

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ У
МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

Кваліфікаційна робота (проєкт)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу групи 07-431
спеціальності 053 Психологія
першого рівня вищої освіти

Дарія ТЕРЕНЯ

Керівник: к.психол.н., доцентка

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: докторка психологічних наук,
доцентка, професорка кафедри психології
(Навчально-наукового медичного
інституту) Чорноморського
національного

університету імені Петра Могили

Ірина Астремська

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	6
1.1. Поняття копінг-стратегій у психологічній науці	6
1.2. Психологічні особливості стресу та адаптації в умовах воєнного конфлікту	11
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	21
2.1. Обґрунтування та опис психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження.....	21
2.2. Аналіз отриманих результатів щодо проявів копінг-стратегій у стресових умовах війни	25
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36
ДОДАТКИ	39

ВСТУП

Вивчення психологічних механізмів використання копінг-стратегій у період воєнних дій є ключовим у контексті сучасних конфліктів, оскільки бойові дії спричиняють значний стресовий вплив на психіку людини. Війна провокує глибокі психологічні трансформації, що можуть мати як короткострокові, так і довготривалі наслідки, включаючи розвиток посттравматичних розладів, емоційного виснаження, тривожних і депресивних станів. Саме тому дослідження копінг-стратегій, які застосовують різні групи населення для подолання стресу, є надзвичайно важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій та програм психосоціальної підтримки.

Вибір копінг-стратегій залежить від особистісних характеристик, рівня соціальної підтримки та специфіки стресової ситуації. Цю тему досліджували такі науковці, як В. В. Васютинський, який вивчав індивідуальні та колективні стратегії адаптації в умовах воєнного конфлікту, Л.Л. Коробка, яка підкреслювала роль спільноти у формуванні стресостійкості, Ю.О. Наугольник, який аналізував психологічні механізми подолання стресу, та Н.С. Ярош, який акцентував увагу на значенні рефлексії та самоконтролю в стрес-долаючій поведінці. Їхні дослідження свідчать про те, що адаптація до стресу залежить як від особистісних ресурсів, так і від соціального середовища.

Сучасні дослідження копінг-стратегій під час війни спрямовані на вивчення особливостей реагування різних категорій населення: військовослужбовців, ветеранів, цивільних осіб, внутрішньо переміщених осіб, волонтерів тощо. У кожній з цих груп формуються специфічні механізми адаптації, що залежать від рівня травматизації, соціальної підтримки, індивідуальних особливостей особистості та попереднього досвіду подолання стресу. Наприклад, активні способи подолання труднощів частіше спостерігаються серед військовослужбовців (проблемно-орієнтоване

копінгування, прагнення контролювати ситуацію), на відміну від цивільних осіб, які тяжіють до емоційної підтримки.

Однак, попри значний обсяг наукових досліджень у сфері психології стресу, багатоаспектність копінг-поведінки під час війни залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребують подальшого аналізу питання ефективності різних копінг-стратегій у довгостроковій перспективі, їх вплив на психічне здоров'я, а також роль соціальної підтримки у процесі адаптації. Актуальність цієї теми обумовлена необхідністю комплексного аналізу чинників, що визначають вибір копінг-стратегій у воєнних умовах, та пошуку оптимальних шляхів психологічної допомоги населенню. Отже, дослідження копінг-стратегій у період війни є не лише теоретично важливим, а й має значний практичний потенціал. Його результати можуть бути використані для вдосконалення програм психологічної підтримки, створення індивідуалізованих методик подолання стресу та розробки державних стратегій психосоціальної допомоги в умовах воєнного часу та в період постконфліктної адаптації.

Мета дослідження – виявити та охарактеризувати психологічні особливості прояву копінг-стратегій у людей, які перебувають у стресових умовах війни, а також визначити їхню ефективність у процесі адаптації до екстремальних ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння копінг-стратегій у психологічній науці. Визначити психологічні особливості стресу та адаптаційних механізмів у контексті воєнного конфлікту.
2. Обґрунтувати та підібрати відповідний психодіагностичний інструментарій для дослідження копінг-стратегій.
3. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення специфіки застосування копінг-стратегій у стресових умовах війни.

4. Проаналізувати отримані результати та визначити найбільш ефективні стратегії подолання стресу в умовах воєнного конфлікту.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву копінг-стратегій у стресових умовах воєнного конфлікту.

Для досягнення поставленої мети в роботі використано комплекс методів дослідження:

Теоретичний аналіз – вивчення наукової літератури з проблеми копінг-стратегій, стресу та адаптації в умовах воєнного конфлікту, що дозволило визначити основні підходи до розуміння досліджуваного явища.

Емпіричні методи – використання стандартизованих методик для оцінки рівня стресу та специфіки копінг-поведінки: Опитувальник «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман), тест-опитувальник «Визначення стресостійкості особистості», автор В. А. Семиченко, методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхана).

Методи кількісного та якісного аналізу: статистична обробка отриманих результатів, що дозволяє виявити закономірності та особливості використання копінг-стратегій у різних групах респондентів.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками та волонтерами для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів та реабілітаційних заходів, спрямованих на подолання стресу в умовах війни.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17.

Структура роботи Робота складається зі вступу, двох розділів, загальні висновки теоретичного та емпіричного дослідження, список джерел, додатки.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

1.1. Поняття копінг-стратегій у психологічній науці

Ключовою характеристикою сучасного суспільства є динамічні трансформації, які не завжди мають позитивний характер і нерідко спричиняють дезорієнтацію особистості в соціальній реальності, супроводжуючись руйнуванням усталених моделей життєдіяльності. Інтенсивний розвиток суспільства призводить до збільшення кількості та різноманітності складних життєвих ситуацій, які створюють вразливість для представників різних соціальних груп, викликають невизначеність і вимагають ухвалення рішень, що часто є складними та невідкладними. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження адаптації та подолання несприятливих, невизначених і складних життєвих обставин, що передбачає вибір і реалізацію особистістю ефективних копінг-стратегій. Починаючи з другої половини XX століття, копінг як складне багатокomпонентне явище активно вивчається в рамках численних наукових теорій. Однак, незважаючи на значний обсяг досліджень у цій сфері, досі немає загальноприйнятого визначення поняття «копінг», а також єдиного розуміння механізмів, що визначають вибір особистістю тих чи інших копінг-стратегій [1].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що вивчення копінг-стратегій є важливим аспектом проблеми, пов'язаної зі стрес-долаючою поведінкою або копінг-поведінкою особистості. Як зазначає Н. Родіна, поняття «стрес-долаюча поведінка» та «копінг-поведінка» у цьому контексті розглядаються як синонімічні [14]. Крім того, підкреслюється, що під копінг-поведінкою слід розуміти саме психологічне подолання стресу, тоді як поряд із ним існують також фізіологічні, медичні та інші способи подолання стресового впливу.

Зазначається, що процес подолання стресу, як правило, спрямований на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом і зовнішнім середовищем або на зниження рівня емоційних переживань і дистресу. Він виявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, реалізуючись у формі різних стратегій протидії стресогенним чинникам або стресовим реакціям [13].

Поняття «копінг» охоплює не лише реакції на екстремальні ситуації, що перевищують особистісні ресурси, а й повсякденні стресові обставини. Таким чином, копінг (від англійського «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Кожен із зазначених компонентів відіграє специфічну роль у процесі копінгу. Когнітивні зусилля спрямовані на аналіз проблеми, розробку можливих шляхів її розв'язання та пошук альтернативних рішень. Емоційні зусилля допомагають особистості регулювати власні переживання та звертатися за підтримкою до соціального оточення. Поведінкові зусилля сприяють досягненню бажаного результату через активні дії.

Огляд дослідницьких джерел засвідчує різноманітність підходів до класифікації копінг-стратегій, які ґрунтуються на різних критеріях і застосовуються для вивчення різних аспектів цієї проблематики. Згідно з численними дослідженнями, основні копінг-стратегії поділяються на три ключові типи: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення», кожен із яких має свої специфічні особливості [18].

Поведінковий підхід до вирішення проблем передбачає залучення внутрішніх ресурсів для активного подолання складних ситуацій. Стратегія пошуку соціальної підтримки також належить до активних копінг-стратегій і передбачає звернення до сім'ї, друзів, колег або інших соціальних груп за допомогою та підтримкою у вирішенні проблемної ситуації.

Стратегія уникнення, навпаки, передбачає ухилення від взаємодії з оточенням і витіснення необхідності безпосереднього вирішення проблеми.

Окрім зазначених базових копінг-стратегій, різні дослідники, залежно від підходу до аналізу проблеми, додають і інші стратегії подолання стресу. Так, у межах сучасних психологічних досліджень Т.Л.Крюкова, спираючись на роботи Т.С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера [24], доповнює базові копінг-стратегії ще двома: емоційно-орієнтованою стратегією, яка передбачає зосередженість на негативних емоціях, що виникають у зв'язку із ситуацією, та стратегією відволікання, що включає переключення уваги на інші види діяльності, які сприяють тимчасовому забуттю про проблему. Варто зазначити, що стратегія відволікання, на відміну від емоційно-орієнтованої стратегії, отримала менше висвітлення у науковій літературі.

Згідно з підходом R.S. Lazarus та S. Folkman, копінг-стратегії поділяються на такі категорії: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія ухвалення відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового розв'язання проблеми та стратегія позитивної переоцінки. Таким чином, базові копінг-стратегії в цьому випадку деталізуються та розширюються, відображаючи багатогранність підходів до їхнього аналізу[26].

Зазначимо, що перераховані вище види копінг-стратегій можуть бути розглянуті більш глибоко в контексті їхнього впливу на стресову ситуацію та ефективності у досягненні певних адаптаційних цілей.

У психологічній літературі копінг-стратегії поділяють на дві основні групи: активні й пасивні. Активна форма копінг-поведінки, або активне подолання, передбачає цілеспрямоване усунення чи послаблення впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, орієнтована переважно на зниження емоційної напруги за допомогою

механізмів психологічного захисту, не змінюючи при цьому саму стресову ситуацію (R. Lazarus і S. Folkman [12]).

Т. Крюкова зазначає, що до активних стратегій належить стратегія «розв'язання проблем», яка включає всі форми поведінки, спрямовані на подолання стресової або проблемної ситуації, а також стратегія «пошуку соціальної підтримки», що передбачає звернення до соціального оточення з метою отримання необхідної допомоги. Водночас пасивна копінг-поведінка базується на стратегії «уникнення». Проте деякі дослідження вказують на те, що окремі форми уникнення можуть мати й активний характер [18].

Активні стратегії подолання, зокрема ті, що зосереджені на вирішенні проблем, зменшують деструктивний вплив короточасних і хронічних стресорів. Дослідники також підкреслюють, що застосування проблемно-орієнтованого копіngu корелює зі зниженням рівня депресії та дистресу. Натомість копінг, орієнтований на емоції та уникнення, може бути пов'язаний із підвищеною вираженістю депресивних симптомів і потенційними негативними наслідками [23].

До стратегій уникнення належать такі форми поведінки, як заглиблення у хворобу, посилене вживання алкоголю чи наркотичних речовин, а у крайніх випадках — суїцид як прояв активного уникнення. Стратегія уникнення є однією з основних поведінкових тактик, що сприяє формуванню дезадаптивної, псевдо долаючої поведінки. Її застосування часто зумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і браком навичок активного розв'язання життєвих труднощів. Копінг-стратегії також класифікуються за рівнем їхньої ефективності, тобто за здатністю сприяти вирішенню проблеми та досягненню поставленої мети в умовах стресу. Згідно з підходом J. Willi та E. Heim, виокремлюють три типи копінг-стратегій: продуктивні (конструктивні), що сприяють швидкому та успішному подоланню стресових обставин; відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають долати стрес у певних випадках, зокрема коли його інтенсивність невелика;

непродуктивні (неконструктивні), що не сприяють зменшенню стресового стану [24]. Е. Frydenberg та R. Lewis [22], досліджуючи ефективність копінг-стратегій, визначають 18 стратегій копінг-поведінки, згрупованих у три стилі. Перший стиль – продуктивне подолання, що спрямоване на безпосереднє вирішення проблемної ситуації. До нього належать чотири ключові копінг-стратегії: зосередження на розв’язанні проблеми, що передбачає систематичний аналіз ситуації з урахуванням різних поглядів; наполеглива праця та високі досягнення, що включає відповідальне ставлення до навчання чи професійної діяльності; орієнтація на позитив, що виражається в оптимістичному сприйнятті обставин та усвідомленні того, що інші люди можуть перебувати у більш складному становищі; активний відпочинок, що включає заняття спортом і фізичною активністю.

Другий стиль, який займає проміжне положення, орієнтований на отримання соціальної підтримки. Він включає шість копінг-стратегій: прагнення поділитися своїми переживаннями та отримати схвалення й підтримку оточення; активне спілкування з близькими друзями та встановлення нових соціальних зв’язків; прагнення належати до певної групи, що передбачає увагу до думки інших і дії, спрямовані на отримання визнання; суспільні дії, що передбачають організацію колективних ініціатив для вирішення проблемної ситуації; звернення по допомогу до фахівців; пошук духовної опори, який включає молитви, читання релігійної літератури та інші форми духовного самозміцнення.

Третій стиль, який належить до непродуктивних, не сприяє вирішенню проблемної ситуації. Він охоплює вісім копінг-стратегій: неспокій, що проявляється у тривозі за власне майбутнє та загальну невизначеність; надія на диво, яка передбачає очікування позитивних змін без активних зусиль для їх досягнення; розпач, що виражається у відмові від будь-яких дій для подолання проблеми та виникненні негативних емоційних станів; розрядка, яка включає викид емоцій через агресивні дії, сльози, крик або ж вживання

алкоголю, сигарет чи наркотичних речовин; ігнорування проблеми, що полягає у свідомому її уникненні; самозвинувачення, яке характеризується жорстким, самокритичним ставленням та відчуттям відповідальності за проблему; занурення в себе, що проявляється у замкнутості та уникненні спілкування; прагнення відволіктися, яке включає використання розважальних заходів, читання книг, перегляд телепередач для тимчасового зняття стресу.

Здатність адаптувати копінг-стратегії до конкретного життєвого контексту значно підвищує ефективність подолання стресу. У цьому контексті Н. Ярош зазначає, що в одних випадках людина може самотійно впоратися з труднощами, в інших – потребує підтримки з боку соціального оточення, а в деяких ситуаціях уникнення проблемної ситуації може виявитися доцільним рішенням, якщо очікувані наслідки її подолання є надто негативними [18]. Т. Титаренко наголошує, що ефективне ставлення до стресу передбачає опанування широкого спектра стратегій саморегуляції, а їхнє використання має бути гнучким та варіативним залежно від конкретного контексту [15].

1.2. Психологічні особливості стресу та адаптації в умовах воєнного конфлікту

Стресові фактори супроводжують особистість протягом усього життя, становлячи його природну складову. Незважаючи на значний обсяг наукових досліджень, присвячених цьому психологічному явищу, сучасні реалії диктують необхідність формування стресостійкої поведінки, яка допомагає організму реагувати на вплив стресових чинників. Щоденні життєві виклики порушують внутрішню рівновагу особистості, спонукаючи її змінювати звичні моделі поведінки. Такі кризові стани спричиняють виникнення стресової напруги.

Поняття «стрес» увійшло в науковий дискурс завдяки канадському вченому Гансу Сельє, який першим описав універсальну неспецифічну

реакцію організму на зовнішні подразники, що потребують адаптації. Спочатку він назвав це явище «загальним адаптаційним синдромом», а згодом запропонував термін «стрес». Відповідно до його концепції, загальний адаптаційний синдром відображає типову захисну реакцію організму на труднощі чи надзвичайні впливи.

Стрес (від англ. stress – «напруга», «тиск») за своєю суттю є адаптивним механізмом швидкого реагування на зовнішні подразники для подолання перешкод або захисту від шкідливих факторів. Це адаптивна здатність, яка відіграє ключову роль у виживанні людини в умовах постійно змінюваного середовища [19].

Характер перебігу стресу та його вплив на людський організм значною мірою визначається когнітивними та емоційними особливостями особистості, а також її адаптаційними можливостями. Відповідно до концепції Г. Сельє, кожна людина володіє певним обмеженим запасом адаптаційної енергії, закладеним від народження, який він визначив як адаптаційний капітал.

З точки зору стресової реакції, значення не має, чи є ситуація позитивною чи негативною—основним чинником є інтенсивність потреби в перебудові або адаптації. Водночас у практичній психології поняття «стрес» зазвичай трактується саме у значенні «дистресу»—тобто як негативного стресу. Він розглядається як сильне фізичне, психічне чи емоційне напруження, а також як сукупність реакцій організму у випадках, коли індивід відчуває, що вимоги, які до нього висуваються, перевищують його особистісні та соціальні ресурси. Г. Сельє визначив стрес як комплексну реакцію організму на будь-які зовнішні або внутрішні вимоги, що спонукають до адаптації чи пристосування до складних умов.

Цікаво зазначити, що найближчим аналогом поняття «стрес» у китайській мові є ієрогліф, який у європейських мовах перекладається як «криза». Він складається з двох частин: одна означає «небезпеку», а інша— «можливість», що символізує двоїстий характер стресових ситуацій, які,

попри потенційну загрозу, можуть також відкривати нові шляхи розвитку та адаптації.

Згідно з Г. Сельє, процес адаптації до стресу проходить три основні фази:

1. **Фаза тривоги.** Організм мобілізується для реагування на загрозу. Відбувається активація біологічних механізмів, що готують тіло до боротьби або втечі. Фізіологічно ця реакція супроводжується згущенням крові, підвищенням артеріального тиску, змінами у функціонуванні печінки тощо. Спочатку спостерігається зниження опору організму (*фаза шоку*), після чого активізуються захисні механізми (*фаза протишоку*).

2. **Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації).** Якщо стресовий фактор продовжує діяти і його неможливо уникнути, організм намагається пристосуватися до нових умов. Фізіологічні показники виходять за межі норми, що робить тіло більш вразливим до інших стресорів. Наприклад, під час хвороби людина стає чутливішою до психологічних труднощів. У результаті тривалого опору організм досягає певного рівня адаптації, повертаючись до відносного балансу.

3. **Фаза виснаження.** Якщо стрес триває занадто довго і людина не в змозі адаптуватися, її ресурси поступово виснажуються. Ця стадія характеризується підвищеною втомлюваністю, фізичними розладами та можливим розвитком серйозних захворювань. Ті ж механізми, що дозволяють ефективно протистояти короточасному стресу (наприклад, підвищена енергія, напруження м'язів, придушення болю, припинення травлення, підвищення тиску), за тривалої дії можуть завдавати шкоди організму. В результаті спостерігається порушення злагодженості життєвих функцій та зниження ефективності захисних механізмів [13].

Вивчення процесу адаптації до кризових умов, зокрема умов воєнного конфлікту та його наслідків, дозволяє визначити різні моделі адаптації, що, у свою чергу, актуалізує питання їхніх відмінностей та особливостей

застосування психологічних стратегій на індивідуальному та колективному рівнях. Це сприяє пошуку відповідей на запитання щодо того, які саме стратегії використовують особа і спільнота для пристосування до реалій та наслідків воєнного конфлікту, а також які механізми лежать в основі реалізації відповідних моделей адаптації. Наукові дослідження в цій сфері ґрунтуються на концепції адаптації як вибору альтернативних стратегій поведінки, що визначаються за певними критеріями.

За модальністю суб'єкта адаптації, відповідно до класифікації М. Ромма, стратегії можуть бути індивідуальними, груповими, соцієтальними та глобальними. Дослідження індивідуальних та колективних стратегій адаптації демонструють значну кількість класифікацій, більшість з яких стосується саме індивідуальних копінг-стратегій. Аналіз літературних джерел дозволяє виділити такі стратегії адаптації: адаптивні, що сприяють подоланню стресових ситуацій та мають позитивний вплив на розвиток здібностей особи, яка постраждала, і дезадаптивні, що призводять до негативних змін у поведінці або знижують здатність людини підтримувати функціональність та долати кризу. Також виокремлюють частково адаптивні та неадаптивні стратегії, продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії.

Конструктивні стратегії передбачають досягнення цілей власними силами, аналіз ситуації та її переосмислення, а також включають толерантність і соціальну мобільність. Неконструктивні стратегії, навпаки, ґрунтуються на механізмах психологічного захисту, пасивності, уникненні або агресивних реакціях. Залежно від ступеня ініціативності виділяють активні, реактивні та комбіновані стратегії. Активні стратегії включають асертивні дії, такі як суперництво, прагнення успіху, готовність до ризику, наполегливість, упевненість. Пасивні стратегії характеризуються обережністю, ухиленням від конфліктів, збереженням гармонії з оточенням.

До стратегій соціальної підтримки належать взаємодія з соціальним оточенням, підтримання соціальних контактів. Відсторонене прийняття

ситуації проявляється у пасивному сприйнятті подій і надії на зовнішні фактори чи чудо. Раціональні когнітивні та поведінкові стратегії включають об'єктивний аналіз подій, планування поведінки, активне вирішення проблем. У контексті атрибуції провини виокремлюють стратегії, спрямовані на себе або на інших. Стратегії уникнення та бездіяльності характеризуються відмовою від вирішення проблеми та відходом у мрії.

Також виокремлюють стратегії, спрямовані на зміну ситуації, ухилення від неї, а також на розвиток та пристосування до її умов. Проблемно-орієнтовані стратегії вважаються найбільш конструктивними та ефективними, оскільки вони спрямовані на активне вирішення проблеми, що корелює з високою ефективністю діяльності. Водночас емоційно-орієнтовані стратегії характеризуються зосередженістю на переживанні негативних емоцій, таких як гнів, образа, відчай, самозвинувачення, що може ускладнювати адаптаційний процес.

Таким чином, адаптація до кризових умов, зокрема до воєнного конфлікту, охоплює широкий спектр стратегій, які відрізняються рівнем ефективності та наслідками як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. Вибір конкретної стратегії визначається індивідуальними ресурсами людини, рівнем соціальної підтримки та специфікою кризових обставин. Стратегії подолання складних життєвих ситуацій можна розглядати як засоби управління стресовими факторами, що використовує індивід для реагування на загрозу, яку він сприймає. У цьому контексті стратегії класифікують за такими критеріями: проблемний або емоційний копінг, когнітивний або поведінковий копінг, а також за ступенем їхньої ефективності – успішний чи неуспішний копінг.

Серед стратегій зараджувальної поведінки також виділяють кілька категорій:

а) Перетворювальні стратегії, які включають усвідомлення того, що ситуація піддається контролю через когнітивне оцінювання. Ці стратегії передбачають розв'язання проблеми шляхом визначення способів досягнення мети,

«когнітивної репетиції», складання плану дій, постановки кінцевої та проміжної мети, коригування очікувань і надій. Сюди також входять техніки, такі як «порівняння, що йде вниз», «порівняння, що йде вгору» і «антиципаційний копінг».

б) Прийоми пристосування — це стратегії, що передбачають зміну власних характеристик або ставлення до ситуації. Це може включати техніку «позитивного тлумачення» кризової ситуації, використання рольової поведінки або ідентифікацію з успішною особистістю або групою.

в) Допоміжні прийоми самозбереження, до яких відносяться захисні механізми, такі як відсторонення або втеча від складної ситуації, її «заперечення» або ігнорування.

г) Саморуїнівні стратегії, які включають наркоманію, алкоголізм та суїцид. Ці стратегії є крайнім проявом дезадаптивної поведінки.

Крім того, важливою є також класифікація емоційних та когнітивних стратегій адаптації. Емоційна стратегія виглядає як пасивний опір, що підтримує досягнутий рівень адаптації. Однак наявність такого опору може призвести до зниження адаптаційних можливостей, оскільки у разі нових стресових ситуацій це може спричинити труднощі, уникнення та внутрішньоособистісні конфлікти, що зрештою можуть призвести до розвитку неврозу.

Когнітивна стратегія є ознакою активного опору, спрямованого на свідоме порушення рівноваги. Її активна природа дозволяє розглядати її як фактор, що сприяє творчій побудові життя і розвитку адаптаційних ресурсів.

Т. Титаренко у своїх дослідженнях соціально-психологічних аспектів адаптації в умовах життєвих криз класифікує стратегії реагування як конструктивні, неконструктивні та такі, що мають саморуїнівний характер. Дослідниця звертає увагу на популярні способи перетворення критичних ситуацій, зокрема на феномен «порівняння, що йде донизу». У цьому випадку людина зіставляє власне складне становище зі ситуацією осіб, які зазнають ще більш складних життєвих обставин. Таке порівняння, що зазвичай виникає

стихійно, без свідомих зусиль, сприяє первинній адаптації до нових життєвих умов, оскільки дозволяє віднайти приховані резерви оптимізму та стимулює бажання допомагати іншим. Ще однією технікою подолання кризових обставин є «порівняння, що йде вгору», коли людина аналізує свій сьогоdnішній стан у порівнянні з минулим і виявляє позитивну динаміку. Це дозволяє їй передбачити подальший розвиток подій і підготуватися до них, що сприяє поступовому опануванню ситуації та руху в позитивному напрямку[15].

Таким чином, адаптаційні стратегії можна поділити на активні та пасивні. Активні адаптаційні дії орієнтовані на пряме вирішення проблемних ситуацій. Водночас активність може мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Якщо вона не сприяє набуттю нового досвіду чи особистісному зростанню, вона вважається деструктивною. Така поведінка характеризується імпульсивністю, відсутністю чіткої організації та пошуку ефективних рішень, а також може супроводжуватися руйнівними або агресивними діями щодо соціального оточення чи самої особистості, що призводить до погіршення якості життя загалом.

Пасивний тип копіngu також має дві форми. Перша передбачає конформну поведінку, коли особа поступається зовнішнім обставинам, відмовляючись від захисту власних інтересів та цілей. У такому випадку ефективність життєдіяльності знижується або залишається на рівні, що відповідає зміненим умовам. Друга форма пасивної адаптації характеризується ухиленням від активного впливу на події, що може проявлятися у відмові від взаємодії, втечі у світ фантазій або використанні психотропних речовин, що призводять до так званої «квазі адаптації». У цьому випадку спостерігається зупинка особистісного розвитку, оскільки новий соціальний досвід не набувається [11].

Більшість людей, які опинилися в центрі військових дій на сході України, змушені були швидко адаптуватися до нових умов без попереднього планування, діючи у ситуації екстреного реагування. Таким чином, адаптація до обставин війни, особливо на початкових етапах, може бути визначена як примусова,

оскільки ситуація ставить перед людьми високі вимоги і змушує їх діяти в складних, небезпечних умовах. В таких умовах адаптація може виявлятися у вигляді захисних або не зовсім ефективних стратегій.

В умовах воєнного конфлікту прагнення до виживання, особливо серед тих, хто опинився в зоні бойових дій, набуває специфічних рис. Він базується на мобілізації мінімальних ресурсів з метою задоволення першочергових потреб, що зумовлює спрощення життєдіяльності та відтермінування реалізації значущих цілей на невизначений час. Основний акцент життєвої активності спрямований на збереження фізичного існування.

Соціально-економічні труднощі, що виникли внаслідок воєнного конфлікту, спричинили стан депривації, який в Україні має специфічні особливості переживання порівняно з економічно розвиненими країнами. Це пояснюється наявністю історичної пам'яті про труднощі минулих поколінь, що зберігається в сімейних історіях сучасних громадян. В українському соціокультурному контексті феномен виживання тісно пов'язаний із традицією терпіння, оскільки тривалі періоди соціальної нестабільності та дезорганізації сприяли формуванню адаптаційних механізмів, які орієнтують суспільство на звикання до кризових умов існування.

Як зазначає М. Шульга, культурі наших людей властивий складний комплекс «депривація-звикання-виживання», що забезпечує відтворення суспільного життя в кризових умовах. У цьому контексті звикання можна розглядати як механізм адаптації до нових умов та способу життя, причому його зміст, наповнення та форми визначаються глибинними моделями культури, традиціями та організацією повсякденного життя. Слід зазначити, що успішність чи неуспішність адаптації зумовлена наявністю або браком відповідних соціальних (адаптаційних) ресурсів, а також їх актуалізацією в процесі адаптації. Спільноти, як суб'єкти адаптації, мають різні ресурси, що визначають їх здатність до адаптації. Адаптаційний потенціал суб'єкта виявляється через конкретні соціальні дії та рішення в незвичних ситуаціях, що, в свою чергу,

визначає вибір адаптаційних стратегій. Успіх адаптаційного процесу можна оцінити через формування адаптивної стратегії, що включає набір психологічних настанов, які виявляються ефективними в певних умовах. Сучасні події сприяли активному усвідомленню громадянами України необхідності зрозуміти та пояснити причини воєнної агресії, а також адаптуватися до змін у їхньому звичайному житті, спричинених цими подіями.

Це потребує використання механізмів психологічного захисту, характерних для кожної спільноти, розробки методів подолання індивідуальних і колективних травм, а також формування ефективних стратегій поведінки, що сприяють адаптації. Аналіз показує, що спільнота виступає як активний учасник процесу адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту [17].

Визначальну роль у процесі реалізації адаптаційних стратегій відіграють конкретні умови, за яких відбувається цей процес. Спільнота як система, що характеризується адаптивністю, розробляє та впроваджує стратегії поведінки, що зараджує з метою мінімізації адаптаційних втрат та покращення доступу до необхідних ресурсів. Активна участь членів спільноти у процесі адаптації сприяє зміцненню соціальних зв'язків і підвищенню адаптивного потенціалу за рахунок спільних зусиль. Аналіз досліджень дозволяє визначити колективні адаптаційні стратегії в умовах та наслідках воєнного конфлікту як систему спільно сформованих механізмів поведінки, що зараджує. Їх основна мета – пристосування до змінених умов життєдіяльності, що виникли внаслідок конфлікту, а їх реалізація охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. Успішний процес адаптації передбачає досягнення передумов для адаптованості, а також реалізацію значущих як колективних, так і індивідуальних цілей [6].

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Обґрунтування та опис психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

Стандартизовану методику дослідження копіngu розробили Р. Лазарус і С. Фолкман у 1988 р., назвавши її Ways of Coping Questionnaire, адаптований у 2004 році Т. А. Крюковою, Є. В. Куфтяк і М. С. Замишляєвою. Даний інструмент є першою стандартизованою методикою, що дозволяє оцінити механізми подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності.

Згідно з концепцією авторів, подолання стресу включає постійно змінювану взаємодію мисленнєвих і поведінкових реакцій особистості на ситуацію, спрямованих на управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, що сприймаються як виклики або такі, що перевищують наявні ресурси. Копінг-поведінка може мати різні вектори спрямованості, включаючи подолання труднощів, мінімізацію їх негативного впливу, уникнення або адаптацію до стресових ситуацій.

Подолання стресових обставин розглядається як цілеспрямована соціальна поведінка, що сприяє адаптації до складних життєвих умов. Вона включає як активні стратегії, спрямовані на зміну контрольованих ситуацій, так і адаптаційні механізми, що дозволяють пристосуватися до неконтрольованих обставин. У цьому контексті копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесі соціальної адаптації та забезпеченні психологічного благополуччя, виступаючи як усвідомлені форми поведінки, що сприяють ефективному подоланню життєвих викликів.

Оцінка рівня копінг-стратегії.

Для спрощеного аналізу можна орієнтуватися на сумарний бал:

- **0-6 балів** – низький рівень напруги, що свідчить про адаптивний варіант копінгу.
- **7-12 балів** – середній рівень напруги, що вказує на прикордонний стан адаптаційного потенціалу особистості.
- **13-18 балів** – високий рівень напруги, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.

Активні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, що супроводжуються рішучістю, схильністю до ризику та елементами ворожості.

Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.

Когнітивні зусилля, спрямовані на емоційне віддалення від ситуації та зменшення її суб'єктивної значущості.

Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Усвідомлене регулювання власних емоцій і дій.

Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.

Активне звернення по інформаційну, практичну та емоційну підтримку.

Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

Усвідомлення своєї ролі у виникненні проблеми та спроби її вирішення.

Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Ухилення від проблеми через фантазування, заперечення або пасивну поведінку.

Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.

Стратегічний аналіз ситуації та розробка поетапного плану її вирішення.

Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Переосмислення ситуації в контексті можливостей для особистісного зростання.

Тест-опитувальник «Визначення стресостійкості особистості», автор В. А. Семиченко. Тест на визначення стресостійкості особистості (автор В. А.

Семиченко) складається з 18 запитань, кожне з яких має три варіанти відповідей: «дуже рідко», «час від часу», «часто» (Додаток Б).

Він призначений для оцінки рівня стресостійкості, тобто здатності людини зберігати емоційну стабільність та ефективно діяти в умовах стресу. Респондент обирає ту відповідь, яка найкраще відображає його поведінку в складних життєвих ситуаціях. Тест дозволяє виявити особистісні якості, пов'язані зі здатністю до саморегуляції, адаптивністю, внутрішнім контролем та емоційною врівноваженістю. На основі підрахованих балів визначається рівень стресостійкості: високий, середній або низький. Високий рівень свідчить про здатність до ефективного подолання стресу і гнучке реагування на зміни; середній — про задовільну адаптацію із можливими труднощами в надзвичайних умовах; низький — про схильність до емоційної дезорганізації в кризових ситуаціях. Методика часто використовується в освітній, професійній та особистісній сферах для виявлення психологічної готовності до стресових впливів.

Методика Індикатор копінг-стратегій призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості, це один із найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три групи: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення.

Методика розроблена Д. Амірханов і призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Адаптована для проведення дослідження російською мовою Н. А. Сиротою (1994) і В. М. Ялтонский (1995).

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних Конінгвідповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення (Amirkhan J., 1990).

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем. Це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки. Це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього його середовища: сім'ї, друзям, значущим іншим.

Стратегія уникнення. Це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишнім його дійсністю, піти від вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення - суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивних, псевдосовладної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, який знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами, в інших йому потрібна підтримка оточуючих, по-третє

він просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

2.2. Аналіз отриманих результатів щодо проявів копінг-стратегій у стресових умовах війни

Першим етапом дослідження стало визначення рівня психологічної напруги та адаптаційного потенціалу осіб, які брали участь у дослідженні, з використанням опитувальника «Копінг-стратегій» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман у 1988 році та адаптований у 2004 році Т. А. Крюковою, Є. В. Куфтяк і М. С. Замишляєвою.

На рисунку 2.1 представлені результати розподілу частоти застосування різних стратегій подолання стресу.

Розподіл копінг-стратегій виглядає наступним чином:

- Дистанціювання – 30%
- Планування вирішення проблеми – 22%
- Втеча-уникнення – 15%
- Конфронтаційний копінг – 2%
- Пошук соціальної підтримки – 10%
- Прийняття відповідальності – 5%
- Самоконтроль – 7%
- Позитивна переоцінка – 9%

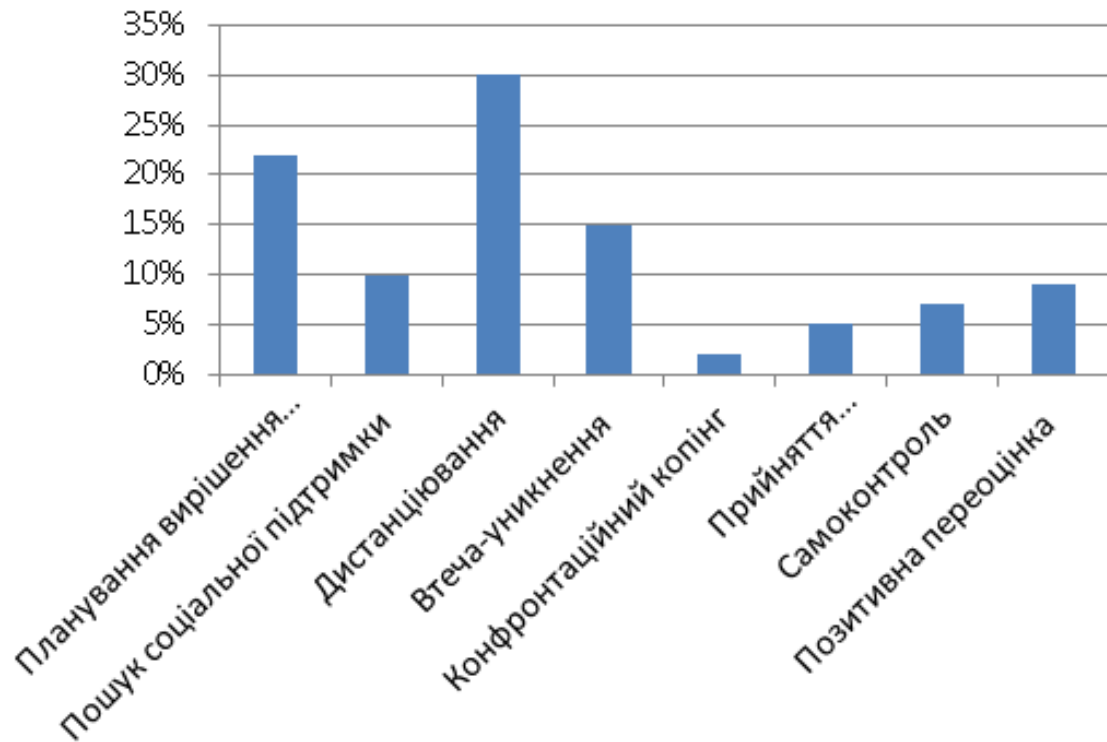


Рис. 2.1. Застосування стратегій подолання стресу.

Отримані результати дослідження демонструють значну варіативність у виборі стратегій подолання стресу серед респондентів. Найвищий відсоток займає дистанціювання (30%), що свідчить про схильність багатьох учасників відсторонюватися від проблемної ситуації, емоційно від неї віддалятися, що може бути як адаптивною (тимчасове зниження рівня тривоги), так і дезадаптивною реакцією (відсутність реального вирішення проблеми). На другому місці планування вирішення проблеми (22%), що демонструє здатність частини респондентів до активного подолання труднощів через аналіз ситуації та розробку стратегій виходу з неї. Це одна з найбільш ефективних копінг-стратегій, оскільки вона сприяє збереженню самоконтролю та підвищенню психологічної стійкості. Дещо нижчий показник має втеча-уникнення (15%), що вказує на значну кількість респондентів, які намагаються не стикатися з проблемами, ігноруючи їх або відкладаючи їхнє вирішення. Така стратегія може призводити до накопичення стресу та збільшення психологічної напруги в довгостроковій перспективі. Важливу роль у процесі подолання труднощів відіграє пошук соціальної підтримки (10%). Це вказує на те, що частина

респондентів звертається до близьких, друзів або колег за допомогою та розумінням, що є ефективним механізмом зниження стресу, сприяючи психологічному комфорту. Низький рівень конфронтаційного копінгу (2%) може свідчити про тенденцію респондентів уникати відкритого зіткнення з проблемою або конфліктних ситуацій. Це може бути ознакою як конструктивної поведінки (уникнення ескалації конфлікту), так і недостатньої впевненості у власних силах для захисту своїх позицій. Прийняття відповідальності (5%), самоконтроль (7%) та позитивна переоцінка (9%) є менш поширеними стратегіями, але вони відіграють важливу роль у психологічному благополуччі. Самоконтроль сприяє регуляції емоцій, прийняття відповідальності допомагає усвідомити власний вплив на ситуацію, а позитивна переоцінка сприяє зміні сприйняття проблеми на користь особистісного зростання.

Аналіз отриманих даних вказує на те, що респонденти використовують широкий спектр копінг-стратегій, але серед них переважають дистанціювання та уникнення, що може свідчити про труднощі у безпосередньому вирішенні проблем. Разом із цим, наявність стратегій планування та пошуку соціальної підтримки вказує на часткову готовність до активного додання труднощів. З метою підвищення ефективності стресостійкості доцільно розвивати навички конструктивного копінгу, зокрема навчати методам самоконтролю, зміцнення соціальних зв'язків та позитивної переоцінки складних ситуацій. Це сприятиме зниженню рівня тривожності та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

Для оцінки рівня стресостійкості було використано тест-опитувальник «Визначення стресостійкості особистості», розроблений В. А. Семиченко. Він дозволяє виявити індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації, визначити рівень внутрішньої напруги та здатність до ефективного подолання стресових факторів. Отримані результати дали змогу проаналізувати психологічний стан респондентів, виявити потенційні ризики розвитку

стресових розладів, а також оцінити рівень їхньої психологічної адаптації до складних обставин.

Результати ми можемо побачити у наступній таблиці під номером 2.1.

Таблиця 2.1

Результати тесту «Визначення стресостійкості особистості»

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів	Відсоток
Висока стресостійкість	10 осіб	23,8%
Середній рівень стресостійкості	15 осіб	35,7%
Підвищений рівень стресу	12 осіб	28,6%
Критично високий рівень стресу	5 осіб	11,9%

Аналіз отриманих результатів тесту на стресостійкість демонструє широкий діапазон індивідуальних відмінностей у сприйнятті та подоланні стресу серед респондентів. Значна частина учасників (35,7%) має середній рівень стресостійкості, що вказує на збалансоване поєднання адаптивних та дезадаптивних механізмів реагування. Це означає, що більшість опитаних можуть ефективно справлятися з життєвими труднощами, однак їхні механізми подолання не завжди є стабільними та ефективними в довгостроковій перспективі. Така категорія осіб потребує додаткових навичок управління стресом, щоб уникнути накопичення напруження та його можливих негативних наслідків.

Дещо менша, але все ще значна частина респондентів (28,6%) виявила підвищений рівень стресу. Це вказує на постійну психологічну напругу, яка може бути пов'язана з високими вимогами до себе, необхідністю відповідати соціальним очікуванням або надмірним зануренням у робочі та особисті проблеми. Важливо зазначити, що такі особи часто мають високу мотивацію до досягнень, однак одночасно стикаються з емоційним виснаженням. Якщо вони

не розвинути ефективні механізми психологічного захисту, їхній рівень стресу може зрости до критичного.

Окремо варто звернути увагу на тих, хто демонструє критично високий рівень стресу (11,9%). Такий показник свідчить про те, що ці респонденти перебувають у стані хронічного стресу, що може мати серйозні психологічні та фізичні наслідки. Для цієї категорії людей характерним є високе емоційне напруження, тривожність, можлива схильність до вигорання або навіть депресивних станів. Вони, ймовірно, перебувають у стані постійного внутрішнього конфлікту між власними очікуваннями та реальними можливостями. Це потребує негайного втручання у вигляді психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції, а також зміни способу життя задля зниження рівня стресового навантаження.

Водночас 23,8% респондентів демонструють високу стресостійкість, що свідчить про їхню здатність успішно адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно вирішувати проблеми. Це може бути наслідком добре сформованих стратегій копіngu, сильної соціальної підтримки або високої особистісної гнучкості. Особи з цієї групи, ймовірно, вміють розмежовувати робочі та особисті аспекти життя, використовують методи релаксації та самоконтролю, а також володіють реалістичним поглядом на життя. Однак навіть серед них може спостерігатися прихований стрес, який не завжди усвідомлюється.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою Індикатор копіng-стратегій

Д. Амірхана

Рівень	Дуже низький	Низький	Середній	Високий
Шкала “вирішення проблем”	Кількість: 3	14	22	3
	?: 7,5%	33,3%	52,4%	7,1%

Шкала “пошук соціальної підтримки”	Кількість: 3	11	21	7
	26,2%	50%	16,7%	
Шкала “уникнення проблем”	Кількість: 3	26	8	4
	%: 7,1%	61,9%	19%	9,5%

Результати дослідження копінг-стратегій опитуваних, що охоплюють аспекти вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення проблем, дають змогу виявити різноманітність у поведінкових реакціях респондентів на стресові ситуації, а також виявити загальні тенденції їх психологічної адаптації в умовах дестабілізованого соціального середовища. Дослідження проводилося на вибірці з 42 осіб, і отримані дані свідчать про переважну орієнтацію опитуваних на адаптивні стратегії подолання труднощів, однак водночас засвідчують наявність окремих проблем у формуванні ефективних механізмів саморегуляції.

Зокрема, результати за шкалою «вирішення проблем» вказують на те, що більшість респондентів (52,4%) мають середній рівень розвитку цієї копінг-стратегії. Це свідчить про наявність певної впевненості у власних силах та здатності приймати рішення у складних обставинах, однак така впевненість може бути нестабільною та потребує подальшого розвитку. Водночас 33,3% опитуваних мають низький рівень за цією шкалою, що вказує на певні труднощі з прийняттям рішень, невміння аналізувати ситуацію та відчуття некомпетентності у критичних обставинах. Дуже низький рівень (7,1%) є маркером високої психологічної вразливості та можливої наявності страху перед відповідальністю. Високий рівень вирішення проблем виявлено лише у 7,1% опитуваних, що є свідченням сформованого адаптивного патерну поведінки та високого рівня суб'єктності.

Щодо шкали «пошук соціальної підтримки», результати демонструють, що половина респондентів (50%) має середній рівень, що свідчить про їхню гнучкість у комунікативних стратегіях: вони можуть звертатися за підтримкою у складних ситуаціях, однак водночас не завжди схильні до надмірної залежності від зовнішніх ресурсів. Високий рівень (16,7%) демонструє готовність та вміння мобілізувати соціальне оточення для подолання труднощів, що є важливим чинником психоемоційної стабільності. Натомість 26,2% опитуваних мають низький рівень, а 7,1% – дуже низький, що свідчить про недостатній розвиток навичок соціальної взаємодії, обмежене коло довірених осіб або індивідуалістичну стратегію подолання стресу, яка не завжди є ефективною в умовах високого емоційного напруження.

Аналіз шкали «уникнення проблем» засвідчує, що більшість опитуваних (61,9%) демонструють низький рівень цієї стратегії, що є позитивною характеристикою їхньої поведінки. Це означає, що вони здебільшого не схильні відкладати розв'язання проблем або ігнорувати складні ситуації, а прагнуть до їх активного подолання. Середній рівень уникнення притаманний 19% респондентів, що може свідчити про ситуативну мінливість у поведінці та вибір уникнення як тимчасового механізму захисту. Високий рівень уникнення продемонстрували 9,5% опитаних, що свідчить про наявність ескапістських тенденцій та можливої емоційної вразливості, а дуже низький – 7,1%, що характеризує виражену активну позицію у зіткненні з труднощами.

Аналіз отриманих даних вказує на те, що рівень стресу серед українців залишається відносно високим, що, ймовірно, пов'язано з поточними соціально-економічними та політичними умовами, невизначеністю майбутнього та зростаючими вимогами до адаптації. Це підтверджується значною часткою респондентів із підвищеним та критично високим рівнем стресу. У такій ситуації особливо важливо звертати увагу на розвиток навичок психологічної саморегуляції, впровадження програм підтримки ментального здоров'я та формування культури турботи про емоційний стан. Доведено, що навчання

ефективним методам подолання стресу, таким як розвиток емоційного інтелекту, когнітивно-поведінкові техніки та практика майндфулнесу, значно підвищують здатність людини адаптуватися до викликів сучасного життя. Таким чином, результати цього дослідження демонструють наявність як адаптивних, так і дезадаптивних форм реагування на стрес.

ВИСНОВКИ

Проблема психологічної стійкості та вибору копінг-стратегій в умовах війни залишається однією з найбільш актуальних у сучасній психології. Дослідження підтвердило, що вибір копінг-стратегії залежить від низки факторів: індивідуальних особливостей особистості, рівня соціальної підтримки, специфіки переживаного стресу та попереднього досвіду подолання кризових ситуацій.

Результати емпіричного дослідження засвідчили значну варіативність у виборі копінг-стратегій серед респондентів. Найчастіше використовувалися дистанціювання, планування вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки. Це вказує на те, що значна частина людей прагне адаптуватися до стресових ситуацій, знижуючи їхню емоційну значущість, або активно шукає способи вирішення проблем. Водночас використання стратегій уникнення та пасивного прийняття ситуації, характерне для певної частини опитаних, свідчить про високу емоційну напругу та ризик розвитку дезадаптивних станів.

Аналіз рівня стресостійкості показав, що більшість респондентів мають середній рівень адаптації до стресових умов, проте значна частина відчуває високий рівень напруги, що може сприяти розвитку емоційного вигорання, депресивних та тривожних станів. Важливим є той факт, що особи з вищим рівнем соціальної підтримки демонструють кращу здатність до ефективного подолання труднощів.

Таким чином, модель адаптації осіб, що мають високий рівень стресостійкості, характеризується активним використанням конструктивних копінг-стратегій, наявністю підтримки з боку соціального оточення, гнучкістю в реагуванні на змінні обставини. Натомість люди, які мають низький рівень психологічної витривалості, частіше обирають стратегії уникнення, що може ускладнювати їхню адаптацію та погіршувати загальний психологічний стан. Отримані результати підтверджують необхідність розробки програм психологічної підтримки для підвищення стресостійкості населення, особливо в

умовах тривалого впливу кризових факторів. Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок саморегуляції, формуванню адаптивних копінг-стратегій, а також підвищенню рівня соціальної підтримки, що сприятиме ефективній адаптації до екстремальних умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. №3. С. 45–52.
2. Байдик В. В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2013, 2(31), С. 28–33.
3. Бачуріна Н., Дмитрієва В., Здоровенко Н. Копінг-стратегії матерів, які виховують дітей з інвалідністю. *Психологічне здоров'я*, 2021, Вип. 2(7), С. 23–33.
4. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2018, № 41, С. 33–42.
5. Василенко М. М. Модель застосування копінг-стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України. *Юридична психологія та педагогіка*, 2010, №2, С. 124–134.
6. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*, 2017, Вип. 5 (19), С. 43–52.
7. Вознюк А. Особливості прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2020, 2–3(23), С. 18–23.
8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2016, №2, С. 95–104.
9. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості: дис. ... канд. психол. наук / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 320 с.

10. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
11. Коробка Л. Л. Спільнота як суб'єкт соціально-психологічної адаптації: Монографія. К. : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 276 с.
12. Кукуруза Г. В. Динаміка копінг-стратегій у батьків, які виховують дітей раннього віку з порушеннями психомоторного розвитку // *Неврологія*, 2010, №1, С. 95–98.
13. Наугольник Ю. О. Психологія стресу: навчально-методичний посібник. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2016. Електронний ресурс:
14. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2011, №1, С. 120–129.
15. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ, 2002. 304 с.
16. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 2018, №39.1.
17. Шульга Н. Криза як загроза суспільній безпеці. *Криза в Україні: зони ураження. Погляд соціологів*. К. : Бізнесполіграф, 2010. С. 7–31.
18. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2015, №58, С. 60–64.
19. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю. *Психологічний часопис*, 2017.
20. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress.

- In: *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.
21. Folkman, S., Lazarus, R. S. Coping and Emotion. *Stress and Coping: an anthology*. New York: Columbia University Press, 1991. P. 207–227.
 22. Frydenberg, E., Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37. P. 727–745.
 23. Hobfoll, S. E., Dunahoo, C. L., Monnier, J. Preliminary test manual: Strategic approach to coping (SACS). Kent, OH: Applied Psychology Center, Kent State University, 1994.
 24. Kryukova, T. L., Cuftack, E. V. The Questionnaire of Coping Ways (adaptation techniques WCQ). *Journal of the Practical Psychologist.*, 2007. №3. P. 93–112.
 25. Lazarus, R. S. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 1993. Vol. 55. P. 234–247.
 26. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984. 444 p.
 27. Mitchell, R. E., Cronkite, R. C., Moos, R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No. 92. P. 433–448.
 28. Seligman, M. E. *The Optimistic Child*. – NSW: Random House Australia, 1995.
 29. Willi, J., Heim, E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. *Springer*, 1986, No. 1, P. 132–137.
 30. Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A. The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 2011. Vol. 35(1). P. 1–17.

Додатки

Додаток А

Опитувальник «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман)

№	Опис твердження	Ніколи (0)	Рідко (1)	Іноді (2)	Часто (3)
1	Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	☐	☐	☐	☐
2	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне - робити хоч що-небудь	☐	☐	☐	☐
3	Намагався схилити впливових осіб до того, щоб вони змінили свою думку	☐	☐	☐	☐
4	Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	☐	☐	☐	☐
5	Критикував і картав себе	☐	☐	☐	☐
6	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	☐	☐	☐	☐
7	Сподівався на диво	☐	☐	☐	☐
8	Мирився з долею: буває, що мені не щастить	☐	☐	☐	☐
9	Вів себе, як ніби нічого не сталося	☐	☐	☐	☐
10	Намагався не показувати свої почуття	☐	☐	☐	☐
11	Намагався виявити в ситуації щось позитивне	☐	☐	☐	☐
12	Спав більше звичайного	☐	☐	☐	☐
13	Знав свого досаду на тих, хто спричинив на мене проблему	☐	☐	☐	☐
14	Шукав підтримки і розуміння у кого-небудь	☐	☐	☐	☐
15	У мене виникало бажання вразити себе творчо	☐	☐	☐	☐
16	Намагався забути все це	☐	☐	☐	☐
17	Звертався за допомогою до фахівців	☐	☐	☐	☐
18	Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону	☐	☐	☐	☐
19	Вибачався або намагався все залагодити	☐	☐	☐	☐
20	Складав план дій	☐	☐	☐	☐

21	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	☐	☐	☐	☐
22	Розумів, що я сам викликав цю проблему	☐	☐	☐	☐
23	Набував досвіду в цій ситуації	☐	☐	☐	☐
24	Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	☐	☐	☐	☐
25	Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками	☐	☐	☐	☐
26	Ризикував відчайдушно	☐	☐	☐	☐
27	Намагався діяти не занадто поспішаючи, – довіряючись першого пориву	☐	☐	☐	☐
28	Знаходив нову віру в щось	☐	☐	☐	☐
29	Знову відкривав для себе щось важливе	☐	☐	☐	☐
30	Щось міняв так, що все уладналося	☐	☐	☐	☐
31	В цілому уникав спілкування з людьми	☐	☐	☐	☐
32	Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися	☐	☐	☐	☐
33	Питав поради у родича або друга, якого поважав	☐	☐	☐	☐
34	Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи	☐	☐	☐	☐
35	Відмовлявся сприймати це дуже серйозно	☐	☐	☐	☐
36	Говорив з кимось про те, що я відчуваю	☐	☐	☐	☐
37	Стояв на своєму і боровся за те, що хотів	☐	☐	☐	☐
38	Зганяв це на інших людях	☐	☐	☐	☐
39	Користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	☐	☐	☐	☐
40	Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити	☐	☐	☐	☐
41	Відмовлявся вірити, що це справді сталося	☐	☐	☐	☐
42	Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	☐	☐	☐	☐

43	Знаходив пару інших способів вирішення проблеми	☐	☐	☐	☐
44	Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	☐	☐	☐	☐
45	Щось змінював у собі	☐	☐	☐	☐
46	Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося	☐	☐	☐	☐
47	Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися	☐	☐	☐	☐
48	Молився	☐	☐	☐	☐
49	Прокручував в голові, що мені сказати або зробити	☐	☐	☐	☐
50	Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому	☐	☐	☐	☐

Додаток Б

**Тест-опитувальник «Визначення стресостійкості особистості», автор
В. А. Семиченко.**

№	Твердження	Рідко (1 бал)	Час від часу (2 бали)	Часто (3 бали)
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2	Я намагаюсь працювати, учитись, навіть тоді, коли буваю не цілком здоров	1	2	3
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю, налаштованим агресивно	1	2	3
5	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю роздратованим	1	2	3
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3