Всеукраїнський конкурс студентських наукових робіт з галузей знань та спеціальностей 2023/2024 навчального року

Шифр: «Копінг-стратегії»

Тема роботи: «Копінг-стратегії студентів під час війни»

Тематичний напрям конкурсу: «Кризова психологія»

АНОТАЦІЯ

наукової роботи під шифром: «Копінг-стратегії».

Наукова робота складається зі змісту, вступу, розділу 1, розділу 2, висновків, списку використаних джерел. Робота включає в себе: 29 сторінки, 2 таблиці, 2 рисунок, 19 джерел. **Мета роботи** - *на основі проведеного дослідження описати домінуючі копінг-стратегії студентів-психологів під час війни та на основі порівняльного аналізу описати відмінність копінгів студентів до війни та під час війни.*

Наукова новизна *полягає у порівняльному аналізі копінг-стратегій студентів до війни та під час війни в Україні.* **Практична цінність** проведеного дослідження полягає у тому що результати дослідження можуть використовуватися у навчально-виховній роботі викладачів вищих навчальних закладів, соціологів, психологів, соціальних педагогів, військових, рятувальників тощо; при викладанні дисциплін: «Кризова психологія», «Психологічне консультування», «Військова психологія», «Соціальна робота» та інші. Основні теоретичні положення наукової роботи та деякі емпіричні результати було представлено в тезах у співавторстві з науковим керівником у збірнику тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (2 листопада 2022 року, Національний університет «Запорізька політехніка») [17], представлено на Міжнародній студентській конференції «Діяльність психолога в умовах війни» (23–24 березня 2023 р. Львів) з публікацією тез [18], а також опубліковано у збірнику тез доповідей науково-практичної конференції «Тиждень науки – 2023» (Запоріжжя, 24-28 квітня) [19] та результати роботи впроваджено у навчальний процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №39/01/1121 від 04.04.2024р.).

КОПІНГ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ, СТУДЕНТИ, ВІЙНА

ЗМІСТ

ВСТУП……..……..4
РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ…..…….…….7
1.1. Поняття «копінг-стратегії» в психології ……..7
1.2. Порівняльний аналіз різних моделей копінг-стратегій……....11
РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ……..…...……...14
2.1. Організація та методи дослідження……..……14
2.2. Особливості копінг-стратегій у студентів під час війни …..…….…16
2.3. Вікова динаміка копінг-стратегій студентів-психологів під час війни…21
ВИСНОВКИ……..…….……23
ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ…….……..…..…26
ДОДАТКИ……...28

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що в умовах війни люди постійно переживають стрес, викликаний постійною небезпекою, жахливими новинами, злістю та багатьма іншими факторами. Цілодобово населення України проживає під загрозою і це впливає на його психічний стан та здоров'я. Українські школярі та студенти здобувають освіту у стресових та не стійких умовах. Звичайно, для того щоб витримати тривале навантаження та подолати стрес, необхідно докласти багато зусиль та особистих ресурсів, які допоможуть подолати труднощі та стресові ситуації.

Копінг досліджували такі вчені, як А. Білінгс, Р. Лазарус, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд, Л.І. Анциферова, В.І. Голованевська, Р.І. Грановська, К. Муздибаєв, І.М. Никольська, С.К. Нартова-Бочавер та ін. Серед українських дослідників слід відзначити таких науковців як С.В. Малазонія, О.Л. Марковець, З.А. Сивогракова, О.І. Склень, Т.В. Бушуєва, Т.В. Гультяєва, Н.А. Родіна, Л.М. Карамушка, Д.Д. Отич, С.В. Харченко, В.Н. Чернобровкін та ін [1, С.443].

Існує багато підходів до визначення копінгу. Найчастіше під копінгом розуміються «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [4]; «дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище» [3]; «актуальні відповіді особистості на складну ситуацію, яка відбувається в її житті» [2] та ін. Як зазначають Л. М. Карамушка та Ю.С. Снігур, під копінг-поведінкою мається на увазі саме психологічне подолання стресів, на відміну від фізіологічного, медичного та ін. [4].

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано наступну тему наукової роботи: «Копінг-стратегії студентів під час війни».

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії студентів.

Предмет дослідження: домінуючі копінг-стратегії студентів-психологів під час війни.

Мета: на основі проведеного дослідження описати домінуючі копінг-стратегії студентів-психологів під час війни та на основі порівняльного аналізу описати відмінність копінгів студентів до війни та під час війни.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставленні такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст понять «копінг», «копінг-поведінка», «копінг-стратегії».

2. На основі теоретичного аналізу наукової професійної літератури описано основні підходи до структури копінгу.

3. Розробити процедуру емпіричного дослідження домінуючих копінг-стратегій у студентів-психологів.

4. У результаті проведеного дослідження описати домінуючі копінг-стратегії у студентів-психологів.

5. На основі порівняльного аналізу описати відмінність копінгів студентів до війни та під час війни.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми), емпіричні методи (опитування) та використання експертного методу.

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою контент-аналізу та частотного аналізу у програмі Excel. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою гугл-форми у вигляді опитування. У дослідженні взяли участь студенти загальною кількістю 62 особи. Період дослідження: з жовтня 2022 р. по березень 2023 року. Практична значущість проведеного дослідження проведеного дослідження полягає у тому, що результати дослідження можуть використовуватися у навчально-виховній роботі викладачів вищих навчальних закладів, соціологів, психологів, соціальних педагогів, військових, рятувальників тощо; при викладанні дисциплін: «Кризова психологія», «Психологічне консультування», «Військова психологія», «Соціальна робота» та інші.

Основні теоретичні положення наукової роботи та деякі емпіричні результати було представлено в тезах у співавторстві з науковим керівником у збірнику тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (2 листопада 2022 року, Національний університет «Запорізька політехніка») [17], представлено на Міжнародній студентській конференції «Діяльність психолога в умовах війни» (23–24 березня 2023 р. Львів) з публікацією тез [18], а також опубліковано у збірнику тез доповідей науково-практичної конференції «Тиждень науки – 2023» (Запоріжжя, 24-28 квітня) [19] та результати роботи впроваджено у навчальний процес Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №39/01/1121 від 04.04.2024р.).

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття «копінг-стратегії» в психології

В психології дії та вміння долати будь-які стресові ситуації називають копінгом (від англ. «соре» – перебороти, впоратися, «подолати») [3; 4]. «Подолання стресу», також «Копінг-поведінка» це будь-які види діяльності людини, які охоплюють взаємодію людини із проблемами та завданням. Копінг – це особистий спосіб взаємодії з ситуацією, враховуючи власну логіку цієї ситуації та психологію можливостей [9, С.23].

Психологічний стрес – це стан сильної психологічної напруги, який негативно та сильно впливає на організм людини. Фізіологічний стрес (за Г. Селье) – стан людини або тварини, причиною якого є фізіологічні стрес фактори [10, С.114-115]. Термін «стрес» вперше з'явився в 1962 році, його використав Л. Мерфі для вивчення подолання дітьми кризи розвитку. Пізніше, у 1966 році Р. Лазарус описав стратегії подолання стресу та інших довготривалих форм поведінки у своїй книзі «Psychological Stress and coping Process» [11, С. 7].

Аналіз теоретичних розробок з проблеми копінгу показує, що його почали досліджувати у XX ст. в зарубіжній психологічній науці. Авторами теорії копінгу вважають Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Деякі вчені вважають, що передумовами виникнення та розвитку копінг-поведінки та копінг-стратегій є стресостійкість та емоційна стійкість, яка виступає одним з основних чинників адаптації людини до стресових ситуацій.

Найчастіше під копінгом розуміються «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» [4]; «дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище» [3]; «актуальні відповіді особистості на складну ситуацію, яка відбувається в її житті» [2] та ін. Як зазначають Л. М. Карамушка та Ю.С. Снігур, під копінг-поведінкою мається на увазі саме психологічне подолання стресів , на відміну від фізіологічного, медичного та ін. [4].

Психологічна мета копінгу полягає в тому аби максимально адаптувати людину до ситуації, що виникла, або надати можливість пом'якшити вплив на психіку людини [9, С. 23-24].

Науковці по-різному класифікують копінг-стратегії, керуючись різними теоретичними підходами до долаючої стрес поведінки. На думку О.А. Чеканської та Ю.П. Данчук, «поведінкові копінг-стратегії поділяються на активні й пасивні, адаптивні й дезадаптивні» [7, С.64]. До активних копінг-стратегій вчені відносять стратегію «вирішення проблеми» та стратегію «пошук соціальної підтримки»; до пасивних – переважно відноситься стратегія «уникання» [7, С.64]. За О. Кривопишиною, активний копінг – це цілеспрямована зміна стресової ситуації або її ліквідація, тоді як пасивна копінг-поведінка передбачає внутрішні способи подолання стресу, які використовують різні механізми для психологічного захисту та спрямовані на пом'якшення емоційної напруги [5, С.159].

Копінг-стратегії можуть бути ефективними та неефективними, спрямованими на вирішення проблем та на уникання цього вирішення. Як зазначає О.Ю. Похлєстова, «ефективний копінг сприяє продуктивності життєдіяльності суб'єкта, підвищує рівень психологічного здоров'я» [6]. На думку К.М. Березяк, «стратегії, спрямовані на вирішення проблем, загалом є ефективнішими, ніж стратегії, призначення яких – упоратись зі ставленням індивіда до проблеми»; «застосування відразу декількох способів подолання кризи ефективніше, ніж вибір лише одного конкретного шляху реагування на ситуацію» [8, С.9].

Поняття «копінг» по-різному розглядається в різних підходах (школах):

1. Психоаналітичний підхід. Копінг є одним з механізмів психологічного захисту, який використовують люди аби зняти напругу, де механізм захисту є автоматичною реакцією на ситуацію (стрес), без втручання емоцій та когнітивних процесів. Цієї думки притримувалися наступні вчені: Дж. Паркер, Н. Ендлер та П. Крамер. Через такий підхід у 60-х рр. XX ст. дослідники почали називати різні адаптивні захисні механізми, як «копінг-механізми». На думку

таких вчених, як П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт, копінг – це усвідомлена й цілеспрямована активність людини, адже суб'єкта спонукають чіткі наміри розв'язати проблемну ситуацію, загроза від якої здебільшого зовнішня [3, С.189].

2. А. Біллінгс та Р. Моос підкреслюють, що копінг обумовлений міцними якостями особистості, які використовують конкретні відповіді на стресові ситуації.

В цьому підході можна виокремити три способи подолання стресової ситуації, а саме:

- *Active-cognitive coping* – копінг, що спрямований на оцінку. Цей копінг поєднує в собі логічний аналіз, когнітивну переоцінку та ін.
- *Aktive-hehavioral coping* – копінг, що спрямований саме на проблему. Цей копінг шукає джерело стресу та намагається його зменшити або усунути.
- *Avoidance* – копінг, що спрямований на емоції. Цей копінг включає в себе когнітивні та поведінкові зусилля, за допомогою яких особа зменшує емоційну напругу та пітримує емоційне становище [12, С.40].

3. Диспозиційний підхід. Даний підхід розглядає копінг як порівняну стійкість до реакції на загрозливу для неї ситуацію. На думку К. Шефера та Р. Ґорзуха, людина надає перевагу цьому копінгу (стійкому) впродовж тривалого часу, так як її індивідуальні характеристики за цей час малозмінні [3, С.190].

4. Трансакційний підхід є найпопулярнішим сьогодні. «Автори цього підходу, Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання стресової ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом [12, С.40]». Процес копінгу в цьому підході має декілька етапів: 1) По-перше особа оцінює для себе конкретну ситуацію. Тобто пояснює для себе ту ситуацію, яка несе в собі ту чи іншу загрозу. Первинна оцінка відповідає на наступне запитання: «Що означає ця ситуація особисто для мене?», що може викликати почуття тривожності. Цю реакцію Р. Лазарус називає «періодом шоку», коли людина накопичує сили для наступних дій [3, С.190; 12, С.41]. 2) По-друге, людина проводить вторинну оцінку. Цей

етап ще називається «захисне відсмикування» (protective withdrawal). Відповідає на питання: «Що я можу зробити у даній ситуації?», тобто відбувається оцінка власних ресурсів (психічних, фізичних та соціальних) щоб вирішити проблему [3, С.190; 12, С.41]. Результатом даного підходу є висновок людини – контролює вона ситуацію та емоції або ні.

За З. Лазарусом та С. Фолькманом, копінг – сукупність поведінкових та когнітивних зусиль, які змінюються. Вони направлені на подолання конкретних перешкод, які можуть перевищувати індивідуальні ресурси людини. За визначення З. Лазаруса та С. Фолькмана вели свою діяльність Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсберґер та Р. Ґорзух. Проте Б. Компас, Г. Зальтсман та Дж. Конор-Сміт стверджували що копінг передбачає не лише використання когнітивних та поведінкових зусиль, а ще й емоції [3, С.190].

5. Останнім часом набув популярності так званий «ресурсний» підхід до вивчення копінгу та подолання стресу. Де акцент зроблений на розподіл ресурсів методом «комплексу ключових ресурсів». Даний метод адаптує людину до умов стресу та зберігає здоров’я в напружених ситуаціях. До таких ресурсів відносять: моральну, емоційну, матеріальну та інструментальну допомогу соціуму. А також, особисті здібності людини такі, як уміння та навички [3, С.191]. Хобфол виокремив два класи ресурсів (за своєю теорією збереження ресурсів), а саме матеріальні та соціальні. В той час коли М. Селігман вважає найголовнішим ресурсом у боротьбі зі стресом – оптимізм [3, С.191].

Отже, аналізуючи всі поняття копінг-стратегій можна об'єднати їх в одне загальне визначення. Копінг-стратегії - це засоби боротьби зі стресом та причинами стресу.

1.2 Порівняльний аналіз різних моделей копінг-стратегій

Всі люди в умовах стресу діють по-різному, різні емоції, вчинки, реакції. Набір цих реакцій та лій і є модель поведінки (копінгу) в стресових ситуаціях.

Інтегральна модель «інтелекту подолання». Ця класифікаційна модель копінг-стратегій об'єднує ситуаційний та диференціально-психологічний підходи. Фундаментом класифікації є критерій організації зусиль людини щодо кінцевого результату (подолання/захист як ефективний або неефективний спосіб саморегуляції) [13, С.14]. Комбінація параметрів модальності (емоційна, поведінкова та когнітивна), спрямування (на себе, на об'єкт/спрагу, на соціум) і рівню інтенсивності (активність або пасивність) представлена у 18 копінг-стратегіях [13, С.14]. З. Карпенко зазначає, що в цій моделі задіяний синтетичний стиль, який на її думку є найповнішим, з найбільшою кількістю варіантів та готовий до оперативної трансформації [14, С.12]. На думку З. Карпенко [14], яка розглядає суб'єктивне щастя в якості головного феномену показника копінгу. Через відсутність поєднання стратегій захисту та подолання в «індивідуальні стилі», опанування не враховує «ціннісно-цільової особливості». у класифікації [13, С.14].

«Его»-психологічна модель, яка спирається на концепцію З. Фрейда та ідеї Фрейда про роль несвідомого як механізму захисту під час травмуючих ситуацій. Г. Вайлайнт, який вивчав цю модель, виокремив наступні механізми: сублімацію, витіснення, придушення, альтруїзм, пасивно-агресивну поведінку, проекцію та ін. [6, С.295].

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна модель. Головною задачею цієї моделі Р. Лазарус вважає зрозуміти як саме подолання стресу пов'язане із емоціями. Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна модель копінгу базується на двох формах копінг-поведінки: 1) направлення на проблему; 2) емоційне реагування.

Н. В. Родіна визначила, що первинне оцінювання стресової ситуації складається з: релевантності зусиль (наскільки стрес стосується особистих цілей), усвідомлення конгруентності (наскільки взаємодія підтверджує те, що хоче/не хоче людина), ідентифікації типу «его»-залученості. Вторинне оцінювання складається з: оцінка потенціалу подолання (здатність людини керувати потребами), визначення майбутніх очікувань (який перебіг подій

можна очікувати – більша/менша відповідність цілям), розуміння емоцій [15, С.29].

BASIC Ph Model. Ця модель ґрунтується на дослідженнях ізраїльського психолога-травматерапевта Mooli Lahad. Він встановив, що кожна людина використовує власні та унікальні набори ресурсів боротьби з стресогенними ситуаціями. BASIC Ph – визначається здатністю людини справлятися із катастрофами та зберегти свої психічне здоров'я в надзвичайних умовах [16, С.14-15].

Модель має 6 параметрів, що складають основу особистого стилю поведінки під час екстремальних ситуацій. Зазначено, що кожна літера в назві BASIC Ph це якийсь ресурс:

1) Belief (віра). Моральні цінності, власна філософія, віросподівання. Віра, як основа подолання кризових станів. Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самовираженні [16, С.14-15].

2) Affect (афект). Почуття, емоції. Ця стратегія виражається через емоції, такі як: сміх, плач або відверту розмову про свої почуття. Наступний крок це висловлення виявлених почуттів різними способами: не словесно (танець, музика малювання); словесно; письмово [16, С.14-15].

3) Social (соціум). Родина, друзі, приналежність. Цей параметр базується на комунікації з оточенням. Можливість звертатися за допомогою/підтримкою до сім'ї, психолога чи друзів. Тут важлива соціальна включеність [16, С.14-15].

4) Imagination (уява). Інтуїція, гра уяви, творчість. Творчі здібності, як спосіб подолання кризи. Завдяки фантазіїї та уяві можна відволікатися від стресових ситуацій; проявити почуття гумору або знайти вирішення поставлених проблем [16, С.14-15].

5) Cognition (когніція). Логіка, реальність, знання та думки. «Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально

вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.» [16, С.15]

6) Physioligy (фізіологія). Фізична, чуттєва модальність та діяльність. Метод подолання кризи завдяки фізичній діяльності тіла: спорт, медитації, походи, прогулянки та ін. Також отримання релаксу від їжі [16, С.14-15].

Таким чином, моделі копінг-стратегії є різними та кожна людина обирає ту поведінку та ті моделі, які , на його думку, допоможуть оцінити стресову ситуацію та подолати стрес.

РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

В період жовтня-листопада 2022 року було проведено дослідження зі способів подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій) у студентів. Учасникам пропонувалося пройти опитування в google-формі, в якості основних запитань були наступні: "Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні? " та "Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?" (Додаток А та Додаток Б).

У дослідженні копінг-стратегій у студентів під час війни взяло участь 62 студента 1-5 курсів, включаючи магістратуру, що навчаються в Національному університеті "Запорізька політехніка".

Матеріал для аналізу копінг-стратегій до війни та під час війни зібраний за допомогою опитування (анкетування) .

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою контент-аналізу та частотного аналізу у програмі Excel. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

Джерелом отриманої інформації в опитуванні є письмові та усні міркування людини (в нашому випадку письмові).

Метод опитування - це психологічний метод, який полягає в співпраці між психологом та опитуваних за допомогою отримання від опитування відповідей на поставлені запитання. Опитування полягає в постановці конкретних запитань, відповіді на які надають психологу/досліднику необхідну інформацію.

В цьому дослідженні використано вільний вид опитування, яке характеризується необмеженою кількістю запитань та можливих відповідей. Використано одну з найбільш поширених форм опитування це опитування-анкетування.

Нами проаналізовано відповіді 62 осіб, які зацікавилися в науковому дослідженні. Серед зацікавлених були переважно студенти жіночої статі (91,9%); середній вік учасників – 20,3 роки.

Всі відповіді на запитання "Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні?" та "Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?" нами проаналізовано із використанням контент-аналізу та розподілено на шість тематичних груп (таблиця 2.1 та таблиця 2.2). При розподілі на тематичні групи ми спиралися на розроблену М. Лаадом багатовимірну модель стилів «виживання» людини – BASIC Ph Model, яка включає такі копінг-стратегії: 1) Affect (почуття/афект/емоції): уміння розпізнавати різні почуття – як внутрішні (несвідомі), так і відкриті – і називати їх своїми власними іменами; 2) Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор/знання/логіка/думки/реальність): спосіб подолання криз, що використовує наші ментальні здібності, вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми та вирішувати їх, навчатися; 3) Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор): спосіб подолання криз, що звертається до діяльності нашого фізичного тіла, фізична активність (прогулянки на природі, спорт, фізична праця), отримання задоволення через їжу; 4) Social (суспільство/соціальний фактор/приналежність/родина/друзі): здатність/прагнення до спілкування; соціальна підтримка, приналежність до спільноти, організації, прийняття певної соціальної ролі; 5) Imagination (гра уяви та фантазії): творчі здібності; використання творчості, рольового програвання, полегшення, відволікання; заняття рукоділлям, гончарством та ін.; 6) Belief (віра/вірування, переконання та цінності/філософія життя): вміння вірити – будь-то віра в Бога, в людей, у диво чи в себе самого; система переконань, цінностей та смислів; знаходження нового сенсу; потреба в самореалізації та самовираженні [16].

2.2. Особливості копінг-стратегій у студентів під час війни

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей учасників на запитання "Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні?" наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей учасників на запитання "Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні?"

№	Смислова група	Приклади відповідей учасників	Кількість	Відсоток
1	Affect (почуття/афект)	"Прояв емоцій через сльози", "усамітнення", "позитивні емоції".	8	12,9 %
2	Cognition (розум/когніція)	"Навчання", "читання книг", "використання психологічних технік", "складання планів".	14	22,58%
3	Physioligy (фізіологія/діяльність)	"Спорт", "йога", "прогулянки", "купівля нових речей", "їжа", "подорожі", "активний відпочинок", "сон".	40	64,51%
4	Social (соціум/суспільство)	"Спілкування", "мій психолог", "проводити вільний час з друзями", "підтримка чоловіка".	32	51.61%

5	Imagination (уява/інтуїція)	"Медитації", "прослуховування музики", "малювання", "танці".	24	38,7%
6	Belief (віра/моральні цінності)	Немає відповідей.	0	0%

Результати частотного аналізу отриманих відповідей на запитання "Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні? " (таблиця 2.1) показали, що ведучою копінг-стратегією для учасників нашого дослідження є копінг Physioligy (фізіологія/діяльність) - 64,51%. Середню значущість мають копінги Social (соціум/суспільство) – 51,61% та Imagination (уява/інтуїція) – 38,7%. Найменше представлені копінги Cognition (розум/когніція) (22,58%) та Affect (почуття/афект) – 12,9%. Взагалі не представленим є копінг Belief (віра/моральні цінності) – 0%.

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей учасників на запитання "Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні?" наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.2

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей учасників на запитання "Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?"

№	Смислова група	Приклади відповідей учасників	Кількість	Відсоток
1	Affect (почуття/афект)	«Опанування своїх емоцій", "усамітнення", "позитивні емоції".	5	8,06%
2	Cognition	"Навчання", "не читати	20	32,25%

	(розум/когніція)	новини", "монтаж відео", "подкасти про психологію".		
3	Physioligy (фізіологія/діяльність)	"Спорт", "прогулянки", "дихальні вправи", "відпочинок у ліжку", "прибирання", "шопінг".	29	46,77%
4	Social (соціум/суспільство)	"Спілкування з рідними", "підтримка рідних", "терапія з психологом", "робота", "зустрічі з друзями", "соціальна активність".	40	64,51%
5	Imagination (уява/інтуїція)	"Музика", "розмальовування картин по номерах", "рукоділля", "фотографування".	29	46,77%
6	Belief (віра/моральні цінності)	"Мені допомагає те що, бачу як наш народ об'єднався проти ворога, оптимізм нашого народу, різні веселі відео наших військових, які не падають духом, та захищають країну".	1	1.6%

Результати частотного аналізу отриманих відповідей на запитання "Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?" (таблиця 2.2) показали, що ведучою копінг-стратегією для учасників нашого дослідження є копінг Social (соціум/суспільство) – 64,51%. Середню значущість мають копінги з однаковим відсотком значимості – 46,77%: Physioligy (фізіологія/діяльність) та Imagination (уява/інтуїція). Найменше представлені копінги Cognition (розум/когніція) – 23,25%, Affect (почуття/афект) – 8,06%, Belief (віра/моральні цінності) – 1,61%.

Результати порівняльного аналізу копінг-стратегій студентів до війни та під час війни наведені на рис. 2.1.

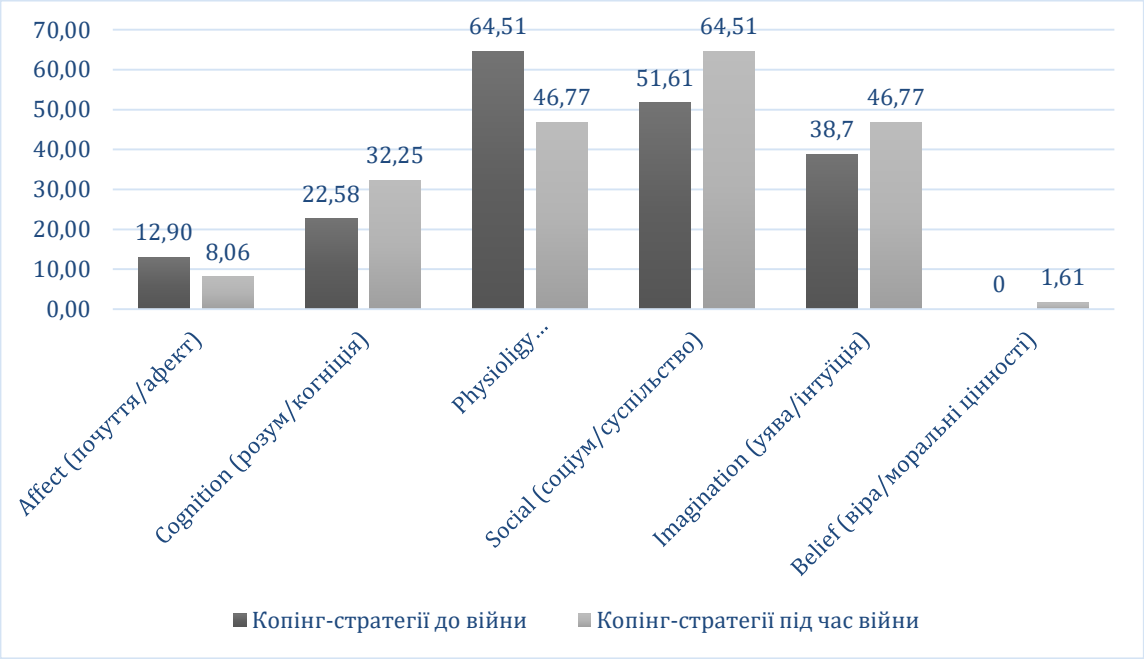


Рисунок 2.1 – Розподіл досліджуваних за копінг-стратегіями (до війни та під час війни), %

Отримані результати свідчать про те, що для студентів під час війни зростає значущість копінгів Social (соціум/суспільство), Cognition (розум/когніція) та Imagination (уява/інтуїція). Так, виявлено, що під час війни використовувати копінг-стратегії з групи Social (соціум/суспільство) студенти стали активніше, таким чином збільшивши використання з 51,6% до 64,51%. Під час війни студенти, також, активніше почали використовувати копінг Cognition (розум/когніція), змінивши показники з 22,58% до 32,25%, що свідчить про

прагнення студентів до навчання під час війни та визначає цей копінг дієвим способом подолання стресу. Також, порівнюючи з результатами до війни та під час війни важливим є те, що використання копінг-стратегій з групи Physioligy (фізіологія/діяльність) стало меншим (до війни – 64,51%; під час війни – 46,77%) [18].

2.3. Вікова динаміка копінг-стратегій студентів-психологів під час війни

У період з жовтня 2022 р. по березень 2023 року нами проводилося дослідження засобів подолання студентами-психологами стресових ситуацій (копінг-стратегії) під час війни в Україні. Учасникам дослідження було запропоновано пройти опитування у Google-формі та відповісти на ряд запитань. Одним із запитань було наступне: «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?».

У нашому 2 етапі дослідженні взяло участь 89 учасників – студенти-психологи 1-5 курсів (в тому числі, здобувачі магістратури; здобувачі денного та заочного відділень). Ми розподілили учасників на дві вікові групи: до першої групи віднесли учасників віком 17-19 років (юнацький вік) – 57 осіб (група 1); до другої групи – учасників старше 20 років (зрілий вік; найстаршим учасникам було 44 роки) – 32 особи (група 2).

Результати частотного аналізу отриманих відповідей на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?» (рис.1) показали певні відмінності у копінг-стратегіях двох вікових груп. Так, для першої групи (юнацький вік) найбільш важливими є копінги «Social (суспільство/соціальний фактор)»; «Imagination (гра уяви та фантазії)» та «Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)». Для другої групи (зрілий вік) ведучою копінг-стратегією є «Social (суспільство/соціальний фактор)», важливими є також такі копінги як: «Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)» та «Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор)». Для учасників юнацького віку більш значущим, ніж для учасників

зрілого віку є копінг «Affect (почуття/афект)», тоді як для учасників зрілого віку більш значущим, ніж для юнаків, є копінг «Belief (віра /вірування, переконання та цінності)» [19].

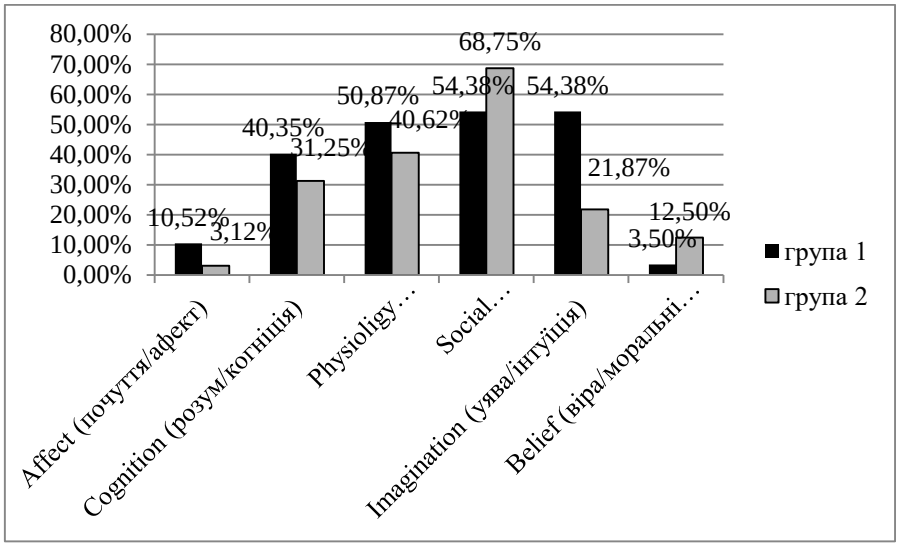


Рисунок 1 - Результати частотного аналізу отриманих відповідей на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?»

Отримані результати свідчать про те що студенти-психологи юнацького віку схильні долати стрес за допомогою спілкування, творчих справ із застосуванням уяви, активної фізичної та пізнавальної діяльності, почуттів; студенти-психологи зрілого віку схильні долати стрес переважно через спілкування з близькими, активну фізичну, пізнавальну й творчу діяльність та спираючись на певні власні переконання та цінності.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрили зміст понять «копінг», «копінг-поведінка», «копінг-стратегії». Існує багато визначень копінгу, в нашій науковій роботі ми спиралися на наступне: «Копінг – особистий спосіб взаємодії зі стресовою ситуацією, враховуючи власну логіку цієї ситуації та психологію можливостей» [9, С.23].

2. На основі теоретичного аналізу наукової професійної літератури описали основні підходи до структури копінгу, а саме психоаналітичний підхід, диспозиційний підхід, трансакційний підхід, ресурсний підхід та підхід А.Біллінгса і Р.Мосса.

3. Розробили процедуру та провели емпіричне дослідження домінуючих копінг-стратегій у студентів. Результати дослідження показали, що більшість студентів до війни в більшості використовували копінг-стратегії з категорії Physioligy (фізіологія/діяльність), а під час війни Social (соціум/суспільство). У результаті проведеного дослідження описали домінуючі копінг-стратегії у студентів до війни в Україні та під час. Результати дослідження показали, що більшість студентів використовують копінг стратегії з груп Physioligy (фізіологія/діяльність), Social (соціум/суспільство). А найменше або взагалі не використали таку категорію копінг-стратегій як Belief (віра/моральні цінності).

4. На основі порівняльного аналізу описали відмінність копінгів студентів до війни та під час війни. Виявлено, що під час війни використовувати копінг-стратегії з групи Social (соціум/суспільство) студенти стали активніше. Під час війни студенти, також, активніше почали використовувати копінг Cognition (розум/когніція), що свідчить про прагнення студентів до навчання пі час війни та визначає цей копінг дієвим способом подолання стресу. Також, порівнюючи з результатами до війни та під час війни важливим є те, що використання копінг-стратегій з групи Physioligy (фізіологія/діяльність) стало меншим.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці на основі отриманих результатів емпіричного дослідження лекцій, практичних, семінарських занять та тренінгів про копінг-стратегії та копінг-поведінку до та під час війни.

ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кіясь А. В. Особливості прояву копінг–стратегій вчителів у міжособистісній взаємодії з підлітками-девіантами. *Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 8. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України.*С.441-450

2. Бушуєва Т.В., Отич Д.Д. Змістові особливості я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів-психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* Вип 37. 2012. С.312-317. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_85

3. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188-199. Режим доступу: http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/27423

4. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том І. Випуск 55. С. 23-30.

5. Кривопишина О. (2019). Психологічні особливості розвитку копінг-поведінки майбутніх фахівців з діяльності в особливих умовах. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць* / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.М. Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ПІК», 2019. С. 157-163.

6. Похлєстова, О. Ю. (2019). Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 9, 291–299. https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3762

7. Чеканська О.А., Данчук Ю.П. *Теорія і практика сучасної психології*. № 4, Т. 1. С. 63-67. 2019. DOI https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.12

8. Березяк К. М. Життєва криза особистості та шляхи її подолання. *Особистість в екстремальних умовах: матеріали VIII Всеукраїнської науково-*

практичної конференції, 12 травня 2017 р., м. Львів. Львів : ФОП Корпан Б. І., С. 7-9.

9. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис ... д-ра психол. наук. Київ, 2012. 40 с.

10. Шевченко С.В. (2019). Стрес як психологічний феномен в параметрах сучасних досліджень. С.113-115 Режим доступу: http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6044/1/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2019-113-116.pdf

11. Гонтаренко С.А. (2022). Копінг-стратегії студентів з психічною тривожністю. *Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Кваліфікаційна робота бакалавра за освітньо-професійною програмою «Психологія»першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки спеціальність 053 «Психологія»,* Миколаїв, 2022. 101 с.

12. Гультяєва Т.В. (2014). Особливості копінг-поведінки особистості в ситуації безробіття. URI: http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12531

13. Коваленко Ю. В. (2019). Концептуалізація та систематизація структурних компонентів поведінки подолання студентської молоді. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 10 (39) «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. С.10-35. Режим доступу: https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-10-35

14. Карпенко З. (2012). Копінг-ресурс ментальної солідарності як чинник розбудови сучасного українського суспільства. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка.* Соціальна робота, №6, С.10-13.

15. Носенко Д. В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідизації як форми проактивної копінг-поведінки: автореф. дис. на здобут.наук.ступеню канд.психол.наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія та історія психології». ніпропетровськ, 2015. 183 с.

16. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару*, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15. URL: http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovska_BASIC%20Ph.pdf

17. Муравйова, О.Б., Бородулькіна, Т.О. Копінг-стратегії студентів під час війни (до постановки проблеми). Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 02 листопада 2022 р.) / редкол. : В.Л. Погребна, В.В. Кузьмін, Н.В. Островська, Т.О. Бородулькіна та ін. [Електронний ресурс] Електрон. дані. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. – С. 328–330.

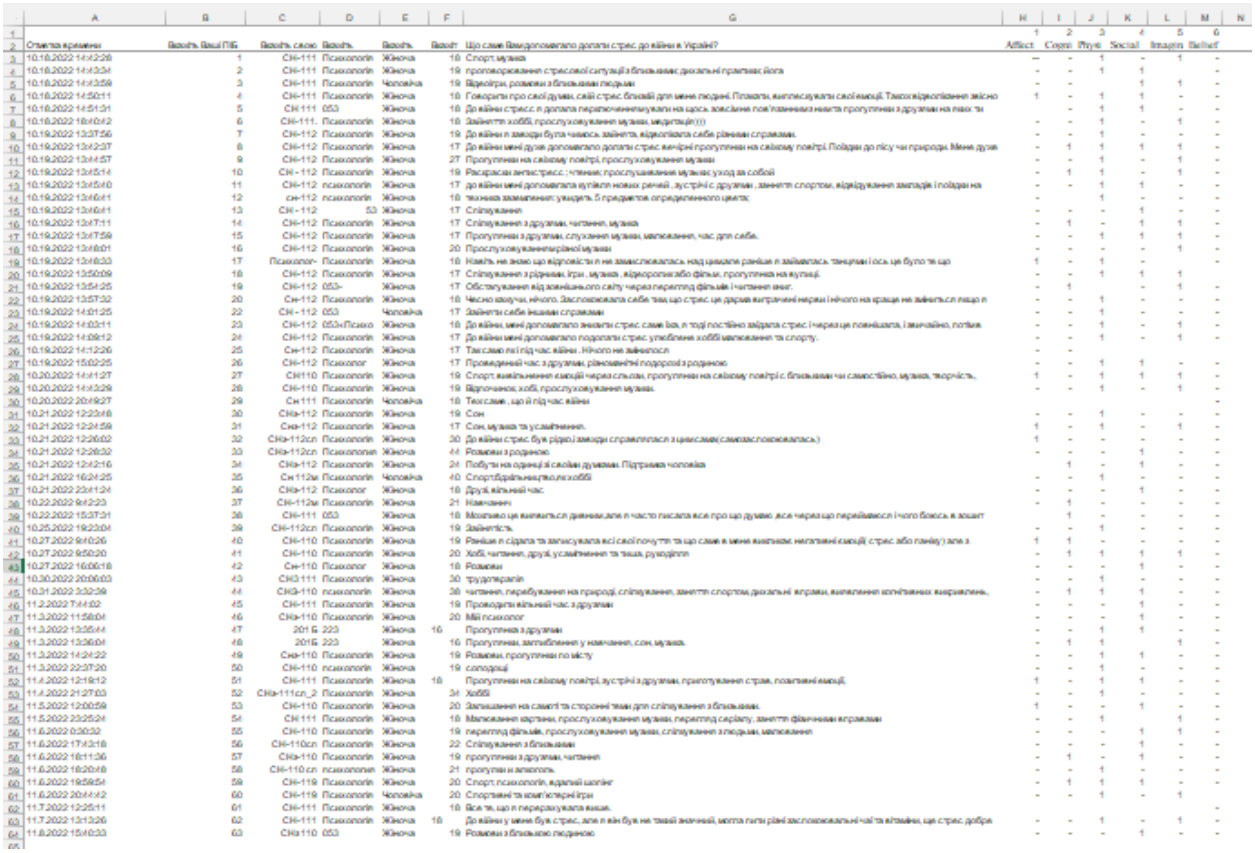
18. Муравйова О.Б. Копінг-стратегії студентів під час війни / О.Б.Муравйова // Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. – С.90-92.

19. Муравйова, О.Б., Бородулькіна, Т.О. Вікова динаміка копінг-стратегій студентів-психологів під час війни / Тиждень науки-2023. Факультет соціальних наук. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 24–28 квітня 2023 р. [Електронний ресурс] / Редкол. : Вадим ШАЛОМЄЄВ (відпов. ред.) Електрон. дані. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. – С 47-48.

ДОДАТКИ

Додаток А

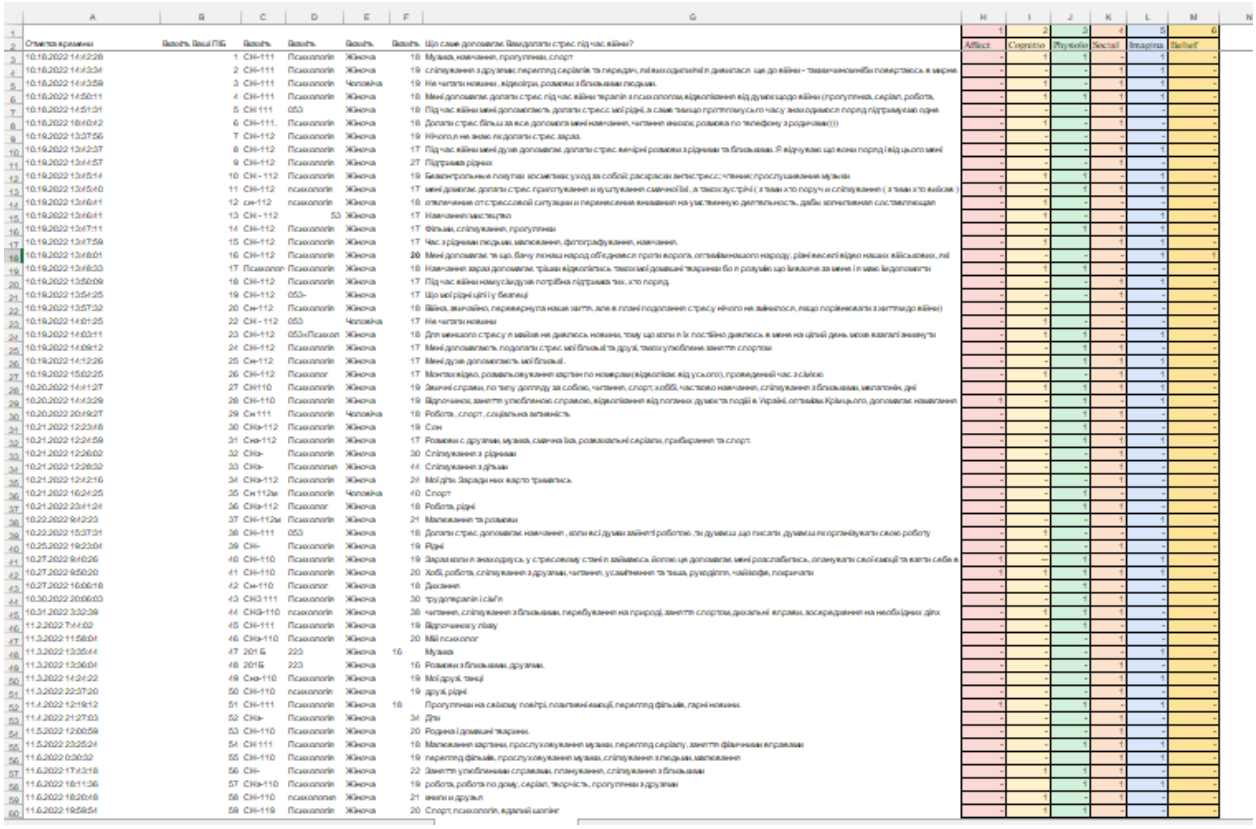
Відповіді в google-формах на запитання «Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні?»



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1								1	2	3	4	5	6	
2	Отметка времени	Вводіть Ваші ПІБ	Вводіть свою	Вводіть	Вводіть	Вводіт	Що саме Вам допомагало долати стрес до війни в Україні?	Affect	Cogni	Physi	Social	Imagin	Belief	
3	10.10.2022 14:42:28	1	СНі-111	Психологія	Жінона	18	Спорт, музика	--	-	1	-	1	-	
4	10.10.2022 14:43:34	2	СНі-111	Психологія	Жінона	19	проговорювання стресової ситуації з близькими, дихальні практики йога	-	-	1	1	-	-	
5	10.10.2022 14:43:58	3	СНі-111	Психологія	Чоловіка	19	Відеоігри, розмови з близькими людьми	-	-		1	1	-	
6	10.10.2022 14:50:11	4	СНі-111	Психологія	Жінона	18	Говорити про свої думки, свій стрес близькій для мене людині. Плакати, виплескувати свої емоції. Також відволікання зйсно	1	-	1	1	-	-	
7	10.10.2022 14:51:31	5	СНі 111	053	Жінона	18	До війни стресс я долала перключенням музики на цось зовсімне пов'язанназ нею та прогулянки з друзями на пляж ти		-	1	1	-	-	
8	10.10.2022 18:40:42	6	СНі-111.	Психологія	Жінона	18	Займатти хоббі, прослуховування музики, медитація)))	-	-	1	-	1	-	
9	10.10.2022 13:37:56	7	СНі-112	Психологія	Жінона	19	До війни я заходи була чимось зайнята, відволікала себе рівними справами.	-	-	1	-	-	-	
10	10.10.2022 13:42:37	8	СНі-112	Психологія	Жінона	17	До війни мені дуже допомагало долати стрес вечірні прогулянки на свіжому повітрі. Поїздки до лісу чи природи. Мені дуже	-	1	1	1	1	-	
11	10.10.2022 13:44:57	9	СНі-112	Психологія	Жінона	27	Прогулянки на свіжому повітрі, прослуховування музики	-	-	1	-	1	-	
12	10.10.2022 13:45:14	10	СНі - 112	Психологія	Жінона	19	Расрасски антистресс ; чтение; прослушивание музыки; уход за собой	-	1	1	-	1	-	
13	10.10.2022 13:45:40	11	СНі-112	псаихологія	Жінона	17	до війни мені допомагала купівля нових речей , зустрічі с друзями , заняття спортом, відвідування закладів і поїздки на	-	-	1	1	-	-	
14	10.10.2022 13:46:41	12	сн-112	псаихологія	Жінона	18	техніка замалинних: увидеть 5 предметов определенного цвета;	-		1	-	-	-	
15	10.10.2022 13:46:41	13	СНі - 112	53	Жінона	17	Спілкування	-	-	-	1	-	-	
16	10.10.2022 13:47:11	14	СНі-112	Психологія	Жінона	17	Спілкування з друзями, читання, музика	-	1	-	1	1	-	
17	10.10.2022 13:47:59	15	СНі-112	Психологія	Жінона	17	Прогулянки з друзями, слухання музики, малювання, час для себе.	-	-	1	1	1	-	
18	10.10.2022 13:48:01	16	СНі-112	Психологія	Жінона	20	Прослуховування приємної музики	-	-	-	-	1	-	
19	10.10.2022 13:48:33	17	Психолог-	Психологія	Жінона	18	Навіть не знаю що відповісти я не замислювалась над цимала раніше я займалась танцями і ось це було те що	1	-	1	-		-	
20	10.10.2022 13:50:09	18	СНі-112	Психологія	Жінона	17	Спілкування з рідними, ігри , музика , відпочинок або фільми, прогулянка на вулиці.	-	-	1	1	1		
21	10.10.2022 13:54:25	19	СНі-112	053-	Жінона	17	Обстежування від зовнішнього світу через перегляд фільмів і читання книг.	-	1			1	-	
22	10.10.2022 13:57:32	20	Сн-112	Психологія	Жінона	18	Чесно кажучи, нічого. Заспокоювала себе тим, що стрес це дарма витрачені нерви і нічого на краще не зміниться лише п	-	-	1	-	-	-	
23	10.10.2022 14:01:25	22	СНі - 112	053	Чоловіка	17	Займати себе іншими справами	-	-	1	-	-	-	
24	10.10.2022 14:03:11	23	СНі-112	053+Психо	Жінона	18	До війни, мені допомагало знімати стрес сама їжа, я тоді постійно займала стрес і через це повнішала, і замічайно, потім	-	-	1	-	1	-	
25	10.10.2022 14:09:12	24	СНі-112	Психологія	Жінона	17	До війни мені допомагало подолати стрес улюблених хоббі малювання та спорту.	-	-	1	-	1	-	
26	10.10.2022 14:12:26	25	Сн-112	Психологія	Жінона	17	Так само як і під час війни . Нічого не змінилося	-	-					
27	10.10.2022 15:02:25	26	СНі-112	Психолог	Жінона	17	Проведений час з друзями, рівноцінні подорожі з родиною.	-	-	1	1	-	-	
28	10.20.2022 14:41:27	27	СНі110	Психологія	Жінона	18	Спорт, емоційне вигорання емоції через сльози, прогулянки на свіжому повітрі с близькими чи самостійно, музика, творчість.,	1	-	1	1	1	-	
29	10.20.2022 14:43:29	28	СНі-110	Психологія	Жінона	19	Відпочинок, хобі, прослуховування музики.	-	-	1	-	1	-	
30	10.20.2022 20:49:27	29	Сн 111	Психологія	Чоловіка	18	Так,самі , що й під час війни						-	
31	10.21.2022 12:23:48	30	СНа-112	Психологія	Жінона	19	Сон	-	-	1	-	-	-	
32	10.21.2022 12:24:58	31	Сна-112	Психологія	Жінона	17	Сон, музика та усамітнення.	1	-	1	-	1	-	
33	10.21.2022 12:26:02	32	СНа-112сп	Психологія	Жінона	30	До війни стрес був рідко,і зазвичай справлялася з цимсамим(самозаспокоювалась.)	1	-	-	-	-	-	
34	10.21.2022 12:28:32	33	СНа-112сп	Психологія	Жінона	44	Розмови з родиною	-	-	-	1	-	-	
35	10.21.2022 12:42:16	34	СНа-112	Психологія	Жінона	24	Побути на одинці зі своїми думками. Підтримка чоловіка		1	-	1	-	-	
36	10.21.2022 16:24:25	35	Сн 112м	Психологія	Чоловіка	40	Спортбудь-яка,або хоббі	-	-	1	-	-	-	
37	10.21.2022 23:41:24	36	СНа-112	Психолог	Жінона	18	Друзі, вільний час	-	-	-	1	-	-	
38	10.22.2022 9:42:23	37	СНі-112м	Психологія	Жінона	21	Навчання	-	1	-	-	-	-	
39	10.22.2022 15:37:31	38	СНі-111	053	Жінона	18	Мабуть,що виливається дивним,але я часто писала все про що думаю ,все через що переймаюся і чого боюсь, в зошит		1	-	-	-	-	
40	10.25.2022 19:23:04	39	СНі-112сп	Психологія	Жінона	19	Займатись.	-	-	1	-	-	-	
41	10.27.2022 9:40:26	40	СНі-110	Психологія	Жінона	19	Раніше я сідала та записувала всі свої почуття та що саме в мене виникає: негативні емоції(стрес або паніку) але з	1	1	-	-	-	-	
42	10.27.2022 9:50:20	41	СНі-110	Психологія	Жінона	20	Хобі, читання, друзі, усамітнення та тиша, рукоділля	-	1	1	1	1	-	
43	10.27.2022 16:06:18	42	Сн-110	Психолог	Жінона	18	Розмови	-	-	-	1	-	-	
44	10.30.2022 20:06:03	43	СНЗ-111	Психологія	Жінона	30	трудотерапія	-	-	1	-	-	-	
45	10.31.2022 3:32:39	44	СНЗ-110	псаихологія	Жінона	38	читання, перебування на природі, співпування, заняття спортом,дихальні вправи, виявлення когнітивних викривлень,	-	1	1	1	-	-	
46	11.2.2022 7:44:02	45	СНі-111	Психологія	Жінона	19	Проводити вільний час з друзями	-	-	-	1	-	-	
47	11.3.2022 11:58:04	46	СНа-110	Психологія	Жінона	20	Мій психолог	-	-	-	1	-	-	
48	11.3.2022 13:35:44	47	201 Б	223	Жінона	18	Прогулянка з друзями	-	-	1	1	-	-	
49	11.3.2022 13:36:04	48	201Б	223	Жінона	16	Прогулянки, заглибленні у навчання, сон, музика.	-	-	1	1	1	-	
50	11.3.2022 14:24:22	49	Сна-110	Психологія	Жінона	19	Розмови, прогулянки по місту	-	-	1	1	-	-	
51	11.3.2022 22:37:20	50	СНі-110	псаихологія	Жінона	19	солодощі	-	-	1	-	-	-	
52	11.4.2022 12:19:12	51	СНі-111	Психологія	Жінона	18	Прогулянки на свіжому повітрі, зустрічі з друзями, приготування страв, позитивні емоції,	1	-	1	1	-	-	
53	11.4.2022 21:27:03	52	СНа-111сп_3	Психологія	Жінона	34	Хоббі	-	-	1	-	-	-	
54	11.5.2022 12:00:59	53	СНі-110	Психологія	Жінона	20	Залишання на самоті та сторонні теми для спілкування з близькими.	1	-	-	1	-	-	
55	11.5.2022 23:25:24	54	СНі 111	Психологія	Жінона	18	Малювання картини, прослуховування музики, перегляд серіалу , заняття фізичними вправами	-	-	1		1	-	
56	11.6.2022 0:30:32	55	СНі-110	Психологія	Жінона	19	перегляд фільмів, прослуховування музики, спілкування з людьми, малювання	-	-	-	1	1	-	
57	11.6.2022 17:43:18	56	СНі-110сп	Психологія	Жінона	22	Спілкування з близькими	-	-	-	1	-	-	
58	11.6.2022 18:11:36	57	СНа-110	Психологія	Жінона	19	прогулянки з друзями, читання	-	1	-	1	-	-	
59	11.6.2022 18:20:48	58	СНі-110 сп	псаихологія	Жінона	21	прогулки и алкоголь	-	-	1	-	-	-	
60	11.6.2022 19:58:54	59	СНі-119	Психологія	Жінона	20	Спорт, психологія, ідеальні шопінг	-	1	1	1	-	-	
61	11.6.2022 20:44:42	60	СНі-119	Психологія	Чоловіка	20	Спортивні та комп'ютерні ігри	-	-	1	-	1		
62	11.7.2022 12:25:11	61	СНі-111	Психологія	Жінона	18	Все те, що я перерахувала вище.						-	
63	11.7.2022 13:13:26	62	СНі-111	Психологія	Жінона	18	До війни у мене був стрес, але я він був не такий значний, могла пити рідні заспокоювальні чаї та вітаміни, це стрес добре	-	-	1	-	1	-	
64	11.8.2022 15:40:33	63	СНа110	053	Жінона	19	Розмови з близькою людиною	-	-	-	1	-	-	
65														

Додаток Б

Відповіді в google-формах на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1								1	2	3	4	5	6	
2	Отметка времени	Вассоть Ваші ПІБ	Вассоть	Вассоть	Вассоть	Вассоть	Що саме допомагає Вам долати стрес під час війни?	Affect	Cognitio	Physiolo	Social	Imagina	Belief	
3	10.10.2022 14:42:28		1	СН-111	Психологія	Жінка	18	Музика, навчання, прогулянки, спорт	-	1	1	-	1	-	
4	10.10.2022 14:43:34		2	СН-111	Психологія	Жінка	19	спілкування з друзями, перегляд серіалів та передач, пі вих содиагіпіні п дивитися. ще до війни - тимчасомнйби повертаюсь в мирне	-	-	-	-	-	-	
5	10.10.2022 14:43:59		3	СН-111	Психологія	Чоловіча	19	Не читати новини , відволіти, розмови з близькими людьми.	-	1	-	1	1	-	
6	10.10.2022 14:50:11		4	СН-111	Психологія	Жінка	18	Мені допомагає, долати стрес під час війни терапія з психологом,відволікання від думок щодо війни (прогулянка, серіал, робота,	-	1	1	1	1	-	
7	10.10.2022 14:51:31		5	СН 111	053	Жінка	18	Під час війни мені допомагають долати стресс мої рідні, а саме тим,що протягом усього часу знаходилося поряд підтримуємо одне	-	-	-	1	-	-	
8	10.10.2022 18:40:42		6	СН-111.	Психологія	Жінка	18	Долати стрес більш за все допомога мені навчання, читання книжок, розмова по телефону з родичами)))	-	1	-	1	-	-	
9	10.10.2022 13:37:56		7	СН-112	Психологія	Жінка	19	Нічого,ні як не знаю як долати стрес зараз.	-	-	-	-	-	-	
10	10.10.2022 12:42:37		8	СН-112	Психологія	Жінка	17	Під час війни мені дуже допомагає, долати стрес вечірні розмови з рідними та близькими. Я відчуваю що вони поряд і від цього мені	-	-	-	1	-	-	
11	10.10.2022 12:44:57		9	СН-112	Психологія	Жінка	27	Підтримка рідних	-	-	-	1	-	-	
12	10.10.2022 12:45:14		10	СН - 112	Психологія	Жінка	19	Безконтрольне покупки косметики,догляд за собою,раскраски антистресс, чтение, прослушивание музыки	-	1	1	-	1	-	
13	10.10.2022 13:45:40		11	СН-112	психологія	Жінка	17	мені допомагає, долати стрес приготування и куштування смачної їді, а також зустрічі (з тими хто поруч и спілкування (з тими хто війська)	1	-	1	1	1	-	
14	10.10.2022 13:46:41		12	сн-112	психологія	Жінка	18	отвлечение от стрессовой ситуации и перенесение внимания на участвующую деятельность, дабы копительная составляющая	-	1	-	-	1	-	
15	10.10.2022 13:46:41		13	СН - 112		53	Жінка	17	Навчання і мистецтво	-	-	-	-	1	-	
16	10.10.2022 13:47:11		14	СН-112	Психологія	Жінка	17	Фільми, спілкування, прогулянки	-	-	-	1	1	-	
17	10.10.2022 13:47:59		15	СН-112	Психологія	Жінка	17	Час з рідними людьми, малювання, фотографування, навчання.	-	1	-	1	1	-	
18	10.10.2022 13:48:01		16	СН-112	Психологія	Жінка	20	Мені допомагає, те що, бачу, як наш народ об'єднався проти ворога, оптимізм нашого народу, рівні високі відно наших військових, пі	-	-	-	-	1	1	
19	10.10.2022 13:48:33		17	Психолог	Психологія	Жінка	18	Навчання зараз допомагає, трішки відволікаюсь, також мій домашні тваринки бо п розуміє що їжачок за мною і п має відповісти	-	1	1	-	1	-	
20	10.10.2022 13:50:09		18	СН-112	Психологія	Жінка	17	Під час війни нашу сім'ю дуже потрібна підтримка тих, хто поряд.	-	-	-	1	1	-	
21	10.10.2022 13:54:25		19	СН-112	053-	Жінка	17	Що мої рідні цілі і здорові	-	-	-	1	1	-	
22	10.10.2022 13:57:32		20	Сн-112	Психологія	Жінка	18	Війна, звичайно, перевернула наше життя, але я плані подолання стресу нічого не змінилося, лишо поріжнювати з життям до війни)	-	-	-	-	-	-	
23	10.10.2022 14:01:25		22	СН - 112	053	Чоловіча	17	Не читати новини	-	1	-	-	1	-	
24	10.10.2022 14:03:11		23	СН-112	053+Психол	Жінка	18	Для мінімого стресу п майже не дивлюсь новини, тому що коли п їх постійно дивлюсь в мене на цілий день мозок взагалі знімкнути	-	1	1	-	1	-	
25	10.10.2022 14:09:12		24	СН-112	Психологія	Жінка	17	Мені допомагають подолати стрес мої близькі та друзі, також улюблене заняття спортом	-	-	-	1	1	-	
26	10.10.2022 14:12:26		25	Сн-112	Психологія	Жінка	17	Мені дуже допомагають мої близькі.	-	-	-	1	1	-	
27	10.10.2022 15:02:25		26	СН-112	Психолог	Жінка	17	Монтаж відео, розвантажування картон по номерам(відволікає від усього), проведений час з сім'єю	-	1	-	1	1	-	
28	10.20.2022 14:41:27		27	СН110	Психологія	Жінка	19	Звичні справи, по типу догляду за собою, читання, спорт, хобі, частково навчання, спілкування з близькими, мелатонін, дні	1	1	1	1	1	-	
29	10.20.2022 14:43:29		28	СН-110	Психологія	Жінка	19	Відпочинок, заняття улюбленою справою, відволікання від поганих думок та подій в Україні, оптимізм Країнського, допомагає навчання	1	-	1	1	1	-	
30	10.20.2022 20:49:27		29	Сн 111	Психологія	Чоловіча	18	Робота , спорт , соціальна активність	-	-	-	1	1	-	
31	10.21.2022 12:23:48		30	СНа-112	Психологія	Жінка	19	Сон	-	-	-	1	1	-	
32	10.21.2022 12:24:58		31	Сна-112	Психологія	Жінка	17	Розмови с друзями, музика, смачна їжа, розважальні серіали, прибирання та спорт.	-	-	-	1	1	-	
33	10.21.2022 12:26:02		32	СНа-	Психологія	Жінка	30	Спілкування з рідними	-	-	-	1	1	-	
34	10.21.2022 12:28:32		33	СНа-	Психологія	Жінка	44	Спілкування з дітьми	-	-	-	1	1	-	
35	10.21.2022 12:42:16		34	СНа-112	Психологія	Жінка	24	Мої діти. Заради них варто триматись.	-	-	-	1	1	-	
36	10.21.2022 16:24:25		35	Сн 112м	Психологія	Чоловіча	40	Спорт	-	-	-	1	1	-	
37	10.21.2022 23:41:24		36	СНа-112	Психолог	Жінка	18	Робота, рідні	-	-	-	1	1	-	
38	10.22.2022 9:42:23		37	СН-112м	Психологія	Жінка	21	Малювання та розмови	-	-	-	1	1	-	
39	10.22.2022 15:37:31		38	СН-111	053	Жінка	18	Долати стрес допомагає навчання , коли всі думки зайняті роботою ти думаєш що писати думаєш як організувати свою роботу	-	1	-	-	-	-	
40	10.25.2022 19:23:04		39	СН-	Психологія	Жінка	19	Рідні	-	-	-	1	1	-	
41	10.27.2022 9:40:26		40	СН-110	Психологія	Жінка	19	Зараз коли я знаходжусь у стресовому стані я займаюсь йогою це допомагає мені розслабитись, організувати свої емоції та взяти себе в	1	--	1	-	1	-	
42	10.27.2022 9:50:20		41	СН-110	Психологія	Жінка	20	Хобі, робота, спілкування з друзями, читання, усамітнення та тиша, рукоділля, чайні вечір, покричати	1	1	1	1	1	-	
43	10.27.2022 16:06:18		42	Сн-110	Психолог	Жінка	18	Дихання	1	-	1	1	1	-	
44	10.30.2022 20:06:03		43	СН3 111	Психологія	Жінка	30	трудотерапія і сай'н	1	-	1	1	1	-	
45	10.31.2022 3:32:39		44	СНЗ-110	психологія	Жінка	38	читання, спілкування з близькими, перебування на природі, заняття спортом, дихальні вправи, зосередження на необхідних діях	-	1	1	1	-	-	
46	11.2.2022 7:41:02		45	СН-111	Психологія	Жінка	19	Відпочинок у лісу	-	-	-	1	-	-	
47	11.3.2022 11:58:04		46	СНа-110	Психологія	Жінка	20	Мій психолог	-	-	-	1	-	-	
48	11.3.2022 13:35:44		47	201 Б	223	Жінка	16	Музика	-	-	-	1	1	-	
49	11.3.2022 13:36:04		48	201Б	223	Жінка	16	Розмови з близькими, друзями.	-	-	-	1	1	-	
50	11.3.2022 14:24:22		49	Сна-110	Психологія	Жінка	19	Мій друзі, танці	-	-	-	1	1	-	
51	11.3.2022 22:37:20		50	СН-110	психологія	Жінка	19	друзі, рідні	-	-	-	1	1	-	
52	11.4.2022 12:19:12		51	СН-111	Психологія	Жінка	18	Прогулянки на свіжому повітрі, позитивні емоції, перегляд фільмів, гарні новини.	1	-	1	-	1	-	
53	11.4.2022 21:27:03		52	СНа-	Психологія	Жінка	34	Діти	-	-	-	1	-	-	
54	11.5.2022 12:00:59		53	СН-110	Психологія	Жінка	20	Родина і домашні тваринки.	-	-	-	1	-	-	
55	11.5.2022 23:25:24		54	СН 111	Психологія	Жінка	18	Малювання картини, прослуховування музики, перегляд серіалу, заняття фізичними вправами	-	-	-	1	1	-	
56	11.6.2022 0:30:32		55	СН-110	Психологія	Жінка	19	перегляд фільмів, прослуховування музики, спілкування з людьми, малювання	-	-	-	1	1	-	
57	11.6.2022 11:43:18		56	СН-	Психологія	Жінка	22	Заняття улюбленими справами, планування, спілкування з близькими	-	1	-	1	-	-	
58	11.6.2022 18:11:36		57	СНа-110	Психологія	Жінка	19	робота, робота по дому, серіали, творчість, прогулянки з друзями	-	-	-	1	1	-	
59	11.6.2022 18:20:48		58	СН-110	психологія	Жінка	21	книги и друзья	-	1	-	1	-	-	
60	11.6.2022 19:59:54		59	СН-119	Психологія	Жінка	20	Спорт, психолог, відмінний настрій	-	1	1	-	-	-	