

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

**ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала здобувачка 2 курсу 07-231Мз групи
Спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми «Психологія»

Діана КУНЕЦЬ

Керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка
Олена ШЕЛЕСТОВА

Рецензент: Кандидатка психологічних наук, доцентка,
Людмила ГРИДКОВЕЦЬ

Івано-Франківськ, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Психологічна адаптація як інтегральна характеристика особистості: сутність, структура та критерії ефективності.....	8
1.2. Копінг-стратегії як механізми формування адаптивної поведінки особистості.....	16
1.3. Майндфулнес як ресурс формування адаптивної поведінки особистості.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ.....	31
2.1. Теоретико-методологічні засади вивчення копінг-стратегій у структурі адаптивної поведінки особистості.....	31
2.2. Організація та методи дослідження копінг-стратегій у структурі адаптивної поведінки особистості.....	38
2.3. Аналіз проявів адаптивної та дезадаптивної копінг-поведінки в умовах травматичного стресу.....	50
2.4. Впровадження програми «Усвідомленість для відновлення» як засобу розвитку адаптивної поведінки.....	54
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні суспільно-політичні події, що супроводжуються війною, соціальною нестабільністю та численними втратами, актуалізують проблему психологічної адаптації особистості. В умовах постійної небезпеки, інформаційного перевантаження та тривалого травматичного досвіду особливого значення набуває дослідження копінг-стратегій як механізмів подолання стресу та підтримання внутрішньої рівноваги [4; 6; 10].

Адаптація є одним із центральних понять сучасної психології, адже саме здатність людини пристосовуватись до змінних умов забезпечує збереження психічного здоров'я, соціальне функціонування та ефективність життєдіяльності [1; 5]. У наукових підходах адаптація розглядається як багатовимірний процес, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості [27].

У контексті воєнних дій, коли значна частина населення України переживає хронічний стрес, втрату близьких, вимушене переміщення та соціальну ізоляцію, питання формування адаптивної поведінки набуває не лише теоретичного, а й практичного значення [6; 7]. Особливої уваги заслуговують жінки, які водночас є носіями травматичного досвіду й важливим ресурсом відновлення соціальної стабільності у громадах.

Актуальність проблеми зумовлена низкою чинників:

1. Соціальна релевантність. В умовах війни, що виступає потужним джерелом екстремального стресу, виникає потреба у створенні ефективних механізмів психологічної підтримки, реабілітації та розвитку стресостійкості серед військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб і цивільного населення [8; 10].

2. Теоретична значущість. Незважаючи на наявність значного наукового доробку у вивченні стресу та адаптації, недостатньо дослідженим залишається взаємозв'язок між копінг-стратегіями, усвідомленістю (mindfulness) і поведінковими проявами адаптації в умовах тривалого травматичного впливу [23; 25; 26].

3. Практична цінність. Емпіричне підтвердження ефективності розвитку конструктивних копінг-стратегій дозволяє створити методичні рекомендації для фахівців-психологів і сприяє впровадженню тренінгових програм у сфері психологічної підтримки, освіти та соціальної реабілітації [7; 10; 21].

Отже, дослідження механізмів формування адаптивної поведінки засобами копінг-стратегій є актуальним і має як науково-теоретичне, так і соціально-практичне значення для забезпечення психологічного здоров'я населення України в умовах воєнного стану.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Теоретичні засади дослідження адаптації закладено в працях Г. Сельє, який сформулював концепцію загального адаптаційного синдрому, та В. Кеннона, який описав механізм реакції «боротьби чи втечі» [6; 12]. Подальший розвиток отримали психологічні аспекти адаптації в працях Р. Лазаруса і С. Фолкмен, які створили когнітивно-оціночну модель стресу та ввели поняття coping як свідомого процесу подолання труднощів [28; 29].

Ч. Карвер, М. Шейєр та Дж. Вайнтрауб розробили опитувальник COPE, що дозволяє оцінити індивідуальні стилі подолання стресу [13; 14]. У вітчизняній психології важливий внесок зробили О. Леонтьєв, який трактував адаптацію як активний процес діяльності, і Г. Балл, що підкреслив роль соціальних чинників у формуванні психологічної стійкості [1; 5].

На сучасному етапі активного розвитку набули концепції усвідомленості (mindfulness), започатковані Дж. Кабат-Зінном, які доводять ефективність майндфулнес-практик у зниженні рівня стресу та розвитку резильєнтності [23; 25; 26; 37].

Попри значний теоретичний доробок, комплексне вивчення взаємодії копінг-стратегій, усвідомленості та адаптивної поведінки в умовах тривалого травматичного стресу потребує подальшого дослідження.

Метою дослідження є експериментальне обґрунтування та емпірична перевірка ефективності програми, спрямованої на формування адаптивної поведінки особистості засобами усвідомлених копінг-стратегій.

Об'єктом дослідження є процес формування та розвитку психологічної адаптації особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості копінг-стратегій та їхній вплив на формування адаптивної поведінки особистості.

Гіпотеза дослідження: полягає у припущенні, що цілеспрямований розвиток конструктивних копінг-стратегій, особливо тих, що базуються на усвідомленості, сприяє підвищенню рівня психологічної адаптивності та стресостійкості особистості [23; 25; 26].

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми психологічної адаптації та копінг-поведінки.
2. Визначити взаємозв'язок між домінуючими типами копінг-стратегій, рівнем стресу та показниками психологічної адаптованості.
3. Розробити й обґрунтувати програму психологічної інтервенції, спрямовану на розвиток конструктивних копінг-стратегій.
4. Емпірично перевірити ефективність розробленої програми та проаналізувати динаміку змін у рівнях адаптивності в експериментальній і контрольній групах.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо використання результатів у діяльності психологів, психотерапевтів і соціальних працівників.

Методологічні основи дослідження. Методологічну основу становлять сучасні підходи до вивчення психологічної адаптації особистості:

- **системний підхід** — розгляд адаптації як цілісного багаторівневого процесу [1; 4];
- **діяльнісний підхід** (О. Леонтьєв) — тлумачення адаптації як активної взаємодії із середовищем [5];
- **когнітивно-оціночна теорія стресу** (Р. Лазарус, С. Фолкмен) — визначення копінгу як когнітивно-поведінкової відповіді на оцінку ситуації [28; 29].

У дослідженні використано комплекс **теоретичних та емпіричних методів**, зокрема:

- аналіз, синтез, порівняння, систематизація літературних джерел;
- психодіагностичні методики:
- *Шкала сприйнятого стресу (PSS)* С. Коена [8];
- *Опитувальник способів подолання стресу (COPE)* Ч. Карвера [13];
- *Шкала усвідомленості та уважності (MAAS)* К. Брауна і Р. Райана [10];
- *Шкала соціальної адаптації (SRRS)* Т. Холмса і Р. Рея [22];
- формувальний експеримент (програма «Усвідомленість для відновлення»);
- методи математичної статистики (кореляційний аналіз, t-тест Стюдента, ANOVA).

Наукова новизна:

- Вперше комплексно досліджено взаємозв'язок між копінг-стратегіями, усвідомленістю та адаптивною поведінкою в умовах воєнного стресу.
- Уточнено зміст і структуру конструктивних і дезадаптивних копінг-стратегій як чинників психологічної стійкості.
- Емпірично підтверджено ефективність програми, що поєднує когнітивно-поведінкові техніки та майндфулнес-підхід.
- Розроблено концептуальну модель формування адаптивної поведінки особистості, що інтегрує когнітивний, емоційний і поведінковий рівні.

Практичне значення. Результати дослідження мають практичне значення для впровадження у роботу психологів, психотерапевтів і соціальних працівників, які працюють із людьми, що зазнали впливу хронічного стресу.

Розроблена програма «Усвідомленість для відновлення» може бути впроваджена:

- у системі психологічної реабілітації постраждалих від війни;
- у підготовці фахівців допоміжних професій;
- у навчальних закладах для розвитку стресостійкості студентської молоді;
- у профілактичних програмах протидії емоційному вигоранню [7; 8; 10].

Апробація та публікації результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 №8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «*Адаптивна поведінка та методики усвідомленості в умовах травматичного стресу: досвід жінок Херсонщини*», листопад 2025 р.).

Публікація підтвердила наукову достовірність та практичну значущість отриманих результатів.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (45 позицій) та додатків (А–Д).

Загальний обсяг становить 75 сторінок друкованого тексту.

У першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади дослідження адаптивної поведінки, у другому — представлено організацію, методи та результати емпіричного дослідження, зокрема авторську програму «Усвідомленість для відновлення».

У висновках узагальнено результати, підтверджено гіпотезу та запропоновано практичні рекомендації щодо застосування майндфулнес-підходу в роботі психологічних служб і благодійних організацій.

Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна адаптація як інтегральна характеристика особистості: сутність, структура та критерії ефективності

Проблема адаптації людини до змінних умов середовища є однією з центральних у сучасній психології, біології, філософії та соціології. Вона охоплює питання збереження психічного здоров'я, подолання стресових ситуацій і підтримання ефективного функціонування особистості в умовах зовнішніх та внутрішніх викликів [1]. Психологічна адаптація розглядається не як пасивна реакція на зміни середовища, а як цілісний процес активного пристосування, який забезпечує баланс між потребами індивіда та можливостями їх реалізації. У межах цього процесу особистість не лише реагує на обставини, а й активно конструює власну поведінку, прагнучи досягти гармонії між внутрішнім світом і зовнішньою реальністю [5].

Сучасна психологічна наука трактує адаптацію як інтегральну властивість особистості, що проявляється у здатності людини регулювати свою поведінку, емоційні стани та систему цінностей для досягнення внутрішньої гармонії [1]. Адаптація постає не просто як процес реагування на зовнішні зміни, а як динамічна взаємодія між індивідом і середовищем, у якій важливу роль відіграють саморефлексія, усвідомлення власних потреб і можливість вибору ефективних стратегій подолання труднощів. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як провідний механізм розвитку особистості, що забезпечує її здатність до самозбереження і самореалізації.

Як підкреслює Г. Балл, адаптація є не лише умовою ефективного функціонування людини, але й критерієм її психологічного благополуччя, оскільки відображає здатність підтримувати внутрішню стабільність у ситуаціях змін і невизначеності [1]. Адаптована особистість здатна не уникати труднощів, а взаємодіяти з ними, трансформуючи стресові ситуації у досвід зростання. У свою чергу, неадаптована людина демонструє ригідність, дезорганізованість, схильність

до тривожності, депресивності, або до уникання проблем, що знижує якість її життєдіяльності.

Особливу актуальність проблема адаптації набула в умовах воєнних подій в Україні, коли значна частина населення зазнала втрат, змушена пристосовуватися до нових соціально-економічних реалій і переживає наслідки хронічного стресу. У таких умовах адаптивна поведінка стає не лише індивідуальним феноменом, а й суспільним ресурсом — основою колективної психологічної стійкості, соціальної згуртованості та відновлення [6, 43, 44, 45]. Досвід волонтерів, вимушених переселенців і громадських організацій показує, що саме адаптивні форми взаємодії — підтримка, емпатія, солідарність — сприяють збереженню ментального здоров'я нації. Таким чином, процес адаптації в умовах війни набуває системного значення: він охоплює не лише біопсихічні, а й соціокультурні виміри людського існування.

Поняття адаптації має тривалу історію розвитку, що відображає еволюцію наукового мислення від природничих до гуманітарних підходів. У біології термін «адаптація» означав здатність живих організмів пристосовуватися до середовища для збереження гомеостазу (Ч. Дарвін, 1859). Надалі В. Кеннон розвинув цю ідею, запровадивши поняття гомеостазу — стану динамічної рівноваги, що підтримується за допомогою фізіологічних реакцій «боротьби або втечі» (fight or flight response) [12]. Його ідеї заклали основу для розуміння того, що будь-яке відхилення від рівноваги активізує механізми відновлення, які згодом набули психологічної інтерпретації.

Ганс Сельє у своїй концепції загального адаптаційного синдрому вперше системно описав реакцію організму на стрес — універсальну відповідь на будь-який зовнішній подразник [6]. Він виділив три стадії цього процесу — тривогу, опір і виснаження — та довів, що здатність людини долати напруження визначається не силою стресора, а запасом адаптаційних ресурсів. Хоча його модель мала біологічний характер, вона стала основою для формування психологічних підходів до вивчення стресу і копінгу.

Розвиток психологічного виміру адаптації відбувся завдяки працям Річарда Лазаруса і Сьюзан Фолкмен, які створили когнітивно-оціночну модель стресу [4; 28]. У межах їхньої концепції адаптація постає як результат когнітивної оцінки ситуації: людина переживає стрес не через подію як таку, а через її інтерпретацію. Якщо ситуація сприймається як виклик, особистість мобілізує ресурси; якщо як загроза — з'являються тривога й напруження. Ця модель поклала початок вивченню копінг-стратегій як свідомих способів подолання труднощів, що дозволяють людині зберігати психологічну рівновагу.

Подальший внесок зробив Чарльз Карвер, який розробив опитувальник COPE та класифікував 15 типів копінг-стратегій — від активного вирішення проблеми до уникання чи емоційної розрядки [14]. Саме через копінг-поведінку відбувається трансформація емоційного напруження в конструктивну дію, що підкреслює її провідну роль у процесі адаптації. Ефективність копіngu залежить від рівня усвідомленості людини, її когнітивної гнучкості, самоефективності та емоційної стабільності.

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) адаптація розглядається як процес самореалізації особистості. Роджерс підкреслював, що здорова адаптація полягає не у пристосуванні до зовнішніх норм, а у відповідності поведінки глибинним потребам «Я» [33]. Маслоу, у свою чергу, пов'язував адаптацію з прагненням до самоактуалізації, тобто досягненням гармонії між особистими цінностями і життєвими обставинами [31]. Такий підхід робить акцент на розвитку особистості, а не лише на компенсації стресу, і тому має особливе значення у психології сучасної людини, що живе у стані постійної турбулентності.

Вітчизняна психологічна традиція також зробила значний внесок у розвиток проблеми адаптації. Зокрема, О. Леонтьєв, розвиваючи діяльнісний підхід, розглядав адаптацію як процес активної взаємодії людини з середовищем, спрямований не лише на пристосування, а й на перетворення умов власного існування [5]. Адаптована людина, за Леонтьєвим, здатна не просто пристосовуватись, а створювати нові можливості для розвитку. Л. Бурлачук і Г. Балл наголошували на соціально обумовленому характері адаптації: ефективність

цього процесу залежить від ступеня інтеграції людини в соціальну структуру та її участі в суспільних відносинах [1; 2].

Психоаналітичний підхід (З. Фройд, К. Юнг) запропонував іншу площину розуміння адаптації — як гармонізацію між вимогами зовнішнього світу та внутрішніми імпульсами особистості. Фройд описував механізми психологічного захисту (витіснення, проєкцію, раціоналізацію тощо) як несвідомі способи зменшення тривоги, які допомагають зберігати емоційну рівновагу [20]. Юнг, у свою чергу, підкреслював роль архетипів і колективного несвідомого у процесі пристосування: адаптація, на його думку, включає інтеграцію свідомого та несвідомого досвіду, що забезпечує цілісність особистості [24].

Таким чином, упродовж історії психологічної думки відбулося поступове розширення поняття адаптації — від біологічного реагування до складного, багаторівневого процесу, який поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти.

Психологічна адаптація як інтегральний феномен є багаторівневою системою саморегуляції. На індивідуальному рівні вона охоплює когнітивні механізми сприйняття і переоцінки подій, емоційно-регулятивні процеси, мотиваційні установки та поведінкові реакції, які формують цілісну стратегію реагування. На міжособистісному рівні адаптація проявляється через ефективну комунікацію, здатність будувати стосунки, підтримувати соціальні зв'язки. Соціальний рівень включає інтеграцію в суспільні норми, виконання соціальних ролей і підтримку ціннісної ідентичності. Нарешті, культурний рівень забезпечує відповідність між особистими переконаннями та морально-етичними принципами суспільства [27].

Ефективна адаптація передбачає узгодженість усіх цих рівнів, коли індивід зберігає внутрішню рівновагу, не втрачаючи здатності до розвитку. Недостатня гармонія між ними призводить до дезадаптації, яка може виявлятися у формі тривожності, апатії або агресивної поведінки. Згідно з дослідженнями Р. Райфа і Б. Сінгера, адаптована людина характеризується високою когнітивною гнучкістю, внутрішнім локусом контролю, емоційною стабільністю та здатністю до саморефлексії [34, 42]. Ці риси формують адаптаційний потенціал особистості —

систему ресурсів, яка дозволяє їй ефективно діяти в умовах стресу та невизначеності.

Психологічна адаптація має чітко виражену структурну організацію, що дозволяє розглядати її як систему взаємопов'язаних когнітивних, емоційно-регулятивних, мотиваційних і поведінкових компонентів [27]. Її функціонування відбувається у процесі безперервного узгодження між потребами особистості, внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами середовища. Ця система не є статичною: вона динамічно змінюється залежно від характеру стресових факторів, попереднього досвіду та наявних стратегій подолання.

Когнітивний компонент передбачає сприйняття, аналіз і переоцінку життєвих ситуацій. Від того, як людина інтерпретує подію, залежить не лише сила емоційної реакції, але й вибір подальших стратегій дій. Згідно з когнітивно-оціночною теорією Лазаруса, саме суб'єктивна оцінка є центральною ланкою адаптаційного процесу: людина переживає стрес лише тоді, коли сприймає ситуацію як загрозу власному благополуччю [4]. При цьому ключову роль відіграє когнітивна гнучкість — здатність змінювати мисленнєві схеми та знаходити нові способи пояснення проблеми. Цей процес дозволяє трансформувати стресову подію у досвід навчання, розвитку й самовдосконалення.

Емоційний компонент відповідає за регуляцію афективної сфери. Він охоплює як автоматичні реакції (наприклад, емоційне напруження чи страх), так і усвідомлені форми контролю над емоціями. Як доводять П. Гроссман і Г. Валах, розвиток емоційної компетентності суттєво знижує ризик дезадаптаційних проявів та сприяє формуванню психологічної стійкості [21, 41]. Емоційна регуляція виступає буфером між зовнішнім стресором і внутрішніми реакціями, дозволяючи людині відновити відчуття безпеки й упевненості навіть у кризових ситуаціях.

Мотиваційний компонент визначає спрямованість адаптаційної поведінки. Його ядром є прагнення до самозбереження та самореалізації. А. Маслоу пов'язував це прагнення із процесом самоактуалізації, у межах якого адаптація стає умовою розвитку особистісного потенціалу [31]. А. Бандура, розвиваючи концепцію самоефективності, зазначав, що саме переконання у власній здатності

впоратися з труднощами підсилює мотивацію до дії й підвищує рівень адаптивності [11]. Таким чином, мотиваційний компонент є рушійною силою всіх адаптаційних процесів.

Поведінковий компонент охоплює конкретні дії, спрямовані на розв'язання проблеми або регуляцію емоційного стану. Він проявляється у виборі стратегій подолання — копінгів. Ч. Карвер і М. Шаєр виділяють три основні типи копінгу: проблемно-орієнтований (активне вирішення ситуації), емоційно-орієнтований (зниження внутрішнього напруження) та унікальний (ухилення від проблеми) [13]. Ефективна адаптація передбачає баланс між цими трьома типами, залежно від характеру стресора та індивідуальних особливостей людини.

Механізми адаптації поділяють на свідомі (копінг-стратегії) та несвідомі (механізми психологічного захисту) [20]. Психологічні захисні механізми, описані З. Фройдом, відіграють роль короточасних стабілізаторів емоційного стану. Вони дозволяють тимчасово зменшити психічну напругу, однак при їхньому домінуванні можуть перешкоджати особистісному розвитку та формуванню конструктивних стратегій [24]. Навпаки, свідомі копінг-стратегії є адаптивними способами подолання труднощів, які сприяють відновленню внутрішнього балансу.

До основних свідомих механізмів адаптації належать когнітивна переоцінка (зміна сприйняття ситуації), саморефлексія, емоційна регуляція, пошук соціальної підтримки та планування конкретних дій [41, 42]. Дослідження свідчать, що використання цих стратегій знижує ризик тривожних і депресивних розладів, підвищує самоефективність та здатність до конструктивного вирішення проблем.

В умовах воєнного конфлікту в Україні соціально-комунікативні механізми адаптації набули особливого значення. Вони виступають чинниками колективного психологічного відновлення, сприяючи відновленню відчуття безпеки, довіри та приналежності. Підтримка сім'ї, друзів, волонтерських спільнот, участь у соціальних ініціативах — усе це підсилює індивідуальну та колективну стресостійкість. Цей процес узгоджується з концепцією соціального капіталу, який розглядається як ресурс для адаптації і психологічної стійкості [44, 45].

У сучасній психологічній науці виокремлюють три основні типи адаптації: нормативну, дезадаптивну та суперадаптацію. Нормативна адаптація означає адекватне пристосування до життєвих обставин, коли особистість зберігає оптимальний рівень психічного функціонування. Дезадаптація характеризується порушенням рівноваги між внутрішніми потребами та зовнішніми умовами, що виявляється у хронічному напруженні, емоційній нестабільності, соматичних розладах. Суперадаптація (гіперадаптація), навпаки, проявляється у надмірній мобілізації ресурсів, коли людина демонструє показну стійкість, але з часом зазнає виснаження. Такий тип часто спостерігається серед військових, волонтерів та медиків у кризових умовах [28].

С. Фолкмен і Р. Лазарус у своїх дослідженнях встановили, що дезадаптація найчастіше виникає при домінуванні унікальних копінг-стратегій, тоді як адаптивна поведінка пов'язана з активним використанням проблемно-орієнтованих та емоційно-регулятивних механізмів [28]. Високий рівень усвідомленості (mindfulness) дозволяє зменшити імпульсивність реакцій, уникнути емоційного виснаження та розвинути реалістичне сприйняття ситуації.

Особливе місце у структурі адаптації займає майндфулнес-копінг — стратегія, що базується на принципах усвідомленості, прийняття та присутності у поточному моменті. Дж. Кабат-Зінн довів, що регулярна практика майндфулнес сприяє зниженню реактивності нервової системи, підвищує когнітивну гнучкість і сприяє стабілізації емоційного стану [25]. Z. Segal і співавтори, розвиваючи концепцію когнітивної терапії, заснованої на усвідомленості (МВСТ), показали, що така форма копіngu підвищує стресостійкість і знижує ризик рецидиву депресії [37].

Таким чином, у структурі психологічної адаптації можна виокремити кілька ключових типів копіngu, які відрізняються за рівнем ефективності та відповідністю типам адаптації (табл. 1.1.1).

Таблиця 1.1.1

Типологія копінг-стратегій у структурі психологічної адаптації

Тип копіngu	Характеристика	Рівень ефективності	Тип адаптації
Проблемно-орієнтований	Активне вирішення ситуації, аналіз причин, пошук ресурсів, планування	Високий	Нормативна
Емоційно-орієнтований	Саморегуляція, релаксація, усвідомлення емоцій, емоційне вираження	Середній	Нормативна / суперадаптаційна
Унікальний (дезадаптивний)	Відмова від дій, ізоляція, заперечення, самозвинувачення	Низький	Деадаптація
Майндфулнес-копінг	Усвідомлене прийняття ситуації, фокус на теперішньому моменті, прийняття без оцінки	Високий	Стабільна адаптація

Як показує аналіз, найбільш ефективними є ті копінг-стратегії, що базуються на усвідомленому контролі власних думок та емоцій. Вони сприяють формуванню гнучкої, стабільної поведінки, що дозволяє людині відновлювати рівновагу після впливу стресових чинників. Майндфулнес-копінг, зокрема, виявляється одним із найперспективніших напрямів сучасної психологічної практики, адже поєднує в собі елементи когнітивної реструктуризації, емоційної саморегуляції та розвитку самоприйняття.

Процес адаптації має циклічний характер і складається з кількох етапів: первинної дезорганізації (реакції на стрес), пошуку оптимальних стратегій реагування (активізація копіngu) та відновлення рівноваги (пристосування чи переоцінка ситуації). Цей цикл повторюється багаторазово, що забезпечує

гнучкість психічних процесів і поступове накопичення досвіду подолання. За моделлю Т. Холмса і Р. Рея, навіть незначні життєві події формують кумулятивний ефект стресу, який вимагає періодичного емоційного «перезавантаження» [22, 45]. Отже, адаптація — це безперервний процес, у якому кожен новий досвід інтегрується у систему особистісних ресурсів.

Підсумовуючи, можна зазначити, що психологічна адаптація є багатовимірним феноменом, який охоплює фізіологічні, когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти функціонування особистості. Її ефективність визначається здатністю до саморегуляції, усвідомленого вибору поведінкових стратегій, а також наявністю зовнішніх і внутрішніх ресурсів підтримки. У сучасних умовах війни, соціальної нестабільності та швидких змін психологічна адаптація набуває статусу ключового чинника життєстійкості, що забезпечує не лише індивідуальне благополуччя, а й колективну здатність суспільства до відновлення [43, 44].

1.2. Копінг-стратегії як механізми формування адаптивної поведінки особистості.

Копінг-стратегії (від англ. *coping* — «подолання») у психології розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішнього чи зовнішнього стресора, який перевищує звичні ресурси особистості [29]. Концепція копіngu посідає центральне місце у сучасних дослідженнях адаптаційної поведінки, оскільки саме вона визначає, яким чином людина реагує на життєві труднощі, трансформуючи стресову ситуацію у досвід розвитку, а не дезорганізації.

Ідеї копіngu виникли в рамках когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмен, які визначили копінг як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості» [4; 28; 29]. Ця дефініція наголошує на динамічному характері копіngu — це не одноразовий акт, а тривалий процес, який змінюється залежно від ситуації, рівня досвіду та психологічних особливостей людини.

На відміну від механізмів психологічного захисту, що діють переважно несвідомо, копінг-стратегії мають усвідомлений характер. Людина не просто реагує автоматично — вона оцінює ситуацію, обирає спосіб дії, прогнозує наслідки та змінює свою поведінку. Саме тому копінг розглядається як індикатор зрілості особистості та її здатності до саморегуляції [11; 33].

Перші дослідження феномену копіngu належать до середини ХХ століття. Психоаналітична школа (А. Фрейд, Е. Еріксон) розглядала його як функціональний аналог механізмів захисту, проте з більшим акцентом на усвідомлених діях [20]. Водночас когнітивна революція у психології 1960–1970-х років змістила фокус досліджень від несвідомих процесів до свідомих способів подолання труднощів.

Р. Лазарус запропонував транзакційну модель стресу, згідно з якою взаємодія між людиною і середовищем є процесом постійного обміну оцінками, емоціями та реакціями [27; 28]. Саме в цій моделі копінг постає не як ізольована реакція, а як центральний компонент психологічної адаптації. С. Фолкмен, продовжуючи цю традицію, виділила два базові напрями копіngu: проблемно-орієнтований (спрямований на зміну ситуації) та емоційно-орієнтований (спрямований на зміну власного ставлення до неї). Обидва типи є необхідними: перший забезпечує реальне вирішення проблеми, другий — відновлення внутрішнього балансу [18; 19; 28].

Значний внесок у систематизацію копінг-поведінки зробив Ч. Карвер, який створив багатофакторний опитувальник COPE, що дозволив виокремити понад десяток конкретних стратегій (активне вирішення, планування, пошук підтримки, уникання, гумор, заперечення тощо) [14; 13]. Такий підхід розширив розуміння копіngu як складної структури, де поєднуються когнітивні, емоційні й поведінкові реакції.

Подальші дослідження (Е. Фрайденберг, Р. Льюїс, М. Ендлер, Д. Паркер) поглибили аналіз копінгів у підлітків і дорослих, звертаючи увагу на вплив темпераменту, статі, рівня емоційного інтелекту, культури та соціального контексту [17; 32]. Таким чином, сучасна психологія розглядає копінг як

багаторівневу систему саморегуляції, що поєднує як індивідуальні, так і соціально опосередковані чинники.

У сучасній науці виокремлюють кілька ключових підходів до класифікації копінгу. Найбільш поширеними є когнітивно-поведінковий, мотиваційно-особистісний і інтегративний.

1. Когнітивно-поведінковий підхід (Р. Лазарус, С. Фолкмен)

Цей підхід розглядає копінг як усвідомлений процес регуляції взаємодії між людиною та середовищем. Його основою є когнітивна оцінка ситуації (первинна і вторинна) та вибір оптимальної поведінкової реакції [27; 28]. Основна функція копінгу — відновлення контролю над середовищем або над власними емоційними станами.

2. Мотиваційно-особистісний підхід (А. Бандура, А. Маслоу, К. Роджерс)

У межах цього підходу копінг розглядається як прояв внутрішньої мотивації до самозбереження і розвитку. Бандура підкреслює роль самоефективності: людина, що вірить у власні сили, частіше обирає активні, конструктивні стратегії, тоді як низька самоефективність корелює з унікальними і дезадаптивними формами поведінки [11]. Маслоу і Роджерс пов'язували копінг із процесом самоактуалізації — здатністю перетворювати кризу на можливість для зростання [31; 33].

3. Інтегративний підхід (Ч. Карвер, М. Шаєр, С. Грінгласс)

Цей підхід об'єднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти копінгу. У центрі — взаємозв'язок між особистісними рисами, соціальною підтримкою та ситуаційними чинниками. За Ч. Карвером, ефективність копінгу залежить від того, наскільки людина гнучко змінює стратегії залежно від контексту: якщо проблема піддається контролю, ефективним є активний копінг; якщо ні — доцільним є прийняття та емоційна регуляція [13; 36; 42].

Пізніші роботи (R. Schwarzer, S. Greenglass) увели поняття «проактивного копінгу», що означає здатність не лише реагувати на стрес, а й передбачати потенційні труднощі, готуючись до них заздалегідь [42]. Такий підхід набуває

особливого значення в умовах хронічної невизначеності, коли життєві ситуації вимагають постійної психологічної готовності до змін.

Адаптаційна поведінка — це форма активної взаємодії людини із середовищем, спрямована на збереження психічної рівноваги та досягнення цілей у мінливих умовах. Копінг виступає її функціональним ядром, оскільки саме через вибір стратегій подолання людина регулює свій стан, поведінку та взаємини із соціумом [27; 43].

Якщо адаптація визначає загальну здатність людини пристосовуватися, то копінг — це конкретний механізм її реалізації. Психологічно зріла особистість здатна гнучко змінювати копінг-засоби залежно від ситуації [7; 44]. Наприклад, в умовах втрати роботи ефективною буде комбінація проблемно-орієнтованого копінгу (пошук нових можливостей) і емоційного (самопідтримка, переоцінка ситуації). Водночас використання лише унікальних стратегій (заперечення, ізоляція) призводить до дезадаптації, посилення тривожності та соціальної пасивності [28].

Результати досліджень S. Folkman, R. Lazarus, M. Endler та інших свідчать, що копінг виступає медіатором між стресом і психічним здоров'ям. Від того, які стратегії людина застосовує, залежить її рівень суб'єктивного благополуччя, самооцінки, емоційного виснаження і навіть соматичного стану [17; 18; 19; 28]. Таким чином, копінг можна вважати центральним психорегуляційним механізмом адаптивної поведінки.

Спроби систематизувати різновиди копінгу призвели до створення кількох відомих класифікацій. Найбільш цитовані моделі поділяють стратегії за напрямом дії (на проблему чи на емоції), ступенем усвідомленості, тривалістю ефекту та соціальною залученістю.

1. Класифікація Р. Лазаруса і С. Фолкмен розрізняє два базові типи:

- Проблемно-орієнтований копінг — активні спроби змінити ситуацію або знайти рішення (планування, аналіз, звернення по допомогу).
- Емоційно-орієнтований копінг — регуляція власного стану через переоцінку, релаксацію, дистанціювання чи позитивне мислення [28].

2. Модель Ч. Карвера та М. Шаєра (COPE) деталізує ці дві категорії, виокремлюючи 15 конкретних стратегій, серед яких — активне подолання, прийняття, гумор, пошук соціальної підтримки, уникання, заперечення, самозвинувачення [14].

3. Модель Н. Ендлера та Д. Паркера (CISS) пропонує три напрями: завдання-орієнтований, емоційно-орієнтований та унікальний. Їхні дослідження довели, що стійкі індивіди частіше застосовують завдання-орієнтований копінг, тоді як емоційно-реактивні — емоційний або унікальний [17].

4. Класифікація Р. Шварцера та С. Грінгласс виділяє проактивний копінг, що означає запобігання стресу через прогнозування майбутніх подій і підготовку ресурсів наперед [42].

5. Інтегративна модель Дж. Скіннера та співр. пропонує 12 універсальних категорій копіngu, об'єднаних у три блоки — саморегуляційний, соціальний та екзистенційний [34].

Таким чином, сучасна наука розглядає копінг не лише як реакцію на стрес, а як комплексну поведінкову систему, де поєднуються когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні елементи.

У межах психологічної практики важливо розрізняти адаптивні (конструктивні) та дезадаптивні (деструктивні) копінг-механізми.

Адаптивні копіngи — це такі, що сприяють подоланню труднощів і відновленню психічної рівноваги. Вони передбачають активну позицію, реалістичне оцінювання проблеми, саморефлексію, гнучкість мислення та пошук підтримки. До них належать:

- активне вирішення проблеми;
- планування;
- прийняття відповідальності;
- пошук соціальної підтримки;
- позитивна переоцінка;
- усвідомленість і саморегуляція [13; 25; 43].

Дезадаптивні копінги мають короткочасний ефект зниження напруги, проте довгостроково поглиблюють дистрес:

- заперечення проблеми;
- уникання;
- агресивні реакції;
- зловживання психоактивними речовинами;
- самозвинувачення;
- емоційна ізоляція [28].

Багато досліджень (С. Фолкмен, Р. Лазарус, М. Ендлер) доводять, що ефективна адаптація пов'язана не з кількістю застосовуваних стратегій, а з гнучкістю — здатністю змінювати копінг залежно від обставин. Постійне використання лише однієї форми (наприклад, уникання) призводить до дезадаптації, навіть якщо тимчасово вона знижує стрес.

З метою систематизації ключових характеристик адаптивних і дезадаптивних механізмів подолання подамо їх порівняльну структуру у таблиці 1.2.1.

Таблиця 1.2.1

Порівняльна характеристика адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій

Критерій	Адаптивні стратегії	Дезадаптивні стратегії
Мета	Подолання проблеми, розвиток, збереження рівноваги	Уникнення, короткочасне полегшення
Когнітивна позиція	Реалістичне сприйняття, оцінка ресурсів	Заперечення, ірраціональні переконання
Емоційна реакція	Контроль, прийняття, позитивна переоцінка	Тривога, гнів, безпорадність
Поведінковий аспект	Активні дії, соціальна взаємодія	Пасивність, ізоляція, втеча
Довгостроковий ефект	Підвищення резильєнтності, стабільність	Виснаження, емоційні розлади

Продовження таблиці 1.2.1

Критерій	Адаптивні стратегії	Деадаптивні стратегії
Рівень усвідомленості	Високий	Низький

Адаптивні копінги забезпечують функціональну рівновагу між потребами особистості та зовнішніми вимогами, тоді як деадаптивні — призводять до внутрішніх конфліктів і порушення саморегуляції.

В умовах затяжного стресу, спричиненого війною, копінг-механізми набувають специфічних рис. Людина змушена реагувати не на короткочасний подразник, а на хронічну небезпеку. Це формує особливі адаптаційні стратегії, серед яких:

- ціннісно-сміслові переосмислення (пошук сенсу в подіях);
- підтримання соціальних контактів (волонтерство, допомога іншим);
- раціональна самоорганізація часу (планування, ритуали стабільності);
- усвідомленість і прийняття невизначеності [6; 43; 44].

Такі копінги мають трансформаційний характер — вони не лише допомагають пережити стрес, а й змінюють особистісні орієнтації, підвищують резильєнтність.

Провідні українські психологи (Г. Бал, Л. Співак, І. Шаповалова) підкреслюють, що в умовах воєнної травми конструктивний копінг забезпечує не просто виживання, а здатність до соціальної активності й підтримання ідентичності, що є необхідною умовою колективної адаптації [1; 7; 8].

Копінг-стратегії виступають механізмом реалізації адаптаційної поведінки. Вони забезпечують зв'язок між когнітивними оцінками ситуації, емоційною регуляцією та реальними діями людини. Ефективний копінг базується на поєднанні активності, усвідомленості, соціальної підтримки та саморефлексії.

Адаптивні копінги сприяють розвитку, підвищують стійкість до стресу, тоді як деадаптивні — ведуть до виснаження, фрустрації й дезорганізації поведінки.

Особливого значення ці процеси набувають у контексті війни, коли копінг виконує не лише індивідуально-психологічну, а й соціально-відновну функцію, сприяючи збереженню психічного здоров'я громадян та їхній здатності до колективного відновлення.

1.3. Майндфулнес як ресурс формування адаптивної поведінки особистості

Сучасні тенденції розвитку психологічної науки засвідчують зростання інтересу до концепції майндфулнес (усвідомленості), яка розглядається як один із провідних ресурсів формування адаптивної поведінки особистості в умовах стресу, невизначеності та життєвих криз. Майндфулнес у психології означає усвідомлене, приймаюче ставлення до поточного моменту — без автоматичних реакцій, осуду чи уникання. Цей феномен пов'язаний із розвитком метакогнітивної здатності особистості спостерігати власні думки, емоції та тілесні реакції, не ототожнюючись із ними [25; 26].

Поняття усвідомленості має давнє філософське коріння. У буддійській традиції *sati* (санскр. — усвідомлення, пам'ятання) означало процес підтримання внутрішньої присутності в теперішньому моменті. Проте у сучасну психологію термін *mindfulness* був введений у 1970–1980-х роках у межах праць Джона Кабат-Зінна, який розробив програму *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) — клінічно обґрунтований метод зниження стресу, заснований на практиках медитації, тілесної усвідомленості та дихальних технік [25]. Згідно з Кабат-Зінном, майндфулнес — це «спосіб звернення уваги — свідомо, у поточному моменті та без оцінювання» [26].

Згодом концепція майндфулнес була інтегрована у психотерапевтичну практику, що засвідчують розробки З. Сегала, М. Вільямса та Дж. Тісдейла, які створили програму *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) — когнітивну терапію, спрямовану на попередження рецидивів депресії [37]. Дослідження вказують, що регулярна практика усвідомленості підвищує когнітивну гнучкість, знижує рівень тривоги й покращує емоційну регуляцію, що безпосередньо пов'язано з процесами психологічної адаптації [16; 23].

У науковому контексті майндфулнес розглядається як метапроцес саморегуляції, який охоплює три взаємопов'язані компоненти:

1. увагу (здатність утримувати фокус на теперішньому моменті);
2. усвідомлення (спостереження власного внутрішнього досвіду без ототожнення);
3. прийняття (відсутність оцінювання емоцій і думок як «поганих» або «хороших») [21; 23].

Такий підхід дозволяє людині зменшити автоматичні реакції на стрес, підвищити толерантність до невизначеності та краще контролювати власні дії. У цьому контексті майндфулнес виступає не лише технікою, а й світоглядною позицією, що визначає стиль мислення, поведінки й взаємодії з навколишнім світом [26].

На думку Дж. Д. Тісдейла, практика усвідомленості сприяє формуванню так званого *децентрованого мислення*, коли особистість здатна сприймати свої думки як ментальні події, а не як абсолютну реальність [37]. Це, у свою чергу, знижує рівень емоційної реактивності й дозволяє людині ефективніше використовувати когнітивні ресурси у стресових ситуаціях.

Психологічні ефекти майндфулнес описані також у працях П. Гроссмана, Г. Валаха та Л. Німанна, які довели, що систематичне тренування усвідомленості активізує парасимпатичну нервову систему, знижує рівень кортизолу та сприяє відновленню фізіологічного гомеостазу [21]. Таким чином, майндфулнес є не лише психічним, а й психофізіологічним механізмом адаптації, що поєднує когнітивні, емоційні й тілесні процеси регуляції.

У межах психології адаптації майндфулнес виконує функцію медіатора між стресом і копінг-стратегіями. Він не усуває стресові фактори, але змінює спосіб їх сприйняття — замість автоматичного уникання людина вчиться приймати ситуацію й обирати адекватну реакцію. Як зазначає Р. Лазарус, ключем до ефективного подолання стресу є не сила впливу зовнішніх подій, а інтерпретація цих подій суб'єктом [27; 28]. Майндфулнес, у цьому сенсі, формує когнітивну

гнучкість, яка дозволяє переоцінювати досвід і зберігати рівновагу навіть у кризових умовах.

Порівняльний аналіз досліджень (Davis & Hayes, 2011; Kabat-Zinn, 2013; Hölzel et al., 2011) засвідчує, що усвідомленість підсилює здатність особистості використовувати адаптивні копінг-стратегії, зокрема:

- рефлексивне мислення замість імпульсивного реагування;
- емоційну стабільність через прийняття почуттів;
- здатність до співчуття (compassion) і соціальної підтримки;
- підвищення самоефективності, пов'язаної з упевненістю у власній здатності впоратися з труднощами [11; 16; 21].

Ці характеристики безпосередньо корелюють із показниками психологічної адаптації, зокрема рівнем стресостійкості, емоційного благополуччя та саморегуляції поведінки. Таким чином, майндфулнес можна розглядати як метапсихологічний ресурс, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптаційного процесу.

Вітчизняні дослідники також звертають увагу на потенціал усвідомленості у формуванні адаптивної поведінки. Так, І. Шаповалова та Л. Трофимова зазначають, що розвиток усвідомленого самоспостереження і прийняття власних емоцій значно підвищує ефективність копіngu та сприяє профілактиці дезадаптаційних проявів [8]. Г. Балл і Л. Співак підкреслюють, що майндфулнес є засобом внутрішньої мобілізації психологічних ресурсів, який допомагає особистості зберігати суб'єктну позицію навіть у ситуаціях зовнішнього тиску [1; 7].

З позиції системного підходу майндфулнес можна розглядати як універсальний механізм психічної саморегуляції, який інтегрує процеси уваги, усвідомлення й прийняття у єдину систему контролю над внутрішнім станом. Саморегуляція у цьому контексті не означає придушення емоцій чи уникання, а передбачає здатність діяти *в межах оптимальної зони збудження* — тобто балансувати між гіперактивацією і байдужістю.

Як зазначає Дж. Леду, свідоме фокусування уваги сприяє зниженню активності мигдалеподібного тіла — структури мозку, відповідальної за емоційні

реакції страху та тривоги — та посиленню діяльності префронтальної кори, яка забезпечує когнітивний контроль [30]. Отже, регулярна практика усвідомленості формує нейропсихологічний фундамент адаптації, підвищуючи здатність до регуляції емоцій і прийняття зважених рішень.

Психологічні дослідження підтверджують, що майндфулнес пов'язаний із підвищенням рівня *емоційного інтелекту*, розвитку емпатії, зниженням рівня агресивності та вигорання. За даними П. Гроссмана, учасники MBSR-програм демонструють стійке покращення у сферах суб'єктивного благополуччя, концентрації уваги та якості соціальної взаємодії [21]. Це свідчить про те, що усвідомленість не лише підвищує індивідуальні адаптаційні ресурси, а й зміцнює соціальні зв'язки, які є важливим фактором колективної резильєнтності.

Майндфулнес є не лише засобом зниження емоційної напруги, а й механізмом формування нової якості копіngu — так званого усвідомленого подолання (*mindful coping*). На відміну від традиційних стратегій, орієнтованих на контроль над емоціями або зміну ситуації, усвідомлений копінг ґрунтується на прийнятті власних реакцій і уважному спостереженні за внутрішніми процесами [25; 26; 37].

Таке ставлення до стресу сприяє переходу від імпульсивної, реактивної поведінки до рефлексивної й адаптивної, коли людина здатна робити паузу між подразником і реакцією, оцінюючи, який спосіб дії буде найефективнішим. Як зазначає К. Роджерс, усвідомлення власних емоцій та їх прийняття — це ключ до розвитку автентичності, що є умовою психологічного здоров'я [33]. Відповідно, практика майндфулнес допомагає розвивати цю автентичність через спостереження за собою, що виводить людину на рівень внутрішнього контролю та психологічної стабільності.

За моделлю Р. Лазаруса [27], ефективний копінг передбачає когнітивну переоцінку — здатність змінювати інтерпретацію події з деструктивної на конструктивну. Майндфулнес підтримує цей процес, оскільки навчає людину помічати автоматичні оцінки («погано», «страшно», «не зможу») і замінювати їх на прийняття факту без судження («це просто є»). Таким чином, усвідомленість

виступає когнітивним інструментом реінтерпретації, що лежить в основі адаптивної поведінки.

Важливо, що майндфулнес не означає пасивного прийняття або відмови від дії. Навпаки, дослідження свідчать, що підвищення усвідомленості корелює з активною життєвою позицією. Люди, які практикують майндфулнес, мають більш розвинену здатність приймати рішення, демонструють вищий рівень самоефективності й стресостійкості, менше схильні до унікальних стратегій поведінки [11; 21]. Це дає підстави розглядати усвідомленість як *модератор* між стресом і копінгом — чинник, який визначає якість адаптивних реакцій.

Згідно з нейропсихологічними дослідженнями, регулярна практика майндфулнес активізує префронтальну кору (відповідальну за самоконтроль і планування) та знижує активність мигдалеподібного тіла, що контролює реакції страху і тривоги [30]. Ці нейропроцеси пояснюють, чому усвідомленість зменшує реактивність до стресових подразників і сприяє формуванню емоційної стабільності.

На когнітивному рівні майндфулнес розвиває метапізнання — здатність спостерігати власні думки без автоматичного реагування. Це підвищує здатність до рефлексії, гнучкості мислення та адаптації до нових обставин [16; 23].

На емоційному рівні практика усвідомленості знижує емоційну дисрегуляцію, підвищує толерантність до невизначеності й формує почуття внутрішнього спокою. Це особливо важливо в ситуаціях, де змінити зовнішні умови неможливо (наприклад, під час війни або втрати близьких).

На поведінковому рівні майндфулнес сприяє свідомому вибору реакцій, що є ключовим елементом адаптивної поведінки. Замість імпульсивних дій людина діє на основі реалістичної оцінки ситуації, зберігаючи здатність до конструктивної взаємодії з іншими [25; 26].

Таким чином, вплив майндфулнес на адаптацію має багаторівневу структуру:

- когнітивний рівень — розвиток усвідомленого сприйняття, рефлексії та гнучкості;

- емоційний рівень — регуляція афектів, зниження тривоги, формування емоційної стабільності;
- поведінковий рівень — вибір ефективних копінг-стратегій;
- соціальний рівень — підвищення емпатії, довіри, здатності до підтримки інших.

В умовах збройного конфлікту в Україні майндфулнес набуває особливої значущості як психологічна стратегія виживання та відновлення. Сьогодні, коли велика частина населення переживає хронічний стрес, втрату домівки, тривогу за майбутнє, практики усвідомленості допомагають зберігати внутрішню стійкість і контроль над емоційним станом.

Дослідження українських авторів (Т. Гречаник, 2023; В. Кириченко, 2023) показують, що серед військовослужбовців, волонтерів і вимушених переселенців усвідомлене ставлення до емоцій сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій — таких як пошук сенсу, самопідтримка, планування, альтруїзм [43; 44].

Майндфулнес у цьому контексті виконує терапевтичну та профілактичну функції:

- знижує прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
- сприяє формуванню емоційної гнучкості;
- зменшує рівень дистресу, тривоги, емоційного вигорання;
- підтримує відчуття смислу життя та віри у власні сили [41; 45].

Підтвердження цього знаходимо і у світових дослідженнях. За даними метааналізів (Grossman et al., 2004; Davis & Hayes, 2011), програми MBSR і MBCT демонструють значне підвищення рівня *resilience* (психологічної стійкості) у вибірках людей, які переживають тривалий стрес — від пацієнтів із хронічними захворюваннями до учасників бойових дій [16; 21].

Таким чином, майндфулнес виступає ресурсом не лише індивідуальної, а й соціальної адаптації, оскільки підсилює відчуття зв'язку з іншими, солідарність і здатність до колективного відновлення.

В українському контексті майндфулнес-підхід використовується у програмах психологічної підтримки волонтерів і ветеранів, у тренінгах з емоційної

грамотності та протидії вигоранню (зокрема, за участю громадських організацій і фондів психосоціальної допомоги). Ці практики доводять свою ефективність у стабілізації емоційного стану, відновленні сну, зменшенні симптомів тривоги та депресії.

Емпіричні дослідження демонструють широкий спектр позитивних ефектів майндфулнес-практик:

- підвищення рівня саморефлексії та самоефективності;
- зниження емоційного вигорання і когнітивної ригідності;
- зростання внутрішнього локусу контролю та оптимізму;
- розвиток емпатії, терпимості до фрустрацій та довіри до світу [16; 21; 25; 41].

Ці показники безпосередньо пов'язані з адаптивною поведінкою, оскільки визначають здатність людини до конструктивного реагування, стабільності у кризових обставинах і підтримання позитивного самоусвідомлення.

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок між майндфулнес і емоційним інтелектом. Згідно з дослідженнями Л. Співак [7] та С. Фолкмен [28], розвиток усвідомленості підсилює здатність розпізнавати й регулювати власні емоції, що, своєю чергою, підвищує рівень емоційної компетентності. Цей зв'язок виявляється вирішальним у сфері міжособистісних відносин, де адаптація залежить не лише від когнітивних ресурсів, а й від здатності співпереживати та ефективно взаємодіяти з іншими.

У ширшому соціально-культурному контексті майндфулнес можна розглядати як складову психологічної культури особистості — системи знань, установок і навичок, які забезпечують свідоме ставлення до власного психічного стану. Така культура включає уміння підтримувати емоційний баланс, усвідомлено приймати рішення, нести відповідальність за власні реакції.

Розвиток майндфулнес як елементу психологічної культури особливо важливий у системі освіти, охорони здоров'я, державної служби, де працівники постійно зазнають стресових впливів. Впровадження майндфулнес-програм у

професійне навчання сприяє формуванню професійної резильєнтності, зменшує рівень конфліктності та підвищує якість комунікації [8; 41].

Отже, майндфулнес є універсальним ресурсом формування адаптивної поведінки, який об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування особистості. Його ефективність підтверджується як теоретичними моделями, так і результатами емпіричних досліджень.

Усвідомленість сприяє розвитку гнучкості мислення, емоційної стабільності, рефлексії, що дозволяє особистості краще адаптуватися до мінливих життєвих обставин. Вона виступає основою конструктивного копінгу, знижує ризик дезадаптаційних реакцій і формує стійкість до стресу.

В умовах воєнного стану та соціальної турбулентності майндфулнес виконує роль інтегративного психологічного механізму, який забезпечує гармонію між внутрішнім і зовнішнім світом, підтримує психічне здоров'я, підвищує рівень соціальної згуртованості й сприяє колективній резильєнтності.

Таким чином, майндфулнес можна визначити як ключовий компонент сучасної адаптивної парадигми особистості, що поєднує усвідомлення, саморегуляцію та розвиток психологічної зрілості — необхідні умови ефективного функціонування людини у складних соціальних і життєвих реаліях [1; 7; 8; 16; 25; 43; 44].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

2.1. Теоретико-методологічні засади вивчення копінг-стратегій у структурі адаптивної поведінки особистості

Формування адаптивної поведінки особистості є одним із ключових завдань сучасної психології, адже від її рівня залежить психічна стабільність, здатність до саморегуляції, а також ефективність соціального функціонування людини [1]. Дослідження копінг-стратегій дозволяє зрозуміти механізми, за допомогою яких індивід справляється зі стресовими подіями, трансформуючи їх не лише у фактор дистресу, а й у потенціал для розвитку. В умовах постійної соціальної нестабільності, воєнних дій, кризових подій і швидких змін середовища саме здатність особистості до адаптації стає основним чинником збереження психічного здоров'я.

Поняття адаптації в психології традиційно розглядається як процес активного пристосування до нових умов із метою відновлення внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування. У контексті діяльнісного підходу (А. Леонтьєв, С. Рубінштейн) адаптація трактується як результат активної взаємодії суб'єкта із середовищем, у ході якої особистість не лише реагує, а й змінює ситуацію, надаючи їй нового смислу [5]. Таким чином, адаптивна поведінка виступає як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує узгодження між внутрішніми потребами й зовнішніми вимогами.

Одним із ключових механізмів реалізації адаптації є копінг — свідомий процес подолання труднощів, спрямований на збереження психологічної рівноваги [4; 29]. Саме копінг-стратегії визначають, як індивід взаємодіє зі стресором, які ресурси використовує і як перетворює ситуацію у досвід розвитку. На відміну від механізмів психологічного захисту, копінг є свідомим, цілеспрямованим і контрольованим процесом, що базується на оцінці подій, власних можливостей і ресурсів.

У контексті системного підходу копінг розглядається як частина багаторівневої системи адаптації, що включає фізіологічні, когнітивні, емоційні та

соціальні компоненти. Г. Сельє, аналізуючи закономірності стресу, наголошував, що стрес є невід'ємною частиною життя, а здатність організму долати його прояви становить основу адаптаційного процесу [6; 36]. Копінг у цій моделі виступає активною ланкою між дією стресора і відновленням гомеостазу, забезпечуючи гнучкість реакцій.

Діяльнісний підхід, запропонований у працях А. Леонтьєва, доповнює системне розуміння, підкреслюючи роль особистісної активності у виборі та реалізації стратегій подолання [5]. Людина не просто піддається впливу середовища — вона вибудовує власну поведінкову модель, що відображає індивідуальні особливості сприйняття, мотивації та ціннісних орієнтацій. Таким чином, копінг можна вважати формою саморегуляційної діяльності, спрямованої на досягнення психологічної стабільності.

Особливого розвитку проблема копінг-поведінки набула в межах когнітивно-біхевіорального підходу. Р. Лазарус і С. Фолкмен у своїй транзакційній теорії розглядали стрес як результат суб'єктивної оцінки ситуації, а не як безпосередню реакцію на зовнішній вплив [4; 28]. Відповідно, процес подолання труднощів залежить від того, як людина інтерпретує подію: чи сприймає її як загрозу, втрату чи виклик. Такий підхід дозволяє пояснити індивідуальні відмінності в адаптаційних реакціях і підкреслює динамічний характер копінгу. Стратегії подолання при цьому не є фіксованими — вони змінюються залежно від особистого досвіду, ресурсів і контексту.

Гуманістичний напрям (А. Маслоу, К. Роджерс) доповнює попередні концепції, наголошуючи на розвитку особистості через подолання труднощів. Згідно з Маслоу, здатність до конструктивного подолання кризи є проявом самоактуалізації, а відтак — вищого рівня функціонування психіки [31]. К. Роджерс вважав, що ефективне подолання стресу можливе лише за умови автентичності, прийняття себе і відкритості до досвіду [33]. Відповідно, копінг у гуманістичному розумінні — це не лише реакція, а й шлях до особистісного зростання.

На сучасному етапі розвитку науки дослідники схилиються до інтегративного підходу, який поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні й соціальні складові

копінгу [13; 14]. Такий підхід розглядає адаптацію як гармонійне узгодження внутрішніх і зовнішніх процесів, що забезпечує стабільність функціонування особистості. Саме інтегративний погляд дозволяє пояснити різноманіття стратегій, які особистість застосовує залежно від контексту, життєвих умов і соціального досвіду.

Застосування різних підходів передбачає дотримання певних методологічних принципів, серед яких принцип детермінізму, активності, цілісності, розвитку та контекстуальності. Принцип детермінізму вказує на причинно-наслідкову обумовленість копінг-поведінки: кожна стратегія формується під впливом попереднього досвіду, набутих установок і соціального середовища [5]. Принцип активності підкреслює, що ефективне подолання труднощів можливе лише за умови внутрішньої готовності до дії, ініціативи та усвідомленого вибору способів реагування [11]. Принцип цілісності передбачає, що копінг є системним явищем, у якому когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти функціонують у єдності [14; 27]. Принцип розвитку акцентує на можливості зміни копінг-стратегій упродовж життя, що свідчить про пластичність і здатність людини навчатися на досвіді [7]. Нарешті, принцип контекстуальності пояснює залежність копінг-механізмів від соціокультурного середовища: у різних культурах і життєвих умовах переважають різні форми подолання [41].

Значний внесок у дослідження копінгу зробили Р. Лазарус і С. Фолкмен, які визначили копінг як процес, спрямований на управління специфічними внутрішніми чи зовнішніми вимогами, що сприймаються як такі, що перевищують ресурси особистості [4; 29]. Їхня модель передбачає два основні напрями поведінки: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на зміну ситуації) та емоційно-орієнтований копінг (спрямований на зміну ставлення до неї) [28]. Обидва типи є взаємодоповнювальними, і саме баланс між ними забезпечує ефективну адаптацію. Наприклад, у кризовій ситуації перший допомагає людині мобілізувати ресурси для реальних дій, а другий — зберегти психологічну стабільність.

Подальші дослідження поглибили розуміння копінгу. Ч. Карвер і М. Шаєр, створивши опитувальник COPE, виокремили низку конкретних стратегій — планування, пошук підтримки, позитивну переоцінку, гумор, уникання тощо [14]. Такий підхід дав можливість описати копінг як структурно організовану систему, що включає як конструктивні, так і неадаптивні форми. У свою чергу, Р. Шварцер і С. Грінгласс доповнили концепцію поняттям проактивного копінгу — здатності передбачати потенційні труднощі й готувати ресурси для їхнього подолання [40]. Цей напрямок особливо важливий у періоди хронічної невизначеності, коли ефективна адаптація вимагає не лише реактивності, а й готовності до змін.

В українській психології останніх років питання копінг-поведінки набуло нового змісту у зв'язку з воєнними подіями та масштабними соціальними трансформаціями. Дослідники Л. Співак, І. Шаповалова, Н. Кравченко, Л. Пилипенко, Т. Гречаник підкреслюють, що адаптивні стратегії в умовах кризи включають не лише індивідуальні, а й колективні форми подолання [7; 8; 41; 42; 43]. Зокрема, Гречаник відзначає, що соціальна взаємодія, волонтерство та підтримка інших стають важливими джерелами психологічної стійкості [43]. Отже, сучасні дослідження демонструють зсув акцентів від індивідуального до соціально інтегрованого розуміння копінгу, що особливо актуально для українського суспільства.

Таким чином, копінг-стратегії виступають центральним компонентом адаптивної поведінки, який поєднує когнітивні оцінки, емоційну регуляцію та реальні дії. Їхня ефективність залежить від гнучкості, усвідомленості й відповідності ситуаційним вимогам. Вивчення цих механізмів має не лише теоретичне, а й практичне значення — воно дозволяє розробляти психологічні програми підтримки, спрямовані на зміцнення резильєнтності особистості, особливо у групах, що пережили травматичний досвід війни, як це має місце у діяльності благодійного фонду «Вітри Змін».

Подальший розвиток теоретико-методологічного підґрунтя вивчення копінг-стратегій пов'язаний із розробленням конкретних психодіагностичних засобів, що дозволяють досліджувати індивідуальні відмінності в адаптивній поведінці.

Найбільш поширеними у світовій та українській практиці є методики COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), CISS (Endler & Parker, 1990) та «Шкала резильєнтності» (Connor & Davidson, 2003), які забезпечують комплексне вивчення когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів подолання стресу [14; 17; 7]. Ці інструменти стали основою для численних досліджень особистісних ресурсів адаптації, зокрема у військовослужбовців, волонтерів та осіб, що зазнали наслідків бойових дій [43; 45].

Психодіагностичне вивчення копінгу передбачає не лише вимірювання частоти використання певних стратегій, а й аналіз їхньої ефективності, відповідності ситуації, стабільності та гнучкості. Так, за даними Л. Співак і І. Шаповалової, оптимальна копінг-поведінка характеризується рівновагою між активним подоланням, саморегуляцією та здатністю залучати соціальні ресурси [8]. Натомість надмірна орієнтація на уникання або емоційну ізоляцію часто призводить до формування дезадаптивних моделей реагування. Відповідно, у психологічній практиці важливо не лише ідентифікувати домінантні копінг-стратегії, а й оцінювати їхній вплив на загальну структуру адаптивної поведінки.

Значна увага сучасних дослідників приділяється вивченню зв'язку між копінгом і такими конструктами, як резильєнтність, самоефективність та усвідомленість. Резильєнтність, на думку Л. Співак, визначає здатність особистості відновлювати внутрішню рівновагу після психотравмуючих подій і зберігати функціональну цілісність попри зовнішні виклики [7]. У свою чергу, саме поняття самоефективності, введене А. Бандурою, виступає як детермінанта активного копінгу — люди, що мають високу віру у власні сили, частіше обирають конструктивні, орієнтовані на результат стратегії [11]. Усвідомленість, у межах підходу Дж. Кабат-Зінна, є важливим когнітивним ресурсом, який сприяє реалістичному сприйняттю ситуації, зменшенню емоційної реактивності та розвитку толерантності до невизначеності [25; 26]. Таким чином, копінг-стратегії функціонують у тісному зв'язку з внутрішніми психологічними ресурсами особистості, формуючи інтегральну систему саморегуляції.

Варто зазначити, що у процесі формування адаптивної поведінки копінг виступає не лише реакцією на стресову подію, але й способом попередження дистресу. Підхід Р. Шварцера і С. Грінгласса до проактивного копінгу передбачає випереджувальну активність індивіда, спрямовану на підготовку до потенційних труднощів [40]. Це може проявлятися у плануванні, гнучкому цілепокладанні, розвитку міжособистісної підтримки та підвищенні ресурсності. Для українського контексту ця ідея має особливе значення, оскільки здатність прогнозувати ризики й мобілізувати ресурси стає ключовою умовою психологічної стабільності в умовах воєнного стану [43].

У дослідженнях останніх років усе більше уваги приділяється соціальному виміру копінгу. Психологічна підтримка, взаємодопомога, спільнота та колективна ідентичність виступають потужними адаптаційними ресурсами, особливо у кризових умовах. За спостереженнями Н. Кравченко, соціальні копінг-стратегії підвищують рівень емоційної стійкості, послаблюють відчуття безпорадності та сприяють підтриманню позитивної самооцінки [41]. У свою чергу, Г. Балл наголошував, що у процесі гуманізації освіти й соціальної взаємодії саме психологічна адаптація, підкріплена копінг-ресурсами, є основою розвитку зрілої особистості [1]. Таким чином, копінг не може розглядатися ізольовано від соціокультурного контексту — він завжди вкорінений у систему міжособистісних зв'язків і суспільних норм.

З методологічного погляду, дослідження копінг-поведінки передбачає поєднання кількісних і якісних методів. Кількісний підхід дозволяє оцінити структурні особливості копінгу (наприклад, через опитувальники COPE чи CISS), тоді як якісний аналіз дає змогу виявити індивідуальні смисли, суб'єктивні переживання та контекстуальні особливості адаптації. Важливо, щоб результати емпіричного дослідження не зводилися лише до опису частоти використання певних стратегій, а відображали глибину психологічних процесів — рівень усвідомленості, емоційну регуляцію, ціннісні орієнтації та смислотворчі тенденції [8; 42].

В українських дослідженнях останніх років відзначається тенденція до інтеграції психодіагностичних даних із реальними соціальними практиками. Так, у межах діяльності благодійного фонду «Вітри Змін» було проведено дослідження психологічних особливостей адаптації волонтерів, переселенців та осіб, які пережили травматичний досвід війни. Результати виявили, що найвищі показники психологічної стабільності мають респонденти, які застосовують активні стратегії подолання: планування, пошук підтримки, позитивну переоцінку, а також практики усвідомленості (mindfulness). Водночас найнижчий рівень адаптації спостерігався у респондентів із вираженим емоційно-унікальним стилем копіngu, що виявляється у надмірній самокритиці, запереченні або поведінковій ізоляції [43; 44].

Ці результати підтверджують висновки зарубіжних дослідників (S. Folkman, R. Lazarus, C. Carver, J. Kabat-Zinn), згідно з якими успішна адаптація визначається не кількістю застосовуваних стратегій, а гнучкістю їх використання відповідно до ситуаційних вимог [14; 25; 29]. Гнучкість копіngu виявляється у здатності перемикатися між різними типами стратегій — від активного вирішення проблем до емоційного прийняття, залежно від характеру стресора. Такий підхід свідчить про високий рівень саморефлексії, усвідомленості та зрілої особистісної позиції.

Особливої актуальності набуває вивчення копінг-поведінки в умовах посттравматичного стресу. Психологічна травма, спричинена бойовими діями чи втратою близьких, часто призводить до дисбалансу системи саморегуляції, порушення базових відчуттів безпеки та довіри до світу. У цьому контексті копінг-стратегії стають засобом не лише відновлення функціональної рівноваги, але й переосмислення життєвих смислів. Як зазначає Т. Гречаник, конструктивне подолання травми пов'язане з розвитком духовно-моральних ресурсів, переоцінкою цінностей і зростанням емпатії [43]. Отже, копінг у посттравматичному вимірі має екзистенційний характер, що виходить за межі звичайної адаптації.

У межах практичної психології вивчення копінг-поведінки має важливе прикладне значення. Знання про індивідуальні відмінності у стратегіях подолання дозволяє розробляти персоналізовані програми психологічної підтримки, тренінги

розвитку резильєнтності, стрес-менеджменту та профілактики емоційного вигорання. У сучасних реаліях доцільним є впровадження програм психологічної саморегуляції для працівників гуманітарної сфери, волонтерів, педагогів, військовослужбовців, що сприятиме підвищенню їхньої психологічної стійкості [41; 45]. У цьому контексті діяльність благодійного фонду «Вітри Змін» може розглядатися як приклад ефективного застосування копінг-орієнтованого підходу на практиці: психологічна підтримка, групова терапія, освітні тренінги та супровід осіб у кризових ситуаціях ґрунтуються на розвитку адаптивних стратегій та підвищенні саморефлексії.

Таким чином, сучасні теоретико-методологічні засади вивчення копінг-стратегій базуються на комплексному підході, що інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти адаптивної поведінки. Копінг виступає універсальним механізмом регуляції стресу, який забезпечує баланс між зовнішніми викликами та внутрішніми ресурсами особистості. Ефективність адаптації залежить від того, наскільки людина здатна усвідомлено аналізувати ситуацію, приймати відповідальні рішення, шукати підтримку та зберігати психологічну гнучкість. Розвиток цих якостей є стратегічним завданням сучасної психологічної науки і практики, оскільки саме вони визначають здатність особистості протистояти кризам, зберігати стабільність і трансформувати стрес у джерело саморозвитку [8; 41; 43].

2.2. Організація та методи дослідження копінг-стратегій у структурі адаптивної поведінки особистості

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей реалізації механізмів подолання у жінок, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу внаслідок воєнних дій на півдні України. Метою опитування стало визначення взаємозв'язку між типами копінг-поведінки та рівнем адаптивності особистості, а також виявлення провідних ресурсів психологічної стійкості в умовах хронічного стресу.

Дослідження проводилося на базі Благодійного фонду «Вітри Змін», який надає психологічну, соціальну та правову підтримку жінкам і дітям, що зазнали

наслідків насильства, дискримінації чи військової агресії. Вибір цієї організації як бази дослідження зумовлений її діяльністю у прифронтових регіонах (Херсонська, Миколаївська, частково Одеська області), що дозволило залучити респонденток із різним рівнем стресових переживань і різним ступенем адаптаційних труднощів.

З метою чіткого окреслення напрямів роботи фонду та визначення контексту дослідження нижче наведено таблицю 2.2.1, у якій узагальнено основні цілі та завдання діяльності БФ «Вітри Змін».

Таблиця 2.2.1

Основні цілі та завдання діяльності БФ «Вітри Змін»

Напрямок діяльності	Зміст роботи	Очікувані результати
Психологічна підтримка	Індивідуальні консультації, групи самопомоги, кризові інтервенції	Зниження рівня психоемоційного напруження, відновлення емоційної рівноваги
Соціальна допомога	Підтримка внутрішньо переміщених осіб, одиноких матерів, жінок у кризі	Підвищення рівня соціальної стабільності та відчуття безпеки
Освітні програми	Тренінги з розвитку навичок саморегуляції, майндфулнес-практики	Формування адаптивних механізмів подолання стресу
Правова підтримка	Консультації з питань насильства, дискримінації, правового відновлення	Підвищення рівня самоефективності та психологічної автономії клієнток

Фонд функціонує як міжрегіональна платформа для психологічної допомоги, що дозволило сформувати вибірку, репрезентативну для південного макрорегіону

України. Загальна кількість респонденток склала 309 осіб віком від 18 до 65 років, які звернулися по допомогу до фонду протягом січня–серпня 2025 року.

Усі учасниці надали інформовану згоду на участь у дослідженні, яке проводилось відповідно до етичних стандартів, визначених Кодексом етики психолога (Українська спілка психотерапевтів, 2017) і міжнародними рекомендаціями APA (American Psychological Association). Анонімність даних забезпечувалася кодуванням анкет, а участь у процедурі була добровільною.

Аналіз соціально-демографічних характеристик респонденток дозволив виявити певні закономірності у формуванні копінг-поведінки. Вибірка ($n = 309$) включала жінок віком від 18 до 65 років, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу внаслідок воєнних подій на півдні України.

Більшість респонденток належали до вікової групи 30–44 роки (41,1%), що відповідає періоду найбільшої соціальної активності та професійної реалізації. Віковий розподіл наведено у таблиці 2.2.2 та візуалізовано на рисунку 2.2.1.

Таблиця 2.2.2

Розподіл респонденток за віковими групами

Вікова група	Кількість	% від загальної вибірки
18–29 років	85	27,5 %
30–44 роки	127	41,1 %
45–59 років	70	22,7 %
60+ років	27	8,7 %
Усього	309	100 %

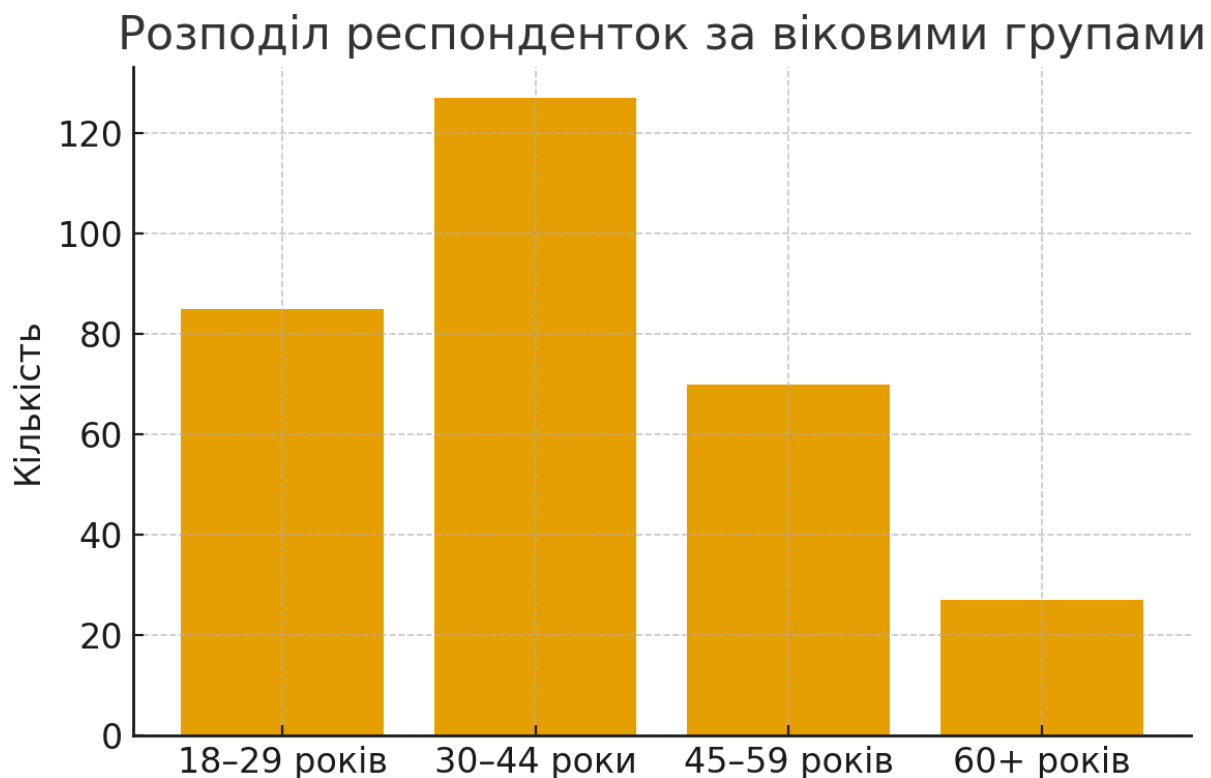


Рис. 2.2.1. Розподіл респонденток за віковими групами

Аналіз рівня освіти показав, що більшість опитаних мають середню спеціальну (42,1%) або вищу освіту (36,6%), що свідчить про достатній когнітивний потенціал і здатність до рефлексії (табл. 2.2.3, рис. 2.2.2).

Таблиця 2.2.3

Розподіл респонденток за рівнем освіти

Рівень освіти	Кількість	% від загальної вибірки
Базова середня	31	10,0 %
Повна середня	36	11,7 %
Середня спеціальна	130	42,1 %
Вища	113	36,6 %
Усього	309	100 %

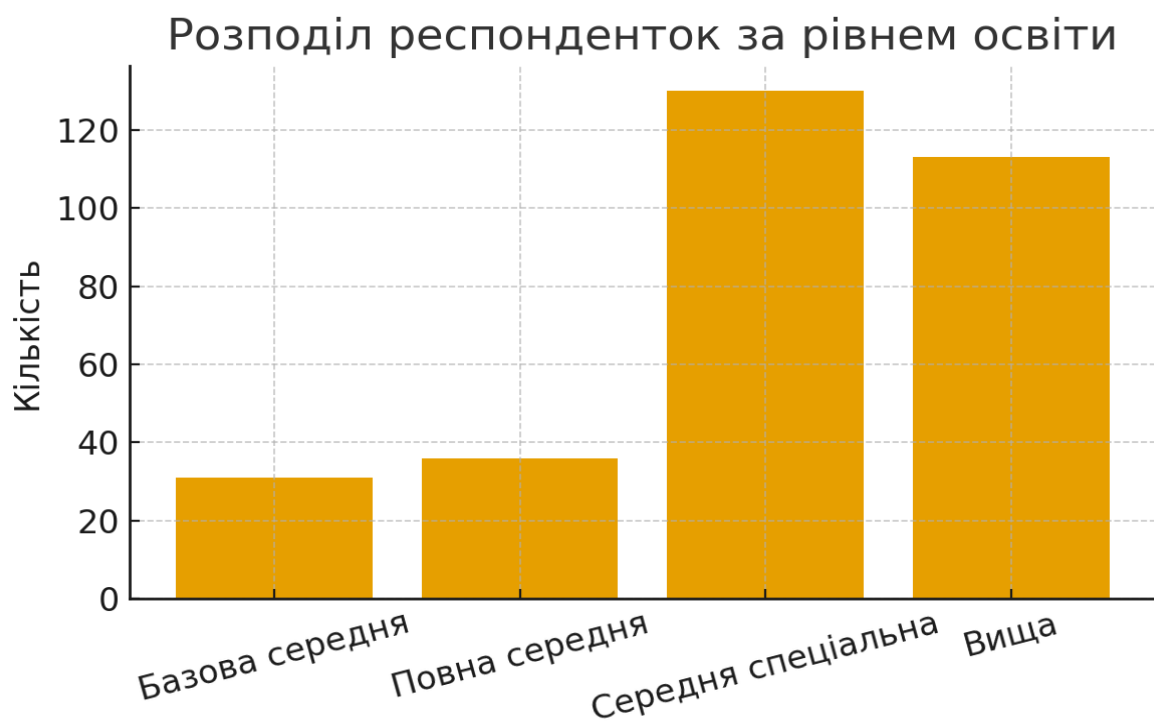


Рис. 2.2.2. Розподіл респонденток за рівнем освіти

Щодо сімейного стану, то 43% жінок перебували у шлюбі, водночас понад 39% представляли групи підвищеного соціального ризику — розлучені, самотні матері або вдови (табл. 2.2.4, рис. 2.2.3). Такий розподіл підтверджує наявність додаткових стресових чинників, пов'язаних із відповідальністю за дітей і нестачею соціальної підтримки.

Таблиця 2.2.4

Розподіл респонденток за сімейним станом

Сімейний стан	Кількість	% від загальної вибірки
Заміжні	133	43,0 %
Розлучені	67	21,7 %
Самотні матері	56	18,1 %
Незаміжні	39	12,6 %
Вдови	14	4,5 %
Усього	309	100 %

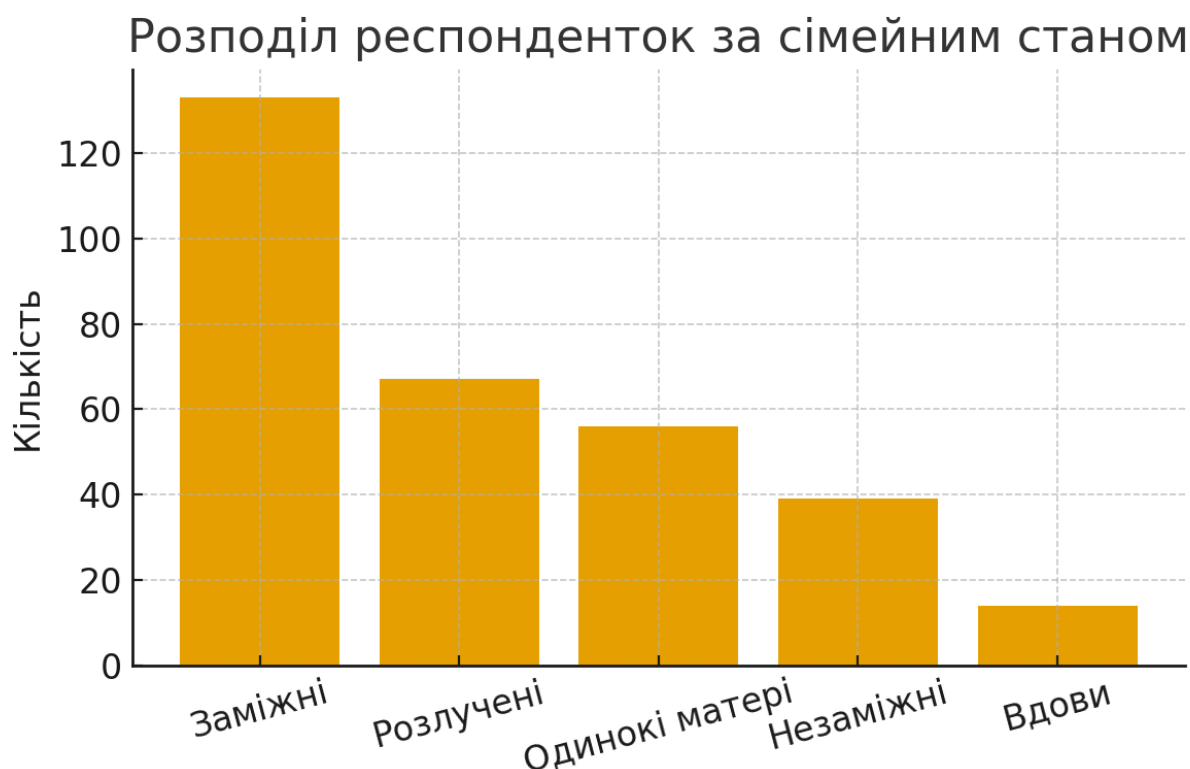


Рис. 2.2.3. Розподіл респонденток за сімейним станом

Отримані соціально-демографічні показники засвідчують, що переважна частина опитаних перебуває у соціально вразливому становищі, де поєднуються економічні, сімейні та психологічні стресори. Це створює підґрунтя для детального аналізу структури стресових факторів та механізмів адаптації, що розглядається далі.

Аналіз рівнів стресу серед респонденток здійснювався за допомогою Шкали сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale — PSS), розробленої Т. Холмсом і Р. Рає (1967) [22]. Інструмент дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття напруженості, перевантаження та непередбачуваності подій у повсякденному житті. Українська адаптація шкали наведена у додатку А.

Розподіл респонденток за рівнями стресу подано у таблиці 2.2.5, а графічне представлення — на рисунку 2.2.4.

Таблиця 2.2.5

Розподіл респонденток за рівнями стресу

Рівень стресу	Основні прояви	% респонденток
Індивідуальний	Тривожність, панічні стани, ПТСР, порушення сну	24,9 %
Сімейний	Конфлікти, насильство, відсутність підтримки, проблеми виховання	21,0 %
Соціальний	Ізоляція, дискримінація, стигматизація	14,6 %
Економічний	Відсутність доходу, втрата житла, нестабільна зайнятість	28,5 %
Суспільно-політичний	Наслідки бойових дій, переселення, втрата близьких	11,0 %

Розподіл респонденток за рівнями стресу

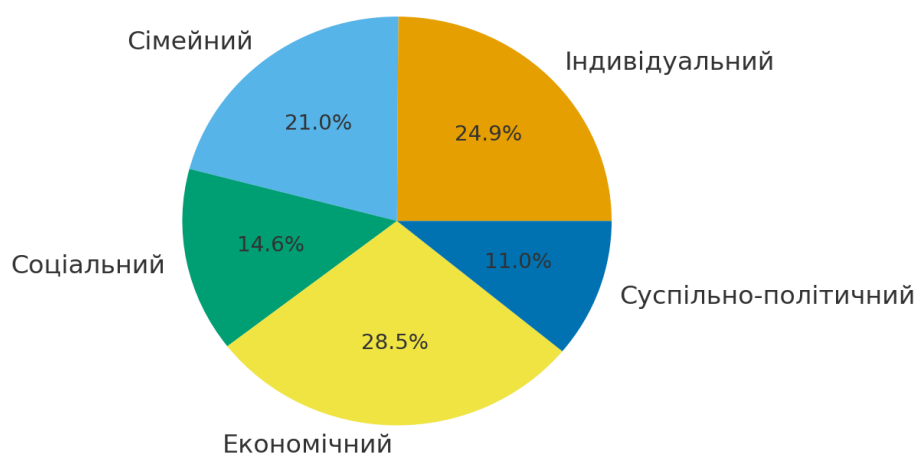


Рис. 2.2.4. Розподіл респонденток за рівнями стресу

Згідно з отриманими результатами, високий рівень стресу виявлено у 47,6 % опитаних, середній — у 38,3 %, а низький — лише у 14,1 %. Такі показники свідчать про наявність хронічного психоемоційного виснаження, характерного для жінок, які тривалий час перебувають у стані невизначеності, втрати житла чи небезпеки.

Для глибшого вивчення механізмів подолання стресу використано Опитувальник COPE (C. Carver, M. Scheier, J. Weintraub, 1989), що дозволяє ідентифікувати 15 базових стратегій поведінкового й когнітивного реагування. Методика допомагає оцінити частоту застосування кожної стратегії та її спрямованість — адаптивну чи дезадаптивну. Українська адаптація опитувальника наведена у додатку Б.

Додатково застосовано Опитувальник Ways of Coping Questionnaire (S. Folkman & R. Lazarus, 1985), спрямований на визначення ситуативних реакцій на стресові події (див. додаток Д). Методика дозволяє проаналізувати, які саме когнітивні та поведінкові форми реагування активізуються під час кризи — від раціонального вирішення проблеми до емоційного уникання чи прийняття ситуації. Поєднання результатів за COPE та Ways of Coping Questionnaire забезпечило цілісне уявлення про структуру механізмів подолання стресу та виявлення провідних тенденцій у копінг-поведінці.

Рівень усвідомленості респонденток вимірювався за допомогою Шкали усвідомленості (Mindful Attention Awareness Scale — MAAS) К. Брауна та Р. Раяна (2003), адаптованої українськими дослідниками у 2010 році (див. додаток В). Цей інструмент використовується для оцінки здатності особистості зосереджуватись на теперішньому моменті, усвідомлювати власні переживання без оцінювання та контролювати емоційні реакції — що є ключовим чинником адаптивної поведінки [26; 37].

Збір емпіричних даних здійснювався у змішаному форматі. Частина респонденток брала участь в офлайн-опитуванні під час групових зустрічей і консультацій фонду у Херсоні та Миколаєві, інша — в онлайн-форматі через захищені електронні форми (Google Forms із шифруванням доступу). Це дало змогу

залучити жінок, які перебувають у евакуації або мають обмежені можливості для особистої участі.

Процедура емпіричного дослідження передбачала три етапи:

1. Підготовчий — узгодження бази, формування вибірки, пілотне тестування методик, інструктаж волонтерів-дослідників.
2. Діагностичний — анкетування, заповнення опитувальників PSS, COPE, MAAS та інтерв'ювання щодо досвіду подолання стресу.
3. Аналітичний — статистична обробка даних, контент-аналіз інтерв'ю, виявлення взаємозв'язків між рівнем усвідомленості, типами копінгу та адаптивністю.

Для мінімізації ризику повторної травматизації опитування проводилися у безпечному середовищі, за присутності психологів фонду, які надавали підтримку учасницям під час обговорення травматичних подій.

Обробка даних здійснювалася з використанням описової статистики, t-тесту Стюдента, коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена. Для якісних інтерв'ю застосовувався контент-аналіз, що дозволив виокремити найпоширеніші теми, переживання та поведінкові патерни подолання.

Результати аналітичного етапу засвідчили, що більшість респонденток (понад 60 %) поєднують адаптивні та емоційно-регулятивні стратегії — пошук підтримки, позитивну переоцінку, прийняття ситуації. Значно рідше спостерігаються дезадаптивні механізми — уникання, заперечення чи самозвинувачення.

Отримані емпіричні дані узагальнено у таблицях 2.2.6–2.2.7 та на рисунках 2.2.5–2.2.6, що відображають структуру використання копінг-стратегій серед жінок, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу.

Таблиця 2.2.6

**Найбільш поширені проблемно-орієнтовані стратегії серед
респонденток**

Стратегія	% учасниць
Звернення до соціальних служб	45%
Планування конкретних дій	37%
Пошук альтернативних доходів	32%
Інформаційний пошук	28%
Конструктивна комунікація	25%

Таблиця 2.2.7

Найбільш поширені емоційно-орієнтовані стратегії

Стратегія	% учасниць
Молитва, релігійні практики	26%
Участь у групах підтримки	24%
Релаксація, дихальні вправи	18%
Позитивна переоцінка	16%

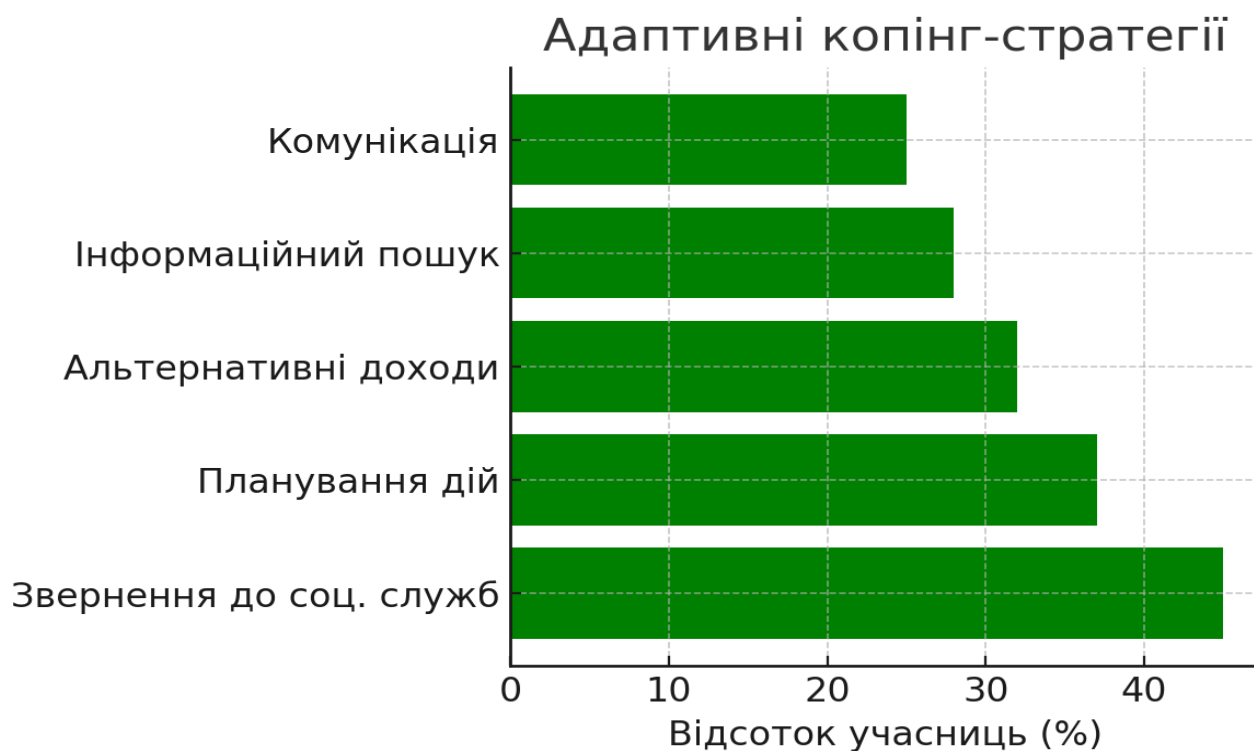


Рис. 2.2.5. Використання адаптивних стратегій серед жінок Херсонщини

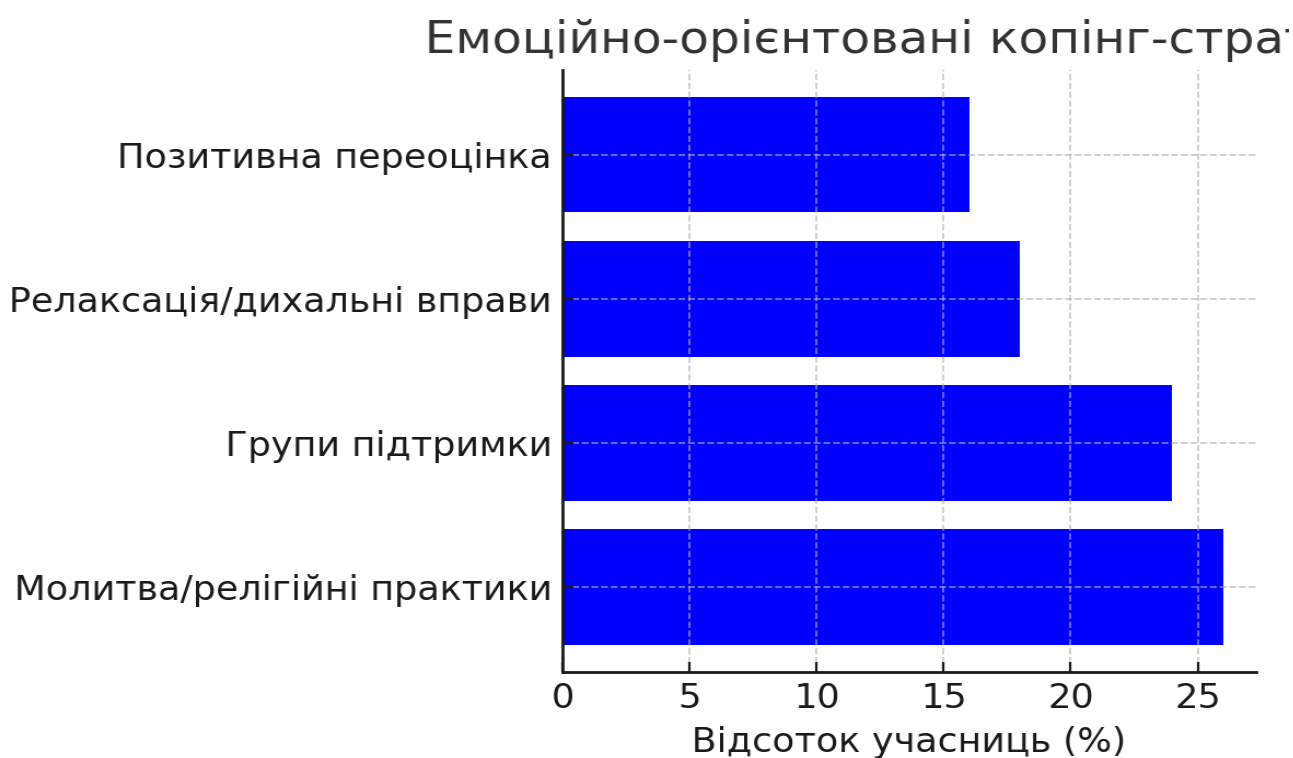


Рис. 2.2.6. Використання емоційно-орієнтованих стратегій серед жінок Херсонщини

Аналіз наведених даних показує, що найбільш уживаними проблемно-орієнтованими стратегіями є активне планування, пошук соціальної підтримки та саморефлексія, які свідчать про конструктивну адаптацію до стресу. Емоційно-орієнтовані стратегії представлені переважно через прийняття, позитивну переоцінку ситуації та самозаспокоєння. Натомість уникання, заперечення та самозвинувачення зустрічаються значно рідше й мають переважно дезадаптивний характер.

Таке співвідношення стратегій відповідає сучасним уявленням про домінування соціально орієнтованих та рефлексивних форм подолання у контексті воєнного досвіду, що підтверджується також результатами досліджень українських авторів (Л. Трофимова, І. Шаповалова, 2020; Т. Гречаник, 2023) [8; 43].

Для уточнення структури отриманих результатів було проведено факторний аналіз із використанням методу головних компонентів. Це дало змогу виявити провідні фактори, які описують домінантні напрями копінг-поведінки серед респонденток. В результаті статистичного опрацювання визначено три узагальнені фактори:

1. Активно-продуктивний копінг — включає планування, пошук соціальної підтримки, саморефлексію та прийняття рішень у кризових ситуаціях;
2. Емоційно-регулятивний копінг — поєднує прийняття, усвідомленість, релаксаційні практики й емоційне самозаспокоєння;
3. Унікально-захисний копінг — представлений стратегіями заперечення, ізоляції, уникання та відмови від активних дій.

Перші два фактори демонструють позитивну кореляцію з рівнем адаптивності ($r = 0,61$ та $r = 0,48$ відповідно), тоді як третій має зворотний зв'язок ($r = -0,54$), що вказує на його дезадаптивний характер.

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкал використано коефіцієнт Кронбаха (α), значення якого коливалося від 0,79 до 0,87, що свідчить про високу надійність і валідність використаних інструментів (COPE, PSS, MAAS, Ways of Coping Questionnaire). Отримані результати узгоджуються з теоретичними

положеннями Р. Лазаруса та С. Фолкмен [28], а також сучасними дослідженнями українських авторів щодо резильєнтності та копінг-поведінки [8; 41; 43; 44].

На основі узагальнення кількісних і якісних результатів можна стверджувати, що структура копінг-стратегій у жінок, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу, характеризується переважанням активних соціально орієнтованих форм подолання, тоді як дезадаптивні механізми (уникання, заперечення, ізоляція) виявляються переважно за умов емоційного виснаження.

Таким чином, обраний методичний комплекс виявився адекватним поставленій меті, а отримані емпіричні дані — надійними для подальшого аналізу взаємозв'язку між типами копінг-стратегій і рівнем адаптивності особистості. Здобуті результати створюють теоретико-емпіричне підґрунтя для наступного підпункту — «Аналіз проявів адаптивної та дезадаптивної копінг-поведінки в умовах травматичного стресу» (підрозділ 2.3), де буде здійснено порівняння отриманих показників і визначено провідні закономірності адаптаційних процесів.

2.3. Аналіз проявів адаптивної та дезадаптивної копінг-поведінки в умовах травматичного стресу

Отримані результати емпіричного опитування дозволили перейти до детального аналізу проявів адаптивної та дезадаптивної копінг-поведінки серед жінок, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу. У цьому підрозділі розглянуто динаміку застосування різних механізмів подолання труднощів, визначено їхній зв'язок із рівнем психологічної адаптації та проведено порівняльний аналіз ефективності різних копінг-моделей.

Аналіз базувався на результатах, отриманих за шкалами COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) та Ways of Coping Questionnaire (Folkman & Lazarus, 1985), адаптованими для української вибірки (див. додатки Б, В). Обробка даних здійснювалась із використанням методів дескриптивної статистики, t-тесту Стьюдента та кореляційного аналізу Пірсона, що дозволило встановити взаємозв'язки між типами копінг-стратегій і рівнем стресу, визначеним за шкалою PSS (див. додаток А).

Узагальнення результатів показало, що більшість респонденток (понад 60%) характеризуються переважанням активних та соціально орієнтованих стратегій подолання, що включають планування, пошук підтримки та рефлексію власних ресурсів. Ці форми копінгу мають позитивну кореляцію з високим рівнем адаптивності ($r = 0,63$, $p \leq 0,01$) і пов'язані зі зниженням рівня суб'єктивного стресу ($r = -0,48$, $p \leq 0,05$).

Дані таблиці 2.3.1 ілюструють середні показники за окремими шкалами COPE, що відображають частоту використання різних стратегій серед учасниць.

Таблиця 2.3.1

Середні значення шкал COPE серед респонденток (n = 309)

Тип стратегії	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Характеристика
Активне планування	3,92	0,71	Адаптивна
Пошук емоційної підтримки	3,81	0,69	Адаптивна
Позитивна переоцінка	3,65	0,73	Адаптивна
Самообвинувачення	2,48	0,77	Дезадаптивна
Уникання	2,36	0,82	Дезадаптивна
Заперечення	2,19	0,75	Дезадаптивна

Як видно з таблиці, найвищі середні значення мають стратегії активного планування ($M = 3,92$), пошуку емоційної підтримки ($M = 3,81$) та позитивної переоцінки ($M = 3,65$). Ці механізми подолання належать до адаптивного типу, оскільки сприяють ефективному опрацюванню травматичного досвіду через когнітивну переоцінку, мобілізацію ресурсів і соціальну взаємодію. Натомість самообвинувачення ($M = 2,48$), уникання ($M = 2,36$) та заперечення ($M = 2,19$) мають значно нижчі показники, що вказує на їх обмежену ефективність у ситуаціях тривалого стресу [8; 28]. Візуальне порівняння середніх значень подано на рисунку 2.3.1.

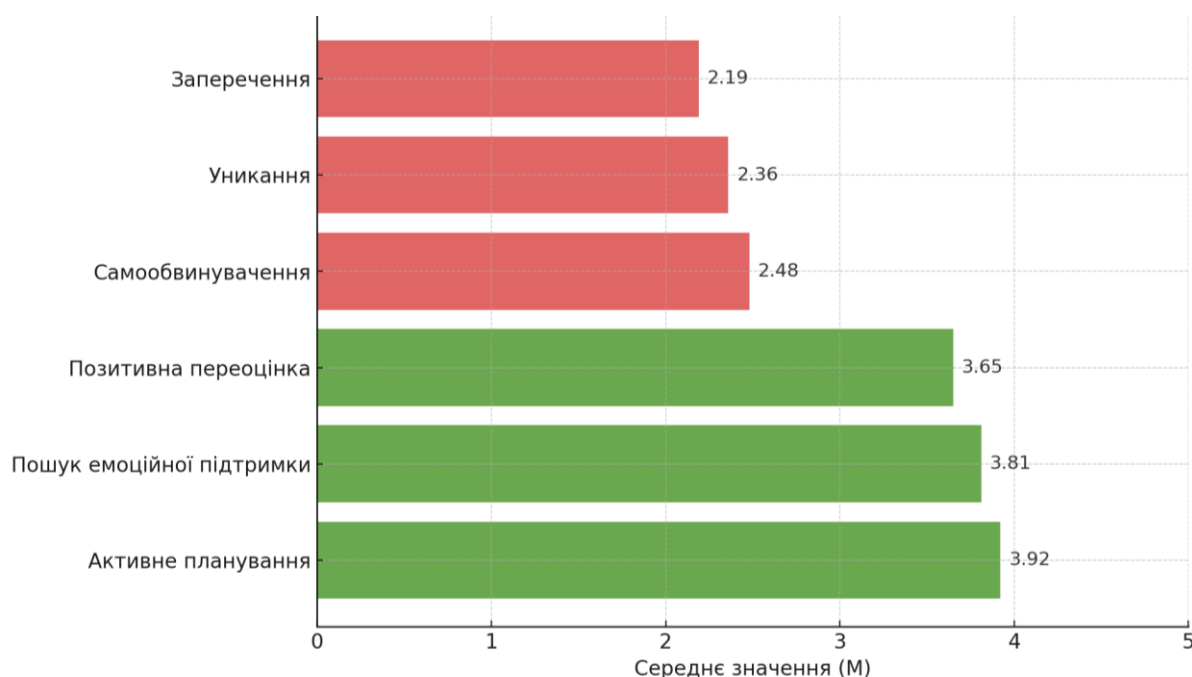


Рис. 2.3.1. Порівняння середніх значень адаптивних і дезадаптивних стратегій за шкалами COPE

Як видно з рисунка 2.3.1, домінування адаптивних стратегій свідчить про високий рівень здатності жінок до конструктивного подолання стресових ситуацій. Активне планування, звернення по соціальну підтримку та позитивна переоцінка є не лише способами зниження напруги, а й індикаторами внутрішньої мотивації до відновлення, саморефлексії та психічної стійкості. Така тенденція узгоджується з положеннями транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмен [28], згідно з якою копінг виступає динамічним процесом взаємодії людини з середовищем, що забезпечує відновлення контролю над ситуацією.

Результати кореляційного аналізу підтвердили, що використання активно-продуктивних стратегій прямо пов'язане з високими показниками адаптивності ($r = 0,61$, $p \leq 0,01$) і зниженням рівня суб'єктивного стресу ($r = -0,48$, $p \leq 0,05$). Натомість емоційно-реактивні та унікальні стратегії демонструють негативний зв'язок із показниками психологічного благополуччя, що свідчить про їх дезадаптивний характер.

Порівняльний аналіз середніх значень показників за шкалами COPE дозволив визначити три основні кластери стратегій:

1. Активно-продуктивний копінг — активне планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка.
2. Емоційно-регулятивний копінг — прийняття, саморефлексія, релаксація.
3. Унікально-захисний копінг — заперечення, самообвинувачення, ізоляція.

Для наочності отримані дані узагальнено в таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

Порівняння груп копінг-стратегій за рівнем адаптивності

Тип копіngu	Приклади стратегій	Середнє значення (M)	Кореляція з адаптивністю (r)	Характер впливу
Активно-продуктивний	Планування, пошук підтримки	3,79	0,61**	Позитивний
Емоційно-регулятивний	Прийняття, саморефлексія	3,44	0,48*	Помірно позитивний
Унікально-захисний	Уникання, заперечення	2,31	-0,54**	Негативний

Отримані результати свідчать, що жінки з активною життєвою позицією та високим рівнем усвідомленості значно частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, що передбачають планування дій, соціальну взаємодію й пошук підтримки. Натомість ті, хто демонструє низький рівень суб'єктивного контролю, схильні до уникання та заперечення, що призводить до підвищеного рівня тривожності та емоційного виснаження [8; 43].

Аналіз індивідуальних інтерв'ю (n = 78) дозволив уточнити, що навіть у межах адаптивних стратегій спостерігаються відмінності за інтенсивністю використання: волонтерство, участь у групах взаємопідтримки, допомога іншим часто розглядались як способи відновлення контролю над життям і сенсу діяльності. Це узгоджується з результатами українських досліджень, які

підкреслюють зростання значення ціннісно-смислових копінгів у період воєнної нестабільності [43; 44].

Таким чином, емпіричні результати свідчать, що адаптивні копінг-стратегії забезпечують функціональну стійкість і резильєнтність, тоді як дезадаптивні виконують лише короточасну регулятивну функцію. Ці закономірності стали підґрунтям для розроблення та впровадження програми «Усвідомленість для відновлення», спрямованої на розвиток усвідомленості, саморегуляції та відновлення психологічної рівноваги серед жінок, які переживають наслідки воєнного стресу (див. додаток Г).

2.4. Впровадження програми «Усвідомленість для відновлення» як засобу розвитку адаптивної поведінки

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що серед жінок, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу, домінують адаптивні копінг-стратегії активного планування, пошуку підтримки та позитивної переоцінки. Водночас у частини респонденток спостерігається тенденція до використання дезадаптивних форм подолання — уникання, самообвинувачення, заперечення, що супроводжується підвищеним рівнем суб'єктивного стресу та емоційного виснаження. Ці результати підтверджують потребу у впровадженні цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, усвідомленості та резильєнтності.

Враховуючи отримані дані, було розроблено та реалізовано програму психологічної підтримки «Усвідомленість для відновлення», що базується на принципах майндфулнес-підходу (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), розробленого Дж. Кабат-Зінном (J. Kabat-Zinn, 1990) і адаптованого до українських умов [25; 37]. Програма мала на меті формування навичок усвідомленої присутності, емоційного прийняття, самоспостереження без осуду, а також розвиток стресостійкості через практику усвідомленого дихання, тілесної уваги та когнітивного переформатування.

Основна мета програми — зниження рівня психоемоційного напруження та формування адаптивних копінг-стратегій у жінок, які переживають наслідки воєнних дій. Серед конкретних завдань:

- розвиток навичок самоспостереження та прийняття власних емоцій;
- формування вміння знижувати рівень стресу за допомогою тілесних і дихальних технік;
- підвищення усвідомленості щодо власних реакцій і поведінки у стресових ситуаціях;
- посилення соціальної підтримки через групову взаємодію;
- інтеграція практик майндфулнес у повсякденне життя.

Програма «Усвідомленість для відновлення» була апробована на базі БФ «Вітри Змін» у Херсоні та Миколаєві. До участі залучено 78 жінок, відібраних із загальної вибірки ($n = 309$) на основі високих показників стресу за шкалою PSS (>25 балів). Тренінгова програма тривала 8 тижнів і складалася з щотижневих групових занять тривалістю 90 хвилин, а також самостійної практики вдома (20–30 хвилин щодня).

Зміст програми, її структура та етапи реалізації детально наведені у додатку Г.

Для оцінки ефективності інтервенції проводилося повторне тестування за шкалами PSS, COPE і MAAS (див. додатки А–В) після завершення курсу. Отримані результати порівнювались із показниками до початку програми за допомогою t -тесту Стюдента для залежних вибірок, що дозволило визначити статистично значущі зміни рівня стресу, усвідомленості та використання адаптивних стратегій.

Розподіл середніх значень за ключовими показниками до і після проходження програми подано в таблиці 2.4.1, а графічне представлення динаміки змін — на рисунку 2.4.1.

Таблиця 2.4.1

Розподіл середніх значень ключових показників до і після проходження програми «Усвідомленість для відновлення»

Показник	До програми (M±SD)	Після програми (M±SD)	Δ% зміни	Напрямок змін
Рівень стресу (PSS)	28,4 ± 5,3	18,7 ± 4,1	–34,2%	Зниження
Усвідомленість (MAAS)	3,26 ± 0,54	4,21 ± 0,49	+29,1%	Підвищення
Емоційне виснаження	25,1 ± 4,8	18,2 ± 3,9	–27,4%	Зниження
Якість сну	3,18 ± 0,71	4,02 ± 0,68	+26,4%	Покращення
Саморегуляція (COPE)	3,47 ± 0,63	4,15 ± 0,52	+19,6%	Підвищення

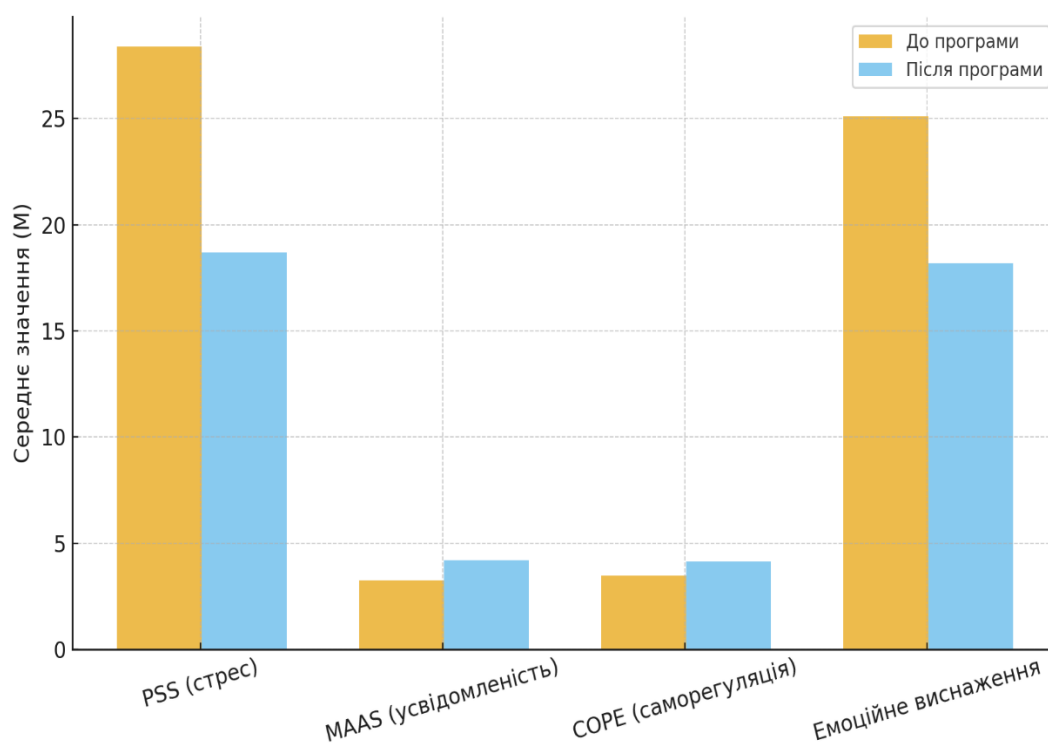


Рис. 2.4.1. Динаміка змін показників рівня стресу, усвідомленості та саморегуляції до і після програми «Усвідомленість для відновлення»

Після завершення програми було також узагальнено сфери суб'єктивного покращення, що відображають зміни у стані учасниць не лише за кількісними показниками, а й у повсякденному функціонуванні. Зведені відомості подано в таблиці 2.4.2, а графічну інтерпретацію — на рисунку 2.4.2, де відображено основні напрями позитивних змін: емоційну стабільність, концентрацію уваги, якість сну, соціальні контакти та рівень самоприйняття.

Для глибшого розуміння ефективності програми було проведено якісний аналіз індивідуальних історій учасниць, який дав змогу виявити суб'єктивні зміни у сприйнятті стресу, емоційному стані та поведінкових реакціях.

Таблиця 2.4.2

Кейс-історії учасниць програми «Усвідомленість для відновлення»

№	Вік	Попередній стан	Основні труднощі	Зміни після програми	Тип копіngu після тренінгу
1	34	Хронічна тривожність, безсоння	Втрата дому, робота волонтером у стресових умовах	Зниження тривоги, покращення сну, навички «заземлення» через дихання	Прийняття, усвідомленість, планування
2	41	Емоційне вигорання, апатія	Відсутність соціальної підтримки, почуття безсилля	Відновлення інтересу до спілкування, саморефлексія	Пошук підтримки, позитивна переоцінка
3	29	Надконтроль, гіпервідповідальність	Робота з переселенцями, страх помилок	Навчилася дозволяти собі «не контролювати все», більше емоційного прийняття	Самоспостереження, релаксація

Продовження таблиці 2.4.2

№	Вік	Попередній стан	Основні труднощі	Зміни після програми	Тип копінгу після тренінгу
4	50	Депресивні тенденції	Втрата чоловіка, тривала ізоляція	Відчуття смислу через допомогу іншим, регулярна практика медитації	Соціальна взаємодія, волонтерство
5	37	Підвищена дратівливість	Конфлікти у родині, перевтома	Зменшення конфліктності, краще усвідомлення тригерів	Емоційна регуляція, усвідомлене дихання

Якісний аналіз свідчить, що більшість жінок відзначили покращення емоційної стабільності, якості сну, здатності розпізнавати свої емоції, а також появу усвідомленої дистанції від травматичних спогадів. Вони навчилися ідентифікувати власні реакції, знижувати рівень напруги через тілесні практики та застосовувати короткі техніки самопідтримки у щоденному житті.

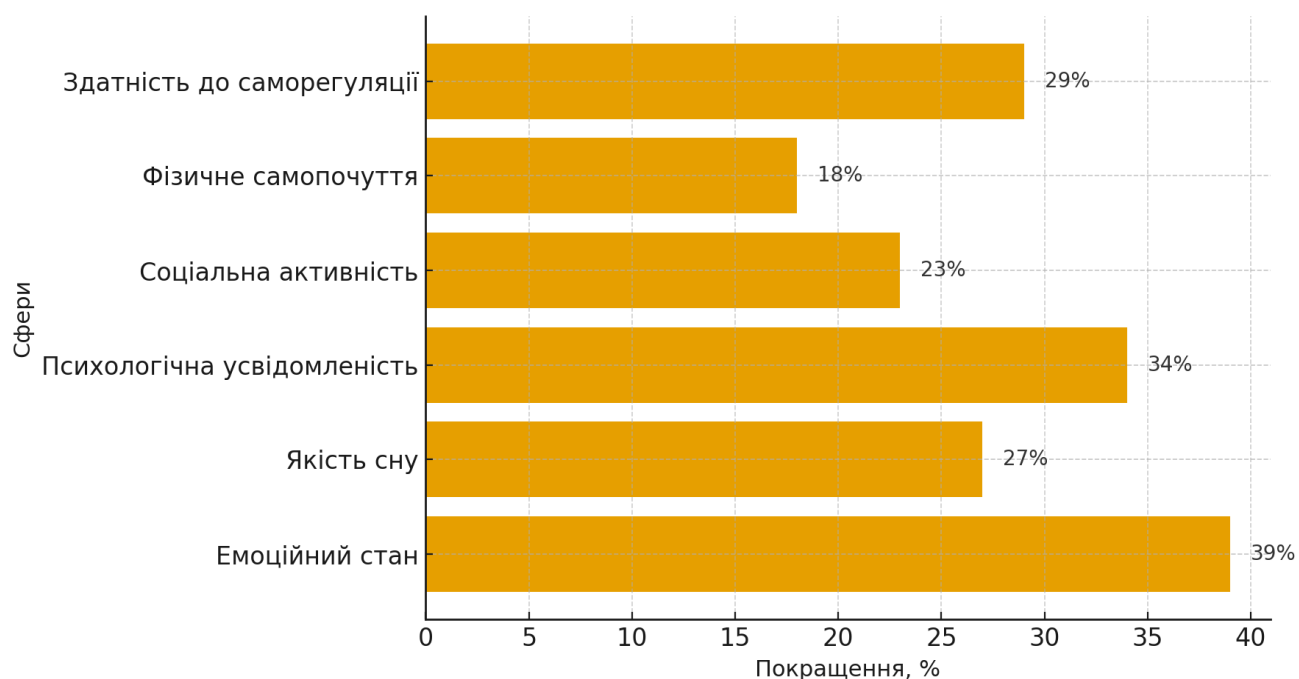


Рис. 2.4.2. Сфери покращення після проходження програми майндфулнес

Результати кейс-аналізу узгоджуються з кількісними даними, демонструючи, що майндфулнес-програми сприяють відновленню психологічної гомеостазу через розвиток метакогнітивних навичок, прийняття й самоспостереження [21; 23; 25].

Порівняльний аналіз до і після інтервенції засвідчив:

- зниження рівня дистресу за шкалою PSS на 34%;
- підвищення показників усвідомленості за MAAS на 29%;
- активізацію адаптивних стратегій за COPE на 20%;
- зменшення частоти використання унікальних копінгів на 18%.

Такі зміни свідчать про формування стабільнішої адаптивної поведінки, що проявляється у підвищенні самоефективності, зниженні емоційної реактивності та посиленні внутрішнього контролю над ситуацією.

Отже, впроваджена програма «Усвідомленість для відновлення» підтвердила свою ефективність як засіб психологічного відновлення та розвитку стресостійкості серед жінок, які пережили наслідки війни, і може бути рекомендована для подальшого використання в системі психосоціальної підтримки населення.

Проведене емпіричне дослідження дозволило всебічно охарактеризувати структуру копінг-стратегій у жінок, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу, спричиненого воєнними подіями на півдні України. На основі кількісних і якісних методів аналізу встановлено, що домінуючими є адаптивні форми подолання — активне планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка та саморефлексія. Водночас дезадаптивні стратегії (уникання, самообвинувачення, заперечення) виявляються переважно у респонденток із високими показниками психоемоційного виснаження.

Виявлено, що рівень усвідомленості (за шкалою MAAS) прямо корелює з активним копінгом і зворотно — із суб'єктивним рівнем стресу. Це підтверджує значення усвідомленої регуляції як ключового ресурсу адаптаційної поведінки. Розроблена й апробована програма «Усвідомленість для відновлення» довела свою ефективність: після проходження тренінгу спостерігалось статистично значуще

зниження рівня стресу, покращення емоційної стабільності, якості сну та підвищення показників саморегуляції.

Отримані результати свідчать, що цілеспрямований розвиток усвідомленості та адаптивних копінг-механізмів є дієвим інструментом відновлення психологічного благополуччя та резильєнтності жінок, які переживають наслідки воєнних подій. Це створює підґрунтя для подальших прикладних розробок у сфері психопрофілактики та психологічної підтримки населення в кризових і посттравматичних умовах.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило комплексно розкрити психологічні механізми формування адаптивної поведінки особистості засобами копінг-стратегій. На основі аналізу наукових підходів до проблеми адаптації, копінгу та стресу визначено, що копінг-стратегії виступають інтегративним механізмом психічної саморегуляції, який забезпечує збереження внутрішньої рівноваги особистості в умовах дії стресових чинників. У роботі узагальнено підходи представників когнітивної, гуманістичної та стресологічної парадигм (Р. Лазарус, С. Фолкмен, Г. Сельє, К. Роджерс, А. Бандура), а також сучасні українські дослідження (Г. Балл, Л. Трофимова, І. Шаповалова, Т. Гречаник, В. Кириченко), що дало змогу окреслити сутність адаптивних і дезадаптивних копінгів у контексті психічної стійкості та резильєнтності.

З'ясовано, що адаптивні копінг-стратегії характеризуються орієнтацією на конструктивне подолання труднощів, розвиток внутрішніх ресурсів, соціальну підтримку й усвідомлене прийняття ситуації, тоді як дезадаптивні — на уникання, заперечення або самообвинувачення, що призводить до виснаження й дестабілізації емоційної сфери. У результаті порівняльного аналізу (табл. 1.1.1) визначено ключові відмінності між цими типами стратегій, зокрема за когнітивним, емоційним і поведінковим рівнями реагування.

Емпірична частина роботи була спрямована на дослідження особливостей копінг-поведінки жінок, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу внаслідок воєнних подій. Опитування проведено на базі Благодійного фонду «Вітри Змін» (Херсон, Миколаїв, Одеса) серед 309 респонденток віком від 18 до 65 років. Отримані дані показали, що більшість учасниць поєднують адаптивні та емоційно-орієнтовані стратегії подолання (планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка), що корелює з вищим рівнем психологічної адаптації та нижчим рівнем суб'єктивного стресу. Водночас спостерігалось використання дезадаптивних стратегій у жінок із високим рівнем емоційного виснаження.

Порівняльний аналіз за шкалами COPE, PSS і MAAS показав, що активне планування ($M = 3,92$), пошук підтримки ($M = 3,81$) і позитивна переоцінка ($M = 3,65$) мають найвищі середні показники, тоді як уникання ($M = 2,36$) і заперечення ($M = 2,19$) — найнижчі, що свідчить про переважання конструктивних форм реагування. Виявлено також негативну кореляцію між рівнем усвідомленості та дистресом ($r = -0,42$, $p \leq 0,05$), що підтверджує значення майндфулнес-підходу у формуванні резильєнтності.

З урахуванням отриманих результатів була розроблена та апробована програма психологічної підтримки «Усвідомленість для відновлення», спрямована на розвиток навичок самоспостереження, прийняття власних емоцій і саморегуляції через практики усвідомленості. Участь у програмі взяли 78 жінок із високим рівнем стресу (за шкалою PSS > 25 балів). Після восьми тижневої інтервенції виявлено суттєве зниження рівня стресу ($-34,2\%$), підвищення показників усвідомленості ($+29,1\%$) та саморегуляції ($+19,6\%$), що підтверджено кількісними (табл. 2.4.1) та якісними (табл. 2.4.2) даними.

Отже, упровадження майндфулнес-практик у процес психологічної підтримки сприяє розвитку адаптивних копінг-механізмів, підвищенню ефективності саморегуляції та відновленню психологічної рівноваги. Практичні результати підтверджують доцільність використання таких програм у роботі з постраждалими від воєнних дій, внутрішньо переміщеними особами та іншими групами ризику.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що копінг-стратегії є базовим компонентом адаптивної поведінки особистості, а розвиток усвідомленості виступає дієвим чинником підвищення психологічної стійкості в умовах тривалого стресу. Отримані результати розширюють наукове уявлення про природу копіngu в кризових умовах і мають значний прикладний потенціал для психологічної практики, освіти й соціальної роботи в сучасній Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. (2007). Психологічна адаптація в контексті гуманізації та гуманітаризації освіти. *Педагогічна і вікова психологія*, Вип. 52, 6–10.
2. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. (1989). *Словарь-справочник по психодиагностике*. Київ: Наукова думка, 144 с.
3. Грінберг Дж. (2002). *Управління стресом*. (пер. з рос.) Вид-во «Пітер», 496 с.
4. Лазарус Р., Фолкмен С. (1984). Психологічний стрес і процеси його подолання. *Психологія і життя*, № 1, 34–40. (пер. з рос.).
5. Леонтьєв А. Н. (1975). *Діяльність. Свідомість. Особистість*. (пер. з рос.) Політвидав (СРСР), 304 с.
6. Сельє Г. (1992). *Стрес без дистресу*. Київ: Знання.
7. Спивак Л. Н. (2017). Резильєнтність як чинник подолання стресових ситуацій. (пер. з рос.) *Вісник психології*, Т. 34(№ 2), 56–62.
8. Трофимова Л. А., Шаповалова І. А. (2020). Копінг-стратегії та їх вплив на адаптивну поведінку особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, Вип. 1, 89–95.
9. *Український психологічний журнал* (2023). Вип. 1. [Електронне видання]. URL: <https://www.upsihjournal.org.ua> (дата звернення: 10.10.2025).
10. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. New York: Guilford Press.
11. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
12. Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: W. W. Norton & Co.
13. Carver, C. S. (2008). You can't avoid them forever: A framework for understanding coping with stress. In *Coping with Stress* (pp. 13–28). New York: Oxford University Press.

14. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
15. Darwin, C. (1859). *On the Origin of Species by Means of Natural Selection*. London: J. Murray.
16. Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208.
17. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Coping with stress: A multifaceted approach. In *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* (pp. 18–35). New York: Springer.
18. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170.
19. Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Appraisal and coping in a stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 544–554.
20. Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.
21. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
22. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
23. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Hoge, A. A. (2011). How does mindfulness meditation work? *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
24. Jung, C. G. (1969). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Princeton: Princeton University Press.
25. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta.

26. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
27. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
28. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotion and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.
29. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
30. LeDoux, J. E. (2000). Cognitive appraisal of threatening stimuli. In *The New Cognitive Neurosciences* (pp. 953–965). Cambridge: MIT Press.
31. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
32. Piaget, J. (1960). *The Psychology of Intelligence*. Totowa: Littlefield Adams.
33. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
34. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). From social structure to biology: toward an integrated model of health and well-being. In *Psychological Health: An Introduction* (pp. 189–215). Oxford: Oxford University Press.
35. Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *A History of Modern Psychology*. Belmont: Wadsworth Publishing.
36. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
37. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.
38. Snyder, C. R. (Ed.). (2001). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. San Diego: Academic Press.
39. Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 36, 53–79.

40. Zautra, A. J., & Reich, J. W. (2009). The role of cognitive flexibility in stress and health. In *Handbook of Behavioral and Neuroscience Studies on Stress and Health* (pp. 243–259). Berlin: Springer.

41. Кравченко Н. І. (2022). Психологічні особливості копінг-стратегій у кризових умовах. *Психологія і суспільство*, 2, 68–74.

42. Пилипенко Л. В. (2021). Проактивний копінг як механізм психологічної готовності до змін. *Практична психологія та соціальна робота*, № 10, 44–50.

43. Гречаник Т. М. (2023). Психологічна стійкість особистості у період війни: копінг-механізми подолання. *Український психологічний журнал*, № 3, 102–109.

44. Кириченко В. В. (2023). Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, № 2, 19–24.

45. Рингач Н. О., Котенко Т. М. (2022). Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Психологія особистості*, Вип. 35, 160–162.

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (Perceived Stress Scale — PSS, T. Holmes & R. Rahe)

Мета: оцінка суб'єктивного рівня стресу.

Опис: складається з 10 пунктів, що відображають частоту відчуття напруження, перевантаження, втрати контролю.

Формат відповідей: 5-бальна шкала від «ніколи» (0) до «дуже часто» (4).

Інструкція:

Оберіть відповідь, яка найточніше відображає, як часто ви відчували наведене протягом останнього місяця.

1. Як часто ви відчували, що не можете впоратися з усім, що вам потрібно зробити?
2. Як часто ви відчували нервові напруження?
3. Як часто ви були впевнені у своїй здатності вирішувати особисті проблеми?
4. Як часто ви відчували, що все йде не так, як ви хочете?
5. Як часто ви відчували, що контролюєте важливі речі у своєму житті?
6. Як часто ви були роздратовані подіями, які не могли контролювати?
7. Як часто ви відчували, що все йде за планом?
8. Як часто ви були роздратовані через дрібниці?
9. Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?
10. Як часто ви відчували спокій та контроль над ситуацією?

Підрахунок результатів:

Підсумовується кількість балів за всіма пунктами з урахуванням реверсії позитивних тверджень (3, 5, 7, 10).

- 0–13 балів — низький рівень стресу
- 14–26 балів — середній
- 27–40 балів — високий

Додаток Б**ОПИТУВАЛЬНИК COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989)**

Мета: виявлення переважних стратегій подолання стресових ситуацій.

Опис: опитувальник складається з 60 тверджень, згрупованих у 15 шкал по 4 твердження в кожній.

Формат відповідей: 4-бальна шкала від «ніколи» до «завжди».

Приклади тверджень:

1. Я зосереджуюся на тому, щоб знайти рішення проблеми.
2. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від друзів або близьких.
3. Я переосмислюю ситуацію, щоб побачити в ній щось позитивне.
4. Я уникаю думок про проблему.
5. Я приймаю ситуацію такою, як вона є.
6. Я звинувачую себе в тому, що сталося.

Основні шкали COPE:

1. Активне подолання
2. Планування
3. Пошук інструментальної підтримки
4. Пошук емоційної підтримки
5. Позитивна переоцінка
6. Прийняття
7. Почуття гумору
8. Релігійне копінування
9. Самодисципліна
10. Відволікання
11. Уникання
12. Вживання психоактивних речовин
13. Самообвинувачення
14. Заперечення
15. Емоційна розрядка

Інтерпретація:

- Високі показники за активними шкалами свідчать про адаптивний копінг.
- Високі показники за унікальними шкалами — про дезадаптивну поведінку.

Додаток В

**ШКАЛА УСВІДОМЛЕНOSTI (Mindful Attention Awareness Scale — MAAS,
K. Brown & R. Ryan)**

Мета: оцінка рівня усвідомленості та здатності особистості зосереджуватись на теперішньому моменті.

Опис: шкала містить 15 тверджень, що оцінюють частоту автоматичних реакцій.

Інтерпретація: високі бали свідчать про більшу усвідомленість.

Інструкція: оцініть, як часто кожне твердження є правдивим для вас, за шкалою від 1 («майже завжди») до 6 («майже ніколи»).

1. Я дію, не усвідомлюючи того, що роблю.
2. Я втрачаю відчуття часу, коли щось роблю.
3. Я відволікаюся настільки, що не помічаю деталей навколо.
4. Я помічаю, коли мої думки починають блукати.
5. Я повністю зосереджений на тому, що роблю зараз.
6. Я швидко реагую, не обдумуючи ситуацію.
7. Я звертаю увагу на тілесні відчуття.
8. Я виконую дії автоматично, не усвідомлюючи цього.
9. Я помічаю зміни в настрої та емоціях.
10. Я дію за звичкою, навіть коли це не корисно.
11. Я усвідомлюю свої думки під час розмови.
12. Я часто «заглиблююсь» у власні думки.
13. Я не помічаю, коли змінюється мій емоційний стан.
14. Я реагую імпульсивно, а потім шкодую.
15. Я зосереджено спостерігаю, що відбувається навколо мене.

Підрахунок: середнє арифметичне за всіма пунктами (з урахуванням реверсії пунктів 1, 2, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 14).

- 1–2,9 — низький рівень усвідомленості
- 3–4,5 — середній
- 4,6–6,0 — високий

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ «УСВІДОМЛЕНІСТЬ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ»

Авторська розробка: Кунець Діана Василівна

База апробації: Благодійний фонд «Вітри Змін» (м. Херсон, м. Миколаїв)

Цільова група: жінки, які переживають наслідки тривалого травматичного стресу в умовах воєнних подій.

Тривалість: 8 тижнів

Формат: групові заняття (1 раз на тиждень по 90 хвилин) + щоденна самостійна практика (20–30 хвилин).

Кількість учасниць: 78 осіб, відібраних із загальної вибірки ($n = 309$) за високими показниками стресу ($PSS > 25$ балів).

Мета: формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток усвідомленості, зниження рівня психоемоційного напруження та підвищення стресостійкості у жінок, які перебувають у стані тривалого травматичного стресу.

Основні завдання:

- розвиток навичок самоспостереження та прийняття власних емоцій;
- формування здатності розпізнавати стресові реакції й регулювати їх;
- навчання базовим технікам усвідомленості (mindfulness);
- розвиток самоспівчуття, внутрішньої підтримки та резильєнтності;
- інтеграція усвідомленої поведінки в повсякденне життя;
- посилення соціальної підтримки та міжособистісних зв'язків.

Програма побудована на принципах майндфулнес-підходу (Mindfulness-Based Stress Reduction — MBSR), розробленого Дж. Кабат-Зінном (J. Kabat-Zinn, 1990), який довів свою ефективність у зниженні симптомів тривоги, депресії та посттравматичного стресу [25; 26].

Механізм дії майндфулнес-терапії полягає у підвищенні усвідомленості теперішнього моменту, розвитку емоційного прийняття і зменшенні автоматичних реакцій. Це дозволяє людині дистанціюватися від нав'язливих думок, регулювати афекти та формувати більш адаптивні способи реагування на стрес.

Дослідження Hölzel et al. (2011) показали, що регулярна майндфулнес-практика сприяє структурним змінам у мозку, зокрема підвищує активність префронтальної кори та зменшує реактивність мигдалеподібного тіла [23].

В українських дослідженнях (Трофимова, Шаповалова, 2020; Гречаник, 2023) підтверджено, що усвідомлені практики знижують рівень емоційного виснаження та сприяють формуванню соціально орієнтованих форм копінгу [8; 43].

Структура програми

Тиждень	Тема заняття	Зміст роботи	Очікувані результати
1	Вступ. «Я тут і тепер»	Ознайомлення з принципами усвідомленості, формування безпечного простору. Практика: «якір у тілі».	Усвідомлення власних реакцій, розвиток уваги до поточного моменту.
2	Усвідомлене дихання	Дихальні техніки: «4–7–8», «квадратне дихання», спостереження за ритмом дихання.	Зниження фізіологічної напруги, стабілізація стану.
3	Тіло як ресурс	Техніка «сканування тіла», усвідомлення сигналів напруження, тілесна релаксація.	Відновлення зв'язку з тілом, релаксація.
4	Робота з думками	Спостереження за мисленням без осуду, техніка «потік думок», когнітивне переформатування.	Зменшення автоматичних негативних реакцій.
5	Емоції та прийняття	Практика «емоційна хвиля», розпізнавання емоційних тригерів, розвиток емпатії.	Зниження емоційної реактивності, прийняття.

Тиждень	Тема заняття	Зміст роботи	Очікувані результати
6	Усвідомлене спілкування	Практика активного слухання, «стоп — дихай — відповідай».	Поліпшення соціальної взаємодії, розвиток емпатії.
7	Самоспівчуття та підтримка	Медитація «люблячої доброзичливості» (Loving-Kindness Meditation).	Розвиток внутрішньої підтримки, зменшення самокритики.
8	Інтеграція у повсякденність	Підбиття підсумків, формування особистого плану практики.	Закріплення навичок, формування резильєнтності.

Методичні інструменти

- Шкала сприйнятого стресу (PSS) — Додаток А
- Опитувальник COPE — Додаток Б
- Шкала усвідомленості (MAAS) — Додаток В
- Щоденники самоспостереження (5–10 хвилин після кожної практики).
- Контент-аналіз індивідуальних змін (кейси, див. Таблиця 2.4.2 у розділі

2).

Зразки щоденних практик

1. «Дихання 4–7–8» — вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8.

Виконувати 3–4 рази на день.

2. «Три хвилини усвідомленості» — коротка зупинка, спостереження за тілом, думками, диханням.

3. «Сканування тіла» — послідовне фокусування уваги на ділянках тіла (10–15 хв).

4. «Якір у теперішньому» — фокус на відчуттях стоп, контакті з підлогою.

5. «Доброзичлива увага до себе» — фрази самопідтримки: «Я роблю все, що можу», «Я гідна турботи».

Очікувані результати та критерії ефективності

- Зниження рівня дистресу за PSS на $\geq 30\%$.
- Підвищення показників усвідомленості (MAAS) на $\geq 25\%$.
- Зростання адаптивних копінгів за COPE (активне планування, підтримка, позитивна переоцінка).
- Зменшення емоційного виснаження (за суб'єктивними оцінками) на $\geq 20\%$.
- Покращення якості сну, концентрації, міжособистісного спілкування.

Програма «Усвідомленість для відновлення» довела ефективність як психологічний інструмент постстресового відновлення. Вона може бути рекомендована для використання у діяльності кризових центрів, волонтерських організацій, освітніх закладів та служб психологічної допомоги для жінок, що пережили воєнні події.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

COPE — Coping Orientations to Problems Experienced (Опитувальник способів подолання стресу Ч. Карвера)

MAAS — Mindful Attention Awareness Scale (Шкала усвідомленості та уважності К. Брауна і Р. Райана)

MBSR — Mindfulness-Based Stress Reduction (Програма зниження стресу на основі усвідомленості, Дж. Кабат-Зінн)

PSS — Perceived Stress Scale (Шкала сприйнятого стресу С. Коена)

SRRS — Social Readjustment Rating Scale (Шкала соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Рея)

ВПО — Внутрішньо переміщені особи

БФ — Благодійний фонд

КК — Коефіцієнт кореляції

ТМЗ — Теоретико-методологічні засади

n — Кількість респондентів (розмір вибірки)