

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління  
та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

---

ГАЛИЦЬКА Алла Андріївна  
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

УДК 159.922: 355.02(477)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ**  
**В УМОВАХ ВІЙНИ**  
(тема роботи)

«053 Психологія»  
(шифр і назва спеціальності)

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра  
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело

---

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівники роботи

---

ЛИТВИНЧУК І. Л.  
(прізвище, ім'я, по батькові)  
Професор  
(науковий ступінь, вчене звання)

**Висновок****кафедри**

---

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

---

(науковий ступінь, вчене звання)

---

(підпис)

---

(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти

---

захистив (ла)  
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

---

(науковий ступінь, вчене звання)

---

(підпис)

---

(прізвище ,ім'я, по батькові)

### Анотація

Галицька А. А. Психологічні особливості копінг-стратегій українців в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі розглянуто психологічні особливості копінг-стратегій українців в умовах війни. Проведено теоретичний аналіз сучасних підходів до визначення копінг-стратегій, їх класифікації та адаптивних функцій у кризових ситуаціях. Визначено стресогенні фактори, притаманні війні, та їхній вплив на вибір копінг-стратегій. На основі емпіричного дослідження, проведеного серед репрезентативної вибірки респондентів, встановлено, що найбільш поширеними копінг-стратегіями є активне вирішення проблем, планування та пошук соціальної підтримки. Ці стратегії сприяють збереженню психологічної стійкості та адаптації до екстремальних умов.

Розроблено практичні рекомендації для вдосконалення копінг-стратегій серед різних соціальних груп населення, зокрема військових та цивільних осіб. Окреслено значущість таких психологічних ресурсів, як резильєнтність, самоконтроль і соціальна підтримка, для підвищення адаптивності до умов війни. Отримані результати можуть бути застосовані у сфері психологічної реабілітації, розробці профілактичних програм, а також для підвищення ефективності роботи психологів у кризових ситуаціях.

Ключові слова: копінг-стратегії, психологічна адаптація, резильєнтність, стрес, війна, психоемоційний стан, соціальна підтримка, активне подолання, емоційне регулювання.

## **Annotation**

Halytska A. Psychological features of the coping-strategy of ukrainians in the minds of war. – Qualified work as a manuscript.

Qualification for a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polish National University, Zhytomyr, 2024.

A qualified robot examines the psychological features of the coping strategy of Ukrainians in the minds of the war. A theoretical analysis of current approaches to the identification of coping strategies, their classification and adaptive functions in crisis situations was carried out. Stress factors, hidden wars, and their influence on the choice of coping strategy were identified. Based on empirical research conducted among a representative sample of respondents, it has been established that the most extensive coping strategies are actively solving problems, planning and seeking social support. These strategies promote the preservation of psychological resilience and adaptation to extreme minds.

Practical recommendations for a thorough coping strategy among various social groups of the population, both military and civilian, have been developed. The importance of such psychological resources as resilience, self-control and social support is highlighted for promoting adaptability to the minds of war. The results may be used in the field of psychological rehabilitation, the development of preventive programs, as well as to improve the effectiveness of the work of psychologists in crisis situations.

Key words: coping strategies, psychological adaptation, resilience, stress, war, psycho-emotional state, social support, active training, emotional regulation.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ .....                                                                                                    | 6  |
| ВСТУП.....                                                                                                                         | 7  |
| РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС .....                                                               | 10 |
| 1.1. Психологічні особливості копінг-стратегій та їх теоретичний аналіз                                                            | 10 |
| 1.2. Види копінг-стратегій та їх зв'язок з адаптивністю особистості в екстремальних умовах війни .....                             | 11 |
| 1.3. Аналіз особливостей стресогенних факторів властивих війні в Україні та їх потенційний вплив на побудову копінг-стратегій..... | 14 |
| Висновки до першого розділу .....                                                                                                  | 18 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ.....                                                                  | 20 |
| 2.1. Обґрунтування необхідності проведення дослідження в сучасних умовах військового стану в Україні.....                          | 20 |
| 2.2. Підбір методик та опис вибірки для дослідження специфічних особливостей копінг-стратегій українців .....                      | 24 |
| 2.3. Організація дослідження.....                                                                                                  | 30 |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                                  | 32 |
| РОЗДІЛ 3. ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ З ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ.....                                                     | 34 |
| 3.1. Проведення констатувального експериментального дослідження .....                                                              | 34 |
| 3.2. Формувальний експеримент: рекомендації українським громадянам за результатами дослідження .....                               | 42 |
| 3.3. Комплекс рекомендацій українським військовим .....                                                                            | 46 |
| Висновки до третього розділу .....                                                                                                 | 51 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                      | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                                   | 55 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                                      | 63 |

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

COPE – опитувальник для оцінки копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

RS – шкала оцінки резильєнтності (ResilienceScale).

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад.

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я.

СПП – соціально-психологічна підтримка.

SPSS – програмне забезпечення для обробки статистичних даних.

## ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена надзвичайно складною соціально-політичною ситуацією в Україні, спричиненою повномасштабною військовою агресією російської федерації. Війна стала потужним травматичним фактором, що глибоко вплинув на всі сфери життя українського суспільства, викликавши масові переживання страху, невизначеності, втрати, горя та інших психологічних наслідків. В умовах постійної загрози, вимушеного переміщення, руйнування звичного способу життя, втрати близьких та майна, українці опинилися перед необхідністю адаптуватися до екстремальних обставин, використовуючи різноманітні психологічні механізми захисту та стратегії подолання стресу.

Проблема подолання стресових ситуацій, або копіngu, є однією з ключових у сучасній психології. Вона набуває особливої гостроти в умовах соціальних катаклізмів, таких як війна. Ефективність копіng-стратегій безпосередньо впливає на психологічний стан людини, її здатність адаптуватися до нових умов, зберігати психічне здоров'я та продовжувати функціонувати в умовах хронічного стресу. Вивчення копіng-стратегій українців в умовах війни є надзвичайно важливим для розуміння психологічних механізмів адаптації, розробки програм психологічної підтримки та реабілітації, а також для прогнозування подальших психологічних наслідків війни для суспільства.

Аналіз наукової літератури свідчить про значний інтерес до проблематики копіngu як в зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Існують різні теоретичні підходи до розуміння копіngu, зокрема транзакційна модель стресу та подолання Р. Лазаруса та С. Фолкмана, теорія когнітивного оцінювання А. Елліса, дослідження стилів подолання стресу Р. Шрайбера та інші. Проте, специфіка копіng-стратегій в умовах воєнних дій, особливо в контексті українського суспільства, залишається недостатньо дослідженою. Особливої актуальності набуває дослідження саме українського

досвіду, оскільки війна в Україні має свої унікальні характеристики, зумовлені історичним контекстом, геополітичним положенням, культурними особливостями та масштабом руйнувань. Українці демонструють надзвичайну стійкість, згуртованість та здатність до самоорганізації в умовах війни, що відображається і в їхніх копінг-стратегіях. Дослідження цих стратегій дозволить не лише зрозуміти психологічні механізми адаптації українців, але й розробити ефективні програми психологічної допомоги з урахуванням специфіки національного контексту.

Недостатня розробленість проблеми психологічних особливостей копінг-стратегій українців в умовах війни, її значущість для теорії та практики психологічної допомоги, а також соціальна значущість дослідження зумовили вибір теми дипломної роботи: «Психологічні особливості копінг-стратегій українців в умовах війни».

Мета дослідження: виявити та проаналізувати психологічні особливості копінг-стратегій, які використовують українці в умовах війни.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми копіngu та його особливостей в умовах екстремальних ситуацій.
- Визначити основні види копінг-стратегій, що використовуються українцями в умовах війни.
- Дослідити зв'язок між особистісними характеристиками та вибором копінг-стратегій.
- Виявити фактори, що впливають на ефективність копінг-стратегій в умовах війни.
- Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій для збереження психічного здоров'я в умовах війни.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості копінг-стратегій українців в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження буде використано комплекс методів, що включає:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з досліджуваної проблеми.

Емпіричні методи: опитування (анкетування, інтерв'ю), методики діагностики копінг-стратегій (наприклад, опитувальник COPE, опитувальник способів подолання стресу R. Lazarus), методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Наукова новизна отриманих результатів. Полягає у комплексному дослідженні психологічних особливостей копінг-стратегій українців в умовах безпрецедентної воєнної агресії. Буде уточнено класифікацію копінг-стратегій з урахуванням специфіки воєнних реалій, виявлено найбільш ефективні та дезадаптивні стратегії, а також розроблено практичні рекомендації для оптимізації психологічної допомоги населенню.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані в роботі психологів, соціальних працівників, медичних працівників, педагогів, волонтерів та інших фахівців, які надають допомогу населенню, що постраждало від війни. Розроблені рекомендації можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки, профілактики посттравматичного стресового розладу та формування резильєнтності.

## **РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС**

### **1.1. Психологічні особливості копінг-стратегій та їх теоретичний аналіз**

Воєнний час є надзвичайно складним періодом для психіки людини, що характеризується високим рівнем стресу, тривогою, страхом, втратами та невизначеністю. В таких умовах, ефективні копінг-стратегії відіграють ключову роль у збереженні психологічної стійкості та адаптації до нових реалій.

#### **Що таке копінг-стратегії?**

Копінг-стратегії – це свідомі та несвідомі способи, які людина використовує для подолання стресових ситуацій, регулювання емоцій та адаптації до складних обставин. Вони спрямовані на зменшення психологічного дискомфорту та відновлення психологічної рівноваги.

#### **Психологічні особливості копінг-стратегій у воєнний час:**

- **Підвищена інтенсивність та частота використання.** В умовах війни, люди частіше звертаються до копінг-стратегій, оскільки стресові фактори діють постійно та інтенсивно.
- **Зміна пріоритетів у виборі стратегій.** У воєнний час, деякі стратегії, які були ефективними у мирний час, можуть виявитися менш дієвими. Наприклад, стратегії, спрямовані на уникнення проблеми, можуть бути контрпродуктивними в ситуації, що вимагає активних дій.
- **Важливість соціальної підтримки.** В умовах війни, соціальна підтримка відіграє критично важливу роль. Вона допомагає пережити травматичні події, відчувати себе не самотнім та отримати необхідну допомогу.
- **Ризик розвитку дезадаптивних копінг-стратегій.** Тривалий вплив стресу може призвести до використання дезадаптивних стратегій, таких

як зловживання алкоголем, наркотиками, самоізоляція, що лише погіршують психологічний стан.

- **Вплив індивідуальних особливостей.** Вибір копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей людини, таких як вік, стать, рівень освіти, досвід попередніх стресових ситуацій, особистісні риси та ін.

### **Теоретичний аналіз копінг-стратегій.**

Існує кілька теоретичних підходів до класифікації копінг-стратегій. Однією з найпоширеніших є класифікація Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка виділяє два основних типи копінгу:

- **Проблемно-орієнтований копінг.** Спрямований на безпосереднє вирішення проблеми або зміну ситуації, що викликає стрес. Приклади: пошук інформації, планування дій, активні дії для вирішення проблеми.
- **Емоційно-орієнтований копінг.** Спрямований на регулювання емоцій, що виникають у відповідь на стрес. Приклади: пошук емоційної підтримки, позитивне переосмислення, відволікання, релаксація.

Інші класифікації виділяють такі види копінг-стратегій:

- **Когнітивні.** Спрямовані на зміну способу мислення про проблему.
- **Поведінкові.** Спрямовані на зміну поведінки у стресовій ситуації.
- **Соціальні.** Спрямовані на пошук соціальної підтримки.

## **1.2. Види копінг-стратегій та їх зв'язок з адаптивністю особистості в екстремальних умовах війни**

Тепер детальніше розглянемо види копінг-стратегій та їх вплив на адаптивність особистості в екстремальних умовах війни.

### **Класифікація копінг-стратегій.**

Існує кілька підходів до класифікації копінг-стратегій. Найбільш поширені з них:

#### **1. За спрямованістю:**

- **Проблемно-орієнтований копінг:** Спрямований на безпосереднє вирішення проблеми або зміну ситуації, що викликає стрес. Людина активно

шукає шляхи вирішення проблеми, аналізує ситуацію, планує дії та вживає конкретних заходів.

- **Емоційно-орієнтований копінг:** Спрямований на регулювання емоцій, що виникають у відповідь на стрес. Людина намагається зменшити негативні емоції, такі як страх, тривога, гнів, шляхом різних технік, наприклад, пошук емоційної підтримки, позитивне переосмислення, відволікання, релаксація.

- **Орієнтований на уникнення:** Спрямований на уникнення стресової ситуації або думок про неї. Людина намагається відволіктися від проблеми, ігнорувати її або вдаватися до дій, що дають тимчасове полегшення, наприклад, вживання алкоголю або наркотиків.

## 2. За функціональністю:

- **Адаптивні (конструктивні) копінг-стратегії:** Сприяють ефективному подоланню стресу, покращенню психологічного стану та адаптації до складних умов.

- **Деадаптивні (неконструктивні) копінг-стратегії:** Не сприяють вирішенню проблеми, можуть погіршувати психологічний стан та призводити до негативних наслідків.

## **Зв'язок копінг-стратегій з адаптивністю особистості в екстремальних умовах війни:**

В умовах війни, ефективна адаптація є ключовою для збереження психологічного та фізичного здоров'я. Вибір копінг-стратегій відіграє важливу роль у цьому процесі.

### **Адаптивні копінг-стратегії та їх вплив.**

- **Проблемно-орієнтований копінг:** В умовах війни може проявлятися у вигляді активної участі в обороні країни, волонтерстві, допомозі іншим, пошуку інформації про безпеку та способи виживання. Це сприяє відчуттю контролю над ситуацією, зменшує тривогу та підвищує рівень адаптації.

- **Емоційно-орієнтований копінг (конструктивний):** Пошук соціальної підтримки, спілкування з близькими, звернення за психологічною допомогою, використання технік релаксації та медитації допомагають пережити сильні емоції, зменшити стрес та зберегти психологічну рівновагу. Важливим є позитивне переосмислення ситуації, пошук сенсу в пережитому.

- **Прийняття:** Усвідомлення та прийняття реальності ситуації, навіть якщо вона є болючою та складною, є важливим кроком до адаптації. Це дозволяє людині зосередитися на тому, що вона може контролювати, та не витрачати енергію на боротьбу з неминучим.

- **Деадаптивнікопінг-стратегії та їх вплив:**

- **Уникнення (неконструктивне):** Ігнорування проблеми, заперечення реальності, ізоляція від інших, зловживання алкоголем або наркотиками лише тимчасово зменшують дискомфорт, але не вирішують проблему та можуть призвести до серйозних психологічних та фізичних наслідків.

- **Самозвинувачення та звинувачення інших:** Постійне звинувачення себе або інших у тому, що відбувається, призводить до почуття провини, гніву, безпорадності та погіршує психологічний стан.

#### **Вплив індивідуальних особливостей:**

Вибір копінг-стратегій залежить від багатьох факторів, таких як:

- **Особистісні риси:** Рівень тривожності, оптимізму, самооцінки, емоційної стійкості.
- **Попередній досвід:** Досвід переживання стресових ситуацій, наявність психологічних травм.
- **Соціальна підтримка:** Наявність близьких людей, які можуть надати підтримку.
- **Вік, стать, рівень освіти.**

#### **Важливо пам'ятати:**

- В умовах війни, використання різних копінг-стратегій є нормальним явищем.

- Важливо усвідомлювати, які стратегії є ефективними, а які лише погіршують ситуацію.
- У разі потреби, необхідно звертатися за професійною психологічною допомогою.

### **Короткий огляд за результатами пошуку.**

Результати пошуку підкреслюють важливість таких аспектів:

- **Життєстійкість та резильєнтність:** Здатність людини адаптуватися до складних умов, відновлюватися після травматичних подій та знаходити в собі сили рухатися далі.
- **Активне подолання:** Активні дії, спрямовані на вирішення проблеми або зміну ситуації.
- **Соціальна підтримка:** Важливість спілкування з іншими людьми, отримання емоційної підтримки та практичної допомоги.

Цей огляд надає більш детальну інформацію про види копінг-стратегій та їх зв'язок з адаптивністю особистості в екстремальних умовах війни. Розуміння цих механізмів дозволяє краще зрозуміти психологічні процеси, що відбуваються з людьми в умовах війни, та розробити ефективні програми психологічної підтримки.

### **1.3. Аналіз особливостей стресогенних факторів властивих війні в Україні та їх потенційний вплив на побудову копінг-стратегій**

Війна в Україні характеризується низкою специфічних стресогенних факторів, які суттєво впливають на психічний стан людей та формування їхніх копінг-стратегій. Аналіз цих факторів є важливим для розуміння психологічних процесів, що відбуваються в суспільстві, та розробки ефективних програм психологічної підтримки. Етапи побудови копінг-стратегій зображені на блок схемі №2.

#### **Особливості стресогенних факторів війни в Україні:**

1. **Масштаб та інтенсивність бойових дій.** Тривалі та інтенсивні бойові дії, ракетні обстріли, артилерійські удари, вуличні бої створюють постійну загрозу життю та здоров'ю, викликають сильний страх, тривогу та відчуття безпорадності.

2. **Постійна загроза життю та здоров'ю.** Загроза фізичної розправи, поранення, загибелі близьких є постійним джерелом стресу та травматичних переживань.

3. **Вимушене переміщення та втрата дому.** Мільйони людей були змушені покинути свої домівки, втратили майно, соціальні зв'язки та звичний спосіб життя. Це призводить до почуття втрати, невизначеності та соціальної ізоляції.

4. **Розлука з близькими.** Розлука з рідними та близькими, мобілізація чоловіків, втрата зв'язку з близькими на окупованих територіях створюють додатковий стрес та посилюють відчуття самотності.

5. **Інформаційна війна та фейки.** Постійний потік суперечливої інформації, фейкових новин та пропаганди створює плутанину, дезорієнтацію та посилює тривогу.

6. **Економічна нестабільність та втрата роботи.** Війна призвела до економічної кризи, втрати роботи та джерел доходу, що створює додатковий стрес та посилює відчуття невизначеності.

7. **Зруйнована інфраструктура та обмежений доступ до базових послуг.** Зруйновані будинки, лікарні, школи, обмежений доступ до води, їжі, медичної допомоги створюють додаткові труднощі та посилюють стрес.

8. **Свідчення насильства та жорстокості.** Звільнення окупованих територій відкриває факти численних воєнних злочинів, що травмує суспільство та викликає сильні емоційні реакції.

9. **Тривалий характер конфлікту.** Невизначеність щодо термінів закінчення війни та її наслідків створює відчуття безвиході та посилює стрес.

**Потенційний вплив стресогенних факторів на побудову копінг-стратегій:**

Специфічні стресогенні фактори війни в Україні можуть призвести до використання різних копінг-стратегій, як адаптивних, так і дезадаптивних.

- **Адаптивні копінг-стратегії:**
  - **Активне подолання.** Участь у волонтерстві, допомога ЗСУ, інформаційна підтримка, донорство крові.
  - **Пошук соціальної підтримки.** Спілкування з близькими, звернення до психологів, участь у групах підтримки.
  - **Позитивне переосмислення.** Пошук сенсу в пережитому, віра в перемогу, зосередження на позитивних аспектах.
  - **Планування та підготовка.** Створення запасів, розробка планів евакуації, вивчення правил безпеки.
- **Дезадаптивні копінг-стратегії:**
  - **Уникнення.** Ігнорування інформації про війну, ізоляція від інших, зловживання алкоголем або наркотиками.
  - **Заперечення.** Заперечення реальності війни, відмова від евакуації, ігнорування загроз.
  - **Агресія та звинувачення.** Спрямування гніву на інших, пошук винних, конфлікти з близькими.
  - **Самозвинувачення та почуття провини.** Постійне звинувачення себе в тому, що відбувається, відчуття безпорадності.

## Вплив стресогенних факторів на копінг-стратегії



- Блок-схема №1 вплив стресогенних факторів на копінг-стратегії

### Детальніше по блок схемі №1

1. **Стресогенні фактори війни в Україні.** (Описані вище: бойові дії, загроза життю, переміщення, розлука, інформаційна війна, економічна нестабільність, руйнування інфраструктури, свідчення насильства, тривалий характер конфлікту).

2. **Первинна оцінка ситуації.** Людина оцінює ситуацію як загрозову (для життя, здоров'я, безпеки), як втрату (дому, близьких, звичного життя) або як ситуацію, де вона має або не має контролю.

3. **Вторинна оцінка.** Людина оцінює свої ресурси та можливості для подолання ситуації (наявність соціальної підтримки, фінансових ресурсів, психологічної стійкості).

4. **Вибір копінг-стратегій.** На основі первинної та вторинної оцінки людина обирає копінг-стратегії. В умовах війни, коли людина відчуває сильну загрозу та обмежені ресурси, зростає ризик використання дезадаптивних стратегій.

5. **Психологічні та фізичні наслідки.** Ефективні копінг-стратегії сприяють адаптації та збереженню психологічного та фізичного здоров'я. Неефективні стратегії призводять до дезадаптації, розвитку психологічних розладів (ПТСР, тривожні розлади, депресія) та погіршення фізичного стану.

### Вплив на різні групи населення:

Стресогенні фактори по-різному впливають на різні групи населення.

Наприклад:

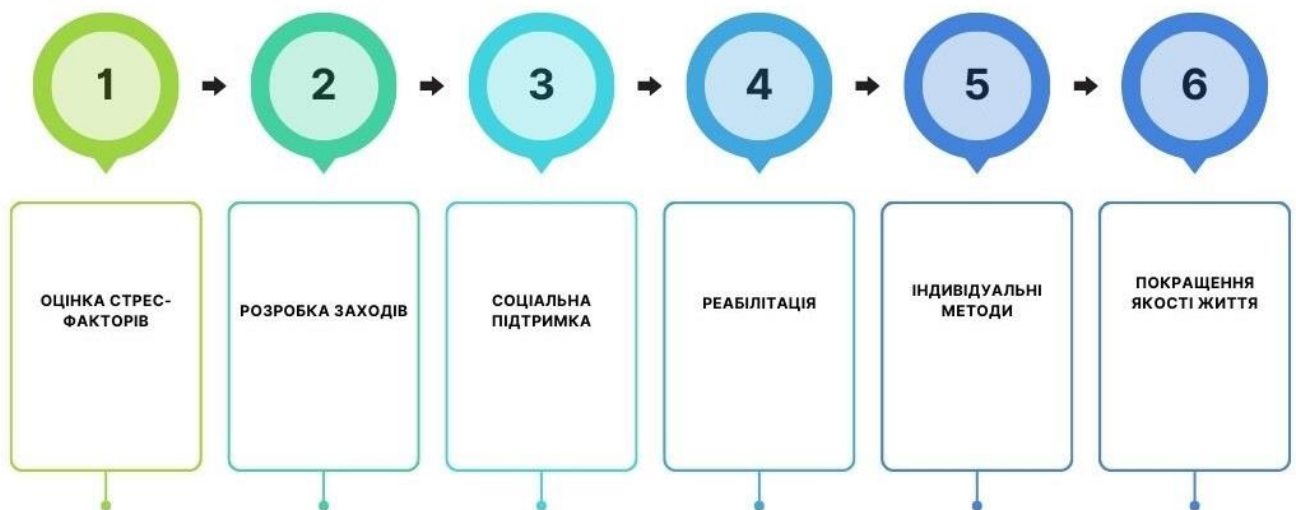
- **Військовослужбовці.** Піддаються безпосередній загрозі життю, зазнають фізичних та психологічних травм, переживають втрату побратимів.
- **Цивільне населення в зоні бойових дій.** Переживають обстріли, бомбардування, окупацію, втрату дому та близьких.
- **Вимушені переселенці.** Переживають втрату дому, соціальних зв'язків, стикаються з труднощами адаптації на новому місці.

- **Діти.** Особливо вразливі до психологічних травм, переживають страх, тривогу, втрату безпеки.

### Важливість психологічної підтримки

Враховуючи складність та інтенсивність стресогенних факторів війни в Україні, надання психологічної підтримки населенню є надзвичайно

## Етапи побудови копінг-стратегії



важливим. Психологи та психотерапевти можуть допомогти людям опанувати ефективні копінг-стратегії, подолати травматичні переживання та адаптуватися до нових реалій.

### Блок схема №2. Етапи побудови копінг стратегії

Аналіз стресогенних факторів війни в Україні дозволяє виокремити ключові напрямки для розробки ефективних копінг-стратегій. Ці стратегії мають враховувати індивідуальні потреби та забезпечувати як психологічну, так і соціальну підтримку. Лише через інтеграцію професійних підходів і самодопомоги можливо зменшити вплив війни на ментальне здоров'я населення.

## **Висновки до першого розділу**

Проаналізувавши психологічні особливості копінг-стратегій, їх види та зв'язок з адаптивністю в екстремальних умовах війни, а також особливості стресогенних факторів, властивих війні в Україні, можна зробити наступні висновки:

1. Копінг-стратегії відіграють вирішальну роль у процесі адаптації до екстремальних умов війни. Це свідомі та несвідомі способи, які людина використовує для подолання стресу, регулювання емоцій та збереження психологічної рівноваги. В умовах війни інтенсивність та частота використання копінг-стратегій значно зростає, змінюються пріоритети у їх виборі, підвищується важливість соціальної підтримки та ризик розвитку дезадаптивних стратегій.

2. Існує кілька видів копінг-стратегій, які класифікуються за різними критеріями. Найбільш поширеним є поділ на проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення проблеми), емоційно-орієнтовані (спрямовані на регулювання емоцій) та орієнтовані на уникнення (спрямовані на уникнення проблеми). В умовах війни, адаптивні копінг-стратегії, такі як активне подолання, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення та прийняття, сприяють ефективній адаптації та збереженню психологічного здоров'я. Дезадаптивні стратегії, такі як неконструктивне уникнення, самозвинувачення та звинувачення інших, лише погіршують ситуацію та можуть призвести до серйозних психологічних проблем.

3. Війна в Україні характеризується низкою специфічних стресогенних факторів, які суттєво впливають на формування копінг-стратегій. До них належать: масштаб та інтенсивність бойових дій, постійна загроза життю, вимушене переміщення, розлука з близькими, інформаційна війна, економічна нестабільність, руйнування інфраструктури, свідчення насильства та тривалий характер конфлікту. Ці фактори можуть призвести як до використання адаптивних, так і дезадаптивних копінг-стратегій, залежно від індивідуальних особливостей людини та наявних ресурсів.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ**

### **2.1. Обґрунтування необхідності проведення дослідження в сучасних умовах військового стану в Україні**

Війна виступає надзвичайно складним та важким фактором, який має значний вплив на кожного, як позитивний так і негативний. Без сумніву, що війна може допомогти розвинути стресостійкість, зміцнити характер чи дати розуміння того, наскільки цінним є життя, але будуть особи для яких війна залишить глибокий «шрам». Війна – час. Постійного стресу та страху за власне життя, навіть якщо особа знаходиться далеко від бойових дій та не приймає у них участь. Наслідками такого періоду можуть бути різного роду фізичні та психологічні травми, які впливають на подальший розвиток особистості [9, с.19].

Як зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) "До 20% населення, що пережили збройні конфлікти, має ризик виникнення психічних порушень або психосоціальних функціональних порушень. Це означає, що в населенні, що постраждало від кризи, яке складає близько одного мільйона людей, до 200 000 людей можуть потребувати підтримки психічного здоров'я та психосоціальної підтримки". Американський психіатр та психолог Роберт Джей Ліфтон зосереджував свою увагу на вивченні наслідків війни на психіку людини. Ліфтон стверджував, що під час війни особи можуть переживати певну неможливість вплинути на ситуація чи змінити її, що в свою чергу може сприяти розвитку посттравматичного стресового розладу [17, с.9].

Про можливий позитивний вплив війни говорив Абрахам Маслоу, американський психолог, що в основному досліджував питання мотивації та особистісного розвитку. Він стверджував, що війна може впливати на зміну людських цінностей, на підвищення самооцінки та самоповаги [66, с.12].

У своїй книзі "Мотивація та особистість" (англ. "Motivation and Personality") автор розглядав досвід ветеранів Другої світової війни та вважав, що багато з них змогли знати в собі ресурс за допомогою якого вдалося переживати труднощі та стрес під час війни. На думку

Маслоу це допомогло ветеранам зміцнити психічну стійкість та перспективи в майбутньому. Фактично війна сприяла психологічному зростанню багатьох людей. Є докази того, що екстремальна небезпека та страх, якщо вони не перевищують меж витримки, сприяють покращенню та удосконаленню особистості, а не завдають їй шкоди.

Війна привернула увагу до якостей безкорисливості, мужності та самопожертви багатьох людей, які, можливо, ніколи не змогли б відкрити ці можливості у більш мирному середовищі.

Ще одне вагоме дослідження, проведене на сирійських біженцях, та опубліковане в журналі "The Lancet Psychiatry" в 2015 році показало високий рівень психологічних проблем, а саме депресія, тривога та ПТСР. У більшості біженців спостерігали високий рівень тривоги, депресії та більша половина досліджуваних мали симптоми ПТСР.

Дослідники зазначили, що ці психологічні проблеми можуть бути наслідком війни, яку пережили біженці, і незабаром після того, як вони були змушені покинути свої домівки. У більшості випадків, біженці втратили своїх рідних та близьких, їх дім, роботу та інші важливі речі у житті [39, с.158].

Одним з висновків цього дослідження було те, що біженці, які мали сильні родинні зв'язки, мали менший ризик розвитку психологічної проблеми, ніж ті, хто таких зав'язків немає.

Багато попередніх закордонних досліджень на цю тему також вказують на важливість соціальної підтримки. Одним з таких досліджень було дослідження Матіса Шика та його колег на території Швейцарії. Участь взяло 134 біженці з Афганістану, Сирії та Іраку. Результати дослідження показали, що біженці, чий рівень соціальної інтеграції був високим, були менш схильними до психологічних порушень, таких як депресія, тривога чи ПТСР.

Дослідники висунули гіпотезу про те, що соціальна інтегрованість є важливим фактором для зниження ризику психологічних проблем та адаптації біженців.

Таким чином, за результатами досліджень, війна спричиняє розвиток ПТСР, депресій та підвищення тривожності у біженців, і саме тому ми повинні перевірити ці патерни і в дослідженні українців [10, с.102].

Оскільки копінг-стратегії є адаптивною формою поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації, розглянемо загальні адаптивні стратегії в умовах кризи, якою саме став воєнний стан.

Однією із основних копінг-стратегій вказують «витиснення». Відповідно до даного способу адаптації, молода людина ігнорує правду про реальність, а відповідно і свій страх. Тому втрачається контакт з реальністю. Накопичення внутрішнього страху в результаті може призвести до психологічних проблем та фізичних захворювань. Також існує високий ризик до початку зловживання наркотичними речовинами або занурення в роботу. Даний стратегічний підхід є помилковим [18, с.93].

Наступним стратегічним підходом виокремлюють «злиття». Під ним мають на увазі спосіб адаптації який частіше є характерним для молодих осіб які схильні бути чутливими, емпатійними та тривожними. За таких обставин людина ніби як «зливається» з небезпекою загалу, і навіть якщо наразі їй нічого не загрожує. Злиття також має прояв у разі якщо людина на постійній основі переглядає новини, обговорює військові дії, і не застосовує засобів інформаційної гігієни. Такий спосіб адаптації є помилковим, і тому здатен призвести до вигорання [13].

І відповідно є комплексною є «поступова адаптація». На її основі людина починає сприймати війну за допомогою поступового сприйняття нових реалій. Молодь повинна чітко усвідомлювати загрози та ризики небезпеки, які стоять перед нею та її близькими. Звісно даний спосіб є більш тривалим у часі, але тим самим поступово приводить свою нервову систему до поступової адаптації, без крайнощів, тим самим повертаючи себе з режиму тривоги в

режим дії, і людина відчуває, що в свою чергу надає контроль над особистим життям [19, с.56].

Поступова адаптація потребує залучення низки копінг-стратегій, а через те що копінг-стратегії мають індивідуальний характер, то є необхідність розглянути повний спектр копінг-стратегій, і вже потім визначити, які з них будуть більш ефективними саме для молоді.

Негативні наслідки стресу полягають у змінах перебігу пізнавальних процесів (пам'ять, увага, мислення), емоційних зрушеннях, у порушеннях моторно-рухової та мовної активності. Прояви стресу можуть виражатись на поведінковому, когнітивному, емоційному та фізіологічному рівнях [55, с.120].

На формування стресостійкості впливають такі зовнішні фактори, як: міжособистісна взаємодія, стимулювання та психофізіологічні, соціально-психологічні, психолого-педагогічні особливості особистості. Детермінантами стресостійкості є структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності [3, с.22].

Між шкалами життєстійкості особистості та шкалами копінг-стратегій ймовірним є зв'язок, зокрема між проблемно-орієнтованим копінгом та шкалами «життєстійкість», «залучення» і «контроль», а також між копінг-стратегією «відволікання» та шкалою «ухвалення ризику».

У дослідженнях, проведених в період повномасштабного вторгнення РФ в Україну, зафіксовані певні зміни у вираженості копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни, порівняно із довоєнним часом: зростає використання копінг-стратегій «орієнтація на вирішення проблеми» та «соціальне відволікання», які є активними та продуктивними (або напівпродуктивними), що свідчить про достатньо активну позицію респондентів, які є високо освіченими фахівцями і виконують значущі соціально-професійні ролі. Однак зафіксовано, що в умовах війни дещо зростає і використання персоналом цих організацій пасивних і непродуктивних копінг-стратегій («уникнення», «відволікання»), що, ймовірно, обумовлено необхідністю стабілізації

психічного стану персоналу організацій та необхідністю відновлювання персоналом особистісних ресурсів [4, с.168].

Отже, проведені в умовах війни дослідження свідчать, що копінг-стратегії відіграють важливу роль у реалізації стрес-долаючої поведінки населення та фахівців в умовах війни, залежать від впливу низки чинників, врахування яких є важливим для надання психологічної допомоги та самодопомоги [30, с.171].

Водночас аналіз літератури свідчить про те, що розробка тренінгових програм для психологічної підготовки персоналу організацій, зокрема освітніх організацій, до використання продуктивних копінг-стратегій як детермінант забезпечення психічного здоров'я та благополуччя не виступала раніше предметом спеціального дослідження.

## **2.2. Підбір методик та опис вибірки для дослідження специфічних особливостей копінг-стратегій українців**

Пропонуються такі три методики дослідження, які дозволять виявити основні копінг-стратегії та їхню специфіку серед населення.

*Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (COPE).*

COPE складається з 60 тверджень, об'єднаних у 15 шкал, кожна з яких описує окрему копінг-стратегію. Респондент оцінює твердження за 4-бальною шкалою, де 1 означає «ніколи не застосовую», а 4 – «завжди застосовую». Це дозволяє визначити, які саме стратегії є домінуючими для певної особи [20, с.135].

Основні шкали методики:

1. Пошук активного вирішення проблеми – оцінює здатність до планування та реалізації активних дій для подолання стресу.
2. Планування – аналіз і формулювання чіткої стратегії для вирішення складної ситуації.

3. Пошук соціальної підтримки для вирішення проблеми – звернення до оточення за допомогою, порадами та ресурсами.
4. Пошук емоційної підтримки – отримання підтримки для емоційного полегшення.
5. Прийняття – усвідомлення і прийняття ситуації як такої, що не піддається зміні.
6. Зміна когнітивного підходу – позитивне переосмислення стресової ситуації для пошуку нових можливостей.
7. Відволікання – уникнення проблеми через фокусування на інших аспектах життя.
8. Дистанціювання – зниження емоційної залученості до проблеми.
9. Відмова від діяльності – уникнення активних дій, спрямованих на вирішення ситуації.
10. Самоконтроль – стримування емоцій, контроль над реакціями.
11. Заперечення – ігнорування факту існування проблеми.
12. Звернення до релігії – використання духовних або релігійних практик для зняття стресу.
13. Вживання психоактивних речовин – використання алкоголю чи інших речовин для зниження напруження.
14. Гумор – застосування жартів або сміху для зменшення значущості ситуації.
15. Фокус на емоціях – сильна емоційна реакція на стресову ситуацію, яка не передбачає активного вирішення проблеми [40, с.38].

Респонденту пояснюють мету дослідження та принципи заповнення опитувальника. Його просять оцінити, наскільки часто він застосовує кожен із зазначених стратегій у стресових ситуаціях. Респондент самостійно відповідає на запитання, зазначаючи свій вибір для кожного твердження. Визначається середній бал за кожною шкалою. Більш високі показники свідчать про частоту використання відповідної копінг-стратегії. Результати аналізуються з

урахуванням соціально-демографічних даних респондента (вік, стать, професія, досвід переживання стресу тощо) [21].

Методика охоплює широкий спектр копінг-стратегій, що дозволяє отримати цілісну картину поведінкових і когнітивних реакцій на стрес. Використовується як для індивідуальної, так і для групової діагностики. Завдяки адаптації COPE може використовуватися для дослідження специфіки копінг-поведінки в різних соціокультурних умовах.

Відповіді респондентів залежать від їхньої самооцінки та готовності бути чесними. Для українських реалій необхідно враховувати специфіку стресових ситуацій, зокрема, пов'язаних із війною.

#### *Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна.*

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна є одним із найбільш розповсюджених і надійних інструментів для оцінки тривожності особистості. Вона дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності, що є важливими характеристиками емоційного стану людини. Концептуально шкала базується на уявленні про те, що тривожність може бути як стійкою властивістю особистості, так і реакцією на конкретну стресову ситуацію [53, с.41].

Ситуативна тривожність (reactive anxiety) відображає тимчасовий емоційний стан людини, який характеризується відчуттям напруження, страху, тривоги чи занепокоєння в конкретний момент часу. Вона виникає як реакція на стресовий стимул і є мінливою. Особистісна тривожність (trait anxiety), навпаки, відображає індивідуальну схильність до сприйняття широкого кола ситуацій як загрозливих і до відповідної реакції тривоги. Високий рівень особистісної тривожності зазвичай свідчить про хронічну емоційну напруженість [31, с.156].

Шкала складається з двох частин, кожна з яких містить по 20 тверджень. Перша частина вимірює ситуативну тривожність, друга – особистісну. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою, де 1 – «майже ніколи», 2 – «інколи», 3 – «часто», 4 –

«майже завжди». Для обробки даних підраховується сумарний бал за кожною частиною шкали. Високий бал свідчить про високий рівень відповідного виду тривожності. Для коректної інтерпретації отримані результати порівнюються із середньостатистичними нормами, адаптованими для конкретної вибірки [54, с.16].

Шкала Спілбергера-Ханіна дозволяє не лише діагностувати рівень тривожності, але й оцінювати ефективність психокорекційних заходів чи терапії. Наприклад, повторне застосування методики після психотерапії чи тренінгів допомагає визначити динаміку емоційного стану респондента. Методика є універсальною і застосовується для широкого кола досліджень, включаючи оцінку емоційного стану під час стресових подій, таких як війна. У контексті сучасних українських реалій шкала Спілбергера-Ханіна може бути корисною для аналізу впливу бойових дій на психологічний стан населення, оцінки рівня тривоги у внутрішньо переміщених осіб, військових та інших вразливих груп [42, с.106].

Однією з переваг цієї методики є її простота у використанні, що дозволяє проводити діагностику навіть у великих групах респондентів. Водночас слід враховувати певні обмеження, пов'язані із суб'єктивністю відповідей, оскільки рівень саморефлексії респондентів може впливати на достовірність результатів. Проте шкала залишається одним із найбільш валідних інструментів для оцінки тривожності в різних культурних і соціальних контекстах.

Методика оцінки резильєнтності (ResilienceScale, RS) є науково обґрунтованим інструментом для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості, її здатності адаптуватися до життєвих труднощів і подолання стресових ситуацій. Розроблена Гейл Вагнер і Емерсоном Смітом, методика базується на визначенні резильєнтності як інтегративної характеристики особистості, що включає внутрішні ресурси людини, її здатність ефективно долати труднощі та підтримувати психічну рівновагу.

RS складається з 25 тверджень, які описують різні аспекти резильєнтності. Респондент оцінює кожне твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта, де 1 означає «абсолютно не згоден», а 7 – «повністю згоден». Питання поділяються на дві основні шкали: особистісну компетентність та прийняття себе і життя. Шкала особистісної компетентності вимірює впевненість у власних силах, здатність приймати рішення, самоконтроль та незалежність у діях. Шкала прийняття себе і життя оцінює здатність людини приймати власний життєвий досвід, включаючи як позитивні, так і негативні аспекти [56, с.111].

Процедура проведення дослідження за RS є простою і включає такі етапи: спочатку респонденту надається інструкція, в якій пояснюється, що його просять оцінити ступінь згоди із запропонованими твердженнями відповідно до свого досвіду і відчуттів. Потім респондент самостійно заповнює опитувальник. Після завершення відповіді підраховується загальний бал, який свідчить про рівень резильєнтності. Чим вищий бал, тим більшою є здатність людини адаптуватися до стресу та долати життєві труднощі. Для полегшення інтерпретації результатів використовуються стандартизовані нормативні значення [32, с.46].

Методика RS має низку переваг. По-перше, вона охоплює як внутрішні, так і зовнішні аспекти стійкості, дозволяючи отримати цілісне уявлення про здатність особистості до адаптації. По-друге, RS є універсальною, тому її можна застосовувати для різних вікових і соціальних груп, а також у різних культурних контекстах. По-третє, вона може використовуватися не лише для діагностики, а й для оцінки ефективності психокорекційних чи терапевтичних програм [2, с.19].

У контексті дослідження українського населення під час війни RS дозволяє оцінити, як люди адаптуються до хронічного стресу та змінних умов. Наприклад, дослідження може виявити, які ресурси резильєнтності допомагають українцям долати наслідки травматичних подій. Це може бути соціальна підтримка, внутрішній оптимізм або здатність до рефлексії.

Отримані дані можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо зміцнення психологічної стійкості, як на індивідуальному, так і на суспільному рівні [65, с.193].

Однак слід враховувати, що результати RS базуються на самооцінці, тому можливий вплив суб'єктивності респондента. Крім того, для використання методики в українському контексті важливо застосовувати її адаптовану версію, що враховує соціокультурні особливості.

Вибірка дослідження складається зі 100 осіб і сформована таким чином, щоб забезпечити її репрезентативність відповідно до тематики дослідження. До вибірки включено рівну кількість чоловіків і жінок, тобто 50 чоловіків та 50 жінок, що дозволяє врахувати гендерні відмінності у виборі та використанні копінг-стратегій, зокрема орієнтацію жінок на соціальну підтримку та емоційну регуляцію, а чоловіків — на проблемно-орієнтоване вирішення стресових ситуацій. Щодо вікової структури, вибірка охоплює три основні вікові групи: молодь до 35 років (40% вибірки), середній вік від 36 до 55 років (40%) та старші за 55 років (20%). Такий розподіл враховує вікові відмінності у формуванні копінг-поведінки, зокрема вплив життєвого досвіду та рівня адаптаційних ресурсів.

Додатково вибірка враховує регіональні особливості, тому в дослідженні беруть участь респонденти з різних регіонів України: західного (30%), центрального (30%), східного (20%) та південного (20%). Це важливо для розуміння впливу контексту воєнних дій на вибір копінг-стратегій, оскільки жителі східних і південних регіонів можуть стикатися з більш гострими стресовими ситуаціями через близькість до зони бойових дій. Щодо соціально-професійного статусу, у вибірці представлені як цивільні громадяни, так і військові. Цивільні особи становлять 70% вибірки, серед них є внутрішньо переміщені особи (20%) і ті, хто залишився у своїх місцях проживання. Військові становлять 30% вибірки, що дозволяє дослідити специфіку копінг-стратегій в умовах прямої участі в бойових діях.

Освітній рівень респондентів також враховано: 40% мають середню освіту, 30% — вищу освіту, а решта 30% перебувають на стадії здобуття вищої освіти. Такий розподіл відображає вплив освітнього рівня на вибір та реалізацію копінг-стратегій, оскільки освіченість може підвищувати здатність до рефлексії та планування. Нарешті, враховано фактор сімейного статусу: 60% респондентів перебувають у шлюбі або мають постійного партнера, 40% — самотні. Цей параметр важливий для аналізу соціальної підтримки як ресурсу резильєнтності та її впливу на адаптаційні механізми.

### **2.3. Організація дослідження**

Організація дослідження передбачає поетапну реалізацію емпіричного дослідження специфіки копінг-стратегій українців в умовах війни. Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів із застосуванням стандартизованих методик, описаних у попередньому параграфі. Перший етап передбачав розробку загальної концепції дослідження, визначення його мети, завдань, а також формування репрезентативної вибірки. Вибірка була сформована з 100 респондентів, враховуючи соціально-демографічні характеристики, такі як вік, стать, регіон проживання, професійний статус і рівень освіти, що забезпечило багатовимірний підхід до аналізу копінг-стратегій.

Другий етап включав розробку дослідницького інструментарію та його апробацію. Було підготовлено адаптовані версії анкет для кожної методики — COPE, Шкали тривожності Спілбергера-Ханіна та ResilienceScale. Адаптація враховувала специфіку сучасних умов України, зокрема вплив бойових дій та емоційного напруження на психічний стан населення. Опитувальні матеріали були представлені у форматі онлайн-форм для забезпечення доступності дослідження, що є особливо актуальним в умовах війни та обмеженої мобільності населення.

На третьому етапі було здійснено основне емпіричне дослідження. Респонденти, які погодилися взяти участь, заповнювали анкети в анонімному режимі, що забезпечувало достовірність відповідей та комфортні умови участі. Дослідження проводилося з використанням онлайн-інструментів, таких як GoogleForms, що дозволило ефективно зібрати дані та залучити респондентів із різних регіонів України. Для участі респондентів було надано детальні інструкції щодо заповнення анкет, а також забезпечено можливість звернутися за роз'ясненнями у разі виникнення питань.

На четвертому етапі проведено статистичну обробку отриманих даних. Використовувалися методи математичної статистики для аналізу результатів кожної з методик окремо, а також для вивчення взаємозв'язків між рівнем тривожності, резильєнтністю та використанням певних копінг-стратегій. Результати опрацьовувалися із застосуванням програмного забезпечення, такого як SPSS, що забезпечило точність обчислень та валідність висновків.

Заключний етап полягав в інтерпретації результатів дослідження, їх узагальненні та підготовці рекомендацій. Особлива увага приділялася аналізу ефективності різних копінг-стратегій залежно від індивідуальних характеристик респондентів, таких як вік, стать, рівень освіти, регіон проживання та професійний статус. Отримані дані стали основою для формулювання практичних рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості українців, а також розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на адаптацію до стресових умов війни [44, с.12].

Додатково передбачалося, що серед учасників дослідження можуть бути особи, які пережили травматичний досвід, тому у вступній частині опитування було включено попередження про можливі емоційні реакції під час заповнення анкет, а також контактна інформація для звернення за психологічною підтримкою за потреби.

## **Висновки до другого розділу**

Тема копінг-стратегій біженців досить широко вивчається закордоном, так як тема насправді є максимально важливою. Подія, що відбулась 24 лютого 2022 року назавжди змінила життя абсолютно кожного українця, а особливо тих, хто був вимушений покинути власну домівку. З того моменту тема копінг-стратегій біженців під час війни стала надзвичайно актуальною і для Українського народу, проте є недостатньо вивченою в зв'язку з малим часовим проміжком. Копінг-стратегії під час війни можуть бути абсолютно різними в залежності від ситуації, місцезнаходження людини, інтенсивності чи тривалості стресу. Біженці, що покинули власні домівки, знаходяться далеко від родини та/або навіть закордоном кожного дня стикаються з новими викликами які безсумнівно призводять до підвищення тривожності та перебуванні у стані стресу.

Багато дослідників вказують на вразливість біженців: важкий процес адаптації, відчуття самотності та безпорадності, у деяких постійне почуття провини, депресії, ПТСР та підвищена тривожність. Соціум є важливим фактором, що допоможе облегшити життя вимушено переміщеним особам в такий не простий для них час.

Використання комплексу з трьох методик — Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (COPE), Шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна та Методику оцінки резильєнтності (ResilienceScale, RS) — є доцільним для вивчення копінг-стратегій українців в умовах війни з огляду на специфіку соціально-психологічної ситуації в країні, спричиненої повномасштабними бойовими діями, та наукові потреби дослідження.

Методика COPE забезпечує детальний аналіз поведінкових і когнітивних стратегій подолання стресу, які використовують українці. Ця методика дозволяє виявити найбільш поширені копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки або уникання, і оцінити їхню ефективність у стресових умовах війни. Оскільки копінг-стратегії є одним із

основних механізмів адаптації до стресу, ця методика дозволяє дослідити, які з них є найбільш ефективними в умовах військових конфліктів, зокрема, як вони впливають на збереження психічного здоров'я та здатність до соціального функціонування [44].

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна додає важливий емоційний вимір до аналізу копінг-стратегій. Тривожність є одним із ключових психологічних чинників, який визначає вибір стратегії подолання стресу. З огляду на те, що війна створює хронічний і гострий стрес, вимірювання ситуативної та особистісної тривожності дозволяє оцінити, наскільки емоційна напруженість впливає на поведінкову адаптацію. Це дає змогу визначити групи респондентів із підвищеним ризиком дезадаптації через високий рівень тривожності та розробити рекомендації для цільової психологічної підтримки [62, с.1069].

Методика оцінки резильєнтності (RS) дозволяє оцінити внутрішні ресурси стійкості, які сприяють ефективному подоланню стресу. В умовах війни резильєнтність відіграє ключову роль у підтримці психологічного здоров'я та адаптації до екстремальних обставин. RS допомагає визначити, які саме ресурси (наприклад, соціальна підтримка, впевненість у власних силах, прийняття життєвого досвіду) є домінуючими серед українців і як вони пов'язані з вибором конкретних копінг-стратегій.

### **РОЗДІЛ 3. ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ З ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ**

#### **3.1. Проведення констатувального експериментального дослідження**

Дослідження проводилося на вибірці, що складалася зі 100 респондентів, репрезентативно відібраних за демографічними, соціальними та регіональними характеристиками. Це дозволило отримати об'єктивну картину щодо особливостей копінг-поведінки різних груп населення, які перебувають під впливом хронічного стресу, спричиненого бойовими діями. Процедура дослідження передбачала добровільну участь респондентів, які попередньо надавали згоду на обробку персональних даних та використовували онлайн-інструменти для заповнення анкет.

Результати за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (COPE).

У результаті проведення дослідження було визначено, які копінг-стратегії є домінуючими серед українців в умовах війни. Отримані дані показали варіативність використання стратегій залежно від індивідуальних характеристик респондентів.

Основними групами стратегій, які оцінювала методика, були активне подолання, пошук соціальної підтримки, емоційне регулювання, дистанціювання та уникнення. Для кожної стратегії було підраховано середні бали за шкалою від 1 до 4, де 4 – максимальне використання стратегії.

Результати наведено в табл. 1.

Таблиця 1

## Результати за методикою COPE (середні значення)

| <b>Копінг-стратегія</b>        | <b>Середній бал</b> | <b>% респондентів, які часто використовують</b> |
|--------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| Активне вирішення проблем      | 3,6                 | 85%                                             |
| Пошук соціальної підтримки     | 3,2                 | 74%                                             |
| Позитивне переосмислення       | 3,0                 | 68%                                             |
| Самоконтроль                   | 3,1                 | 70%                                             |
| Планування                     | 3,5                 | 82%                                             |
| Уникнення                      | 2,1                 | 35%                                             |
| Дистанціювання                 | 2,3                 | 40%                                             |
| Зміна фокусу уваги             | 2,8                 | 62%                                             |
| Емоційне регулювання           | 2,9                 | 65%                                             |
| Гумор                          | 2,5                 | 48%                                             |
| Звернення до релігії           | 3,1                 | 71%                                             |
| Вживання психоактивних речовин | 1,6                 | 15%                                             |

Графічно результати подано на рис.5.

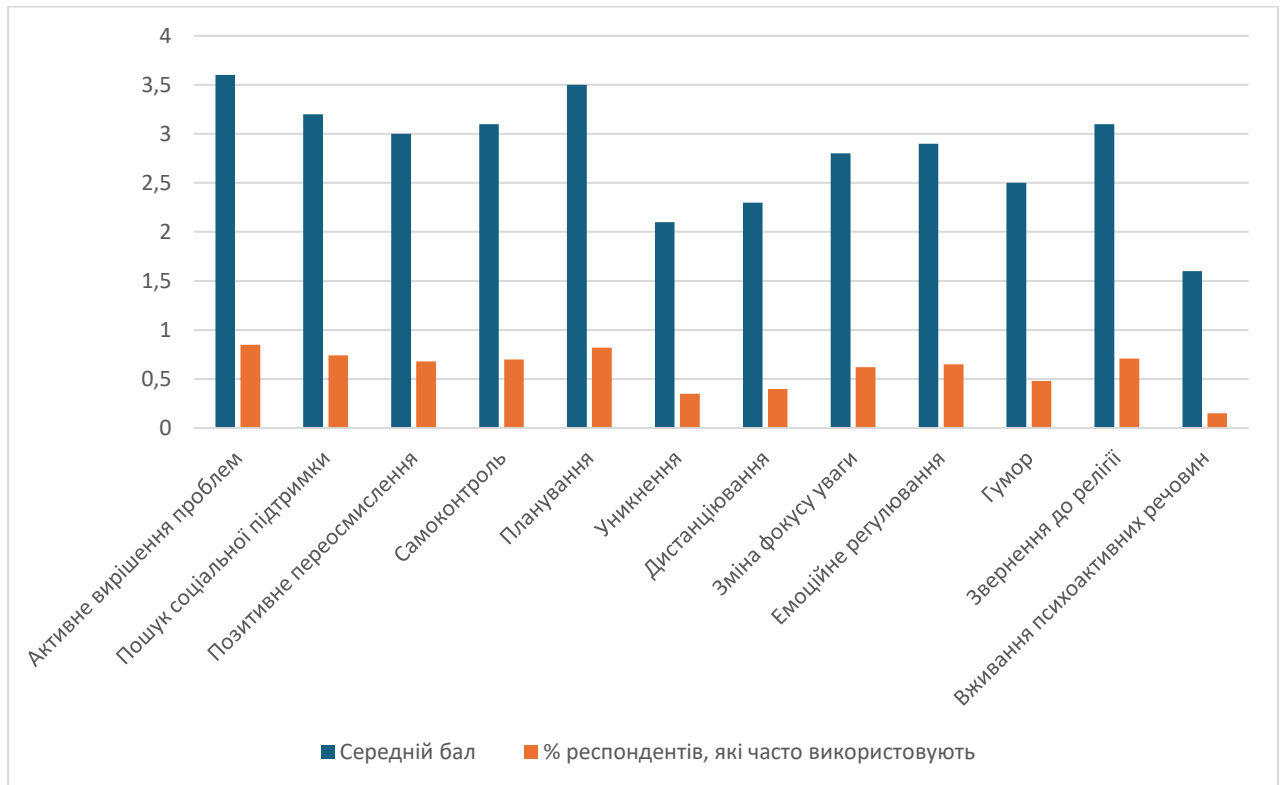


Рисунок 5. Результати за методикою COPE

Дослідження показало, що найбільш поширеними копінг-стратегіями серед українців є активне вирішення проблем, планування та пошук соціальної підтримки. Це свідчить про високий рівень адаптивності та орієнтацію на конструктивне подолання стресу. Водночас менше респондентів використовували стратегії уникнення та дистанціювання, які можуть бути менш ефективними у довгостроковій перспективі.

Важливо зазначити, що такі стратегії, як звернення до релігії та самоконтроль, також відіграють значну роль, особливо в умовах, коли доступ до інших ресурсів є обмеженим. Низький рівень використання психоактивних речовин свідчить про переважно здорові моделі поведінки серед респондентів, що є позитивною ознакою навіть в умовах війни.

Аналіз рівня тривожності українців в умовах війни за шкалою Спілбергера-Ханіна дозволив оцінити ситуативну та особистісну тривожність респондентів. Дані показали, що обидва типи тривожності перебувають на

високому рівні, що відповідає умовам постійного стресу, спричиненого бойовими діями.

Середній рівень ситуативної тривожності становить 63 бали, що свідчить про виражений емоційний стан напруженості серед респондентів, спричинений конкретними стресовими обставинами війни. Високий рівень ситуативної тривожності у 86% респондентів вказує на актуальну реакцію на зовнішні загрози. Особистісна тривожність має середній бал 58, що також перевищує середні показники, відображаючи схильність до хронічної тривожності як стійкої особистісної риси. Високий рівень цього показника зафіксовано у 75% респондентів, що свідчить про глибокий вплив тривалих стресових умов на психологічний стан особистості (табл.2).

Отримані результати демонструють, що більшість респондентів перебувають у стані підвищеної емоційної напруженості, яка зумовлена як безпосереднім впливом військових подій, так і загальним відчуттям небезпеки та невизначеності.

Таблиця 2

## Результати по методиці Спілбергера-Ханіна

| Тип тривожності         | Середній бал (від 20 до 80) | % респондентів із високим рівнем тривожності |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
| Ситуативна тривожність  | 63                          | 86%                                          |
| Особистісна тривожність | 58                          | 75%                                          |

Графічно результати по методиці Спілбергера-Ханіна подано на рис.6

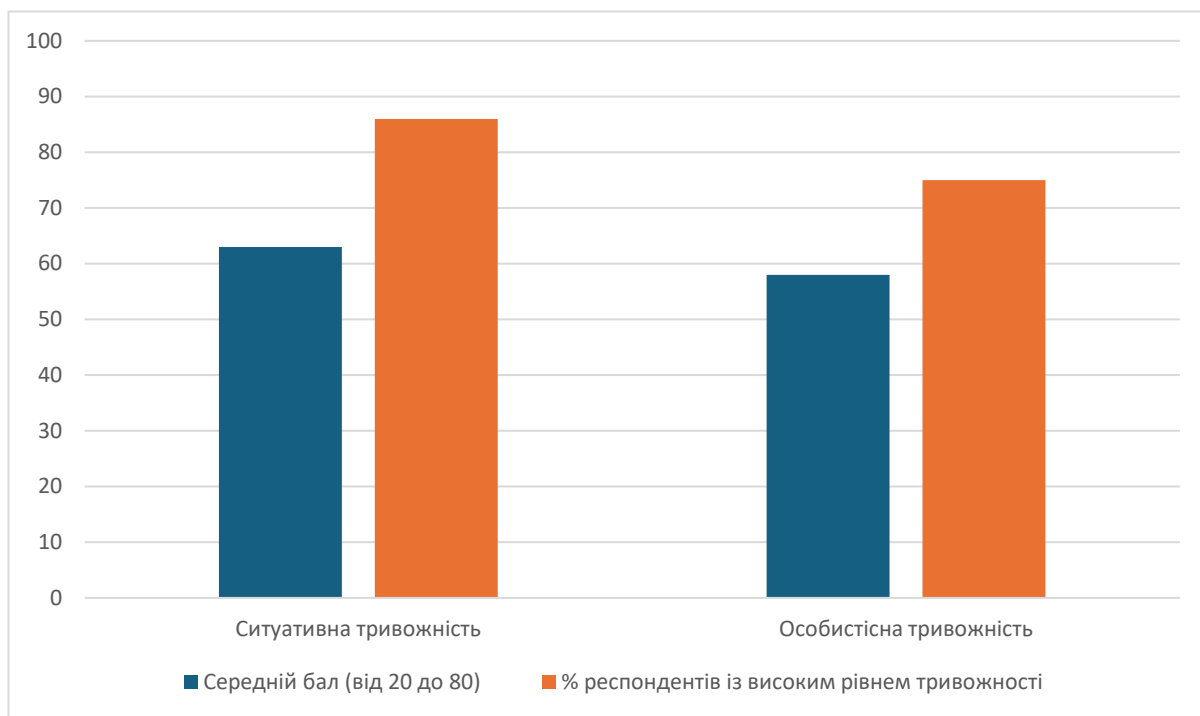


Рисунок 6. Результати по методиці Спілбергера-Ханіна

Результати дослідження резильєнтності українців в умовах війни продемонстрували різні рівні адаптаційних ресурсів, які впливають на здатність ефективно долати стресові ситуації. Результати оцінювалися за шкалами особистісної компетентності та прийняття себе і життя, які є основними компонентами резильєнтності.

За шкалою особистісної компетентності середній бал становить 123, що свідчить про наявність достатнього рівня впевненості у власних силах, самоконтролю та незалежності у прийнятті рішень. При цьому високий рівень за цією шкалою продемонстрували 48% респондентів, що вказує на їхню здатність активно долати складні життєві обставини.

Таблиця 3.

Рівень резильєнтності за методикою RS (середні значення)

| Шкала                           | Середній бал (від 25 до 175) | Рівень резильєнтності | % респондентів із високим рівнем |
|---------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| Особистісна компетентність      | 123                          | Середній              | 48%                              |
| Прийняття себе і життя          | 117                          | Середній              | 40%                              |
| Загальний рівень резильєнтності | 240                          | Середній              | 45%                              |

Графічно результати представлені на рис.7

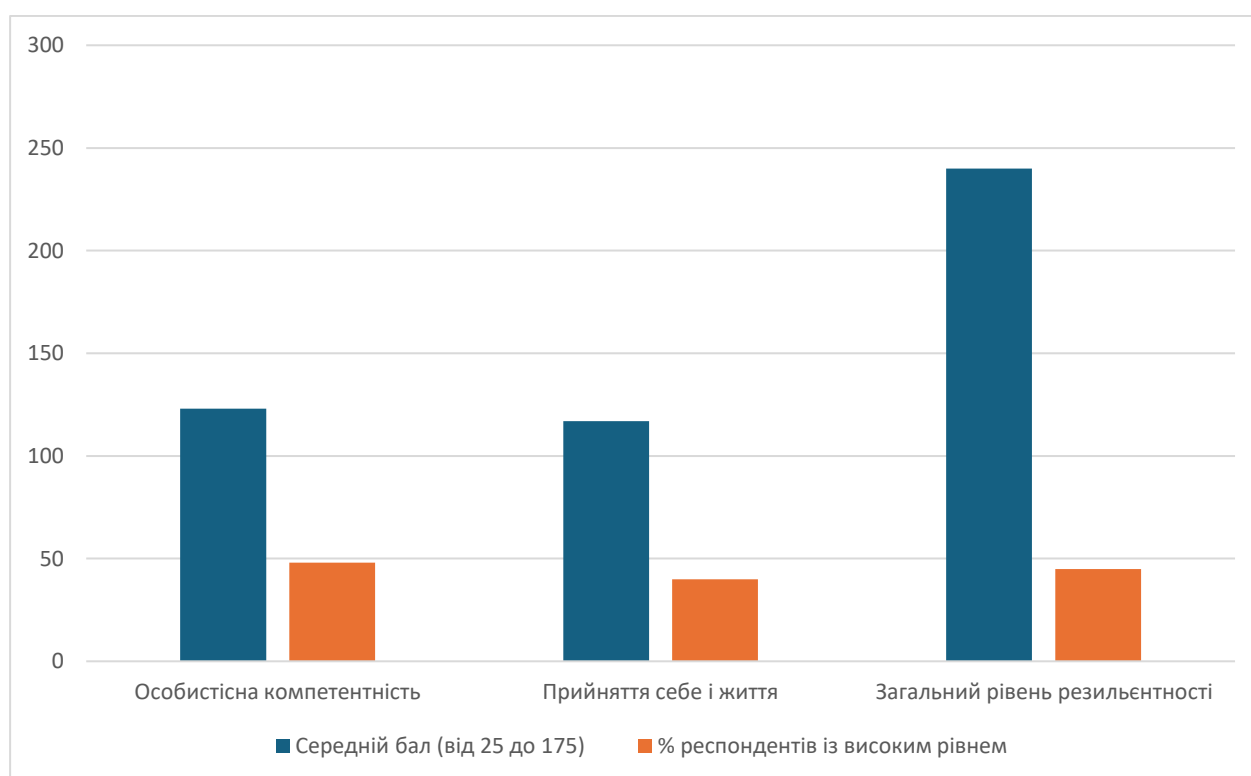


Рисунок 6. Рівень резильєнтності за методикою RS (середні значення)

Загальний рівень резильєнтності, розрахований як сума балів за двома шкалами, становить 240, що відповідає середньому рівню. Високий рівень загальної резильєнтності демонструють 45% респондентів, що є позитивним показником в умовах війни, але водночас свідчить про наявність значної частки населення, яка потребує додаткових ресурсів для підвищення адаптаційної здатності.

Шкала прийняття себе і життя має середній бал 117, що також відповідає середньому рівню. Це свідчить про здатність респондентів приймати свій життєвий досвід, у тому числі негативні події, і знаходити в них нові можливості для адаптації. Високий рівень за цією шкалою зафіксовано у 40% респондентів, що може вказувати на необхідність подальшої роботи над розвитком цього аспекту резильєнтності.

Результати методики RS підтверджують, що більшість респондентів мають середній рівень резильєнтності, який дозволяє їм адаптуватися до складних умов, але водночас залишає значний простір для вдосконалення. Це особливо актуально в контексті необхідності посилення соціальної підтримки, розвитку особистісних ресурсів та створення програм психологічної допомоги, спрямованих на зміцнення резильєнтності.

За допомогою коефіцієнта Пірсона ( $r$ ) були виявлені наступні зв'язки між змінними.

Ситуативна тривожність і копінг-стратегії.

Позитивний кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та пошуком соціальної підтримки ( $r = 0,48, p < 0,01$ ), що свідчить про те, що в умовах високої ситуативної тривожності респонденти частіше звертаються за допомогою до інших.

Негативний зв'язок між ситуативною тривожністю та плануванням ( $r = -0,32, p < 0,05$ ), що може свідчити про зниження здатності до раціонального вирішення проблем за умов сильного стресу.

Особистісна тривожність і резильєнтність.

Виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та особистісною компетентністю ( $r = -0,65, p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що підвищена схильність до тривожності ускладнює розвиток внутрішніх ресурсів адаптації.

Подібний зв'язок спостерігається між особистісною тривожністю та загальним рівнем резильєнтності ( $r = -0,58, p < 0,01$ ).

Резильєнтність і копінг-стратегії.

Сильний позитивний зв'язок між особистісною компетентністю та активним вирішенням проблем ( $r = 0,72$ ,  $p < 0,01$ ), що підтверджує залежність ефективних копінг-стратегій від рівня внутрішніх ресурсів.

Позитивний зв'язок між прийняттям себе і життя та пошуком соціальної підтримки ( $r = 0,41$ ,  $p < 0,05$ ), що може свідчити про важливість гармонійного ставлення до власного досвіду для активного залучення до соціальних контактів.

Загальний рівень резильєнтності негативно корелює із ситуативною тривожністю ( $r = -0,52$ ,  $p < 0,01$ ) і особистісною тривожністю ( $r = -0,63$ ,  $p < 0,01$ ). Це підтверджує, що високий рівень резильєнтності допомагає знижувати емоційне напруження.

Кореляційний аналіз показав, що ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня резильєнтності, який виступає важливим буфером проти тривожності. Висока тривожність, особливо особистісна, негативно впливає на використання конструктивних копінг-стратегій, таких як планування та активне вирішення проблем. Водночас пошук соціальної підтримки є адаптивною реакцією, яка посилюється в умовах ситуативного стресу. Отримані результати підкреслюють важливість підвищення рівня резильєнтності та емоційної регуляції для зниження негативного впливу тривожності та оптимізації копінг-поведінки українців в умовах війни.

Зробимо висновок.

Результати методики COPE свідчать, що найбільш поширеними копінг-стратегіями серед українців є активне вирішення проблем, планування та пошук соціальної підтримки. Це вказує на орієнтацію значної частини населення на конструктивне подолання стресових ситуацій. Водночас спостерігається помірне використання емоційного регулювання та позитивного переосмислення, які також сприяють зниженню психологічної напруги. Менш популярними є стратегії уникнення та дистанціювання, що демонструє готовність українців протистояти труднощам, а не уникати їх.

По-друге, за шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна виявлено високі рівні ситуативної та особистісної тривожності, які свідчать про глибокий емоційний вплив війни на психіку українців. Високий рівень ситуативної тривожності, зафіксований у 86% респондентів, підкреслює гостру реакцію на зовнішні загрози та хронічний стрес. Водночас 75% респондентів із високою особистісною тривожністю демонструють підвищену схильність до тривалого емоційного напруження, що може ускладнювати адаптацію.

По-третє, результати методики оцінки резильєнтності (RS) показують, що більшість респондентів мають середній рівень адаптаційних ресурсів, які дозволяють їм ефективно протистояти стресовим умовам. Високий рівень особистісної компетентності та прийняття себе і життя спостерігається у близько половини респондентів, що свідчить про значний потенціал для саморегуляції та подолання складних обставин. Однак наявність середнього рівня резильєнтності у решти респондентів підкреслює необхідність додаткової психологічної підтримки для розвитку цих ресурсів.

Загалом копінг-стратегії українців в умовах війни характеризуються прагненням до активного подолання стресу, пошуку соціальної підтримки та використання внутрішніх ресурсів. Високий рівень тривожності впливає на вибір цих стратегій, підсилюючи потребу в ефективному емоційному регулюванні та резильєнтності.

### **3.2. Формувальний експеримент: рекомендації українським громадянам за результатами дослідження**

Попри позитивні результати дослідження, які вказують на високий рівень адаптивності та наявність конструктивних копінг-стратегій у значної частини українців, надання рекомендацій є необхідним через кілька важливих причин.

По-перше, умови війни створюють постійний хронічний стрес, який може мати кумулятивний ефект. Навіть якщо в короткостроковій перспективі люди демонструють високий рівень стійкості, тривале перебування в умовах підвищеної небезпеки, втрат і невизначеності може призвести до емоційного виснаження, депресивних станів або посттравматичних розладів. Рекомендації спрямовані на підтримку громадян, щоб вони могли зберігати свій адаптивний потенціал навіть за умов тривалого впливу стресу [59, с.60].

По-друге, високий рівень тривожності, зафіксований у більшості респондентів, свідчить про значну психологічну напругу. Хоча це може стимулювати активні копінг-стратегії, такий стан може водночас заважати емоційному відновленню та збільшувати ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності та емоційної регуляції допоможуть громадянам справлятися зі стресом більш ефективно [65].

По-третє, значна частина респондентів демонструє середній рівень резильєнтності, що вказує на наявність ресурсів для адаптації, але водночас підкреслює потребу в їх подальшому розвитку. Рекомендації можуть сприяти зміцненню особистісних і соціальних ресурсів, таких як самоконтроль, впевненість у собі, підтримка близьких, що дозволить людям краще адаптуватися до нових викликів [48, с.193].

По-четверте, не всі копінг-стратегії є однаково ефективними. Менше використання таких стратегій, як позитивне переосмислення та емоційне регулювання, вказує на необхідність популяризації більш адаптивних підходів до подолання стресу. Рекомендації допоможуть розвивати ці навички, що підвищить стійкість громадян до кризових ситуацій [64, с.727].

Українцям які потрапили у таку складну життєву ситуацію як російсько-українська війна можна рекомендувати використання копіngu планування розв'язання проблеми для підвищення саморегуляції у стресі та зниження емоційного дистресу.

Для підвищення саморегуляції у стресі можна рекомендувати направлене аналізування ситуації, яка виникла, раціональне планування власних дій, враховуючи об'єктивні умови ситуації, а також враховуючи досвід власного минулого та наявність внутрішньо особистісних, соціальних та зовнішніх ресурсів [45, с.24].

У консультативній та тренінговій роботі з українцями, які опинилися в умовах російсько-української війни ефективними будуть SWOT-аналіз, метод постановки добре сформульованої мети та метод квадрату Декарта, оскільки зазначені прийоми психологічної роботи спрямовані на детальний аналіз життєвих обставин, що склалися. Також, вони допомагають проаналізувати можливості особистості навіть у складній життєвій ситуації, побачити власні перспективи розвитку за рахунок виокремлення потрібних ресурсів та впевнено вибудувати стратегію дій у потрібному напрямку [12, с.2].

У сфері повсякденної діяльності можна рекомендувати спрямування поведінки у напрямку практичного вирішення проблем, зіставлення детальних планів згідно сформованих умов та аналізування наявних ресурсів. Корисною для підвищення стресостійкості у такій стресогенній ситуації як віна є волонтерська діяльність, або ж діяльність, яка має соціальне значення. Варто зазначити, що у будь-якому випадку не варто орієнтуватися лише на одну копінг-стратегію. Якщо людина у побудові своєї діяльності під час складних життєвих ситуацій використовує декілька копінг-стратегій, то така поведінка, спрямована на редукування стресу, також вважається ефективною не менш, ніж при виборі одного способу реагування на стрес [22, с.61].

Чудовим варіантом є використання одночасно копінгів, які мають різне спрямування. Надзвичайно ефективним є комбінування емоційно орієнтованого та проблемно орієнтованого копінгів. Таким чином людина докладає достатню кількість зусиль для фактичного зменшення рівня стресу, джерелом якого є проблемна ситуація, та дбає про свій психологічний стан, регулює емоційну сферу.

Також, варто завжди пам'ятати, що ефективність використання тієї чи іншої стратегії залежить від умов ситуації. Наприклад, навіть копінг уникнення може бути ефективним за умов короткочасного стресу. Позитивна переоцінка ситуації, яка спрямована на емоційне пристосування до стресу, є надзвичайно ефективною у випадку, коли людина не може контролювати наслідки ситуацію [46, с.31].

У той же час копінги, які орієнтовані на вирішення проблемних ситуацій можуть бути не ефективним, якщо такі проблемні ситуації з об'єктивної точки зору ніяким чином не залежать від дій людини. У таких випадках людина, в результаті використання ефективної на думку експертів стратегії та прикладання значної кількості зусиль для перебудови своєї поведінки, отримає лише розчарування та фрустрацію [63, с.220].

З одного боку у ситуації, яка має суб'єктивну значимість для особистості, людина схильна вибирати продуктивні копінг стратегії, здебільшого проблемного орієнтування. Вагоме значення мають індивідуально-психологічні риси особистості, але вона може адаптуватися під впливом мотивації, що є наслідком бажання вирішити проблему [50, с.114].

Стратегія поведінки людини може також залежати від вірогідності дії стресового чинника. У випадку, коли людина впевнена що взаємодія з стресовим чинником є невідворотною, вона більш схильна змінювати свою поведінку у напрямку продуктивних копінгів. Якщо ж вірогідність зіткнення зі стресовим чинником є низькою, людина може використовувати непродуктивні копінг-стратегії, наприклад копінг втечі. В такому випадку людина запевняє себе, що точно не зіштовхнеться з дією стресу, що є елементом самообману [47, с.151].

Для того, щоб пристосуватися не тільки до ситуацій, які мають особисте значення, потрібно докладати особливі зусилля для формування ефективних копінг-стратегій. Для цього можна використовувати метафоричні асоціативні картки, які представлені у вигляді сюжетних малюнків. Сутність роботи полягає в тому, що людині потрібно проаналізувати та надати інтерпретацію

власним асоціаціям, які виникли у відповідь на сприймання зображеного. В основі даного методу лежить механізм проєкції, що дозволяє переносити особливості власної психологічної сфери на інші об'єкти. Таким чином, метафоричні картки викликають асоціації, що несуть інформативну цінність про внутрішній світ людини та стратегії поведінки, які вона використовує. Під час роботи з асоціативними картками людина за рахунок проєкції аналізує свої власні ресурси, потрібні для формування певних копінг-стратегій [23, с.144].

У дітей, які ще не навчилися рефлексувати, також можна сформувати певні копінг-стратегії. Формування копіngu можливе через провідну діяльність, тобто гру, яка може мати як індивідуальний, так і груповий характер. Під час ігрової діяльності дитина несвідомо вживається у різні ролі, що веде за собою відчуття дитиною нових для неї переживань. Отримуючи такий досвід, дитина вчиться краще розуміти оточуючих, вчиться взаємодіяти з однолітками та дорослими людьми у гіпотетично складних ситуаціях. Ігри можуть бути спрямовані на конкретні психолгічні аспекти, наприклад зниження агресивності поведінки (ігри “Чудовисько”, “Датський бокс”), вироблення навички співпереживання (ігри “Відгадай, що я відчув”, “Сліпий та поводитир”, “Я хочу сказати “дякую”) тощо, що у свою чергу призводить до формування того чи іншого копіngu [58, с.162].

Ефективними для формування копінг-стратегій у дітей є застосування технік казкотерапії, віршотерапії, а також застосування проєктивних методик, наприклад методики “Незакінчених речень”, для виокремлення глибинних бажань та потягів дитини та аналізування їх впливу на поведінку у стресовій ситуації.

### **3.3. Комплекс рекомендацій українським військовим**

Відповідно до факторної моделі, складові «ресурсність» та «арсенал копінг-стратегій» характеризуються набором компонентів, які відносяться до

адаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій, а це означає, що військовослужбовці успішно вирішують професійні проблеми та кризисні ситуації життєдіяльності в умовах бойових дій за рахунок активного і цілеспрямованого пошуку усіх можливих моделей поведінки, пошуку шляхів оптимального вирішення проблемної ситуації, алгоритму дій з урахуванням реальних умов, власного досвіду і особистісних ресурсів. Мішенню психоедукаційного, психоконсультативного та психотерапевтичного впливу є «рефлексивні механізми», адже цей фактор містить найбільшу кількість компонентів, які являються неадаптивними копінг-стратегіями військовослужбовців в умовах бойових дій [11, с.150].

Під «рефлексією» розуміють здатність людини спрямовувати свої розумові процеси на власну свідомість, поведінку, накопичені знання, минулі та майбутні дії. Цей механізм рефлексивного самоспостереження дозволяє військовослужбовцям трансформувати неадаптивні копінг-стратегії у відносно адаптивні або навіть адаптивні в умовах бойових дій [61, с.63].

Самоспостереження є ключовим аспектом процесу самоуправління, в якому особа вчиться контролювати свою поведінку. Вона навчається розпізнавати специфічні фізіологічні реакції та емоції (такі як страх чи біль), впливати на них або, якщо можливо, уникати їх. Також особа вчиться регулювати когнітивні процеси (наприклад, негативні думки) і приводити їх у відповідність зі своїми цілями. Завдяки внутрішнім монологам та самонастановам формується відчуття контролю над стресовими ситуаціями, навіть у складних умовах бойових дій [24, с.135].

Практичний спосіб усвідомлення та приділення уваги думкам, тілесним відчуттям, образам і звукам – це «майндфулнес», або усвідомленість.

Майндфулнес терапія – це метод розвитку усвідомленості людини за допомогою спеціальних медитацій або тренування усвідомленості під час певних дій, таких як їжа, ходьба або прослуховування музики. Перевага такого підходу полягає в тому, що не потрібно занурюватися в неприємні спогади чи події.

Усвідомленість має три основні складові. Це практика проживання власного досвіду свідомо і без осуду; це практика присутності в кожній миті; і це практика уважності. Регулярна практика майндфулнес дозволяє: знайти самопідтримку та накопичити ресурси; зменшити негативний вплив стресу; використовувати конструктивні стратегії життестійкості; уникати конфліктів у кризових ситуаціях; покращити навички мислення; розвинути креативність; підвищити продуктивність [57, с.86].

У рамках психоедукаційного впливу на підвищення ефективності копінгстратегій військовослужбовців під час бойових дій, варто звернути увагу на практичний досвід Міністерства у справах ветеранів України, який представлений у численних публікаціях, зокрема в довіднику «Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?», авторами якого є К. Возніцина, М. Дорон та Л. Литвиненко. Науковці вважають, що психоедукація є першим кроком у роботі з військовослужбовцями в умовах бойових дій, оскільки особистість потребує повної інформації та розуміння впливу бойових умов на її здатність обробляти думки, а також на виникнення почуттів сорому, провини, страху, гніву та болю. Психоедукація дозволяє визнати, що в умовах бойових дій людина може відчувати ряд симптомів, які є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію. Хоча з цими симптомами важко жити, вони виникають як захисна реакція для виживання, і якщо людина їх усвідомлює, їй легше ними керувати [25, с.454].

Отже пропонуються такі аспекти для розуміння:

1. Як військовослужбовці реагують на події в умовах бойових дій: сприйняття інформації через органи чуття, обробка її мозком, каскад хімічних реакцій, що запускаються, та вивільнення гормонів. Військовослужбовці, які перебувають у бойових умовах, постійно переживають такі стани, як настороженість, пильність і очікування небезпеки, що є нормальною реакцією на загрозу, яка забезпечує виживання; так функціонує наша природна система захисту [51].

2. Психологічні симптоми (заперечення, шок, дратівливість, спалахи гніву, страх, підвищена тривожність, почуття провини, сорому, апатія, депресія, безнадія, безпорадність, розгубленість, проблеми з комунікацією); поведінкові симптоми (соціальна ізоляція, зниження продуктивності, підвищена конфліктність, сімейні проблеми (спілкування та взаємодія); сексуальна дисфункція, імпульсивність, зловживання алкоголем та наркотиками); фізіологічні симптоми (порушення сну, проблеми з диханням, головний біль, прискорене серцебиття, втома, м'язова напруга, нездатність розслабитися, втрата апетиту)[34, с.62].

3. Що відбувається, якщо захисна система не працює належним чином? Організм тривалий час зберігає високий рівень збудження і продовжує виробляти гормони стресу. У таких ситуаціях різні ділянки мозку починають робити помилки, інтерпретувати навколишній світ як загрозу і постійно активувати реакцію «бий або тікай», навіть якщо реальної загрози немає.

4. Посттравматичний стресовий розлад - це складний психічний розлад, який виникає внаслідок травматичного досвіду. Він впливає на те, як люди думають, відчувають і поведуться, спричиняючи значні труднощі та перешкоджаючи нормальному функціонуванню. Симптоми включають спогади про спонтанно повторювані переживання (інтрузії), небажані спогади, що викликають відрив від реальності (флешбеки), нічні кошмари, емоційні та фізичні реакції, уникнення певних ситуацій, нездатність розслабитися (підвищена тривожність), зниження когнітивних функцій, негативні думки про себе і світ, неадекватне почуття провини (патологічне перебільшення власної відповідальності), втрата інтересу до діяльності та відносин [52, с.125].

5. Тригери - це пускові механізми, які повертають людину до подій, які вона вже пережила. Існують внутрішні тригери, такі як страх, гнів, біль, сум, тривога і самотність, і зовнішні тригери, такі як новини, перегляд фільмів, темні коридори, автомобільні аварії, ліфти, підвали, звуки і запахи [49, с.159].

6. Результатом психоосвіти є нормалізація симптомів травми. Це означає, що людина здатна розпізнавати і називати свої почуття та емоції, приймати

симптоми і розуміти, що стійкість симптомів є ознакою того, що необхідна професійна допомога.

7. «Аптечка самодопомоги» включає вправи, які допомагають зменшити тривожність у найскладніших ситуаціях під час бойових дій: м'язова релаксація – чергування напруження та розслаблення; дихальні техніки – уповільнене дихання, що нормалізує хімічні процеси в організмі та покращує самопочуття; заземлення – набір технік, які навчають відчувати безпеку; самовідволікання – переключення уваги, відсторонення від негативних думок та/або намірів, розширення сприйняття реальності; самопереконання – комплекс вправ, що допомагає зосередитися на позитивних думках і відновити відчуття контролю над власними думками, наскільки це можливо [26, с.53].

До основних шляхів формування адаптивно-продуктивних копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій (без попереднього такого досвіду) варто віднести: психологічну просвітницьку роботу з роз'ясненням основних елементів функціонування психіки в екстремальних умовах, розкриття феномену стресу та можливих продуктивних способів його подолання, впливу шкідливих звичок на можливості виходу зі стресів; активні методи навчання, спрямовані на відпрацювання практичних навичок надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям, які мають ознаки бойових психічних травм; відпрацювання навичок самодопомоги й нормалізації власного психоемоційного стану. Також до шляхів формування адаптивно-продуктивних стратегій військовослужбовців варто зарахувати власні захисні якості до копінг-ресурсів особистості, які містять такі компоненти: звернення за допомогою до інших при досягненні цілей; аналіз ситуації, її планування, переосмислення й пошук позитивних сторін. Згідно з результатами досліджень, в опитуваних переважають адаптивні копінг-стратегії, високий і хороший рівні НПС, нормальний і завищений стани самопочуття [41].

### **Висновки до третього розділу**

У результаті проведення експериментального дослідження вдалося виявити специфіку копінг-стратегій, які використовують українці під час війни. Найбільш поширеними є активні стратегії, такі як вирішення проблем, планування та пошук соціальної підтримки, що свідчить про орієнтацію респондентів на конструктивне подолання стресу. Водночас стратегії уникнення та дистанціювання застосовуються рідше, що може свідчити про прагнення респондентів залишатися залученими у розв'язання проблем, а не уникати їх. Значну роль у подоланні стресу відіграють самоконтроль і звернення до релігії, які стають важливими ресурсами за умов обмеженості інших можливостей. Низький рівень використання психоактивних речовин свідчить про переважно здорові адаптивні механізми, що формуються навіть у таких екстремальних умовах, як війна.

Дослідження також продемонструвало, що рівень використання копінг-стратегій значною мірою залежить від соціально-демографічних характеристик респондентів, таких як вік, стать, рівень освіти та регіон проживання.

## ВИСНОВКИ

Війна в Україні стала випробуванням для всього українського народу, спричинивши глибокі психологічні наслідки та актуалізувавши проблему ефективного подолання стресу. Дана дипломна робота була присвячена дослідженню психологічних особливостей копінг-стратегій українців в умовах війни, з метою зрозуміти, як люди справляються з безпрецедентними викликами, зберігають психологічну стійкість та адаптуються до нових реалій.

### **Ключові висновки дослідження.**

1. **Війна як потужний генератор стресу.** Війна є джерелом численних та інтенсивних стресогенних факторів, які впливають на всі сфери життя людини. До них належать: безпосередня загроза життю та здоров'ю, втрата близьких, руйнування домівок, вимушене переміщення, економічна нестабільність, інформаційна війна та невизначеність майбутнього. Ці фактори створюють умови для хронічного стресу, що може призвести до серйозних психологічних проблем.

2. **Копінг-стратегії як механізм адаптації.** Копінг-стратегії є важливим механізмом адаптації до стресових ситуацій, дозволяючи людині регулювати емоції, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу. В умовах війни, вибір та ефективність копінг-стратегій набувають особливого значення.

3. **Специфіка копінг-стратегій українців в умовах війни.** Дослідження виявило, що українці в умовах війни використовують різноманітні копінг-стратегії, серед яких можна виділити як адаптивні, так і дезадаптивні.

- **Адаптивні копінг-стратегії.** Характерними для українців є активне подолання труднощів (волонтерство, допомога армії, інформаційна боротьба), пошук та надання соціальної підтримки (зміцнення сімейних та дружніх зв'язків, створення волонтерських організацій), позитивне переосмислення ситуації (віра в перемогу, оптимізм, гумор), прийняття

реальності та адаптація до нових умов. Ці стратегії сприяють збереженню психологічної стійкості, мобілізації ресурсів та ефективній адаптації.

○ **Деадаптивнікопінг-стратегії.** В умовах тривалого та інтенсивного стресу, деякі люди можуть вдаватися до деадаптивних стратегій, таких як уникнення (ігнорування інформації, ізоляція), зловживання психоактивними речовинами, агресія та самозвинувачення. Ці стратегії не вирішують проблему, а лише погіршують психологічний стан та можуть призвести до розвитку психологічних розладів.

**4. Вплив індивідуальних та соціальних факторів.** Вибір копінг-стратегій залежить від багатьох факторів, таких як вік, стать, рівень освіти, попередній досвід стресових ситуацій, особистісні риси, наявність соціальної підтримки та доступ до психологічної допомоги. Важливу роль відіграє також соціальний контекст, зокрема, рівень патріотизму, згуртованості суспільства та віри в перемогу.

**5. Необхідність психологічної підтримки.** Результати дослідження підкреслюють необхідність надання кваліфікованої психологічної допомоги українцям, які постраждали від війни. Психологічна підтримка має бути спрямована на формування та зміцнення адаптивних копінг-стратегій, подолання травматичних переживань, розвиток резильєнтності та відновлення психологічної рівноваги.

### **Практичне значення дослідження.**

Результати даної роботи можуть бути використані для:

- Розробки програм психологічної підтримки для різних груп населення, які постраждали від війни.
- Підготовки фахівців, які працюють у сфері психологічної допомоги.
- Поширення інформації про ефективні копінг-стратегії серед населення.
- Подальших наукових досліджень у галузі психології стресу та подолання кризових ситуацій.

### **Перспективи подальших досліджень.**

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на:

- Вивчення динаміки використання копінг-стратегій протягом тривалого періоду війни та після її закінчення.
- Дослідження впливу різних видів психологічної допомоги на формування адаптивних копінг-стратегій.
- Розробку та апробацію програм профілактики та корекції дезадаптивних копінг-стратегій.
- Порівняльне дослідження копінг-стратегій українців з досвідом інших країн, що пережили військові конфлікти.

Загалом, дане дослідження підкреслює важливість розуміння психологічних особливостей копінг-стратегій в умовах війни та необхідність надання комплексної психологічної підтримки українському народу для подолання наслідків цього складного періоду історії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. О., Хаустова О. О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. Київ, 2019. № 4. Т.4. С. 1–15.
2. Афанасьєва Н. В. Психологічний супровід вимушених переселенців в Україні. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 18–19.
3. Базарний С. В. Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 20–23.
4. Бацилева О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінгстратегій: теоретичний аспект. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2019. № 2. С. 167–169.
5. Белінська, Є. П. подолання з труднощами в епоху нових інформаційних технологій: можливості та обмеження / Є. П. Белінська // Психологічні дослідження. – 2014. – Т. 7. – № 38.
6. Берон, Р. Агресія / Р. Берон, Д. Річардсон. - СПб.: Пітер, 2014.
7. Боснюк В. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників / В. Ф. Боснюк // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2011. – Вип. 41. – С. 33–42.
8. Варивода К.С., Горденко С.І., Козубенко Ю.Л. Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г. 2017. С. 333–338.

9. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки. Чернігів, 2013. Вип. 114. С. 17–20.
10. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг – стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. №2. С. 95–104.
11. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
12. Гозак С. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни / С. Гозак, О. Єлізарова, Т. Станкевич, А. Парац, В. Чорна, Л. П. Товкун, Н. Лебединець, О. Бондар // Психосоматична медицина та загальна практика. – 2023. – Т. 8. – №4. – С.1–3.
13. Гришин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2019. Вип. 64. С. 62.
14. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
15. Давидова О. В. Майндфулнес – технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.
16. Демчук А. А. Копінг–поведінка, як засіб подолання невизначеності. Актуальні задачі сучасних технологій: 2018 рік : матеріали VII Міжнародної науково – технічної конференції (Тернопіль, 28 – 29 листопада 2018 р. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2018. – С. 167–168.
17. Дубровинський Г. Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2016. № 1. С. 6–16.

18. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
19. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
20. Козицька І. В. Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 3. С. 135–144.
21. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
22. Коробка Л. М. Адаптація особи до кризових умов як можливість для зростання та позитивних змін. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. кр. столу. Київ, 2017. С. 57–64.
23. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Херсон, 2019. Вип. 1. С. 142–147.
24. Лазоренко Б. П. Реабілітація і соціально-психологічний супровід вимушено переселених осіб. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 134–138.
25. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. 454-466 с.
26. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.

27. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / за наук. ред. Г.В. Циганенко. Київ. 2018. 100 с.

28. Миронець С. М. Стандарти психологічного захисту населення в умовах транскордонних небезпек. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 147–149.

29. Михайлов Б. В., Сердюк О. І., Чугунов В. В., Курило В. О., Андрух П. Г., Заседа Ю. І. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарівслухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. – 5-е вид., перероблене та доповнене / За заг. ред. Б. В. Михайлова. – Х. : ХМАПО, 2014. – 328 с.

30. Мороз О. С. Особливості використання копінг-стратегій в кризових умовах. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 23 жовт. 2020 р. Львів, 2020. С. 170–173.

31. Мосейко В. В. Психологічна реабілітація постраждалих від ПТСР. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 155–158.

32. Москалець В. Мотиваційно-динамічний підхід до гри та ігрового психологічного змісту інших видів діяльності // Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 2020. - № 2. - С. 37-54.

33. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник (для студентів-психологів). К.: Ліра-К, 2019. 563 с.

34. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : монографія. 2-ге вид., змін. та допов. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 464 с.

35. Односталко О.С. Емоційно орієнтований характер репрезентацій при виражених ресурсах стійкості ScienceandEducation a NewDimension. PedagogyandPsychology.–Issue : 228, 2020. – No VIII(80). – P. 58–61.
36. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.
37. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія / заг. ред. З. О. Кіреєва – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 256 с.
38. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. — К. : Наш формат, 2017. — 1068 с.
39. Пилипенко О. І. Модель копінг-ресурсів превентивності соціальної дезорганізації. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. круглого столу. Київ, 2017. С. 155–161.
40. Пінчук І.Я. та ін. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: метод.посіб. Київ.: КАЛИТА. 2020.92с.
41. Пітерсон Таня 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / пер. з англ. Анастасія Дудченко. — К. : Наш Формат, 2021. — 240 с.
42. Піхало Я. І. Використання новин з мережі інтернет як спосіб підвищення екологічності сприймання інформації про воєнні дії. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 1. С. 103–117.
43. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності», м. Чернівці, 18 трав. 2018 р. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 154 с.
44. Психологічна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.

45. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум упорядники Браницька Т.Р., Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. – Вінниця: Вид-во КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022 – 131 с.

46. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд [Електронний ресурс] : матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьонової ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. – Київ : Талком, 2022. – 52 с.

47. Савчин М. Здоров'я людини і духовний особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич :ПП «НОСВІТ», 2019. 232с.

48. Сазонова І. В. Посттравматичне зростання дітей і підлітків: актуальність проблеми та перспективи досліджень. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.- практ. конф. Київ, 2019. С. 192–194.

49. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. №22. С.159– 169.

50. Смольська Л.М. Стресостійкість та життестійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. №4 С. 113–117.

51. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

52. Сурякова М. В., Панфілова Г. Б., Скляньська О. В. Соціальна психологія (з основами соціально-психологічного тренінгу) : навч. посіб. Дніпро : Середняк Т. К., 2021. 150 с.

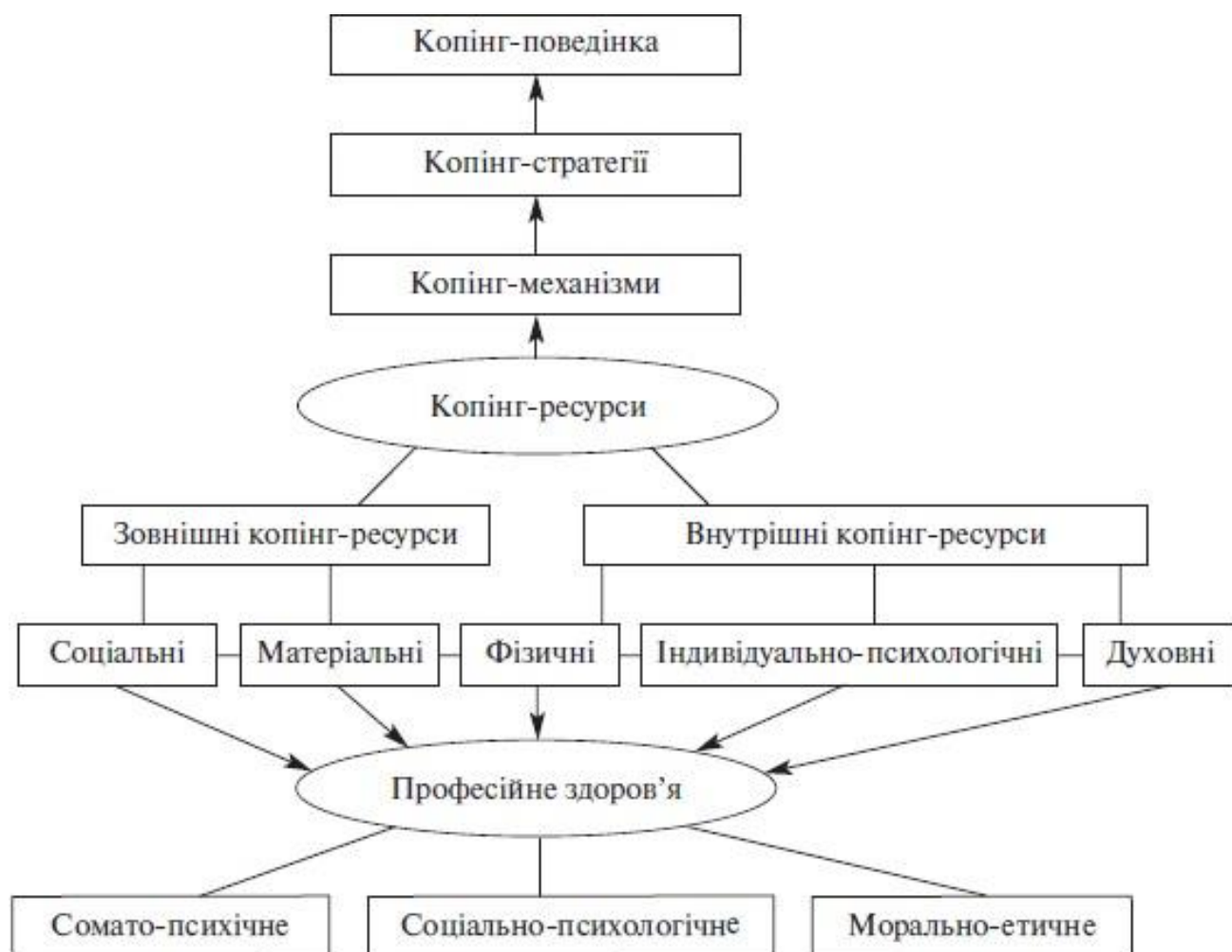
53. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 1. С. 140–150.
54. Титаренко Т. М. Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 15–16.
55. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. – Кропивницький : ІмексТитаренко Т.М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник . – ЛТД, 2018. – 160 с.
56. Улько Н. М. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020. Вип. 11. С. 104–118.
57. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Харків: КСД, 2021. 552с.
58. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2016. Вип. 6. С. 160–165.
59. Чапляк А. П., Романів О. П., Надь Б. А. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. Україна. Здоров'я нації. Київ, 2018. №3/1. С. 59–61.
60. Чуйко О. В. Зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 1. С. 192–203.
61. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресдолаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60– 64.

62. Amirkhan, J. H. (1990). A factoranalytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1066-1074.
63. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle aged community sample. *J. of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. Iss. 3. 219–239 pp.
64. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
65. Galatzer -Levy IR, Huang SH, Bonanno GA. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clin Psychol Rev*. 2018 Jul;63:41-55. doi: 10.1016/j.cpr.2018.05.008. Epub 2018 Jun 6. PMID: 29902711.
66. Heim E. Koping und adaptiv bedingte gezielte oder ungezielte Koping // *Psychother., Psychosom. Med. Psychol*. 1988. H. 1. P. 8–15.
67. Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96 (1), 3-13.
68. Krohne, H. W. (1993). Vigilance and Cognitive Avoidance as Concepts in Coping Research. In H. W. Krohne (Ed.). *Attention and Avoidance. Strategies in Coping with Aversiveness*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber. P. 19-50
69. Murthy R.S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry* : official journal of the World Psychiatric Association (WPA). 2006. Vol. 5, No 1. P. 25–30.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Теоретична модель копінг-ресурсів



## Неефективні копінг-стратегії

