsini, S. Puglisi-Allegra. *Brain Sciences*. 2020. Vol. 10, No. 2. Art. 127. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci10020127>.

22. Ghasemi F., Beversdorf D. Q., Herman K. C. Stress and stress responses: A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. *Journal of Pacific Rim Psychology*. 2024. Vol. 18. DOI: <https://doi.org/10.1177/18344909241289222>.

23. González Casas D., Dorado Barbe A. I., Gálvez Nieto J. L. Profiles of coping strategies in university students in relation to personal and academic variables. *Educación XXI*. 2025. Vol. 28, № 1. P. 103–130.

24. Guadalupe C., DeShong H. L. Personality and coping: A systematic review of recent literature. *Personality and Individual Differences*. 2025. Vol. 239. Art. 113119. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113119>.

25. Łukasiewicz J., Kaczmarek B. L. J. Health Care Workers Strategies For Coping with Stress. *Acta Neuropsychol*. 2023. Vol. 21. P. 387–394.

26. Patterns of stress generation differ depending on internalizing symptoms, alcohol use, and personality traits in early adulthood: a five year longitudinal study /

B. L. Goldstein, S. Armeli, R. L. Adams, M. A. Florimon, C. Hammen, H. Tennen. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2021. Vol. 34. P. 612–625.

27. Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review / A. Riepenhausen, C. Wackerhagen, Z. C. Reppmann, H.-C. Deter, R. Kalisch, I. M. Veer, H. Walter. *Emotion Review*. 2022. Vol. 14. P. 310–331.

28. Prevalence, age-of-onset, and course of mental disorders among 72,288 first-year university students from 18 countries in the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative / A. Mason, C. Rapsey, N. Sampson, S. Lee, Y. Albor, A. N. Al-Hadi [et al.]. *Journal of Psychiatric Research*. 2025. Vol. 183. P. 225–236.

29. Psychological adjustment, quality of life and well-being in a German and Portuguese adult population during COVID-19 pandemics crisis / A. Candeias, E. Galindo, M. Stueck, A. Portelada, J. Knietzsch. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 674660. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674660>.

30. Psychological distress, sanitary measures and health status in student's university / R. Gutiérrez, N. Amador, A. Sánchez, P. Fernández. *Nova Scientia*. 2021. Vol. 13, No. 26. Art. 2602. DOI: <https://doi.org/10.21640/ns.v13ie.2602>.

31. Renna M. E., Fresco D. M., Mennin D. S. Emotion regulation therapy and its potential role in the treatment of chronic stress-related pathology across disorders. *Chronic Stress*. 2020. Vol. 4. P. 1–10.

32. Stevens F. L. Emotional Regulation/Coping with Emotion. *Affective Neuroscience in Psychotherapy*. New York, NY, USA : Routledge, 2021. P. 112–117.

33. Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis / M. P. Matud, A. Díaz, J. M. Bethencourt, I. Ibáñez. *Journal of Clinical Medicine*. 2020. Vol. 9, No. 9. Art. 2859. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>.

34. Stueck M. The theory of pandemic management. COVID-19 and biocentric development. *Health Psychology Report*. 2021. Vol. 9. P. 101–128.

35. Taking appreciation to heart: appreciation at work and cardiovascular risk in male employees / A. Auer, N. K. Semmer, R. von Känel, L. Thomas, C. Zuccarella-

Hackl, R. Wiest, P. H. Wirtz. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Art. 1284431. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1284431>.

36. The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach / G. Milas, I. Martinović Klarić, A. Malnar, V. Saftić, D. Šupe-Domić, G. M. Slavich. *Stress and Health*. 2021. Vol. 37, No. 5. P. 1026–1034.

37. Theodoratou M., Argyrides M. Neuropsychological Insights into Coping Strategies: Integrating Theory and Practice in Clinical and Therapeutic Contexts. *Psychiatry International*. 2024. Vol. 5, No. 1. P. 53–73.

38. Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition / K. A. James, J. I. Stromin, N. Steenkamp, M. I. Combrinck. *Frontiers in Endocrinology*. 2023. Vol. 14. Art. 1085950. DOI: <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>.

39. Waterhouse P., Samra R. University students' coping strategies to manage stress: a scoping review. *Educational Review*. 2025. P. 1–41.

40. World Health Organization. Stress. 2026. URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (дата звернення: 07.05.2026).